

..... 安全总动员

和疾病说

bye-bye

主编：林雅萍



新疆青少年出版社

和疾病说

bye-bye

主编：林雅萍

图书在版编目(CIP)数据

安全总动员. 和疾病说bye-bye / 林雅萍主编. —乌鲁木齐: 新疆青少年出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5371-6724-6

I. 安… II. 林… III. ①安全教育—青少年读物②常见病—防治—青少年读物
IV. X925-62 R4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第054011号

安全总动员 和疾病说bye-bye

林雅萍◎编

新疆青少年出版社出版

地址: 乌鲁木齐市胜利路二巷1号 邮编: 830049

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

787毫米×1092毫米 16开 4印张 30千字

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

印数: 1—3000册

ISBN 978-7-5371-6724-6 定价: 12.00元

如有印装质量问题请与承印厂调换



前言

丹丹、豆豆和希希在最平凡的日常生活中，遭遇了连续不断的惊险。在家里、在学校里、在社会上……危险总是在他们身边最容易被忽略的地方潜伏着。他们想要自由地玩耍，但必须远离危险的玩具；他们也可以自己上下学，但必须遵守交通规则；他们还能够出行旅游，但必须提高警惕；如果他们成为家庭暴力的受害者，就要学会拿起法律的武器来捍卫自己的权利……在这套书中，我们就让所有潜伏在孩子们身边的敌人，全部无可遁形地暴露在小读者的面前。让小读者与三个小主人公一起，用安全知识和避险技能武装自己，战胜身边所有的“危险敌人”，健康成长。

本套丛书的内容涉及公共卫生、社会安全、家庭安全、校园安全、自然灾害以及网络心理健康等六大方面，全面而典型地解读并阐释了孩子们身边普遍存在的危险及其简单的化解方法。通过真实的场景再现、以漫画故事展现事故的发生发展过程，让孩子们身临其境地感知危险的存在，进而学会如何在安全与危险面前做出正确的抉择。“知识宝典”、“安全大本营”、“小卫士闯关”、“故事屋”、“资源拓展”五大板块环环相扣，让孩子们于自觉中摒弃危险行为，于轻松中掌握避险之道，为孩子们打造安全生活的铜墙铁壁。

本套《安全总动员》丛书是根据教育部、公安部、司法部、建设部、文化部、交通部、卫生部、工商总局、质检总局、新闻出版总署等十部委联合制定的《中小学幼儿园安全管理办法》的相关精神，就中小学学生和社会上、家庭中、校园里常见、易见的安全问题，组织专家历经一年零四个月精心编写的，希望能在孩子们人生道路的起点站送上我们所有编者衷心的祝福，祝愿所有的小朋友都能够安全、健康、快乐地成长。

主要人物自我介绍

丹丹

我是一个文静的女孩，喜欢看书、唱歌和画画，皮肤白白的，个头高高的，伙伴都说我的眼睛会说话。



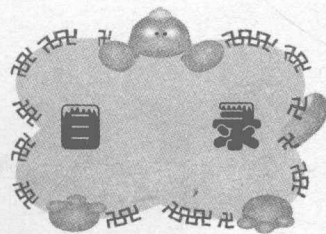
豆豆

我是聪明调皮又可爱的豆豆，整天乐呵呵的，我常会想出点子把身边的人逗乐，就是有时胆子小。

希希

我是诚实又健壮的希希，好动，爱打抱不平，虽然成绩不好，但是一直在用功努力地学习。





饮食卫生好习惯.....	1
远离无证小商贩.....	6
避免食物中毒.....	10
健康身体不感冒.....	15
预防狂犬病.....	20
预防红眼病.....	25
烧烫伤危害大.....	29
预防禽流感.....	34
不抽烟喝酒.....	39
预防中暑.....	44
预防非典型性肺炎.....	49
珍爱生命 拒绝毒品.....	54



饮食卫生好习惯



知识宝典

1. 注意营养平衡。在日常饮食中要吃各种粮食、水果、蔬菜、鱼肉、蛋、奶等，不要偏食。
2. 多吃豆制品。豆类含有丰富的优质蛋白质，营养价值很高，既便宜，又容易消化。
3. 愉快进食。进餐时做到思想集中，精神愉快，不要边吃边玩或边吃饭边看电视。愉快进食可以提高食物的消化率。
4. 细嚼慢咽。吃饭时不要太快，把食物嚼得细些，因为多嚼有益于提高食物的消化率和保护肠胃。
5. 不过量饮食。不能因为今天的饭菜好吃就多吃很多。吃得过多会伤胃，同时降低了消化率。
6. 不乱吃加药食品。如强化食品，保健食品等。加药食品要认真考虑是否真的需要，否则等于无病吃药，对身体不仅无益而且有害。
7. 不吃补品。传统的补品虽然对老人和体虚者有益，但对学生却利少弊多，以不吃为好。
8. 少吃糖。因为每天的饭菜中有大量的碳水化合物可转化为糖，因此零食中的汽水、巧克力、甜点心、奶糖等应加以适量控制，不可多吃。





和疾病说bye-bye



安全大本营

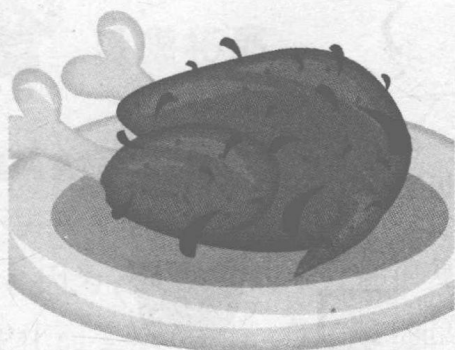
白开水是最好的饮料。
含有防腐剂、色素的饮料不利于健康。



生的蔬菜和水果要洗干净
再吃，以免造成农药中毒。

选择食品时，要注意
生产日期、保质期。





少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质。



想一想

自己应该改掉哪些不好的饮食卫生习惯？



小卫士闯关

回答 ☒ 与 ☒

1. 食用蔬菜时，要选择新鲜的。 ☐
2. 与朋友比赛谁吃饭快。 ☐
3. 吃饭不定时，吃零食过多。 ☐
4. 吃饭要细嚼慢咽。 ☐



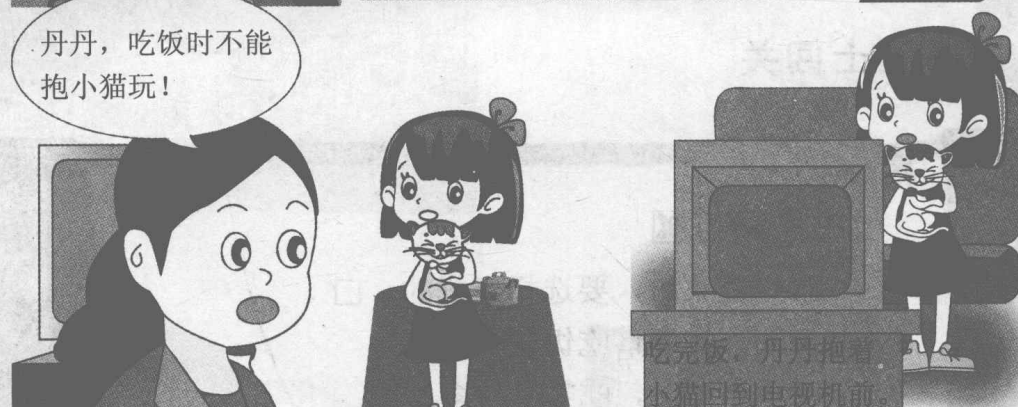


和疾病说bye-bye



故事屋

吃饭



讨论与交流

1. 丹丹有什么不好的饮食卫生习惯？
2. 这样对身体有什么危害？



资源拓展

★选购食品时应注意的事宜:

1. 不买露天销售的食物。

因为各类食品的成分都很复杂,经过日晒、光化、发热分解,会引起内部变化而变质。如:有包装的糕点,经日晒水分蒸发不出来,容易发生霉变;含油食品经日晒会发生“酸败”;酒和饮料经日晒,会发生脱色、沉淀,出现絮状物;奶粉会潮解结块;罐头底和盖的铁皮中心部分会凸起;糖果会融化;有的还会使细菌大量繁殖而发生食物中毒。特别是儿童小食品更容易发生变质。总之,露天销售的食物在保质期内也可能发生变质。

2. 不买包装标识内容不全的食品。

国家《食品卫生法》明确规定:“食品包装上应清楚地印上品名、厂名、厂址、生产日期(批号或代号)、规格、配方或主要成分、保质期、食用方法或使用方法等内容。”标识内容不全、不清楚者,质量无保障、检验合格出厂的定型包装食品,一般不会出现以上情况,因此发现这类食品不宜购买。

3. 不买感官性状异常的食品。

感官性状异常是指变味、变色、沉淀、混浊、杂质、絮状物、发霉、生虫、结块、异物、酸败、发粘、腐败变质等现象。无论哪种食品,都有各自应有的色、香、味、型,感观不合格的产品都是变质的表现。

4. 不买伪劣假冒、掺杂使假的食品。

伪劣假冒、掺杂使假的食品是指一些不法分子为谋取暴利对食品采取掺兑、替代、抽取、粉饰、混充、假冒等手段,使食品质量降低,有的甚至带毒,严重危害消费者的健康。





和疾病说bye-bye

远离无证小商贩



知识宝典

1. 认识、辨别过期食品、变质食品和不卫生、易致病的食物。
2. 不随意购买、食用街头无证小摊贩出售的劣质食品、饮料。
3. 没有注明生产厂家、生产日期的食品都是不合格的劣质食品。



安全大本营

路边食品一般未经过严格的卫生质量检查，吃了以后会生病，影响身体健康。



吹糖是商贩用嘴吹出来的，面人是商贩用手捏出来的。这些商贩未经过严格的身体健康检查，可能携带病菌。



正规食品都有生产厂家、生产日期和保质时间，否则就属于“三无”产品，不能购买。



如果食品变色或者味道异常，多属于过期或变质食品。食用了这些食品会导致腹泻甚至中毒。



想一想

1. 无证小商小贩卖的食品卫生吗？为什么？
2. 怎样判断饭店的饮食卫生情况。



小卫士闯关

回答☑与☒

1. 无证小摊上卖的东西便宜，适合学生消费。☐
2. 无证小摊小贩卖的食品经过了严格的卫生检验。☐
3. 吃了路边无证商贩贩卖的食品容易拉肚子。☐
4. 无证小摊小贩一般没有经过身体健康检查。☐





和疾病说bye-bye



故事屋

羊肉串



讨论与交流

1. 丹丹得病的原因是什么？
2. 妈妈为什么不准丹丹在路边小摊买东西吃？



资源拓展

★无证小商贩的危害

1. 卫生状况不容乐观

根据有关部门规定，经营餐饮熟食要有从业人员健康和卫生许可证等，要有必需的卫生和消毒设备。然而，我们身边的城市大街小巷里，从事餐饮熟食的无证摊贩却是司空见惯，且其中大部分对象在经营过程中没有条件采取必要的消毒措施，食品卫生难以保证，加工的食品原料和场地都存在问题。尤其是一些学校门口周边的无证小吃摊，所售的众多食品卫生现状堪忧，潜在的不安全因素不容忽视。

2. 公平交易质量隐忧

许多人光顾此类无证摊点，看中的是小摊贩的货物价格便宜，殊不知很多无证小贩是靠短斤缺两赚钱的。有的在秤杆子上做手脚，而有些商贩甚至“发明”了“八两秤”、“六两秤”、“半斤秤”，在执法人员暂扣的无证小贩的秤中，就发现很多是不符合规定“做过手脚”的秤。

其次就是假冒伪劣、以次充好的问题。这主要反映在无证经营日用百货的商贩身上，一些无证经营日用百货的商贩自称进货渠道和大商厦一样，但因为销售成本低，所以货物“价廉物美、物超所值”，而部分消费者本着既想贪便宜，又想买到“正宗”货的心理，购买了这些无证摊贩的假冒伪劣商品，但当回家发现是劣质货，再去找摊贩们时，已无处可找，只能享受“哑巴吃黄连”的售后服务。

3. 环境受到污染

在整洁美观的大道上，干干净净的街巷里，一些无证小商贩造成了烟雾弥漫、果蔬乱扔的现象，无疑严重影响了城市的环境卫生。



和疾病说bye-bye

避免食物中毒



知识宝典

1. 食物中毒是指进食了食物中的有害物质后引起的身体不良反应。
2. 食物中毒多发于夏秋季，主要症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻，有时还伴有发烧。中毒严重的，可发生脱水、酸中毒、休克、昏迷甚至死亡。
3. 不随便乱吃不认识的野菇、野果、野菜等。
4. 外出就餐时，切勿光顾流动小贩，要选择卫生条件好的、证照齐全的摊店，必要时，要求业主出示从业人员的健康证。
5. 选购食品时，不要买无厂名、厂址，无生产日期的三无产品，要仔细查看食品有无异常，是否在保质期内。
6. 要注意饮水卫生，不用未经检测、消毒的井水烧煮食物，不饮用生水。
7. 严禁食用发酸、变味的食品，以及尝食可疑食物。
8. 不吃病死的畜禽肉类，食物均应充分煮熟后才能吃。熟食长时间放置后，应再次加热后食用。
9. 保持家庭清洁、卫生，扑灭鼠、蝇，防止食物被污染；在购买熟食时，要留意该店铺有无防蝇设施。
10. 若身体有腹泻和呕吐等肠胃不适症状的，应及时到正规医疗机构就医。



安全大本营



过期的牛奶不能喝。

饭前以及吃食物前一定要洗手。



不要随意吃小摊小贩的东西。



想一想

1. 检查一下自己的生活习惯，是否符合卫生标准？
2. 为什么生冷的食物要少吃？

