

公民 应急防灾知识读本

学生版

本书编写组/编

江西出版集团
江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION & CULTURE PUBLISHING HOUSE

热爱生活,珍爱生命

年轻的朋友,在你的脑海里是否常常浮现蓝蓝的天、白白的云和碧碧的海,你是否梦见自己依偎在母亲温暖的怀抱或生活在朋友、亲人的关爱中……是的,人间有许多美好的东西,我们一直在追求着美丽的生活。但是,生活是不平静的,我们在享受地球赐予我们春天的明媚和秋天的丰收的同时,也会经受炎夏的困倦和寒冬的萧瑟,我们生活在一个充满灾难和不幸的地球上,这种灾难和不幸时时刻刻在威胁着我们。我国是一个灾害、事故多发的国家,近几年来,我国平均每年因自然灾害、事故灾难、公共卫生事件和社会安全事件造成的非正常死亡人数超过 20 万,直接经济损失达数千亿元。我们必须更深入地了解各种可能的灾难和不幸,以便及时地予以处理并尽可能地进行预防,使危害减少至最低限度。

危难时刻,伸出友谊关爱之手,善待自己,善待他人,我们的生活就会充满爱的阳光。

年轻的朋友,生命属于我们只有一次,而生命是如此美丽。让我们热爱生活,珍爱生命吧!

编者

2007 年 8 月

目 录

热爱生活,珍爱生命

第一章 预防和应对社会安全事故 /1

- 一、社会安全突发事件的范围/1
- 二、公共场所活动安全/1
- 三、如何与陌生人交往/2
- 四、如何预防和应对社会安全事故/3

第二章 预防和应对公共卫生事故 /7

- 一、公共卫生和饮食卫生常识 /7
- 二、如何应对食物、化学药品中毒 /8
- 三、学生为什么不宜吸烟、喝酒 /11
- 四、毒品的危害和预防 /12
- 五、传染病常识 /14

第三章 预防和应对意外伤害事故 /31

- 一、交通安全常识 /31
- 二、火灾防护知识 /34
- 三、电梯出现意外怎么办 /40
- 四、如何使用和拨打 110、119、120/40
- 五、如何避免体育运动和游戏伤害 /42
- 六、如何预防和应对各种意外伤害 /46
- 七、安全用电常识 /54



八、煤气使用安全 /55

九、燃放烟花爆竹的安全 /56

十、危难时刻如何求救 /56

十一、意外伤害保险知识 /57

第四章 预防和应对网络、信息安全事故 /60

一、正确认识电脑网络工具 /60

二、如何应对网络不良信息的诱惑 /62

三、脑中要筑“防火墙”/62

四、全国青少年网络文明公约 /63

第五章 预防和应对自然灾害 /65

一、保护自然生态环境 /65

二、我国的自然灾害 /66

三、气象灾害防护常识 /67

四、洪灾防护常识 /76

五、地震防护常识 /78

六、地质灾害防护常识 /82

七、海啸防护常识 /85

第六章 预防和应对影响学生安全的其他事件 /87

一、如何与师生友好相处，与同学和解纠纷 /87

二、如何应对校园暴力 /90

三、如何克服青春期的烦恼和抑制自己的冲动 /92

四、如何培养良好的心理素质 /94





第一章 预防和应对社会安全事故

一、社会安全突发事件的范围

“社会安全突发事件”是指突然发生,造成或者可能造成重大人员伤亡、财产损失、生态环境破坏和严重社会危害,危及公共安全的紧急事件。它主要包括恐怖袭击事件、经济安全事件、涉外突发事件等。

二、公共场所活动安全

1. 公共场所活动安全

常识

◎ 要在完全符合安全要求的公共场所活动。

◎ 要严格遵守公共场所活动规章制度,不要拥挤、吵闹和互相追逐。



◎ 严禁携带易燃、易爆等危险物品进入场内。

◎ 不要拥挤或在安全通道内滞留,保持安全通道的畅通。

◎ 如遇停电、骚动等突发情况,不要慌乱,要听从工作人员的指挥。

◎ 熟记自己的家庭住址、电话号码以及家长姓名、工作单位名称、地址、电话号码等,以便在危急时取得联系。

2. 公共场所出现拥挤踩踏现象怎么办

◎ 尽量避免到拥挤的人群中,不得已时,尽量走在人流的边缘。



◎ 应顺着人流走，切不可逆着人流前进，否则，很容易被人流推倒。

◎ 发觉拥挤的人群向自己行走的方向来时，应立即避到一旁，不要慌乱，不要奔跑，避免摔倒。

◎ 陷入拥挤的人流时，一定要先站稳，身体不要倾斜失去重心，即使鞋子被踩掉，也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带。

◎ 若自己被人推倒，要设法靠近墙角，身体蜷成球状，双手在颈

后紧扣以保护身体最脆弱的部位。

◎ 在人群中走动，遇到台阶或楼梯时，尽量抓住扶手，防止摔倒。

三、如何与陌生人交往

◎ 不接受陌生人的钱财、礼物、玩具、食品，与陌生人交谈要提高警惕。

◎ 不轻易搭乘陌生人的便车。

◎ 不要对陌生人炫耀自己家庭的富有。

◎ 携带的钱物要妥善保管好，不委托陌生人





代为照看自己携带的行李物品。

◎ 不接受陌生人的邀请同行或做客。

◎ 不要向陌生人泄露自己的家庭住址、家庭经济状况和家庭成員的工作、学习单位等信息。

四、如何预防和应对社会安全事故

1. 发现盗窃现象怎么办

◎ 对小偷小摸,在人多的场合,可以高声叫喊,使小偷停止盗窃;人少时要告诉周围的成年人,共同制止盗窃行为。

◎ 对正在室内作案的盗窃分子,不要直接进入室内制止,而要迅速到外面喊人或报告巡逻民警或其他治安管理人员。

◎ 如果发现已经得逞离开作案现场的盗窃分子,要认真记住他们的面貌特征和逃离去向;对有交通工具的作案者,可以记下他们车辆的型号、颜色、车牌号码,以便向公安部门报告,协助公安及时破案。



◎ 在一般情况下,应尽量避免与盗窃分子正面接触,以免受到伤害,应机智灵活地与盗窃分子作斗争。

2. 如何应对抢劫、敲诈

◎ 要保持冷静,不要害怕,尽量说好话,说明自己没带钱,避免跟他们争吵。



千万别拉住
歹徒不放



◎ 如果他们继续坚持要钱，就跟他们说回家取钱，趁机跑掉，并向你认识的人求助。

◎ 如果还不行，就拖住别的大人大声喊“救命”。

◎ 如果一个人遭挟持，不要反抗，可以给钱，但要记住对方的

相貌特征，事后向公安机关报案。

◎ 千万不要拉住欲跑的持刀歹徒不放，这样容易造成歹徒狗急跳墙，持刀伤人。

3. 如何应对绑架或劫持

◎ 尽可能保持镇定。

◎ 在被劫持或绑架的过程中，要保存体力。

◎ 切记不要意气用事，不要单靠个人力量硬拼，更不要行为失控。同时，要观察时机，随机应变。

◎ 密切观察犯罪分子的动静，设法给家长和警方传递信息。

◎ 特警队员对犯罪分子发起攻击时，应立即趴倒在地，双手保护头部，随后迅速按特战队员的指令撤离。

◎ 熟记绑匪容貌、口音、交通工具及所处的环境特征。





4. 如何防止被拐骗

◎ 要增强自身的防范能力,正正当当做人,不要想非分之所得,以免使坏人有空可钻。

◎ 要提高识别能力。一般说来,拐卖人口的犯罪分子,通常具备这样的特点:一是名利诱惑,投你所好,攻你不备;二是假交朋友,暗藏祸心,图谋不轨;三是花言巧语,能言善辩,见风使舵。对此应当警惕,多问几个为什么,多想几个怎么办。



5. 如何应对色狼的纠缠

女生如果遇见坏人的纠缠,要注意:

◎ 不能惊慌失措,要镇定。

◎ 迅速观察环境,例如哪儿畅通,哪儿不通;哪儿人多,哪儿是单位。



◎ 立即甩开坏人,向有人群的地方跑。

◎ 要大声呼喊,引来行人。

◎ 如果被坏人动手缠住,除了高声叫喊外,还要奋起反抗击打其要害部位,



如用头顶他或用牙齿咬他。

6. 如何应对精神病患者

◎ 要尽快远离、躲避,不要围观。

◎ 不要挑逗、取笑、戏弄精神病患者,不要刺激他们,以免招致伤害。

◎ 如果他们伤害我们,应当向老师、民警或其他成年人报告。





第二章 预防和应对公共卫生事故

一、公共卫生和饮食卫生常识

1. 学生饮食注意事项

- ◎ 养成饮食前洗手的习惯。
- ◎ 生吃瓜果要洗净。
- ◎ 不随便吃野菜、野果。
- ◎ 不吃腐烂变质的食物。
- ◎ 不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。

- ◎ 不喝生水。

2. 怎样预防食物中毒

◎ 要保证食物卫生、安全,不要食用来历不明的食物、死因不明的畜禽或水产品以及不认识的野生菌类、野菜和野果。

◎ 购买和食用定型包装食品时, 请注意查看有无生产日期、保质期和生产单位, 不要食用超过保质期的食品。

◎ 妥善保管有毒有害物质, 农药、杀虫剂、杀鼠剂和消毒剂等不要存放在食品加工经营场所, 避免被误食、误用。

- ◎ 加工、贮存食物时要做





到生、熟分开;隔夜食品在食用前必须加热煮透后方可食用。

二、如何应对食物、化学药品中毒

1. 食物中毒怎么办

◎ 针对引起中毒的食物以及吃下去的时间长短,及时采取应急措施。

◎ 如食物吃下去的时间在一至两小时内,可采取催吐的方法:立即取食盐二十克,加开水二百毫升,冷却后一次喝下;如不吐,可多

喝几次,迅速促进呕吐;还可用筷子、手指或鹅毛等刺激咽喉,引发呕吐。

◎ 解毒:如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒,可取食醋一百毫升,加水二百毫升,稀释后一次服下。

◎ 如果经上述急救,病人的症状未见好转,或中毒较重者,应尽快送医院治疗。

2. 有机磷农药中毒怎么办

有机磷农药是农业生产中的常用杀虫剂,1605、1059、敌敌畏、敌百虫、乐





果等最为常见。

◎ 有人因接触有机磷农药中毒时，应立即把中毒者抬到空气新鲜的地方，脱去被污染的衣服。

◎ 用肥皂水或 3%~5% 的苏打水彻底洗去皮肤上的药液（敌百虫中毒时禁用），然后用温水擦洗干净。注意不要用热水或酒精



吐出的液体无特殊气味为止。

◎ 经上述初步处理后，及时将中毒者送医院进一步救治。

3. 误食鼠药中毒怎么办

主要用催吐、洗胃、导泻的方法，还可以用维生素进行肌肉注射，失血过多时应输血。

4. 如何预防化学品



擦洗，以免加剧毒物吸收。

◎ 若眼睛受到污染，可用生理盐水或 1% 的苏打水冲洗，然后滴入 1% 阿托品 1~2 滴。

◎ 当有人吸入或食入有机磷农药中毒时，神志清醒者口服清水或 2% 苏打水 400~500 毫升，然后催吐，反复多次，直到





中毒

◎ 了解所使用的危险化学品的特性,不盲目操作,不违章使用。

◎ 妥善保管身边的危险化学品,做到标签完整,密封保存,避热避光,远离火种。



◎ 居室内不要存放危险化学品。

◎ 乘坐车、船、飞机不要携带危险化学品。

◎ 室内积聚易燃、易爆气体浓度过高时,按照应对燃气泄漏办法处置。

5. 有毒气体泄漏该怎么办

◎ 迅速采用常备或就便的防护器材保护自己并及时报警。

◎ 可迅速向上风方向或侧风方向转移,不要在低洼处滞留。有条件的也可转移到有滤毒通风装置的人防工事内。来不及撤离,可躲

在结构较好的多层建筑物内,堵住明显的缝隙,关闭空调机、通风机等,熄灭火种,人员尽可能在背风无门窗的地方。

◎ 要明确专人引导和护送疏散人员到安全区,并在疏散或撤离的路





线上设立哨位,指明方向。

◎ 要查清是否有人留在污染区内。

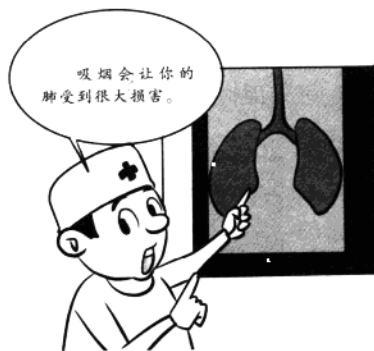
◎ 离开染毒区域后,要脱去污染衣物,及时进行消毒。

◎ 必要时应到医务部门检查诊治。



三、学生为什么不宜吸烟、喝酒

1. 吸烟对中小学生的危害



由于青少年处于生长发育期,各系统器官尚未成熟,对有害因素的抵抗力弱,香烟烟雾中的有害物质微粒容易到达细支气管和肺泡,因而毒物容易被吸收,人体组织受损害较严重,特别是影响肺的呼吸功能。据调查显示:20~26岁开始吸烟,肺癌的发生率比非吸烟者大10倍,15~19岁开始吸烟,则肺癌的发生率比非吸烟者大15倍,如果小于15岁开始吸烟,肺癌的发生率比非吸烟者大17倍,开始吸烟的年龄越早,到成年后因吸烟所致疾病的死亡率越高。



2. 中小學生不宜喝酒的原因

◎ 酒具有刺激性,对肝、胃等的伤害很大。

◎ 喝酒会降低人的免疫力,酒后毛细血管扩张,散热增加,抵抗力下降,容易患感冒、肺炎等疾病。

◎ 饮酒过量会伤脑,使同学们记忆力下降,影响学习,严重的还会使智商下降。

◎ 中小學生饮酒还会对身体的发育带来不良后果。



四、毒品的危害和预防

1. 毒品的危害

毒品是指鸦片、海洛因、吗啡、大麻、可卡因以及国务院规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

毒品之“毒”表现在它能使吸食它的人,在不知不觉中上瘾,而上瘾后又极难戒断,形成对它的身体依赖和心理依赖。身体





依赖可以通过药物和强制戒毒办法消除,最困难的是消除心理依赖。心理依赖表现为对毒品的强烈心理渴求,吸毒者为获得毒品,可以不惜一切代价,甚至铤而走险。毒品扭曲了人的灵魂,使上瘾者人格低下,丧失了人起码的尊严,甚至走上贩毒、抢劫、杀人等犯罪道路。因此,吸食毒品上瘾,不仅意味着个人前途的毁灭,而且也必然给家庭和社会带来极大的隐患。

2. 青少年如何预防吸毒

◎ 接受毒品基本知识和禁毒法律法规教育,了解毒品的危害,懂得“吸毒一口,掉入虎口”的道理。

◎ 树立正确的人生观,不盲目追求享受,不寻求刺激,不赶时髦。

◎ 不听信毒品能治病、毒品能解脱烦恼和痛苦、毒品能给人带来快乐等花言巧语。

◎ 不结交有吸毒、贩毒行为的人。如发现亲朋好友中有吸、贩毒行为的人,一要劝阻,二要远离,三要报告公安机关。

◎ 进歌舞厅要谨慎,决不吸食摇头丸、K粉等兴奋药。

◎ 即使在不知情的情况下被引诱、欺骗吸毒一次,也要以坚强的毅力拒绝吸第二次。



3. 国际禁毒日和我国的禁毒方针

1987年6月,联合国在维也纳召开了由138个国家和地区3000