

青少年

安全成长教育

杨宇同◎编著



吉林出版集团
吉林摄影出版社

青少年

安全成长教育

杨宇同◎编著

杨宇同◎编著



吉林出版集团
吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年安全成长教育 / 杨宇同编著. — 长春: 吉林摄影出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5498-1927-0

I. ①青… II. ①杨… III. ①安全教育 - 青年读物②安全教育 - 少年读物 IV. ①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 020924 号

青少年安全成长教育

主 编: 杨宇同

出 版 人: 孙洪军

责任编辑: 李乡状

封面设计: 圣泽文化

开 本: 165mm × 230mm 1/16

总 字 数: 120 千字

印 张: 12 印张

印 数: 1-5000 册

版 次: 2014 年 4 月 第 1 版

印 次: 2014 年 4 月 第 1 次印刷

出版发行: 吉林摄影出版社

地 址: 长春市泰来街 1825 号

邮 编: 130062

电 话: 总编办 0431-86012616

发行科 0431-86012602

网 址: www.jlsycbs.com

印 刷: 三河市杨庄镇明华印刷厂

定 价: 26.80 元

ISBN 978-7-5498-1927-0

版权所有 侵权必究

目 录

001	青少年家庭防火需知	001
003	安全用电常识	003
009	家庭用电注意事项	009
013	青少年安全用电规范	013
017	预防电器引发火灾	017
021	灯具的防火措施	021
024	在火灾中逃生需做到“三要”	024
027	在火灾中逃生需了解“三救”	027
030	在火灾中逃生要做到“三不”	030
032	高层建筑火灾的逃生方法	032
035	在火灾中被困电梯无需紧张慌乱	035

目 录

- | | | |
|-----|--------------------|--|
| 038 | 夜间熟睡时发生火灾不必惊慌 | |
| 040 | 青少年烧伤后的自救常识 | |
| 043 | 扑救火灾时水不是万能的 | |
| 046 | 家庭灭火的好帮手——食盐 | |
| 048 | 长途自行车旅行应注意的问题 | |
| 052 | 长途自行车旅游中的常见病防治 | |
| 058 | 长途自行车旅游时的自我保健方法 | |
| 061 | 夏季室内防雷措施 | |
| 064 | 雷雨天室外防雷措施 | |
| 067 | 雷电伤人后如何自救和互救 | |
| 069 | 青少年乘车旅游意外自救与救助方法 | |
| 073 | 青少年旅行常备药品知识 | |
| 077 | 青少年需要掌握的火车长途旅行安全常识 | |
| 081 | 飞机旅行时的饮食须知 | |
| 082 | 飞机旅行时的安全要求 | |

084	飞机旅行防病须知	084
086	飞机遇险时的自救方法	086
088	外出长途乘机的注意事项	088
090	登山旅游常识	090
093	夏季登山旅游的注意事项	093
094	秋季登山旅游的注意事项	094
096	冬季登山旅游保健常识	096
099	野外登山旅游注意事项	099
101	暴雪灾害应急要点	101
104	暴雪来临前做好充分准备	104
105	遭遇暴风雪围困时的自救方法	105
107	青少年雪后冻伤的预防措施	107
109	青少年冬季疾病预防技巧	109
112	冬季饮食中的保健知识	112
115	高原雪山环境下的雪崩预防措施	115

117	雪崩出现时的自我救助指南	141
119	春季郊游“五注意”	144
123	夏季郊游需知	145
125	盛夏野营防中暑	146
127	中暑的症状及救治	146
130	不可不说的“莱姆病”	146
132	青少年野浴可能遇到的危险	146
136	游泳发生溺水时青少年应及时采取救助	147
138	辨认有毒野菜有助于提高郊游的安全性	147
141	青少年野营时安全意识必不可少	147
145	山洪爆发时要学会化解危险	147
148	遇到山体塌方时的逃生技巧	147
149	青少年身处险境时需要正确使用求救信号	147
151	交通安全小知识	147
153	发生车祸后青少年应及时自救	147

156	不同的交通事故中青少年应采取的自我保护
158	鱼类能够预示海啸发生
160	海啸发生时的逃生方法
163	青少年了解地震前兆有助于安全成长
169	日常生活中做好预防地震工作
172	家里燃气泄漏的处理办法
174	热水器的安全知识
175	青少年安全成长需提防煤气中毒
176	发生煤气泄漏事故后的安全自救
178	电烧伤的急救措施
180	触电急救小常识
182	食物中毒的预防
183	体育锻炼容易发生意外伤害的原因

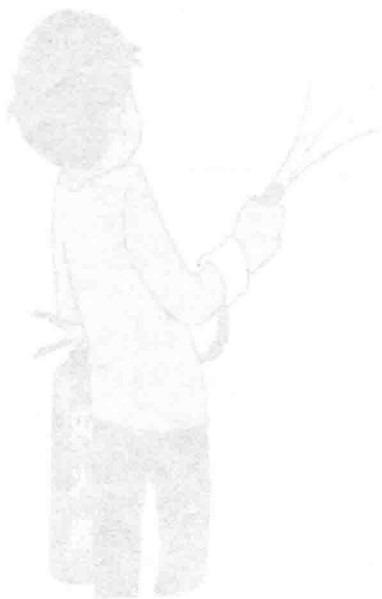
青少年家庭防火需知

一天当中,夜间发生火灾的可能性要大于白天。在夜间,最容易发生火灾的时间是凌晨1点至4点。夜间,忙碌了一天的人们基本都休息入睡了,如果对火源、电源管理不善,或者对易燃液体、可燃气体疏于检查,就可能引发火灾。熟睡中的人们对初起的火灾反应较慢,待火焰燃起、烟雾扩散开来的时候,就可能已失去逃生的良机。

据统计,最容易发生火灾的时间通常是周末,即星期六或星期日晚上。美国近10年以来,共发生特大火灾几百起,其中大多数发生在星期六或星期日的夜间,类似的情况在我国也时有发生。这是因为周末进行室内、外娱乐活动的人较多,很容易因粗心大意而导致火情出现。



一年四季，火灾多发的季节当属冬、春两季。我国北方，冬季火灾发生的几率大约占全年火灾的50%。冬、春季节降雨量少，空气干燥，可燃物体的水分含量也较少，林中枯草、落叶遇到星点的火光就会燃烧起来。在农历大年初一的时候，人们为了欢度佳节，喜迎新的一年的到来，燃放烟花爆竹以渲染节日的氛围，而这也为火灾的发生埋下了隐患。掌握火灾发生的时间规律，采取针对性的预防措施，可以相对减少火灾发生的机率以及人员的伤亡率等，都是十分必要的。



安全用电常识

安全用电很重要,每个公民都应予以高度的重视,做到自觉遵守有关安全用电方面规程制度,安全、经济、合理地用电。

(一) 一定不要用零线代替地线“一线一地”的方法接电、安装电灯等,也不要再在条件和规定允许范围以外擅自接线取电。

(二) 要遵守所在建筑物或地区的用电原则,不要擅自以非正常线路的方式为电器接电,这样有可能导致整个用电系统出现故障。

(三) 一些外壳是金属的电气设备,譬如电风扇、铁壳的音响等,在使用时务必接地,同时要有专业的人士操作来完成。



(四) 熔丝（保险丝）要符合规格，要根据用电设备的容量（瓦数）来选择。安装熔丝时，先要拉电闸，然后切断电源，最后装上合乎要求的熔丝，假如熔丝经常熔断，应由电工查明原因，排除故障。

(五) 用于通讯的广播线、电话线需要根据具体用途进行单独架设和标明，不能与电力线路混用管道和支架。这两类线路与电力线交叉时，垂直相距不能少于 1.25 米。如果广播线与电力线近距离接触，电流可能会影响广播线正常工作，也可能导致广播线相连的终端器材受损，发生燃烧等事故。

(六) 金属质地的各种外置线材不要与通电的电线、电缆距离过近，尤其是经常有湿润衣物搭晒的晾衣线，很容易造成人、畜触电的可能。含有铁、铜等材料的金属物品都不要接触电线，以防出现类似的险情。另外，攀附在电线上的树木的枝叶和植物的藤蔓要适时地进行裁剪，以防止因为它们的生长导致电力事故的发生。

(七) 青少年的好奇心强，对危险没有相应的认知能力，因此要尽量避免他们接触有破损或是漏电的电器。警告他们不要到电动机和变压器四周玩耍，禁止攀爬电线杆和其他配电设施的支架管道。

(八) 在进行地面挖掘施工的时候，需先向当地的电力系统管理部门报备和征求许可，在确认所选的挖掘位置和一定的范围内没有电缆等重要设施的情况下才可以施工。

(九) 释放风筝和孔明灯、航模等飞行玩具的时候,要尽量避免在有电线的地方,以免这些物品撞击或者是缠绕在电线上发生漏电等情况,如果有风筝缠绕在电线上,不要自行拉拽,要请专业人士进行处理。



(十) 发现落地的电线,一定不要靠近,带有 6~10 千伏的高压线,至少要远离 8~10 米以外,更不要说用手去拾了。同时,要一方面看护落地电线,防止他人走近发生触电,另一方面要尽快请电工来现场处理。

(十一) 单位和个人在需要搭接临时电线的时候,需要向电力部门提出申请后方可由专业人士按照规格许可进行搭接电线。临时电线要采用橡皮绝缘线,离地高度 2.5 米以上,要保证有专人看护并且用后要及时地拆除。

(十二) 不仅是电线,单位和个人在选用和安装电气设备的时候也要遵循电力线路允许的功率,请专业的电工进行安装和检修。

(十三) 在转移电气设备的时候，一定要关闭电闸，确认设备不带电才可以断开连接，移换位置。在重新进行连接的时候，要先接好地线并测试通联情况，地线状态良好，方可连线开机。

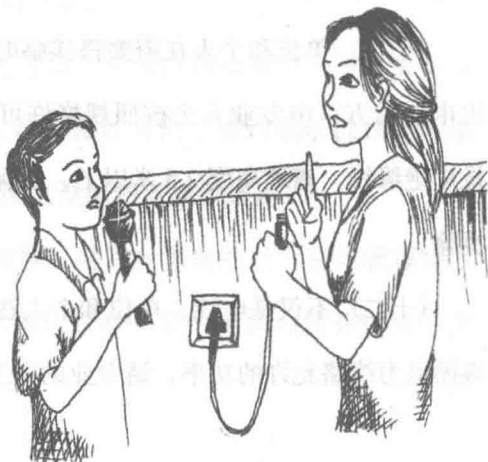
(十四) 电线杆由于构造简单，重心较高，因此要避免挖掘或刨减用于固定电线杆的土层，牲畜系留也尽量选择树木，不要用电线杆作为系捆缰绳的缆桩，防止牲畜拖动，导致电线杆倾斜或歪倒。

(十五) 发现有人触电，应第一时间关闭电源或以绝缘物拨开导致触电的电线或其他带电物体，然后视情况拨打急救电话或进行手动急救。

(十六) 在修建或拆除房屋以及砍伐树木时，如果涉及电线，应当先关掉相关电闸，然后处理较近位置的枝叶和墙体，再将建筑物或树木的主体部分推倒或锯断，并确保其不向电线所在的方向倾倒。

(十七) 土层当中埋藏的线路应当有较为坚固的外部管道进行保护，并且埋藏深度不应小于1米，防止各种工程机械在运作时将线路挖断。

(十八) 不要用湿手去摸灯口、开关和插座等电气设备。更换灯泡时，先关闭开关，然后站在干燥绝缘物上进行。灯线不要拉得太长或



到处乱拉，灯头离地面应不小于2米，应固定在一个地方，不要拉来拉去，否则会损坏电线或灯头，甚至造成触电事故。

(十九) 在接装电气设备的时候，要仔细检查设备开关和各个部件的外壳和绝缘层是否有破损现象，以免发生漏电等危险情况。如果存在此类问题，应找专业电工进行修理，防止在运行过程中出现意外。

(二十) 高压电线很容易因为种种原因发生事故，因此在这种设施下方尽量不要久留或进行任何露天工作。电线、灯泡或插座附近不要堆放散碎的易燃品，防止电火花外泄点燃造成火灾。如果闻到电线胶皮燃烧的味道应及时关闭电闸检查各处线路和用电器，确认没有安全隐患的时候才能合闸。如果有电火灾发生，切记不可用水灭火，需用沙土或专用灭火器。

(二十一) 有一些埋设在交通线路上的电线，船只经过下方的时候要收起桅杆等凸出物，道路上的机动车等运输工具要避免超高。同时，在人口聚居的地区也要避免在电线下方架设脚手架和梯子等物品，防止触电。

(二十二) 雷雨天气，人不要靠近任何露天的电力设施，如电杆、电线、铁塔等，防止被闪电击中带电设备，造成人员触电事故。

(二十三) 在重要的电力设备上面，不要随意粘贴张贴画、宣传单等遮蔽物，防止上面的仪表、说明牌等部件被遮挡，妨碍电路的正常使用及检修。

(二十四) 在电杆、配电箱等大量露天电线汇集、经过的地方，附近绝不能放置一些易燃、易爆品，这样可能造成妨碍正常地检修和操作工作。在干燥酷热的情况下，由设备损坏或其他原因导致的电火花外泄可能导致火灾发生，并反过来威胁配电设备的安全，造成更大的威胁和隐患。

(二十五) 无论在何种情况下，一旦发现或确认有电路问题，首先要做的事情是关闭电源，阻止电力继续传输。在切断电源前，绝不能用水或酸、碱泡沫灭火器灭火，防止灾难扩大。



家庭用电注意事项

家庭用电通常在功率和危险性上不能与公共线路和工业用电相比,但是如果在使用过程中不加以注意的话,同样可能导致器械损坏和人员受伤,因此,在家庭用电过程当中对于以下情况一定要多加留意。

(一) 超负荷用电。在一个家庭单元当中集中大量的用电器,容易导致超出线路的承受能力造成断电等事故。因此在家中一定要根据额定功率搭配使用电器。

(二) 使用保护装置。为保证家庭用电安全,在家用电度表的输出一侧通常要安装一只漏电流过电压双功能保护器,它可以保证在家庭用电当中,一旦出现非正常电流的状况,则会自动切断电源,将损失和伤害减到

