

Children >>> completely
SELF-HELP MANUAL

儿童完全 自救手册



☆☆☆ 急救方法 ◆ 危机处理备忘录 ☆☆☆

王圣美◎著

如何逃出火海

发现楼道内失火时



- 1 慢慢摸到房门口，先试试门把手的温度再把门打开，如果太热，就不要开。千万不要匆忙开门出去，那样会被烟熏晕或被烧伤。
- 2 如果发现火势较小，尽快从安全通道逃离，千万不要乘电梯，因为发生火灾时，电梯很容易坏掉，导致人员被困。
- 3 在家中不能出去时，要把毛巾、衣服或床单浸湿塞在门缝，以防浓烟跑进来。
- 4 尽快拨打119报警。要清楚、准确地告诉对方火灾发生的地点。

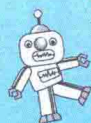


机械工业出版社
China Machine Press



Children >>> completely
SELF-HELP MANUAL

儿童完全 自救手册



☆☆☆ 急救方法 ◆ 危机处理备忘录 ☆☆☆

王圣美◎著



机械工业出版社
China Machine Press

本书用来帮助儿童学习如何独立应付父母不在身旁时所发生的危难，通过阅读本书，儿童可以明确地知道危机处理的步骤，知道如何保护自己和帮助他人。

本书经外图（厦门）文化传播有限公司代理，由大都会文化事业有限公司授权，在中国大陆地区出版、发行中文简体字版本。非经书面许可，不得以任何形式复制或节录、转载本书中的任何部分。

原书书名：《孩童完全自救手册：这时候，你该怎么办（1-5册）》

版权所有，侵权必究。

图字：01-2011-6138

图书在版编目（CIP）数据

儿童完全自救手册 / 王圣美著. —北京：机械工业出版社，2011.10

ISBN 978-7-111-35906-7

I. ①儿… II. ①王… III. ①安全教育-儿童读物
IV. ①X925.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 191021 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：王峰 安虹萱 责任印制：乔宇

版式设计：张文贵

北京汇林印务有限公司印刷

2011 年 10 月第 1 版·第 1 次印刷

248mm×232mm·15 印张·200 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-35906-7

定价：49.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

Gěi xiǎo péng you de yì fēng xìn 给小朋友的一封信

Hēi Gè wèi wèi lái de zhǔ rén wēng nǐ men hǎo shēng huó shì chōng mǎn jīng xǐ yǔ yì wài de Dāng nǐ dú zì yì rén zài jiā shí
嘿！各位未来的主人翁你们好，生活是充满惊喜与意外的。当你独自一人在家时，
gé bì què shī huǒ le Zhè shí hou nǐ gāi zěn me bàn Rú guǒ nǐ zài shàng xué tú zhōng yù dào sǎo rǎo nǐ de rén zhè shí hou nǐ
隔壁却失火了！这时候，你该怎么办？如果你在上 学途中遇到骚扰你的人，这时候，你
gāi zěn me bàn Nǐ hé tóng xué zài jiā lǐ wán shí tóng xué què tūn xià le yìng bì Zhè shí hou nǐ gāi zěn me bàn
该怎么办？你和同学在家里玩时，同学却吞下了硬币！这时候，你该怎么办？

Qí shí zhè xiē xiǎo cháng shí shì píng cháng bà ba mā ma huò lǎo shī dōu huì gào sù nǐ de dàn dāng qíng kuàng zhēn zhèng fā shēng shí
其实这些小常识，是平常爸爸妈妈或老师都会告诉你的，但当情况真正发生时，
nǐ què kě néng yì shí jīng huāng ér bù zhī dào chǔ lǐ de zhèng què bù zhòu yīn dān wù le shí xiào xìng ér zào chéng le yì xiē lìng rén yí
你却可能一时惊慌而不知道处理的正确步骤，因耽误了时效性，而造成了一些令人遗
hàn de sǔn shī Wǒ men xiāng xìn xiǎo péng you men shì yǒu néng lì zuò hǎo wēi jī chǔ lǐ de zhǐ shì quē fá yì tào xì tǒng qiè zhuān yè de
憾的损失！我们相信，小朋友们是有能力做好危机处理的，只是缺乏一套系统且专业的
wēi jī chǔ lǐ fǎ zé ér yǐ
危机处理法则而已。

Xiàn zài nǐ men kě yǐ bù yòng dān xīn le Zài Ér tóng Wán quán Zì jiù Shǒu cè Zhè shí hou Nǐ Gāi Zěn me bàn zhè
现在，你们可以不用担心了！在《儿童完全自救手册——这时候，你该怎么办？》这
běn shū zhōng biān zhě tí gòng le qī shí duō zhǒng wēi jī chǔ lǐ de fāng shì Zài yuè dú zhī qián nǐ yě xǔ bù zhī dào yuán lái rì cháng
本书中，编者提供了七十多种危机处理的方式。在阅读之前，你也许不知道原来日常
shēng huó zhōng huì yù dào rú cǐ duō de tū fā zhuàng kuàng dàn zài yuè dú hòu biàn huì yǒu yì xiē rú hé chǔ lǐ de bù zhòu zài nǐ
生活中，会遇到如此多的突发状况；但在阅读过后，便会有一些如何处理的步骤在你
nǎo zhōng fú xiàn Zài wēi jī fā shēng shí zhǐ yào nǐ néng bǎo chí lěng jìng zài yī zhào shù shàng suǒ liè de fāng fǎ àn bù jiù bān qù
脑中浮现。在危机发生时，只要你能保持冷静，再依照书上所列的方法，按部就班去
zuò nǐ biàn néng ān rán de dù guò měi yí cì wēi jī
做，你便能安然地渡过每一次危机。

Dāng nǐ kāi shǐ yuè dú Ér tóng Wán quán Zì jiù Shǒu cè Zhè shí hou Nǐ Gāi Zěn me bàn shí kě yǐ xiān xiǎng xiǎng kàn
当你开始阅读《儿童完全自救手册——这时候，你该怎么办？》时，可以先想想看
dāng nǐ yù dào xiāng tóng qíng kuàng shí nǐ huì zěn me zuò rán hòu zài cān kǎo běn shū de gè zhǒng chǔ lǐ fāng fǎ shì hòu hái yào jì dé
当你遇到相同情况时，你会怎么做，然后再参考本书的各种处理方法，事后还要记得
gēn jiā lǐ de rén tǎo lùn bìng zuò jì lù zhè yàng děng nǐ pèng dào xiāng tóng qíng kuàng shí nǐ jiù bú huì shǒu máng jiǎo luàn le ér shì
跟家里的人讨论并作记录，这样等你碰到相同情况时，你就不会手忙脚乱了，而是
néng gùo fǎn yìng xùn sù de jiāng yì wài de shāng hài huò zāi hài sǔn shī jiǎn zhì zuì dī shèn zhì jiù zì jǐ de mìng o
能够反应迅速地将意外的伤害或灾害损失减至最低，甚至救自己的命哦！

致父母和师长的一封信

还记得麦考利·卡尔金所主演的《小鬼当家》吗？在孩子的成长过程中，常常会经历许多我们无法预料的突发状况。当我们不在他们身边的时候，遇到了一些危险的状况，他们该怎么办？在现代社会，早就应该有一套完整的危机处理手册，来帮助孩子们学习如何化解日常生活中突然出现的危机。

而我们出版《儿童完全自救手册——这时候，你该怎么办？》这本书的主旨，正是让孩子学习在大人来协助之前，自己解决问题，让他不仅可以帮助自己，也可以帮助别人。除了正确的解决步骤外，本书更搭配有浅显易懂的插画，让儿童能借由生动的图书，了解危机处理的方法。

当然，这本书不可能将所有的突发状况和解决的办法一一列举，但它会尽可能提供各种方法；至于如何运用，则要看当事人的熟悉度和反应了！在你的协助之下，鼓励孩子阅读此书，在翻看书上的方法之前，先让孩子思考遇到此类情况会怎么做；在叮咛孩子应对的步骤和最重要、最应先做的事，并逐一核对孩子意见和书上的异同后，再选取适合你们家庭的状况、孩子学校的情况及与孩子成熟度和能力相搭配的解决方法。

本书还可制成相关课题，如针对身体所受到的各种伤害，可以制成急救周课题：包括鼓励儿童检查家里和学校的医疗设备、练习急救方式或自行制作成有关危急陌生人或火灾逃救的课题。

除了七十多种解决方法之外，本书亦有危机处理备忘录——从每日的小细节做起，使儿童在遭遇状况时，不至于手足无措，其中亦包括了如何做一些简单的急救处理。

儿童完全自救手册的立意，是要小朋友能熟知危机处理方法；而当他们身陷危机情况时，脑中若能立即浮现解决步骤，自然可化解危机，甚至救人一命。

林敬彬

敬上



Gěi xiǎo péng you de yì fēng xìn

给小朋友的一封信

Zhì fù mǔ hé shī zhǎng de yì fēng xìn

致父母和师长的一封信



爸爸妈妈不在家时

Jiā lǐ yǒu xiǎo tōu

家里有小偷 / 1

Mò shēng rén lái fǎng

陌生人来访 / 3

Yǒu rén duì nǐ xìng sāo rǎo

有人对你性骚扰 / 5

Yǒu rén zài mén wài pái huái

有人在门外徘徊 / 7

Zhǎo bà ba huò mā ma de diàn huà

找爸爸或妈妈的电话 / 9

Jiē dào sāo rǎo diàn huà

接到骚扰电话 / 11

Yào shì bú jiàn le

钥匙不见了 / 13

Wǒ shēng bìng le

我生病了 / 15

Xiǎo gǒu shēng bìng le

小狗生病了 / 17

Shuǐ guǎn pò le

水管破了 / 19

Tíng diàn shí

停电时 / 23

Chā zuò zháo huǒ le

插座着火了 / 25

Jiā lǐ shī huǒ le

家里失火了 / 27

Gé bì shī huǒ le

隔壁失火了 / 31

Rán qì lòu qì shí

燃气漏气时 / 33



上学和放学途中

Fā xiàn bù míng wù pǐn

发现不明物品 / 35

Gé bì yǒu xiǎo tōu

隔壁有小偷 / 37

Huài rén xiàng nǐ wèn lù

坏人向你问路 / 39

Shāo bēi pò le

烧杯破了 / 41

Liàn tiáo duàn le

链条断了 / 45

Wàng jì dài zuò yè

忘记带作业 / 47

Wàng jì dài hé fàn

忘记带盒饭 / 49

Wàng jì guān huǒ

忘记关火 / 51

Dōng xī bú jiàn le

东西不见了 / 53

Shēng lǐ qī jiān

生理期间 / 55

Fā xiàn bù míng yào wán

发现不明药丸 / 57

Mò shēng rén hé nǐ dā shàn

陌生人和你搭讪 / 59

Yǒu rén lè suǒ nǐ

有人勒索你 / 61

Bèi rén gēn zōng

被人跟踪 / 63

Bèi huài rén zhuā zǒu

被坏人抓走 / 65



独自出门

Qiǎ zài diàn tī zhōng

卡在电梯中 / 69

Xiǎng jiā

想家 / 71

Nǐ niào chuáng le

你尿床了 / 73

Dà rén chǎo jià le

大人吵架了 / 75

Yǒu rén yìng yào chā duì

有人硬要插队 / 77

Yǒu rén sāo rǎo nǐ

有人骚扰你 / 79

Yǒu rén gěi nǐ bù míng yào wù

有人给你不明药物 / 81

Zài shāng diàn zhōng zǒu shī

在商店中走失 / 83

Mèi mei bú jiàn le

妹妹不见了 / 85

Xún zhǎo pí bāo

寻找皮包 / 87

Wàng jì dài qián bāo

忘记带钱包 / 89

Xiǎo gǒu pǎo le

小狗跑了 / 91

Kàn jiàn shòu shāng de dòng wù

看见受伤的动物 / 93

Tū rán dǎ léi

突然打雷 / 97

Jiē shàng yǒu rén yóu xíng

街上有人游行 / 99

Chū zū chē sī jī bǎ nǐ dài dào nǐ bú rèn

出租车司机把你带到你不认

shi de dì fang

识的地方 / 101



急救方法

Xiǎo gǒu yǎo nǐ

小狗咬你 / 103

Mì fēng zhē nǐ

蜜蜂蜇你 / 105

Fā zhěn zi

发疹子 / 107

Liú bí xuè

流鼻血 / 109

Xī gài cā shāng

膝盖擦伤 / 111

Gē shāng shǒu zhǐ

割伤手指 / 113

Cì shāng jiǎo

刺伤脚 / 115

Cì shāng shǒu zhǐ

刺伤手指 / 117

Shǒu bì shāo shāng

手臂烧伤 / 119

Huà xué yào pǐn jiàn dào yǎn jīng lǐ

化学药品溅到眼睛里 / 123

Yǎn jīng lǐ yǒu yì wù

眼睛里有异物 / 125

Qiú dǎ dào yǎn jīng

球打到眼睛 / 127

Yá chǐ diào le

牙齿掉了 / 129

Tóu bù zhuàng shāng

头部撞伤 / 131

Bèi bù shuāi shāng

背部摔伤 / 135

Jiǎo huái niǔ shāng

脚踝扭伤 / 137

Gǔ zhé

骨折 / 139

Tū rán bù shū fu

突然不舒服 / 141

Cuò shí yào wù

错食药物 / 143

Tū rán yūn dǎo

突然晕倒 / 145

Xīn zāng bìng tū fā

心脏病突发 / 147

Yē dào le

噎到了 / 149

Nì shuǐ

溺水 / 153

Dì zhèn

地震 / 155

Tái fēng

台风 / 157



危机处理备忘录

Míng dān yǔ qīng dān

名单与清单 / 162

Jǐn jí shì gù diàn huà hào mǎ

紧急事故电话号码 / 163

Hái zǐ men tóng xué de diàn huà hào mǎ

孩子们同学的电话号码 / 164

Gěi wǒ men bǎo mǔ de zhòng yào xìn xī

给我们保姆的重要信息 / 165

Yī yuàn jí jiù gōng yìng yào pǐn qīng dān

医院急救供应药品清单 / 166

Jǐn jí zhuàng kuàng yù fáng chǔ lǐ yào diǎn

紧急情况预防处理要点 / 167

Jǐn jí shì gù xū yòng wù pǐn qīng dān

紧急事故需用物品清单 / 168

Tú jiě shuō míng

图解说 明 1 / 169

Tú jiě shuō míng

图解说 明 2 / 170

Jiā li yǒu xiǎo tōu

家里有小偷

Dāng nǐ dǎ wán qiú huí lái fā xiàn jiā li mén kāi zhe dàn nǐ zhī dào zhè shí

当你打完球回来，发现家里门开着，但你知道这时

hou méi rén zài jiā suǒ yǐ jiā li yǒu kě néng yǒu xiǎo tōu le Zhè shí hou nǐ gāi

zěn me bàn

怎么办？



Qiān wàn bú yào jìn qù xiǎo tōu kě néng hái zài lǐ miàn

1 千万不要进去，小偷可能还在里面。

Gǎn kuài pǎo dào lín jū jiā qǐng tā men bāng máng dǎ bào jǐng

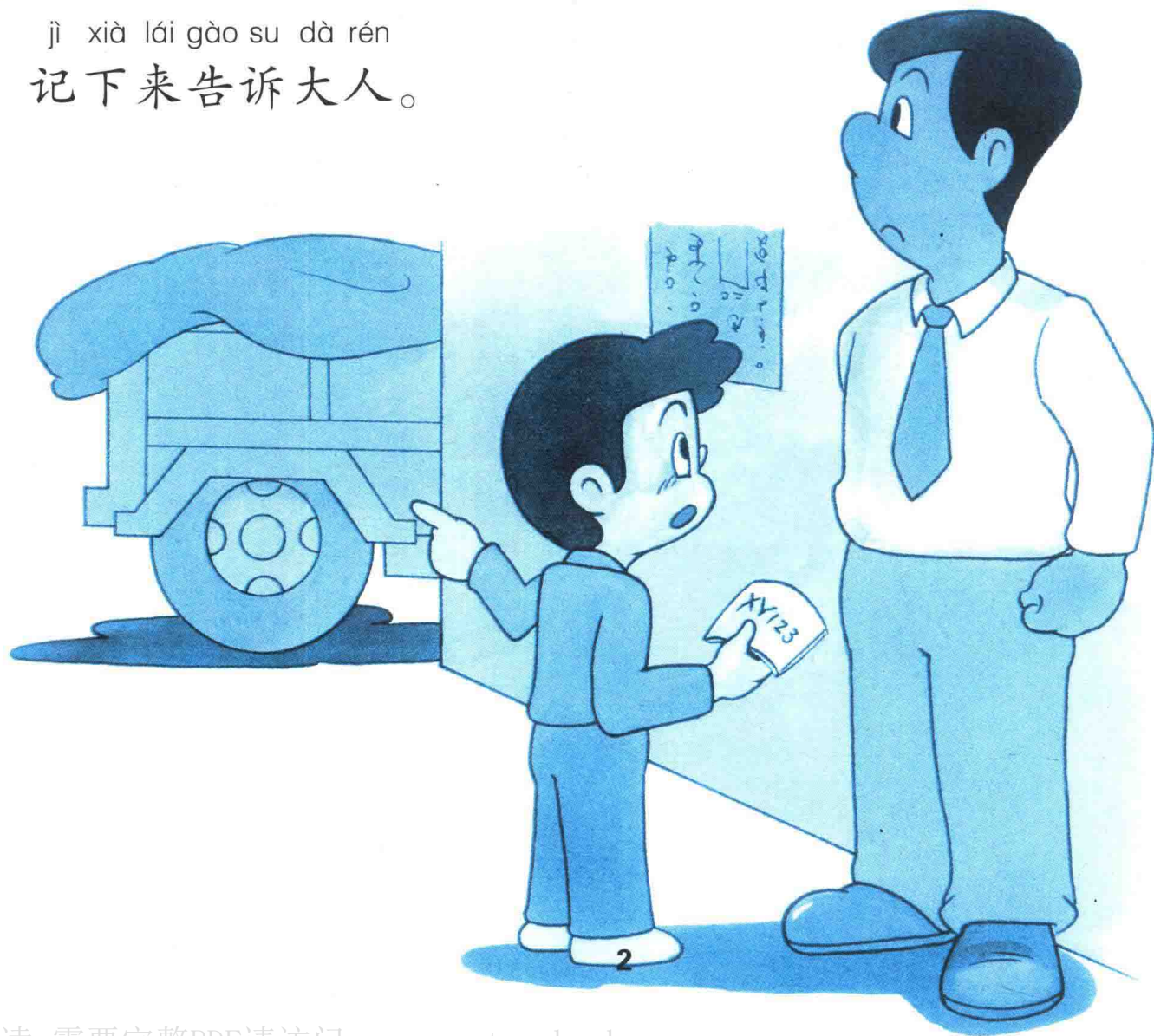
2 赶快跑到邻居家请他们帮忙打110报警。

Rú guǒ fā xiàn páng biān yǒu kě yí chē liàng bǎ tā de chē pái hào mǎ hé tè zhēng

3 如果发现旁边有可疑车辆，把它的车牌号码和特征

jì xià lái gào su dà rén

记下来告诉大人。



Mò shēng rén lái fǎng

陌 生 人 来 访

Nǐ dú zì zài jiā tū rán yǒu mò shēng rén lái qiāo mén Zhè shí hou nǐ gāi

你独自在家，突然有陌生人来敲门。这时候，你该

zěn me bàn

怎么办？



Bú yào kāi mén bǎ mén suǒ hǎo

1 不要开门，把门锁好。

Wèn tā shì shéi qiě ràng tā zhī

2 问他是谁，且让他知

dào yǒu qí tā rén zài jiā

道有其他人 在家。

Bú yào gào su tā rèn hé shì yóu

3 不要告诉他任何事，尤

qí shì dāng zhǐ yǒu nǐ yí ge rén zài

其是当只有你一个人在

jiā shí jiù shuō bà ba mā ma zài

家时，就说爸爸妈妈在

máng méi kòng lái kāi mén qǐng

忙，没空来开门，请

tā xià cì zài lái

他下次再来。

Rú guǒ tā hái bù lí kāi nǐ kě

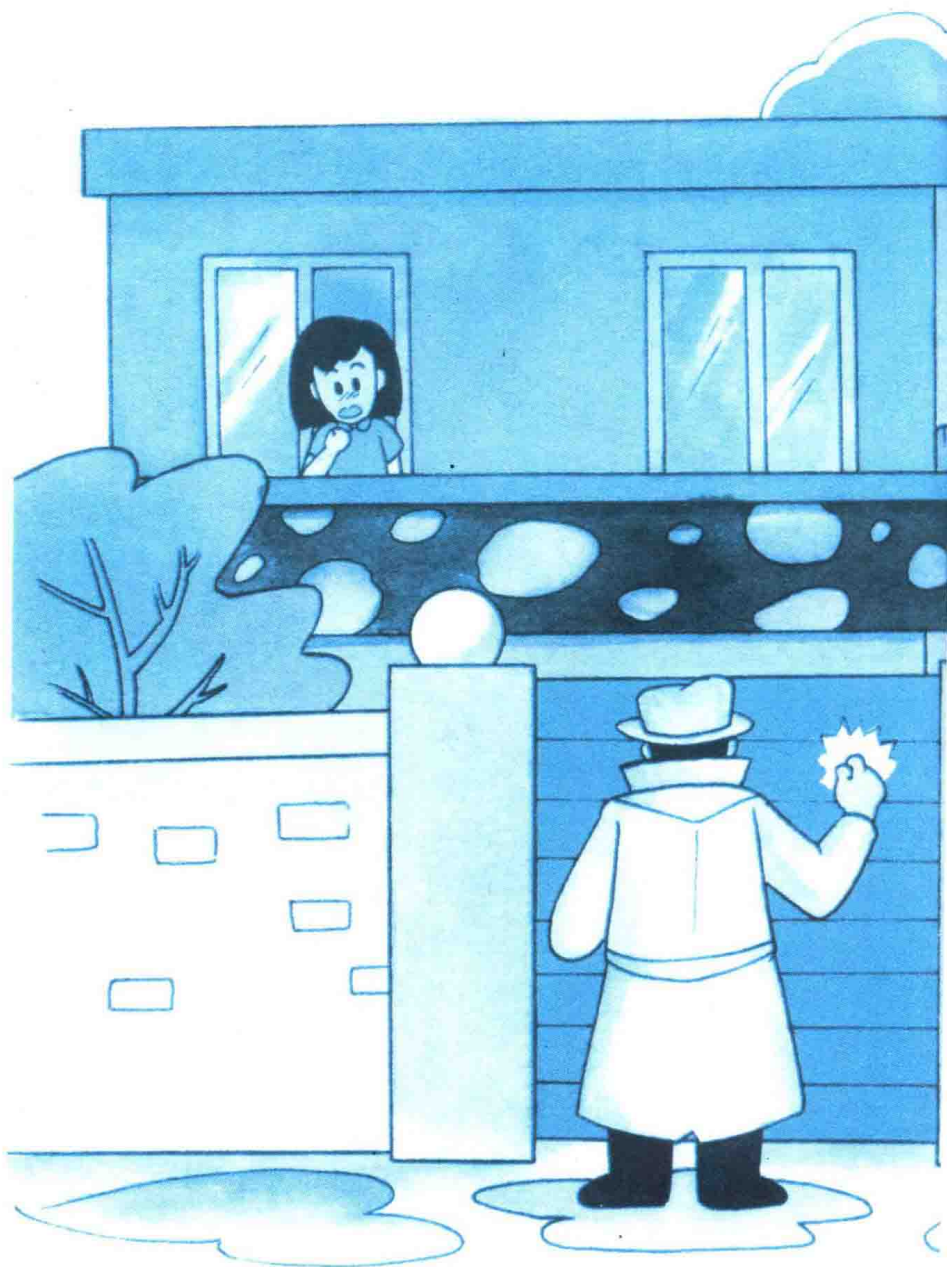
4 如果他还不离开，你可

yǐ dǎ diàn huà gěi lín jū huò

以打电话给邻居或

bào jǐng

报警。



Yǒu rén duì nǐ xìng sāo rǎo

有人对你性骚扰

Nǐ yí ge rén zài jiā bà ba de yí ge péng you lái bài fǎng yīn wèi nǐ rèn shi
你一个人在家，爸爸的一个朋友来拜访，因为你认识
tā suǒ yǐ kāi mén ràng tā jìn lái dāng nǐ hé tā shuō huà shí tā jìng kāi shǐ duì
他，所以开门让他进来，当你和他说话时，他竟开始对
nǐ dòng shǒu dòng jiǎo Zhè shí hou nǐ gāi zěn me bàn
你动手动脚。这时候，你该怎么办？



Jiān jué de gào su tā qǐng tā ná kāi tā de shǒu

1 坚决地告诉他，请他拿开他的手。

Qǐng tā mǎ shàng lí kāi

2 请他马上离开。

Rú guǒ tā hái bù lí kāi nǐ jiù gǎn kuài lí kāi jiā lǐ dào shú shí de lín jū jiā

3 如果他还不离开，你就赶快离开家里到熟识的邻居家，

bìng dǎ diàn huà gào su fù mǔ

并打电话告诉父母。

Shì hòu gào su fù mǔ dāng shí fā shēng de shì

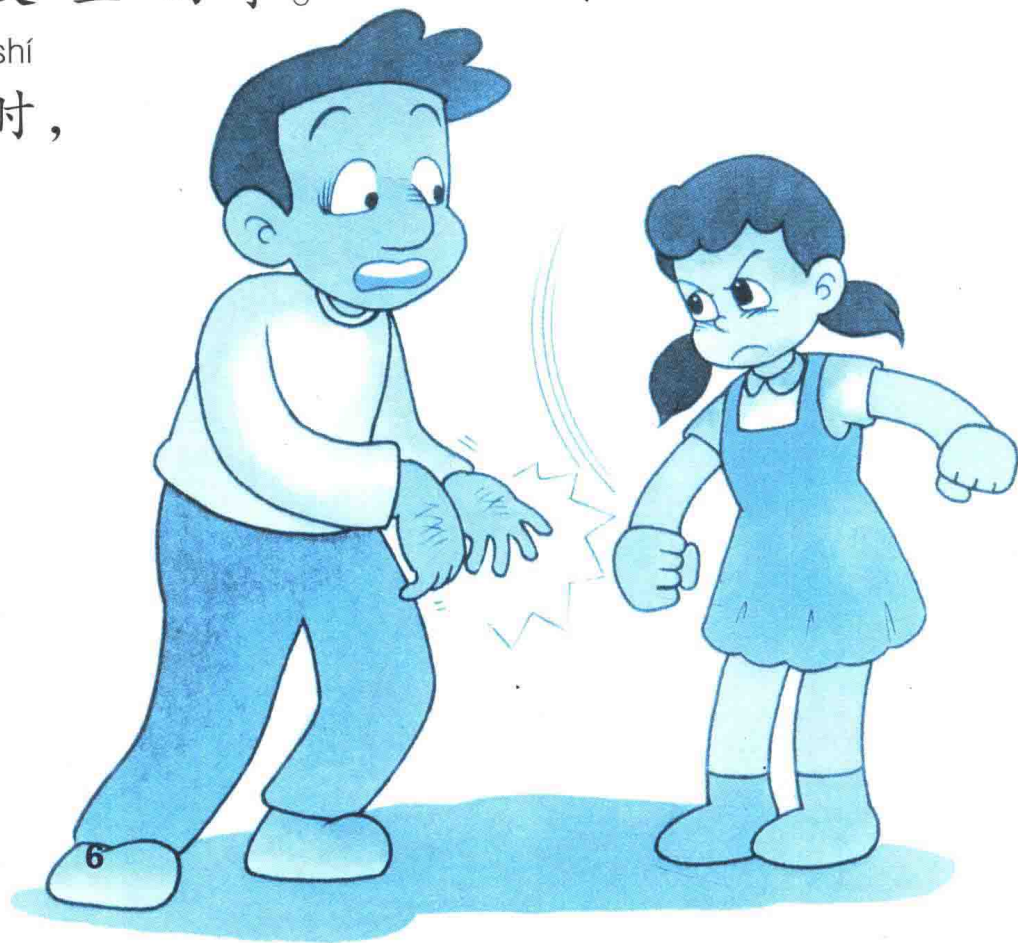
4 事后告诉父母当时发生的事。

Yǐ hòu dāng nǐ yí ge rén zài jiā shí

5 以后当你一个人在家时，

jué duì bù yǔn xǔ tā zài jìn lái

绝对不允许他再进来。



Yǒu rén zài mén wài pái huái

有人在门外徘徊

Wǎn shàng bà ba mā ma yǒu shì chū qù nǐ liú xià lái zhào gù dì dì dì dì

晚上爸爸妈妈有事出去，你留下来照顾弟弟，弟弟

shuì zháo le nǐ tǎng zài chuáng shàng tīng yīn yuè dàn shì nǐ tū rán tīng dào chuāng hu

睡着了，你躺在床上听音乐，但是你突然听到窗户

wài miàn yǒu shēng yīn Zhè shí hou nǐ gāi zěn me bàn

外面有声音。这时候，你该怎么办？



Dǎ kāi kè tīng dà dēng diàn shì jī huò shōu yīn jī

1 打开客厅大灯、电视机或收音机。

jiǎn chá jiā lǐ mén chuāng yǒu méi yǒu guān hǎo

2 检查家里门窗有没有关好。

Bǎ chuāng lián lā shàng

3 把窗帘拉上。

Rú guǒ wài miàn de diàn dēng kāi guān zài wū nèi bǎ tā dǎ kāi

4 如果外面的电灯开关在屋内，把它打开。

Rú guǒ wài miàn de rén hái shì méi yǒu lí qù qiě yì zhí dōng zhāng xī wàng

5 如果外面的人还是没有离去，且一直东张西望，

jiù lì kè dǎ bào jǐng

就立刻打110报警。

