



麦芒的 金钟罩

主 编：金 浩

十五所名校老师倾力推荐

青少年安全成长快乐读本

中小學生

ZHONGXIAOXUESHENG
GONGGONG ANQUAN JIAOYU SHOUCE

公共安全教育手册

敏锐的防范意识

是从小养成的思维方式

正确的自我保护

是每个人必备的好习惯

专业的防护秘籍

是家长放心的安全保证

上海大学出版社

麦芒的 金钟罩



主编：金浩

十五所名校老师倾力推荐

青少年安全成长快乐读本

中小學生

ZHONGXIAOXUESHENG
GONGGONG ANQUAN JIAOYU SHOUC

公共安全教育手册

上海大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生公共安全教育手册 / 陈平芳编著. -- 上海
: 上海大学出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5671-0397-9

I. ①中… II. ①陈… III. ①安全教育—中小学—课
外读物 IV. ①G634.203

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第232511号



中小學生 ZHONGXIAOXUESHENG GONGGONG ANQUAN JIAOYU SHOUC 公共安全教育手册

- | | |
|------|-----------------------------------|
| 丛书主编 | 金 浩 |
| 责任编辑 | 许 铭 |
| 出 版 | 上海大学出版社
(上海市上大路99号 邮编: 200444) |
| 网 址 | www.shangdapress.com |
| 发 行 | 新华书店 |
| 印 刷 | 广水市新闻印务有限公司 |
| 开 本 | 710mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 8.5 |
| 字 数 | 170千字 |
| 版 次 | 2013年1月第1版 |
| 印 次 | 2013年7月第3次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5671-0397-9/G.971 |
| 定 价 | 29.80元 |



目录

Contents

第一章 预防和应对公共卫生安全事故

第一节	流感来了怎么办	2
第二节	为什么会拉肚子	5
第三节	得了乙肝怎么办	9
第四节	甲肝会不会传染	12
第五节	如何预防近视眼	15
第六节	怎样不会得麻疹	18
第七节	药物不能随便吃	21
第八节	要知毒品危害大	24
第九节	豆角不熟莫入口	27
第十节	食品安全很关键	29



目录

Contents

第二章 预防和应对公共出行安全事故

第一节 乘车也要懂安全	33
第二节 骑自行车懂安全	36
第三节 做个安全行路人	39
第四节 马路不是游乐场	42
第五节 火车失事巧自救	45
第六节 野外迷路辨南北	47
第七节 游泳规避危险术	50

第三章 预防和应对网络信息安全事故

第一节 莫因游戏误学习	54
第二节 聊天安全很重要	57
第三节 谁动了我的照片	60



目录

Contents

第四节	网络中毒要警惕	62
第五节	网上消息辨真假	65
第六节	电话诈骗要小心	67
第七节	小心手机综合症	70

第四章 预防和应对自然灾害事故

第一节	地震来了怎么办	74
第二节	洪水预防与自救	77
第三节	如何应对泥石流	80
第四节	教你如何防雷电	83
第五节	沙尘天气巧应对	86
第六节	高温中暑怎么办	89
第七节	台风来了怎么办	92
第八节	遇到冰雹怎么办	95



目录

Contents

第五章 预防和应对公共场所安全事故

- 第一节 商场着火怎么办 99
- 第二节 游乐园也有危险 103
- 第三节 出外就餐遇危险 106
- 第四节 电梯也会有危险 108

第六章 预防和应对意外伤害事故

- 第一节 煤气中毒巧预防 112
- 第二节 路上应对陌生人 115
- 第三节 遭遇抢劫怎么办 118
- 第四节 热水烫伤巧自救 121
- 第五节 家用电器安全用 124
- 第六节 喜爱猫狗要适度 127



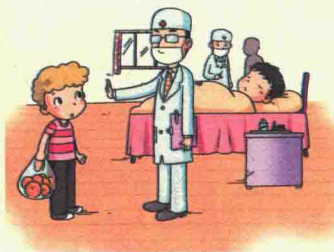
无敌

麦芒的 金钟罩

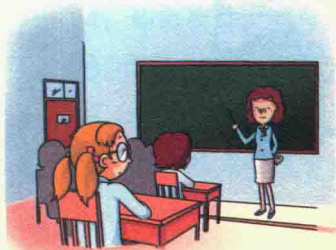
第一章

预防和应对公共卫生安全事故

流感来了怎么办



为什么会拉肚子



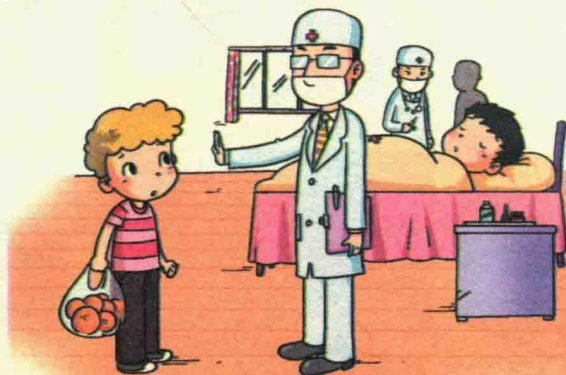
如何预防近视眼





流感来了怎么办

冬天来了，天气干冷。前几天突然又降温，周瑞的同桌王蒙感冒了。他好几天都不来上学了，周瑞想去看他。妈妈不让周瑞去医院看王蒙。周瑞觉得很奇怪，同学生病了，为什么不让我去探望？于是，周五放学后，周瑞在学校门口买了一些新鲜的橘子准备去医院看王蒙。到了医院，看到医生护士戴着大口罩正围在王萌周围，周瑞连忙凑过去，一位护士阿姨告诉周瑞：“王蒙得了流感，会传染的，你别在这周围转了，赶快回家吧！”王蒙也劝周瑞回去，周瑞想：“流感真有那么可怕吗？”



· 秘笈支招 ·

流行性感冒是流感病毒引起的急性呼吸道感染，主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。要想预防流感，首先要走出对流感的认识误区。

误区一：将流感当成感冒

得了流感，有时其症状与普通感冒很像。普通感冒通常表现为全身症状轻，局部症状重，如鼻塞、流涕、咽喉疼痛甚至声音嘶哑。而流感是由流感病毒引起的，传染性比普通感冒强，如常伴有持续3—5天的高烧（39—40℃），并且可能有严重并发症，甚至危及生命，这是普通感冒所没有的。

误区二：流感疫苗能省就省

有的家长给孩子接种疫苗只接种如乙肝、麻疹等后果严重的疫苗，其实，像流感、水痘、肺炎等疫苗，根据医生的建议，也是可以适当接种的。

误区三：流感疫苗接种后长期有效

由于流感是病毒性传染病，没有特效的治疗手段，因此预防措施非常重要。主要预防措施包括：

1. 保持良好的个人及环境卫生。
2. 勤洗手，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，打喷嚏后应立即洗手。
3. 打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。
4. 均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳。
5. 每天开窗通风数次（冬天要避免穿堂风），保持室内空气新鲜。
6. 在流感高发期，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。
7. 在流感流行季节前接种流感疫苗也可减少感染的机会或减轻流感症状。

流感小禁忌

1. 禁吃咸食：食用咸食后易使致病部位黏膜收缩，加重鼻塞、咽喉不适等症状。

2. 禁食甜、腻食物：甜味能助湿，而油腻食物不易消化，故感冒患者应忌食各类糖果、饮料、肥肉等。

3. 禁食辛热食物：辛热食物易伤气灼津，助火生痰，使痰不易咳出，故感冒患者不宜食用，尤其葱一定要少吃。

4. 不宜吃烧烤煎炸的食物：这类食物气味刺激呼吸道及消化道，易导致黏膜收缩，使病情加重，而且也不易消化。

5. 不要长期关窗户保温：关了窗，空气流通受阻，室内空气易趋混浊，微生物含量上升，对呼吸道更不利。

6. 洗澡洗头慎防着凉：热水澡后，血管扩张，体温降低，容易再次着凉。洗头后，应避免吹风或开空调，因为头发湿漉漉的，很容易头部受寒。



安全知识问答

?

1. 流感和普通性感冒是一样的。 ()
2. 我已经接种流感疫苗了，以后再也不会得流感了。 ()
3. 经常通风可以预防流感。 ()
4. 流感是一种很普通的疾病，不会导致死亡。 ()
5. 得了流感不要吃油腻的食物或甜食。 ()



为什么会拉肚子



博轩特别爱吃冰淇淋，一个周日的下午，妈妈出去了，只剩下博轩一个人在家，看着冰箱里的冰淇淋可把他乐坏了，心想我这次一定要吃个够。于是他一边吃冰淇淋一边看电视。一根，两根，三根……他自己也不记得吃了多少根了。到了晚上，他的肚子开始疼了，一趟趟地跑厕所，可把妈妈吓坏了，赶紧带他去了医院。

到了医院，医生了解情况后说：“这是腹部受凉使肠道受到刺激导致的拉肚子。先吃点药吧，要是还不见效就得打针啦。以后可千万不能再吃那么多冷饮了啊！”

秘笈支招·

腹泻，俗称“拉肚子”，是一种常见症状，它的主要表现是排便次数过多，并伴有呕吐、发热、腹痛等症状。要想预防腹泻，首先应走出对腹泻的认识误区，主要包括：

误区一：腹痛立即吃止痛片

腹泻时也会伴随着肚子痛，有人干脆用平时治头痛、胃痛的止痛片来对付



腹泻疼痛。

误区二：吃消炎药消毒止泻

很多人认为，腹泻是由病毒、细菌引起的，吃消炎片消毒就可以止泻了。

误区三：腹泻后立即吃止泻药

人拉肚子后，往往马上就吃止泻药，这种错误做法不但不能止泻反而会延误病情。

误区四：一旦止泻立即停药

由于引起腹泻的一大原因是食物中的细菌，如果随意停药会让胃肠道中的细菌在没有完全被“杀死”的情况下继续存活，从而导致人体“耐药”以及多次腹泻。所以一般腹泻症状缓解三四天后才能完全停药。

误区五：喝大量白开水不吃饭

腹泻期间也应坚持进食，因为及时补充营养有利于肠胃道恢复正常。

不同类型的腹泻应对措施不同

细菌性痢疾

腹泻患者，特别是出现脓血便者要及时化验大便，一旦确诊要及时用抗生素治疗。

消化不良腹泻

应节制饮食并服用含有消化酶的制剂。

病毒性腹泻

可在医生的指导下服用抗病毒的药物，补充水分。此外，要吃些容易消化吸收的清淡食物。

受冷引起腹泻

预防的关键是注意腹部保暖，进食冰箱冷食要有节制。不必使用抗生素。

水土不服腹泻

1. 多喝水
2. 补充电解质
3. 避免乳制品及固体食物
4. 使用止泻剂
5. 使用以天然纤维为主成分的通便剂，可有效减少如厕次数
6. 确保餐具清洁
7. 将水煮沸三至五分钟后再饮用
8. 多喝可乐、柳橙汁等酸性饮料

TIPS
安全贴士

腹泻患者四忌

1. 忌吃油腻食物
2. 忌吃牛奶、羊奶和大量蔗糖
3. 忌盲目使用止泻药
4. 忌滥用氯霉素



安全知识问答

?

1. 出现腹泻，自己找一点止痛药就行了，不必去看医生。
()
2. 食物保质期过了，但只要看着没变质就可以吃。()
3. 俗话说“不干不净，吃了没病”。()
4. 一般腹泻症状缓解三四天后才能完全停药。()



得了乙肝怎么办

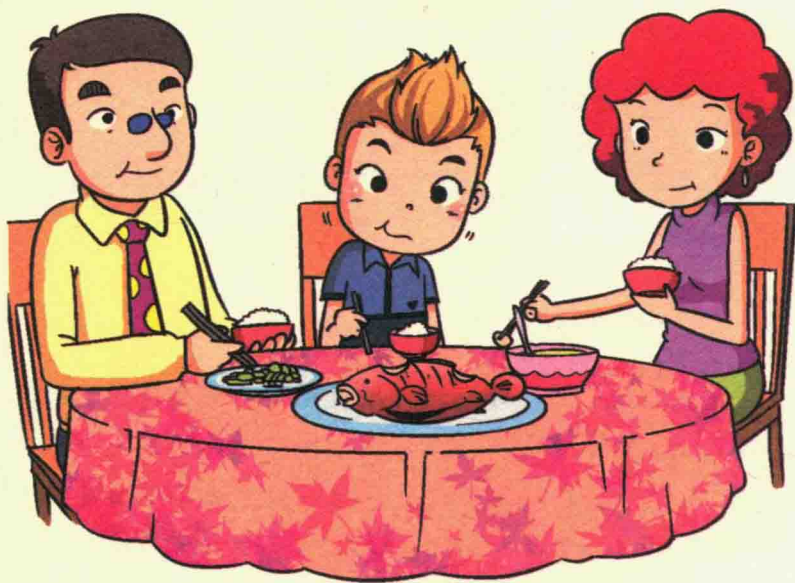


最近，祎诺的好朋友雨萱不幸感染了乙肝病毒，知道雨萱感染乙肝病毒后，祎诺的妈妈马上带她到医院做了检查，确定祎诺没事后妈妈才松了一口气，并且让祎诺以后不要再和雨萱接触。

祎诺很苦恼，她不想失去雨萱这个好朋友。于是，祎诺咨询了医生，医生了解情况后说：“雨萱应该是身体里本身携带了乙肝病毒，只是以前没有发病。但是，你们也不用为此就完全断绝接触，日常生活中玩耍和正常的接触是不会感染乙肝病毒的，注意在一起玩耍时不要划伤皮肤。我相信，这不会影响你们做好朋友的。”祎诺听后舒了一口气，开心地地点了点头。

秘笈支招·

乙肝，全称乙型病毒性肝炎，是由乙肝病毒引起的、以肝脏炎性病变为主并可引起多器官损害的一种病。这种病广泛流行于世界各国，主要侵犯儿童及青壮年，少数患者可转化为肝硬化或肝癌。



乙肝常见的症状有：

1. 全身症状：乏力、下肢或全身水肿、易疲劳，皮肤和小便发黄、面色晦暗或黝黑等。
2. 消化道症状：食欲不振、恶心、厌油腻、上腹部不舒服、腹胀等。

那么我们该如何应对乙肝呢？

1. 定期参加体检、发现类似乙肝症状及时去医院，做到早期发现、早期治疗、合理调养、促进康复。
2. 注射乙肝疫苗。我国规定新生儿在出生时免费接种乙肝疫苗（共打3针）。如果你没有接种，应及时到医院咨询、补种。
3. 注意以下事项：打针、采血使用一次性注射器或经过严格消毒的器具，做到一人一针一管；讲究个人卫生，不与他人共用牙刷等。