

学生安全知识百问

# 学生居家生活 安全知识 100问

● 王 静◎编著 ●

家是每个中学生学习、生活、游玩等等最基本的场所。因此，在家我们要养成良好的生活习惯，比如：个人卫生、安全用电、合理饮食等等。



AN QUAN ZHI SHI

当中学生独自一人在家时有便需要自己做饭，这就要求中学生会使用厨房用具以及安全使用煤气。所以，中学生掌握简单生活技巧和生活常识是很有必要的。



广西美术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

学生居家生活安全知识 100 问 / 王静编著. —南宁:  
广西美术出版社, 2014. 1

(学生安全知识百问)

ISBN 978 - 7 - 5494 - 0495 - 7

I. ①学… II. ①王… III. ①生活安全—青年读物②  
生活安全—少年读物 IV. ①X956 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 009069 号

学生居家生活安全知识 100 问

Xuesheng Jujia Shenghuo Aaqun Zhishi 100wen

编 著: 王 静

策划编辑: 梁 毅

责任编辑: 马 琳

审 校: 莫山英 李秀存

出 版 人: 蓝小星

终 审: 黄宗湖

出版发行: 广西美术出版社

地 址: 广西南宁市望园路 9 号

邮 编: 530022

网 址: [www.gxfinearts.com](http://www.gxfinearts.com)

印 刷: 北京潮河印刷有限公司

版 次: 2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 695mm × 960mm 1/16

印 张: 12

书 号: ISBN 978 - 7 - 5494 - 0495 - 7/X · 16

定 价: 29.80 元

版权所有 翻版必究



## 前言

孩子们承载着父母的殷切希望，一天天在长大。从他们咿呀学语、蹒跚学步，到脱离父母的怀抱，走出父母的视线……但是今天的青少年，却生活在一个非常特殊而自相矛盾的社会，即“和平、安全、繁荣的风险社会”。因为他们生活在中国有史以来最安全、最和平、最繁荣的年代，没有战争、没有内乱，而且经济持续高速发展，但同时也是一个“风险”巨大的社会。社会中的每一个青少年，在家庭生活、学校生活、社会生活等各个领域或层面，时时处处都面临着“风险”或“不安全”因素。

因此，“注意安全”成了母亲对年幼孩子的深深关心，成了慈父对离家游子的叮咛嘱咐，成了朋友对自己出行的依依关切。但是，让他们都牵挂 in 心的“安全”到底是什么呢？

“安”是相对于动荡而言的，因此，稳定即为“安”，也正是有了大到宇宙环境的稳定，小到社会秩序的安定有序，我们才可以平静地生活在这个祥和而美好的世界；“全”则指身体健全或者完整，象征身体没有疾病，没有伤害，没有残缺。所以，“安全”就是在安稳的环境下保持健康完善。

每个人都向往花好月圆，每个民族都希望和谐繁荣，每个国家都企盼发展富强。然而没有了安全，这一切便会成为幻想，顷刻间便会酿成诸如房屋倒塌、家园毁灭、社会混乱不堪、国家财产受损等惨剧。因此，我们每个人只有树立一种安全意识，才可以避免这一幕幕悲剧的发生，才可以让他人的



安全得到保障。当然在保护他人安全的同时，我们也需要防范自身事故的发生，我们要注意身边每一个人与自己的安全，这是一种对社会的责任与使命，对生命的重视与珍爱，对他人的付出与尊重，对自我的爱惜与保护。

本丛书内容注重知识性，在讲求实用性和突出教育性的同时又充满趣味性。本丛书语言通俗易懂，主要通过家庭安全、学校安全、出行安全、运动安全、防火安全、饮食安全、生活安全、自我安全、急救技能及自然灾害防范等方面的安全教育，教给孩子防诈骗、防盗窃、防抢劫、防性侵害等方便实用的自我保护技能，非常适合广大青少年朋友阅读。

由于是初次编写，加上时间仓促和知识水平所限，本书的不足之处在所难免，希望得到使用者的批评和指点。今后，我们将根据大家的意见，做进一步的改进。

安全在我心中，因为我们渴盼圆满，向往悠然；安全在我心中，因为我们珍爱生命，关爱世界；安全在我心中，因为我们祝福他人，服务社会。安全在你我心中，才亦在我们身边！

牢记安全，为安全点一盏明灯，照亮自己，也照亮别人。



# 目 录



## 第一章 防火救火知识

|                      |    |
|----------------------|----|
| 日常生活中有哪些火灾隐患 .....   | 1  |
| 火灾烟气中含有哪些有毒气体 .....  | 3  |
| 家庭常用的灭火器有哪几种 .....   | 6  |
| 怎样预防气体燃料着火 .....     | 8  |
| 怎样使用空调才能避免引发火灾 ..... | 12 |
| 洗衣机也暗藏火灾危险吗 .....    | 15 |
| 火灾发生后如何正确报警 .....    | 17 |
| 高层楼房着火如何逃生 .....     | 19 |
| 火场逃生有哪些误区 .....      | 21 |

## 第二章 居家用电安全

|                     |    |
|---------------------|----|
| 安全用电有哪些小常识 .....    | 26 |
| 如何营造正确的家电环境 .....   | 29 |
| 如何识别、牢记安全用电标志 ..... | 30 |





|                  |    |
|------------------|----|
| 遭逢停电时应该怎么办 ..... | 32 |
| 雷雨天使用家电安全吗 ..... | 34 |
| 人触电后有哪些症状 .....  | 37 |
| 如何抢救触电的人 .....   | 40 |

### 第三章 卫生安全知识

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 怎样饮水最健康 .....           | 43 |
| 如何洗澡、洗头最健康 .....        | 46 |
| 怎样改掉吮手指的坏习惯 .....       | 49 |
| 如何正确使用家庭清洁用品 .....      | 51 |
| 为什么不能和“红眼病”患者共用毛巾 ..... | 52 |
| 玩铅笔对身体有什么危害 .....       | 54 |
| 怎样远离劣质奶制品伤害 .....       | 56 |

### 第四章 居家游戏安全

|                    |    |
|--------------------|----|
| 毒玩具对人体有何影响 .....   | 58 |
| 玩飞镖应该注意什么 .....    | 61 |
| 如何防止玩具枪弹伤人 .....   | 63 |
| 燃放烟花爆竹需要注意什么 ..... | 65 |
| 玩沙子时迷了眼睛怎么办 .....  | 68 |
| 沉迷网游有哪些危害 .....    | 69 |
| 赌博游戏有什么危害 .....    | 70 |

## 第五章 宠物伤害救治

|                      |    |
|----------------------|----|
| 怎样防止家养宠物影响他人 .....   | 72 |
| 和宠物“走得太近”有什么危险 ..... | 74 |
| 家中养猫有哪些隐患 .....      | 76 |
| 宠物鼠有哪些致病风险 .....     | 78 |
| 养鸟需要注意什么 .....       | 80 |
| “另类宠物”为什么要慎重对待 ..... | 82 |
| 被宠物咬伤后如何处理 .....     | 85 |

## 第六章 生理安全知识

|                     |    |
|---------------------|----|
| 长了“青春痘”应该注意什么 ..... | 88 |
| 包皮过长和包茎有何危害 .....   | 90 |
| 如何正确对待手淫 .....      | 91 |
| 遗精有什么危害吗 .....      | 93 |
| 为什么经期要注意卫生 .....    | 95 |
| 女孩为何要注意补血养血 .....   | 97 |
| 流产对女生有哪些伤害 .....    | 98 |

## 第七章 防盗抢与防诈骗

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 如何确保在家时的人身安全 ..... | 101 |
| 陌生人敲门应该如何应对 .....  | 103 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 家庭防盗有哪些注意事项 ..... | 104 |
| 为什么不能随便带人回家 ..... | 106 |
| 小偷是如何进行踩点的 .....  | 107 |
| 发现家中有贼怎么处理 .....  | 109 |
| 家庭遭遇盗劫时如何报警 ..... | 110 |
| 电话中奖可以相信吗 .....   | 112 |
| 如何面对手机短信诈骗 .....  | 113 |
| 网络购物的骗局怎样识破 ..... | 115 |

## 第八章 家庭意外事故自救

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 异物入鼻、耳应该怎么办 .....   | 117 |
| 鱼刺卡喉咙怎么办 .....      | 119 |
| 吃东西噎住时怎么办 .....     | 120 |
| 煤气中毒后如何急救 .....     | 122 |
| 被开水烫伤如何救护 .....     | 124 |
| 烧伤时如何应对 .....       | 126 |
| 如果发生食物中毒, 怎么办 ..... | 127 |
| 被蛇咬伤后如何处理 .....     | 130 |
| 怎样正确处理各类伤口 .....    | 132 |
| 休克和昏厥应该如何急救 .....   | 134 |
| 中暑后有哪些急救措施 .....    | 137 |

## 第九章 运动伤害防护

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 青少年的健身运动原则有哪些 ..... | 139 |
| 为什么说体育运动要讲究科学 ..... | 142 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 体育锻炼中的忌讳是什么 .....      | 144 |
| 运动中最容易出现哪种扭伤 .....     | 145 |
| 为什么运动前要做热身准备 .....     | 148 |
| 为什么女生月经期不宜参加体育锻炼 ..... | 150 |
| 如何挑选合适的运动鞋 .....       | 152 |
| 打羽毛球时如何防止软组织损伤 .....   | 155 |
| 小腿抽筋了应该如何处理 .....      | 157 |
| 运动后的肌肉酸痛如何消除 .....     | 159 |
| 运动中闪腰了怎么办 .....        | 162 |
| 运动中不慎崴脚了怎么办 .....      | 163 |

## 第十章 居家交往与个性安全

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 父母总是数落我，怎么办 .....   | 166 |
| 父母发生争吵，怎么办 .....    | 168 |
| 如何防范和化解家庭暴力 .....   | 170 |
| 自卑心理应该怎样克服 .....    | 171 |
| 网恋对青少年有哪些危害 .....   | 174 |
| 怎样远离黄色毒害 .....      | 175 |
| 如何预防毒品侵害 .....      | 178 |
| 青少年吸烟、酗酒有什么危害 ..... | 180 |





## 第一章 防火救火知识

火是一种自然现象，驯服的火是人类的好帮手，给人们带来光明和温暖。但如果火桀骜不驯起来，就会变成一只无情的猛兽，对人们的生命安全构成巨大的威胁。青少年朋友们应该充分认识到火的危险性，在日常生活中做好防火避灾工作，同时也要学习一些救火的知识，为的是在遇到火灾时能够保护好自己。



### 日常生活中有哪些火灾隐患

在所有的事故中，火灾是严重影响人们生命财产安全的灾害事故之一。当发生火灾的时候，不仅带来经济损失，更重要的是威胁人类的生命安全。

据统计，我国每年都要发生十几万起火灾，然而导致这些火灾发生的重要原因是人为因素，很多人根本没有防火安全意识，所以导致了灾害的发生，这必须引起人们的重视和反思。

作为家庭中的一员，青少年朋友们应该从小就培养起自己的防火意识，并且学习科学的防火救火知识。在日常生活中，如果发现有火灾隐患，应当立即消除，保护自己和家人的安全。

清除火灾隐患的方法：





火灾现场

1. 加强安全措施，消除火险隐患。所居住的环境一定要保持干净，千万不要堆积一些易燃易爆的危险品，特别是在门口、窗台或者是楼道两侧，因为这容易导致火灾的发生。如果出现什么问题，一定要及时采取措施。

2. 注意用火安全，不管是使用燃气、煤、电、油、柴草、沼气等做饭或取暖，一定要注意用火安全。在用火的时候人不要离开，用完之后一定要关闭火源。在用油锅炒菜或者是炸食品的时候，一定要注意火候，千万不能过旺，否则可能会发生火灾。

3. 使用油灯、气灯、蜡烛照明，注意不要让其倾翻。在找东西的时候，不要拿着蜡烛到那些易燃易爆的地方去。

4. 引起火灾的另一个重要原因就是吸烟。例如，1987年发生的大兴安岭火灾，就是由吸烟引起的。当然，这样的例子数不胜数。



5. 烟花爆竹也容易造成火灾。如果有些地方明文规定不要燃放烟花爆竹，青少年们不要冒险。另外，在一些可以燃放的地方，青少年也要注意远离柴草堆或者是房屋。

6. 安全使用家用电器。在选用家用电器的时候，一定要注意产品是否合格。在使用电器的时候，人不能离开，否则可能引起火灾。另外，使用完后要拔掉电源插头。

7. 家庭中要配备小型灭火器，要知道正确报告火警的方法。全国统一的火警电话为119。在报告火警的时候，一定要把自己的信息说清楚。另外，报告火警是一件严肃的事情，青少年们不要以此为乐而谎报火情，否则要承担一定的法律责任。

火灾的危害性是非常大的，如果一时疏忽，必然引起严重灾害，其导致的后果是任何人或者家庭都无法承受的。所以，无论何时，青少年们一定要懂得重视防火是非常重要的。如果发现身边存在安全隐患，一定要采取措施，防患于未然，保护自己和家人的生命安全。



安全用电



## 火灾烟气中含有哪些有毒气体

火灾中燃烧产生的滚滚浓烟是扼杀生命的“蒙面杀手”，无数起火灾、无数条生命的丧失证明了这一说法。火灾中浓烈的毒热烟气疯狂肆虐，一次次向人们展示着它的威风，又一次次无情地侵害、吞噬着无辜者的生命。



火灾烟气中含有哪些有毒气体呢？

1. 一氧化碳。一氧化碳是燃烧生成气体中含量最多的一种气体。这是因为大多数火灾在燃烧过程中，氧气的需求量往往大于供给量，可燃物中的碳在缺氧状态下发生不完全燃烧而生成一氧化碳。一氧化碳被人体吸入后会同氧气争夺血红细胞，而且它与血红细胞中血红蛋白结合的能力比氧气强 250 倍。这样，就使得血红细胞丧失携带氧气的能力，不能把肺泡里的氧气带至全身，造成机体缺氧。浓度高的一氧化碳可与细胞色素氧化酶的铁结合，抑制细胞呼吸而中毒，并且它还阻止血液排除肺部的二氧化碳废气。



一氧化碳检测报警器

2. 二氧化碳。二氧化碳是大多数有机物在氧气充足时燃烧完全氧化的生成物，它也是火灾生成的主要气体之一。虽然二氧化碳本身没有毒性，但高浓度的二氧化碳对人的中枢神经系统有麻醉作用。人吸入过量二氧化碳的空气后，便会导致各器官充血、水肿、功能障碍，最终导致死亡。

3. 硫化氢。橡胶、毛织品、皮革、人造丝等含硫有机物燃烧过程中高温分解，或硫化物与酸性物质发生化学反应，均会产生一种无色、易挥发、有异臭味的剧毒气体——硫化氢。它是一种比较容易被人们识别的气体。但是，当它在空气中的含量达到 0.02% 左右时，人们对它的嗅觉辨别能力就会迅速消退，呼吸几次后，立即没有刺激性感觉了，随之伴有流泪、眼部烧灼疼痛、惧光、结膜充血剧痛等中毒症状，严重时出现胸闷憋气、脸色青紫、极度兴



奋、狂躁，甚至出现抽风、轻度意识障碍，呼吸系统衰竭，陷入昏迷。因此，应该特别警惕硫化氢中毒，一旦发现有硫化氢气体存在时，就应该立即采取相应的保护措施，如用浸湿的毛巾、口罩、领带、衣物等捂住口鼻。

4. 氯化氢、氰化氢。含氯的塑料制品燃烧会生成氯化氢气体和氰化氢气体。它们属于强酸气体，对皮肤、黏膜有刺激性和较强的腐蚀性。达到一定浓度时，会刺激眼睛，引起呼吸道发炎和肺水肿，甚至置人于死地。

5. 二氧化氮。二氧化氮是一种极其有毒的过氧化物，气体呈红褐色，对喉咙有麻醉作用，对肺有较强的刺激性，能引起即刻死亡以及滞后性伤害。

6. 其他有毒气体。火场物品燃烧除了产生上述气体外，在一些特殊情况下，还会生成氧化亚氮（俗称“笑气”）、天然气和液化石油气等。

“笑气”是一种对人体呼吸道黏膜具有强烈刺激性的气体，它可使支气管、肺毛细血管渗透性增强，导致肺水肿；它被血液吸

收后，可引起血管扩张，血压下降，使血红蛋白形成变性血红蛋白，失去带氧能力。主要中毒症状有：咽喉热辣、头晕、恶心呕吐、胸疼，严重时（因变性血红蛋白）出现机体青紫、缺氧、喘息、血压下降，最后甚至昏迷、死亡。

天然气是一种含有甲烷、乙烷、丙烷及少量硫化氢、二氧化碳等气体的混合气。其中毒表现是：头晕、头痛、恶心、呕吐、乏力，严重者则出现直视、呼吸困难、四肢僵直等。

组成液化石油气的所有碳氧化合物都有较强的麻醉作用，但它们的血溶解度很小，所以常压下不会影响机体。但当空气中浓度很高时，就会使人室



# 当心有害气体中毒

当心有害气体中毒标志



息,出现头晕、乏力、呕吐、四肢麻木,甚至可使人昏迷。



## 家庭常用的灭火器有哪几种

灭火器主要由筒体、器头和喷嘴等部件组成,借助驱动压力,将所充装的灭火剂喷出,达到灭火的目的。在扑救初起火灾的时候,它是重要的消防器材,所以在日常生活中,人们要了解和掌握它的使用方法。下面来介绍一下生活中常用的灭火器。

### 1. 化学泡沫灭火器

化学泡沫灭火器的使用方法是手提筒体上部的提环靠近火场,注意绝不能将灭火器过分倾斜、颠倒或横拿,以免两种药剂混合而提前喷出。在距着火点 10 米左右,将筒体颠倒过来,一只手握紧提环,另一只手握住筒的底



手提式干粉灭火器

圈,把射流对准燃烧物。在扑救可燃液体火灾的时候,如果已呈流淌状燃烧,则将泡沫由远至近喷射,使之完全覆盖在燃烧液面上;如在容器内燃烧,应将泡沫喷射到容器的内壁上,使泡沫沿着内壁流淌着覆盖在着火液面上。千万不能直接对液面喷射,以防由于射流的冲击,将燃烧物冲出容器。灭火器在工作的时候,应始终保持倒置状态,如果有变动的会造成喷射中止。

化学泡沫灭火器适用于扑灭一般 B 类(液体)火灾,也用于扑灭



A类(固体)火灾,但不能扑灭B类(液体)火灾中水溶性可燃物、易燃液体的火灾,如醇、酯、醚和酮等物质的火灾;也不能扑灭带电设备以及C类(气体)火灾和D类(金属)火灾。

## 2. 二氧化碳灭火器

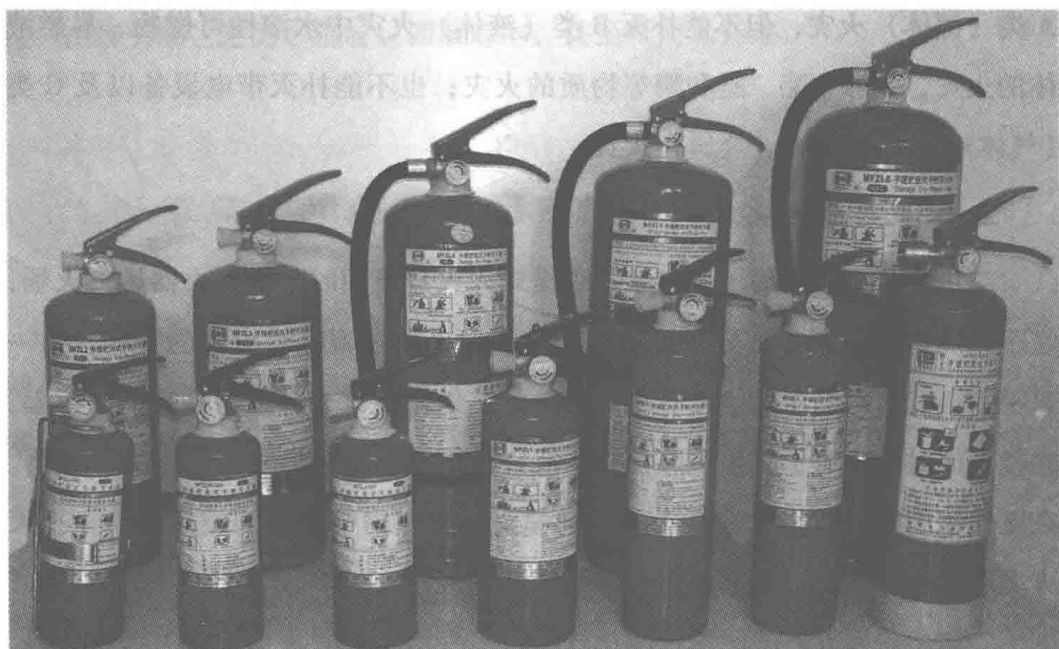
二氧化碳灭火器的使用方法:手提式灭火器使用时,将灭火器运到火场,在距燃烧物5米左右放好,拔出保险销,一手握住喇叭筒根部的手柄,另一只手紧握肩闭阀的压把。没有喷射软管的二氧化碳灭火器应将喇叭向上扳起。在使用的时候,为了防止手冻伤,不能直接用手抓喇叭筒外壁或金属连接管。在室外使用的时候,应选择上风方向喷射。在室内窄小空间使用时,在扑灭火灾之后要迅速撤离,否则可能会导致窒息。

二氧化碳灭火器的使用范围比较广,主要用于扑救贵重设备、档案资料、仪器仪表、600伏以下电器设备及油类的初起火灾……二氧化碳灭火器应存放在通风、干燥、阴凉及方便拿取的地方,防腐蚀、高温和阳光直晒,而且还需要专门的技术人员定期进行检验。

## 3. 干粉式灭火器

在使用干粉式灭火器的时候,将灭火器运到火场,在距燃烧处5米左右放下,如果是在室外使用,应选择上风向喷射。使用外挂式储气瓶时,操作者应一手握紧喷枪,一手提起储气瓶上的开启提环。如果储气瓶是手轮式开启的,则按逆时针方向旋开到最大位置,将喷嘴对着火焰的根部扫射。使用内置式和储压式储气瓶时,操作者应一手先将开启把上的保险销拔下,然后握住喷射软管前端喷嘴根部,另一只手将开启压把压下。灭火器向燃烧物喷射时,一只手应始终压住压把,不能放开,否则会中断喷射。

在使用干粉灭火器扑救液体火灾时,应对准火焰根部扫射。当燃烧液体呈流淌状态时,使用者应对准火焰根部,由近至远,左右喷射,并随火势减退而后向前推进。当可燃液体在容器中燃烧时,应对准火焰根部,左右扫射,



不同规格的灭火器

使喷射出的干粉流覆盖整个容器口表面；如果火焰被喷出容器，应跟着火焰扫射，直至将火熄灭。但应注意不要将喷流直接喷射在燃烧液面上，防止冲击力将可燃体冲出容器而扩大火势。



### 怎样预防气体燃料着火

目前，用于家庭生活的气体燃料主要有三类：煤气、液化石油气和沼气。使用煤气、液化石油气的用户主要是城镇居民，沼气则是农民利用自己建造的户用沼气发酵池供气使用的。这三种家用气体燃料都属于易燃易爆气体，使用不当都有引起爆炸起火的可能。比较而言，煤气、液化石油气一旦成灾，比沼气危害更大。

煤气若有泄漏，与空气混合达到一定浓度，遇到明火便会燃烧或爆炸。