

公民安全 知识读本

GONGMIN ANQUAN ZHISHI DUBEN

包头市《公民安全知识读本》编委会 编著



内蒙古科学技术出版社

公民安全 知识读本

GONGMIN ANQUAN ZHISHI DUBEN

包头市《公民安全知识读本》编委会 编著

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

公民安全知识读本 / 包头市《公民安全知识读本》
编委会编著. — 赤峰: 内蒙古科学技术出版社,
2017. 12
ISBN 978-7-5380-2912-3

I. ①公… II. ①包… III. ①安全教育—普及读物
IV. ① X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 002732 号

公民安全知识读本

编 著: 包头市《公民安全知识读本》编委会
责任编辑: 张继武
封面设计: 王 欣 杨 欣
出版发行: 内蒙古科学技术出版社
地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
网 址: www.nm-kj.com
邮购电话: 0476-8227078
印 刷: 包头市泉宇彩色印刷有限责任公司
字 数: 279 千
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 19.25
版 次: 2017 年 12 月第 1 版
印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5380-2912-3
定 价: 36.00 元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。电话: 0476-8237455 8225264

包头市《公民安全知识读本》

编 委 会

主 编：张志慧

副 主 编：李 伟 侯香兰

编 委：郝凤双 景志欣 张 旭
杨 欣 刘 鑫 张秉清
罗 杨

序 言

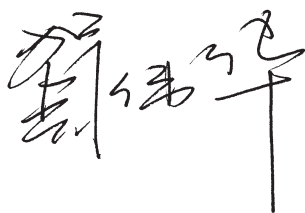
平安是人民幸福安康的基本要求，是改革发展的基本前提。当今社会，自然灾害、意外事故、非法侵害、传染疾病、信息泄露等各类安全事件随时都在威胁着公民的生命和财产安全，考验着我们的社会治理能力。在安全面前，我们每个人都是亲历者和参与者。保护人民群众生命财产安全，是各级党委、政府义不容辞的责任；增强防范意识，提高自我保护能力，避免生命财产遭到侵害或减少损害，也是每个公民应该具备的基本技能。从现实生活中发生的很多安全事件我们可以看到，无辜生命遭受伤害、财产遭受损失，有些是因为不可抗拒的客观因素，有些则是因为安全意识不高、自救互救知识技能缺乏造成的。如果能够采取正确的防范和应对措施，相当一部分的安全事件是可以避免的。

习近平总书记强调，“安全稳定工作连着千家万户，宁可百日紧，不可一日松”，并要求我们要“安而不忘危、治而不忘乱，增强忧患意识和责任意识，始终保持高度警觉，任何时候都不能麻痹大意”。就安全问题而言，只有居安思危，常备不懈，防患于未然，才能避免悲剧的再次发生。出于关爱生命、关注安全的考虑，包头市委、市政府组织编写了《公民安全知识读本》一书，向全社会普及安全知识，提升安全意识和自我防范能力，帮助市民在日常生活中以及面对突发事件和灾难时，多掌握一些防范危险、应急求生的基本技能，最大限度筑牢安全屏障，更好地维护生命财产安全。

《公民安全知识读本》图文并茂、内容详实、通俗易懂，立足群众生

产生活实际，从公共场所安全、人身财产安全、日常生活安全、公共卫生安全、交通安全、灾害应急安全、校园安全、户外出行安全、生产安全、信息安全十个方面，以词条形式对各类安全事件的定义、原因、危害、预防及应对措施进行了较为详尽的表述，回答了在预防和应对安全事件时该做什么、不该做什么、怎么做的问题，让广大群众更多更好地了解掌握安全方面的知识和技能，是一本兼具科学性、趣味性、可读性、实用性的大众读物。

让我们积极行动起来，珍爱生命，远离危险，共同保护生命财产安全，共同建设平安和谐包头，为实现“提档升级、争创一流”总目标提供坚实保障，为“建设亮丽内蒙古，共圆伟大中国梦”作出积极贡献！

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '钱' (Qian), '伟' (Wei), and '华' (Hua).

2017年8月



第一章 公共场所安全篇	1
1. 爆炸事故应对	2
2. 公共场所防火及应对	10
3. 路遇塌方应对	16
4. 城市内涝处理与应对	18
5. 踩踏事故防范	20
6. 恐怖袭击防范与应对	23
7. 加油站事故防范	27
第二章 人身财产安全篇	29
1. 绑架的预防与自救	30
2. 拐卖的预防与自救	33
3. 性侵害的预防与自救	38
4. 远离毒品侵害	42
5. 预防家庭暴力	48
6. 抢劫的应对措施	52
7. 敲诈勒索的应对措施	58
8. 盗窃防范	60
9. 预防诈骗	64

10. 识别抵制传销组织	70
第三章 日常生活安全篇	75
1. 小区意外事故防范	76
2. 安全燃放烟花爆竹	78
3. 燃气泄漏的预防和急救	81
4. 触电事故的预防和急救	86
5. 饮用水事故的处理	91
6. 家庭火灾的防范和急救	93
7. 家庭中毒的急救	101
8. 意外创伤的急救	104
9. 异物入体的急救	108
10. 宠物咬伤的处理	112
11. 儿童意外事故的预防	114
第四章 公共卫生安全篇	119
1. 呼吸道传染病的防护	120
2. 消化道传染病的防护	122
3. 饲养宠物小心传染病	124
4. 当心蚊虫叮咬传播疾病	128
5. 防范艾滋病传染	131
6. 怎样应对新发传染病	136
7. 谨防破伤风	142
8. 警惕乙肝病毒传染	144
9. 识别食品标签	147
10. 辨别伪劣食物	149
11. 鉴别水果蔬菜的好坏	150

12.粮油食品安全选购	154
13.肉蛋奶食品安全选购	158
14.去除农药残留	163
15.警惕塑化剂	164
16.警惕假药、劣药	166
第五章 交通安全篇	169
1.道路交通事故预防与急救	170
2.道路交通事故安全自救	178
3.乘坐地铁安全常识	181
4.火车遇险失事的避险措施	184
5.飞机失事如何应对	187
6.水上交通安全	191
第六章 灾害应急安全篇	193
1.地震的自救措施	194
2.雾霾的自我防护	200
3.雷电的应对与自救	203
4.暴雪的自救与自我保护	206
5.森林火灾的预防与自救	208
6.风灾的预防与自救	211
7.冰雹的自我防护	214
8.海啸的防范与应对	217
第七章 校园安全篇	221
1.教室安全注意事项	222
2.实验室安全注意事项	224

3.体育课安全事项	227
4.校内集体活动注意事项	229
5.宿舍安全	231
6.校园斗殴的防范应对	233
7.校园欺凌的防范应对	235
第八章 户外出行安全篇	237
1.户外出行安全注意事项	238
2.溺水伤害安全常识	240
3.中暑安全常识	242
4.毒蛇咬伤安全常识	244
5.蜂虫蜇伤安全常识	247
6.骨折安全常识	249
7.马拉松运动安全常识	251
8.登山运动安全常识	254
9.野外迷路时的自救措施	256
10.乘坐游乐设施安全注意事项	258
11.野生动物园游玩安全注意事项	260
12.商场活动注意事项	262
第九章 生产安全篇	265
1.危险化学品存储安全须知	266
2.高空作业安全要求	271
3.煤矿安全规定	273
4.避免放射源伤害	274
5.高温作业的安全防护措施	275

6.安全使用农药的注意事项	277
第十章 信息安全篇	279
1.个人信息泄露防范	280
2.安全使用 windows 系统与电子邮件	283
3.识别网络虚假信息	286
4.保护网上交易安全	288
5.手机支付安全	292
6.安全使用智能手机	293
7.安全使用 Wi-Fi	295



第一章 公共场所安全篇

公共场所，是指人群经常聚集、供公众使用或服务于人民大众的活动场所。公共场所人口集中，相互接触频繁，流动性大，一旦发生事故极易造成人员伤亡、财产损失，甚至引发社会矛盾，造成不良社会影响。因此，关注如何在公共场所突发的事故中正确保护自己，可以有效地减少事故对自己和他人的伤害。

1. 爆炸事故应对

爆炸是物质从一种状态经过物理或化学反应，瞬时变化成另一种状态，并急剧释放能量的过程，伴有强烈的冲击波、高温高压和地震效应。



爆炸发生的原因

爆炸发生破坏作用的核心是构成爆炸体系内存有的高压气体或在爆炸瞬间生成的高温、高压气体。爆炸体系和它周围的介质之间发生急剧的压力突变是爆炸的最重要特征，这种压力差的急剧变化是产生爆炸破坏作用的直接原因。



爆炸必须具备的三个条件

(1) **爆炸性物质**：能与氧气（空气）发生反应的物质，包括气体、液体和固体（气体：氢气、乙炔、甲烷等；液体：酒精、汽油等；固体：粉尘、纤维粉尘等）

(2) **氧气**：主要来自空气。

(3) **点燃源**：包括明火、电气火花、机

械火花、静电火花、高温、化学反应、光能等。

爆炸事故类型

爆炸事故可以分为物理爆炸事故、化学爆炸事故。

■ 物理爆炸

物理爆炸是由物理变化（温度、体积和压力等因素）引起的，在爆炸的前后，爆炸物质的性质及化学成分均不改变，如轮胎爆炸事故。



轮胎爆炸

■ 化学爆炸

化学爆炸是由化学变化造成的。化学爆炸的物质不论是可燃物质或是可燃物质与空气的混合物，还是爆炸性物质（如炸药），都是一种相对不稳定的系统，在外界一定强度的能量作用下，能产生剧烈的放热反应，产生高温高压和冲击波，从而引起强烈的破坏作用。



知识链接：常见爆炸物

瓦斯：气体，英文(Gas)的音译词，一般民众对气体燃料的通称。煤矿瓦斯则是指天然气，其主要成分是烷烃，其中甲烷占绝大多数。瓦斯爆炸的条件是：一定浓度的瓦斯、高温火源的存在和充足的氧气。

黑火药：黑火药是我国古代的四大发明之一，距今已有1000多年的历史，一般由硫黄、木炭和硝石(硝酸钾)混合而成。黑火药属民用爆炸物品，爆燃瞬间温度可达1000℃以上，破坏力极强。黑火药敏感性强，易燃烧，火星即可点燃。

雷管：这是一种爆破工程的主要起爆材料，它的作用是产生起爆能来引爆各种炸药及导爆索、传爆管。雷管是由诺贝尔于1865年发明的。目前的雷管一般上层使用叠氮化铅，下面使用高爆炸药。

硝化甘油：1846年意大利化学家A·索布雷首次制成。淡黄色稠厚液体，低温易冻结。这是一种烈性液体炸药，轻微震动即会造成爆炸，危险性大。

黄色炸药(TNT)：一般指三硝基甲苯(TNT)，为白色或苋色淡黄色针状结晶，无臭，有吸湿性。能耐受撞击和摩擦，即使被子弹击穿一般也不会燃烧和起爆，是一种威力很强而又相当安全的炸药。它在20世纪初开始广泛用于装填各种弹药和进行爆炸，在第二次世界大战结束前，TNT一直是综合性能最好的炸药，被称为“炸药之王”。



TNT

硝铵炸药：硝铵炸药是以硝酸铵为主要成分的粉状爆炸性机械混合物，是应用最广泛的工业炸药品种之一。硝酸铵早在1658年就被发现，但是它的爆炸性质却在1843年才被揭示。当时证实了将硝酸铵和煤的混合物加热至170℃时就可以发生强烈爆炸。1867年瑞典工程师用固体可燃物、液体碳氢化合物和硝酸铵混合制得了最初硝铵炸药。后来为了提高使用可靠性和爆破效果，增加硝铵混合物的感度和作功能力，在硝铵炸药中加入了多种不同的敏化剂，例如TNT、黑索今、硝化甘油等单质炸药，氯酸盐、高氯酸盐等烈性氧化剂，铝粉、镁粉等高热值金属可燃剂等。其中，TNT敏化的硝铵炸药(俗称铵梯炸药)得到普遍使用。尤其在中国，粉状铵梯炸药的使用量一直在70%以上，甚至达到90%。

爆炸事故的伤害特点

根据爆炸的性质不同，造成的伤害形式多样，严重的多发伤害占较大的比例。

■ 爆震伤

又称为冲击伤，是爆炸伤害中最为严重的一种损伤。其受伤原理是爆炸物在爆炸的瞬间产生高速高压，形成冲击波，作用于人体生成冲击伤。冲击波比正常大气压大若干倍，作用于人体造成全身多个器官损伤，同时又因高速气流形成的动压，使人跌倒受伤，甚至肢体断离。

爆震伤的常见伤型

爆震伤型	发生率	如何识别
听器冲击伤	3.1%~55%	耳鸣、耳聋、耳痛、头痛、眩晕
肺冲击伤	8.2%~47%	伤后出现胸闷、胸痛、咯血、呼吸困难、窒息
腹部冲击伤		伤后表现腹痛、恶心、呕吐、肝脾破裂大出血导致休克
颅脑冲击伤		伤后神志不清或嗜睡、失眠、记忆力下降，伴有剧烈头痛、呕吐、呼吸不规则

■ 爆烧伤

爆烧伤实质上是烧伤和冲击伤的复合伤，发生在距爆炸中心1~2米范围内，由爆炸时产生的高温气体和火焰造成，严重程度取决于烧伤的程度。

■ 爆碎伤

爆炸物爆炸后直接作用于人体或由于人体靠近爆炸中心，造成人体组织破裂、内脏破裂、肢体破裂、血肉横飞，失去完整形态。还有一些是由于爆炸物穿透体腔，形成穿通伤，导致大出血、骨折。

■ 有害气体中毒

爆炸后的烟雾及有害气体会造成人体中毒。常见的有害气体为：一氧化碳、二氧化碳、氮氧化合物。

发生爆炸事故怎么办

■ 趴下

如果爆炸发生时你离现场较近，先别着急跑，因为爆炸很可能不止一次，如未确定安全区域前盲目奔跑，很可能被第二次爆炸伤及。应迅速趴下，保持身体伏低，注意保护头部，这样做还可以防止吸入过多有毒烟雾。

■ 找掩体

快速寻找掩体，就近寻找遮挡物护住身体重要部位和器官。你跟爆炸中心间隔着越多层掩体越好，比如坚固的建筑物后面，但注意别躲在汽车后面以及不够坚固的楼房后面，因为很有可能会被冲击波吹飞的汽车或者楼房碎片击中。

■ 要冷静

如果你居住在附近，那么待在室内不要慌乱，应及时关注灾情进展，在确认不会出现二次爆炸后再择机出门。