



开发自救知识
青少年自救手册

哎呀！
怎么办？

身边的危险

当日常生活中出现这样或那样的危险时，怎么办？

这时只会哭着鼻子找爸爸妈妈可不一定能管用哦，那就让我们学会自己保护自己吧！

这本书里有非常用的安全常识和自救措施，教你如何防备和巧妙应对危险。

让我们远离身边的危险，一起健康快乐地成长吧！

· 认识社会 · 热爱生命 ·



地震地图出版社

青少年自救手册

哎呀!怎么办?

身边的危险

成都地图出版社

策 划：鄢来勇 姚 虹

责任编辑：马红文

封面设计：何 凌

撰 文：杨 立 姚 虹

绘 画：邓雅文

图书在版编目（CIP）数据

哎呀，怎么办？身边的危险 / 成都地图出版社编著. —2版
成都：成都地图出版社，2013.1

ISBN 978-7-80704-522-9

I. ①哎… II. ①成… III. ①自救互救 - 青年读物②
自救互救 - 少年读物 IV. ①X4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第048589号

成都地图出版社 编著

成都地图出版社出版 发行

成都地图出版社印刷厂印刷

（地址：成都市龙泉驿区 邮政编码：610100）

开本700X1000 1/16 印张9 字数190千字

2013年1月第2版 2013年1月第2次印刷

印数：5 000~10 000 定价：21.00元

Contents

第一章 居家安全

(一) 家在乡村

1

(二) 家在城市

3

(三) 小鬼当家

6

(四) 吃得放心

19



第二章 校园内外安全

(一) 校内安全

25

(二) 校外安全

37



第三章 户外活动安全

(一) 户外游戏安全

45

(二) 户外运动安全

48

(三) 野外活动安全

55



第四章 交通安全

(一) 认识交通标志

61

(二) 春夏秋冬交通安全特点

66

(三) 走路安全

67

(四) 骑车安全

70

(五) 乘坐交通工具安全

71



Contents

第五章 用火安全

- (一) 预防火灾 83
- (二) 火灾自救 87



第六章 异常天气安全

- (一) 遇到酷热天气 99
- (二) 遇到大风天气 102
- (三) 遇到雷雨天气 103
- (四) 遇到浓雾天气 107
- (五) 遇到冰雹天气 109
- (六) 遇到严寒天气 111



第七章 心理健康

- (一) 青少年心理健康 115
- (二) 青少年心理障碍 116
- (三) 青少年心理健康的典型常见问题分析 122
- (四) 帮助青少年塑造健康心理 135



第一章 居家安全

(一) 家在乡村

据统计,在全国每年因意外伤害而死亡的少年儿童中,大部分是农村孩子。农村地区对少年儿童的安全教育比较薄弱,家长对孩子的监管力度不够,同时农村地区面积广大而人口分散,这些都造成了农村孩子更容易出现各种安全问题。

■ 上学路上安全

家住偏远乡村的孩子上学往往要走很长的山路,切记不能为了节省路程或节约时间而去走小路、攀爬山崖等。这样做是非常危险的,很容易因踩滑、踏空或失足坠落而造成身体伤害;而且在偏僻的地方,一旦摔落在山间或溪谷,不容易被发现,从而失去救援的最佳时机。

随着农村交通条件的改善,道路上的车辆越来越多,而人们的交通安全意识却相对较弱,所以孩子们尽量不要在道路上玩耍,平时行走也要注意交通安全,以免发生危险。

■ 玩耍安全

不要到荒废的枯井、深坑或鱼塘、水塘、化粪池、沼气池附近玩耍,避免发生意外坠落或溺水等事故。

在野外玩耍时要远离裸露的电



线、高压电缆等，避免触电。农村的孩子经常接触到农用工具和农用机械，比如镰刀、砍刀等，这些用具都不能拿来玩耍，避免发生意外伤害；在家长使用农用机械，比如收割机、拖拉机等时要注意远离、避让，以防发生意外。

■ 不要误食有毒瓜果

千万不要采摘或食用不认识的野果、野菜等。有些农村的孩子能够识别一些无毒的野果、野菜，生活中有时也会食用它们，但一定不要采摘或食用不认识的野果、野菜，因为这类植物中很有可能含有毒素。特别是野生蘑菇，很难分辨是否有毒，一旦误食会引起肝脏损害、中毒休克等严重后果，甚至危及生命。



安全小故事

小凯是一个非常可爱的孩子，他的学校离家有两公里的山路。每天小凯都会早早起床，背着书包去学校。一天，小凯还像往常一样，天蒙蒙亮就起了床。外面下着大雨，小凯背着书包，披着雨衣快步往学校走去。为了节约时间，早一点赶到学校，小凯在一个岔路口选择了一条路程较短，但平时很少有人走、坡急坎陡的小路。没走多久，前面遇到了一个不高的坡坎，小凯没有多想，跳了下去。可是没想到，经过一夜的大雨，坡坎下的石块已经松动。小凯跳到了松动的石头上，连人带石头都滑到了山坡下。等到小凯的父母和学校的老师找到他时，小凯已经躺在山坡下的草丛里一天了。

小凯因为一时心急，放弃了安全的路线，最后摔伤导致腿骨骨折，卧床治疗了半年时间，对学习和生活都造成了影响，真是得不偿失啊。



(二) 家在城市

小区里的陌生人

在小区里或住宅附近玩耍时，会遇到各种各样的陌生人，也许他们会向你问路，跟你搭讪，当遇到这种情况时，该怎么办呢？

(1) 当陌生人向你问路时，应该热情地回答他，但是一定不要给他带路，更不要和他一起去僻静的地方。

(2) 如果有陌生人给你东西吃，千万不能吃。有些坏人就是在食物里放了迷药，哄骗小孩子吃下，然后进行犯罪活动。

(3) 在小区里遇到陌生人打听你家或别人家的情况，一定不要告诉他。

(4) 陌生人找各种借口要带你走，千万不要跟他走，也不要和陌生人单独呆在一起。

(5) 遇到有可疑的陌生人在小区里闲逛或张望，要马上告诉附近你认识的邻居或物业管理人员，采取相应的防范措施。

张开大嘴的下水井

有时候因为各种原因，下水井的井盖会丢失或损坏，下水井口会暴露在地面上，这是很危险的，不小心就会掉下去。

(1) 遇到没有井盖的下水井，不要在它附近玩耍，马上告知小区物



安全小故事

星期天下午天气晴朗，成成一个人在家里楼下的花园中玩耍。这时，一个穿着时髦，背着挎包的男子向他走来。“小朋友，你好乖噢！”说着，男子从口袋里掏出几粒糖递给了成成。成成抬起头看了看，并没有伸手去接递过来的糖果。成成心想：

“妈妈常说不要随便吃陌生人的东西，那这个糖果我不能要。”想到这里，成成说：“谢谢叔叔，我不要。”男子见状，马上说：“小朋友，这糖很好吃的，吃吧！”成成摇了摇头，飞快地跑回了家。回到家里，成成把刚才的事告诉了妈妈，妈妈听后高兴的表扬成成做得对。这件事告诉我们，在不了解对方的情况下，一定不要接受别人提供的食品、饮料，这是对自己最好的保护。



管人员进行处理。

(2) 夜间行走时要特别注意，不要奔跑和打闹，夜间视线不清，当心一不小心掉下去。

(3) 遇到路上有积水或积雪时，要特别注意，因为这时井口位置不易被发现，如果下水井口暴露，非常容易发生危险。

(4) 如果不慎跌入下水井，不要拼命哭喊，这样只会白白浪费自己的体力。要保持镇静，注意倾听周围的声响，在听到有行人经过或者汽车通过时再高声呼救。

■ 别在汽车附近玩耍

小区里停放着许多汽车，有些孩子喜欢在汽车附近玩耍躲藏，这样可是不安全的。

(1) 孩子身材矮小，特别是蹲着的时候，不容易被驾驶员发现，如果这时车辆启动，很容易发生碾压事故。

(2) 有些车辆停在坡道上，如果手刹没有拉紧，汽车会向下滑动，假如来不及躲避，就会被撞伤。



■ 飞起来的秋千

小区里安装了许多游戏设施，秋千是孩子们最爱玩的一种。可是，如果使用方法不正确，游戏过程中孩子就有可能受到伤害。

(1) 一定要检查秋千的安装是否稳固、吊索是否结实牢固，这样的秋千才可以安全使用。

(2) 荡秋千时一定要坐稳，两手抓紧两旁的吊索。不能站在秋千上，因为这样身体的稳定性差，很容易摔下来。

(3) 秋千不能荡得太高，太高了会产生害怕的心理，极易发生意外。

(4) 要等秋千停下来时再下来，不能心急在秋千还没有停稳时就往下跳，这样很容易摔倒或者扭伤脚。



乘坐电梯和自动扶梯

(1) 怎样安全乘坐电梯、自动扶梯

现在很多小朋友都生活在高层住宅里，每天都会乘坐电梯；住饭店、逛商场、乘地铁时也经常会乘坐电梯或自动扶梯。怎样安全乘坐电梯和自动扶梯呢？

◎ 上下电梯或自动扶梯时要特别当心，扶好扶手，不要手忙脚乱，谨防摔倒。

◎ 乘电梯时应该面向电梯门站立，如果乘客较少，还应该选择靠近电梯壁的位置站立，这样既能观察到后面进入电梯的人，又能在电梯没有平稳启动或停止时不至于跌倒。

◎ 乘坐自动扶梯要靠右站在黄色安全线以内，而且要面向扶梯的行进方向，不要逆向站立。

◎ 千万不要把手或脚伸进自动扶梯的缝隙中，否则易把手或脚绞伤。

◎ 不要在电梯里或自动扶梯上打闹、推搡，特别是在自动扶梯上，这样做很容易使人站立不稳而摔倒，发生严重事故。

◎ 不要在自动扶梯上反方向行进。当你发现自己乘坐了反方向的自动扶梯时，应该等到扶梯到达后再换乘，不能直接就在扶梯上逆向往上跑或往下跑，这样做非常不安全，很容易使自己或他人发生摔伤等事故。

(2) 被困在电梯里怎么办

突然停电或电梯发生机械故障时，人们很有可能被关在电梯里，这时，该怎么办呢？

◎ 保持镇定，冷静等待。电梯都有自动刹车装置，会牢牢夹住电梯槽两旁的钢轨，使电梯不会掉下来。就算停电，也不会失灵。所以不必害怕，耐心等待，一定会有人来帮助你。

◎ 按电梯里的警报器，发出信号，或者用手机、电梯里的电话与外面联系，取得帮助。

◎ 可以使劲敲打电梯门、喊叫，让外面的人听到，进行帮助。

◎ 绝对不能扳开电梯门往外跳，这样会危及生命。因为电梯外就是漆黑的井道，犹如万丈深渊，一旦失足掉下去，后果不堪设想。





哎 呀 怎 么 办

(3) 电梯下落应急方法

◎ 如果电梯运行速度突然加快，那就马上把每层楼的按键都按下，如果有应急电源，也立即按下，在应急电源启动后，电梯会立刻停止下落。

◎ 电梯中如有扶手应握紧扶手。

◎ 在电梯快速下落时，应将整个背部与头部紧贴住电梯箱内壁，用电梯壁保护脊椎。膝盖呈弯曲状，脚尖点地、脚跟提起以减缓冲力，双臂环绕用力抱肩，避免脖子受伤。

■ 远离建筑工地

小区里有一些区域仍在修建，施工工地、施工设备等都存在较多的安全隐患。工地上挖的大坑、高空掉下的砖块等，还有切割机、搅拌机、挖掘机等设备，如使用不慎都会对人造成伤害，所以孩子们千万不要去建筑工地玩耍，以免发生意外。

■ 不要爬围墙和栅栏

有时为了好玩或者不想绕远路，有些小朋友喜欢爬围墙和栅栏，这样做很容易摔伤，不可取哦。

■ 远离输变电设施

小区附近如果有变电站、配电房等高压电设施，一定要注意安全。不要到这些设施的附近玩耍，以防发生意外。

(三) 小鬼当家

■ 高楼里的孩子

(1) 住楼房，特别是住在楼房高层的孩子，不要将身体探出阳台或者窗外，谨防不慎发生坠楼事故，特别是晾晒衣物时，更要注意。

(2) 居室地板比较光滑，要注意防止滑倒受伤；需要登高打扫卫生、取放物品时，要请大人加以保护，注意防止摔伤。

(3) 不能往楼下扔东西。往楼下扔东西是不文明的行为，会对环境



6



安全小故事

晓风在一家工厂打工，晚上接到朋友的电话，约他出去玩耍。可是这时已是深夜，工厂有规定，晚上十二点以后不允许出入厂区。晓风灵机一动，决定翻越围墙出去。当他踩着梯子好不容易爬上围墙时，却发现围墙太高不敢跳下。这时，他在朦胧中看见就在围墙边上有一个高台，正好可以用来当作阶梯，跳到上面去再往地面跳就没有问题了。可是晓风哪里知道，这个高台其实是一个高压电设施。因为是夜晚，晓风也没有看清上面的警示标志。当晓风跳到高台上时，触到了高压线，晓风的右手和右腿被高压电严重烧伤，皮肤组织完全坏死，最后不得不截肢才保住了生命。晓风才十九岁，正是青春绽放的时候，可是他却为自己的轻率行为付出了惨重的代价，多么让人痛心啊！

卫生造成破坏；而且高空扔下的东西如果击中楼下的行人，还会对行人造成伤害。

陌生的“亲戚”

当你独自在家时，如果遇到有人敲门，你该怎么办呢？

(1) 首先询问来人是谁。如果是你不认识的人，不管他说是你的亲戚，你父母的同事，还是修水管的，或者找其他的任何借口让你开门，记住一定不要开门。

(2) 如果是你认识的人，在开门之前先打电话给爸爸妈妈，告诉他们有人来访。

(3) 记住，不管怎样，在开门之前都要先打电话给爸爸妈妈或者家里的亲人，让他们知道你的情况，帮你做出判断。

被反锁在家

爸爸妈妈有事出去了，可是他们不小心把你锁在了家里，怎么办呢？

(1) 想办法通知父母

被反锁在家后，要想办法通知父母。如果你能找到父母的电话，可以





哎呀怎么办

直接给他们打电话。如果找不到，也不要惊慌，你可以向熟悉的邻居求援，请他们帮你找爸爸妈妈。



安全小故事

暑假的一个上午，小飞一个人在家里安静地做作业。“砰，砰，砰”，门外传来了敲门声。小飞心想：“会是谁呢？”小飞来到门边向外面问了一句：“谁啊？”门外传来一声男子的回答：“我是燃气公司检修管道的，请开一下门。”小飞想到自己独自一人在家，还有平时爸爸妈妈告诉自己的一些安全常识，决定不能开门让这个陌生人进来。于是，小飞回答说：“叔叔，请你在门外等一下，我爸爸马上就回来了。”说完，小飞拿起电话把有维修工来检修管道的事告诉了爸爸。在小飞的爸爸回来后，确认了那名检修工的真实身份后才一起和他进了家。在这件事情上，小飞做到了首先不随便开门，然后及时通知父母，这是非常正确的处理方法。试想一下，如果是坏人冒充维修人员哄骗小飞开了门，然后实施抢劫或其他犯罪行为，那后果就不堪设想了。

(2) 不要攀爬阳台

有些小朋友为了能出门，可能会翻过阳台，攀爬到别人家里去；或通过爬窗户，翻到屋外。这样做非常危险，因为一旦失足落下，轻则摔伤，重则危及生命。



(3) 不能把家里的

钥匙给别人

如果有人让你把钥匙给他，他来帮你开



门，记住一定不要答应，以免给自己和家里带来意想不到的伤害与损失。因为在这种情况下，坏人很可能趁机潜入你家，实施不法行为。

室内游戏

大多数的家庭居室空间比较狭小，而且摆放了许多家具和日常生活用品。如果孩子在家里玩耍，应该注意什么呢？

（1）不要在室内跑跳、追逐、打闹、做剧烈的运动，这样不但影响楼下邻居的休息，而且一旦摔倒很可能会触碰到家具的棱角，使身体受伤。如果打碎了玻璃制品或其他易碎物品，玻璃渣、物品碎片也会伤害到你。

（2）不要玩爬高的游戏，一旦摔下来，会严重受伤的。

尘渣进入眼睛怎么办

灰尘、渣滓等进入眼睛，非常难受，还可能导致其他眼病。这里介绍几个尘渣入眼后的处理方法：

（1）尘渣进入眼睛后切忌用手揉擦眼睛，以免尘渣擦伤眼球，甚至使尘渣陷入眼部肌肉组织内。应当冷静地闭上眼睛休息片刻，等眼泪因受到刺激而大量分泌，不断夺眶而出时再慢慢睁开眼睛眨几下，多数情况下，尘渣会被泪水冲洗出来。

（2）如果泪水未能冲洗出尘渣，准备一盆干净的水，轻闭双眼，将面部浸入脸盆中，双眼在水中眨几下，以使尘渣被冲洗出来。

（3）如果上面的办法不起作用，那就请人或自己翻开眼皮，用棉签或干净的手帕蘸干净的水轻轻将尘渣擦掉。



安全小故事

暑假的一天，鹏鹏和小强在家里玩耍。他们把家里的椅子、凳子从大到小叠放在一起，然后爬上去，看谁胆子大、站得高。可是没想到，小强站上去时没有站稳，摔了下来。小强摔下时碰倒了玻璃花瓶，摔碎的玻璃片正好扎进了小强的手里，顿时血流不止。这次意外告诉我们，不要玩危险的游戏，否则会造成意想不到的伤害。





(4) 上述方法均无效时，就应去医院向眼科医生求助了。

■ 伤人的工具

日常生活中经常需要使用菜刀、水果刀、剪刀等刀具，这些刀具锋利、尖锐，使用不慎，就可能对人造成伤害。

在使用刀具时应当注意：

(1) 使用刀具时应当注意力集中，不用刀具比划、打闹，更不能拿着刀具互相开玩笑，以免误伤自己或别人。

(2) 刀具暂时不使用时，要妥善保管，放在安全稳妥的地方。不要使刀具的尖和刃部暴露在外，以防止刀具被碰落而伤人或者有人不慎触碰而受伤。

■ 受了外伤怎么办

(1) 受了严重外伤，须立即拨打120急救电话，及时送到医院诊治，否则会引起严重后果。

(2) 受了轻微外伤时，可以这样处理。

出现伤口并且出血的，需要清洗伤口并擦涂消毒、消炎的外用药，如消炎粉、红药水、创可贴等。此外还要注意：保持伤口局部的温暖干燥，多吃鸡蛋、瘦肉、豆类、乳类等蛋白质含量多的食品，适当服用维生素C或多吃些新鲜蔬菜和水果，合理换药，保持清洁，这样做有利于伤口的痊愈。

肌肉、关节、韧带等扭伤，不能立即按摩或热敷，以免加重皮下出血，加剧肿胀。应当立即停止活动，使受伤部位充分休息，并且用冷毛巾、冰块冷敷或用冷水浸泡。待24小时至48小时以后，皮下出血停止再改用热敷，以促进消散瘀血，消除肿胀。

■ 安全使用家用电器

我们的生活每天都离不开家用电器，如果不了解家用电器正确使用方法，往往会酿成物毁人亡的悲剧。下面就分别介绍一下常用家用电器的使用注意事项。

(1) 电视机

◎ 电视机应放置平稳，注意防潮。



⊙ 不要在电视机上加盖或衬垫易燃物品，关闭电视机后应拔下插头，彻底切断电源。

⊙ 遇到雷雨天气，不要使用电视机。长期使用室外天线时，最好装上避雷针，防止发生雷击事故。

(2) 电熨斗

⊙ 第一次使用电熨斗时应查看家用电表和保险丝能否承受电熨斗的电流流量。

⊙ 电熨斗在使用中温度最高可达700℃，切勿接触到人体皮肤，避免烫伤。

⊙ 暂时不使用电熨斗时应将电熨斗竖立放置在专用搁置架上，切不可平放在熨衣板、衣物或易燃物品上，以免烫坏衣物甚至引发火灾。

⊙ 在停止使用后应拔下电源插头，等到电熨斗自然冷却后再收起来。

(3) 电炉

⊙ 使用前先将电炉金属壳上的接地端用一根粗导线与大地相连，一般可固定在自来水管或暖气管上。

⊙ 电炉的电源线不要悬吊在电炉上方，以免在电炉使用过程中电源线受热，发生触电事故。

⊙ 使用中注意加热器皿底部无水和杂物，器皿不能与电炉丝相碰，以免触电。

⊙ 电炉应远离易燃易爆品。

⊙ 电炉使用时最好放置在石棉板等绝热绝缘材料上，这样既耐热防火，又可以绝缘。绝对不能直接把电炉放在木地板上使用，以免引起火灾。

⊙ 在无人照看时一定要切断电炉电源，以免发生事故。

(4) 电热毯

⊙ 电热毯应平整铺垫在床单或褥子下，不要直接与人体接触。

⊙ 一般应在入睡之前一小时左右开启电热毯，等被褥内达到合适的温度后就关闭电源，再上床入睡；尽量不要在睡眠中使用电热毯。

⊙ 如果电热毯出现潮湿、开关损坏、电源线损伤或者电热毯破损、





电热丝外露，应停止使用，以免发生意外。

◎ 电热毯在使用中会产生电磁辐射，因此婴幼儿、孕妇应该尽量减少使用。

(5) 电炒锅

◎ 不能用湿手操作电炒锅，以防电炒锅漏电造成触电。

◎ 清洗电炒锅时，不能将锅的整体及电热插销全部浸入水中，以免水分侵入使电炒锅内部受潮发生触电危险。

◎ 控制火候，防止因温度过高烧坏电炒锅。

(6) 电吹风

◎ 电吹风不能在浴室、桑拿房等过度潮湿的地方使用，更不能被水打湿，否则会发生漏电、触电事故。

◎ 使用电吹风时应与头部保持大约10厘米的距离，并不断变换吹风的角度，避免头部某处过分受热而使头部皮肤烧伤或头发烧焦。

◎ 不要将使用后的电吹风放在易燃物品上，以免酿成火灾。

(7) 微波炉、电磁炉

◎ 保持微波炉内壁的清洁，可以有效地提高微波炉的使用效率，延长使用寿命。

◎ 电磁炉表面应保持干燥，加热前要将器皿底部的污垢和水渍擦拭干净。

(8) 吸尘器

◎ 不能用吸尘器吸取易燃易爆和温度过高的物品，以免发生燃烧和爆炸。

◎ 不能用吸尘器吸取液体物质。

◎ 使用时注意保护绝缘保护层，防止长期在地上拖拉引起破损，造成漏电、触电。

◎ 不要将手或脚放在吸口下，以免发生意外。

◎ 不要连续使用2小时以上，以免电机过热导致损坏。

危险的厨房

小孩子应该尽量少去厨房，更不要在厨房玩耍、打闹，因为厨房里隐

