

安全成长 每一天

ANQUAN
CHENGZHANG
MEIYITIAN

《安全成长每一天》编委会·编



黄河出版传媒集团
阳光出版社

安全成长 每一天

ANQUAN
CHENGZHANG
MEIYITIAN

《安全成长每一天》编委会·编



阳光出版传媒集团

图书在版编目 (CIP) 数据

安全成长每一天 / 《安全成长每一天》编委会编
-- 银川: 阳光出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5525-3509-9
I. ①安… II. ①安… III. ①安全教育 - 青少年读物
IV. ①X956-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第051336号

安全成长每一天

《安全成长每一天》编委会 编

责任编辑 申 佳
装帧设计 魏 佳 晨 皓
责任印制 岳建宁



黄河出版传媒集团
阳光出版社 出版发行

出 版 人 王杨宝
地 址 宁夏银川市北京东路139号出版大厦 (750001)
网 址 <http://www.yrpubm.com>
网上书店 <http://www.hh-book.com>
电子信箱 yangguang@yrpubm.com
邮购电话 0951-5047283
经 销 全国新华书店
印刷装订 宁夏凤鸣彩印广告有限公司
印刷委托书号 (宁) 0004368

开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 6.75
字 数 100千字
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5525-3509-9
定 价 22.80元

版权所有 翻印必究

目 录

- ! 自然灾害避险常识 /1
- ! 家庭生活安全常识 /35
- ! 出行安全常识 /61
- ! 人身安全常识 /75
- ! 社会交往安全常识 /89
- ! 校内安全须知 /101
- ! 校外安全须知 /109
- ! 食品卫生安全常识 /131
- ! 室外活动安全常识 /139
- ! 网络安全常识 /151
- ! 自救小常识 /157
- ! 农村生活安全常识 /173
- ! 紧急求救报警常识 /199

自然灾害避险常识





地震，又称地动、地振动，是地壳快速释放能量过程中造成振动，并产生地震波的一种自然现象。由于地震预报还处于研究阶段，绝大多数地震还不能做出临震预报，地震的发生往往出乎预料。地震瞬间发生，作用时间很短，最短十几秒，最长两三分钟，就会造成山崩地裂，房倒屋塌，甚至造成重大人员伤亡。同时，地震还易引起火灾、有毒有害气体扩散等次生灾害。

▲当地震发生、感觉到晃动的时候，我们应该怎么做呢？

在家里，要立即躲到就近的书桌下、床下、卫生间、墙角。

在影剧院、体育馆等处，要沉着冷静，特别是断电时，应就地蹲下或躲在排椅下，注意避开吊灯、电扇等悬挂

遇地震，先躲避，桌子床下找空隙，靠在墙角曲身体，抓住机会逃出去，远离所有建筑物，余震蹲在开阔地。





物，用包、衣服等保护头部。

在商场、书店、展览馆等处，应选择结实的柜台、商品、柱子以及内墙角就地蹲下，用手或衣服等其他东西护头，避开玻璃门窗和玻璃橱柜。

在教室里，要在老师的指挥下，迅速抱头，躲在各自的课桌下，或快速有序地离开教室。

在户外，如果正行走在高楼旁的人行道上，要迅速躲到高楼的门口处，以防碎片掉下被砸伤。坐在汽车里要让司机就地停车。在山坡上，千万不要跟着滚石往山下跑，应躲在山坡上隆起的小山包背后，同时要远离悬崖峭壁，以防崩塌、滑坡和泥石流。

在海边，如果发现海水突然后退，比退潮更快、更低，就可能是地震引发了海啸，应尽快向高处转移。

地震后，如果被砸伤或埋在倒塌物下面，不要害怕，哭叫会消耗自己的体力，要先冷静观察周围环境，寻找通道想办法出去。若无通道，则要保存体力，静听外面的动静，可敲击铁管或墙壁使声音传出去，等待大人的救援。



冬天，当云中的温度变得很低时，云中的小水滴结冰。当这些结冰的小水滴撞到其他的小水滴时，这些小水滴就变成了雪。它们变成雪之后，会继续与其他小水滴或雪相撞。当这些雪变得太大时，就会往下落。大多数雪是无害的，但当风速达到每小时 56 千米，温度降到 -5°C 以下，并有大量的雪时，暴风雪便形成了。

▲遇到暴风雪的时候，我们应该注意什么呢？

遇到暴风雪天气，应该避免出行，待在家里，锁好门窗，帮助爸爸妈妈做好室内的保暖工作。

在户外，应该立即寻找背风挡雪的地方。不能躲在低地，如坑沟里，那样很容易被大雪掩埋。也不要随意行走，要紧跟在大人身旁，以防迷失方向。

在旷野，则要蹲下身子，捂住头和脸，减少暴风雪

对身体的冲击，防止被风卷走。

还要注意在小空间里尽可能多地活动身体和手脚，防止冻僵。



顺口溜

暴雪天，人慢跑，背着风向别停脚，身体冻僵无知觉，
千万不能用火烤，冰雪搓洗血循环，慢慢温暖才见好。



积雪的山坡上，当积雪内部的内聚力抵抗不了它所受到的重力拉引时，就会向下滑动，引起大量雪体崩塌，人们把这种自然现象称作雪崩，也有的地方把它叫作雪塌方、雪流沙或推山雪。雪崩首先从覆盖着白雪的山坡上部开始，先是出现一条裂缝，接着巨大的雪体开始滑动。雪体在向下滑动的过程中，迅速获得高速度，向山下冲去。

▲遇上雪崩是很危险的，在雪山上或者附近活动时，我们应该注意什么呢？

大雪刚停或连续下几场雪后不要上山。此时，新下的雪或上层的积雪很不稳固，稍有扰动都会引发雪崩。大雪之后常常伴有好天气，必须放弃好天气等待危险过去。

如必须穿越雪崩区，应在上午10时以后再穿越。因为此时太阳已照射雪山一段时间了，若有雪崩发生，

也多在此时以前。

天气时冷时暖中转晴，或是春天开始融雪时，积雪变得很不稳固，很容易发生雪崩。

不要在雪山的陡坡上活动。因为雪崩通常是向下移动的，在陡坡上，就可能发生雪崩。

注意发生雪崩的先兆，例如有冰雪破裂声或低沉的轰鸣声，雪球下滚或仰望山上有云状的灰白尘埃。

雪崩经过的道路，可依据峭壁、比较光滑的地带或极少有树的山坡断层等地形特征辨认出来。

在高山行动和休息时，不要大声说话，以避免因空气震动而引发雪崩。

在雪区活动时，最好在每个人身上系一根红布条，以便万一遭遇雪崩时易于被发现。

在雪崩易发期间，如降雨、大雪、大雾、吹暖风及其后两天内，最好不要进入雪崩危险区。

▲如果真的遭遇了雪崩，我们应该怎么做呢？

遇到雪崩时，切勿向山下跑。雪崩的速度可达每小时 200 千米。这时应该向山坡两边跑，或者跑到地势较高的地方。



抛弃身上所有的重物，如背包、滑雪板、滑雪杖等。带着这些物件，倘若陷在雪中，活动起来会更加困难。用围巾覆盖住口、鼻部分，以避免吞下雪。

跑不过雪崩的话，闭口屏气是最好的选择，因为气浪的冲击更可怕。如果雪崩不是很大，可以抓住树木、岩石等坚固的物体。即使有一阵子陷入雪中，但冰雪终究会泻完，那时便可脱险了。

如果被雪崩冲下山坡，一定要设法爬到冰雪表面，同时以仰泳或狗刨式泳姿逆流而上，逃向雪流边缘。压住身体的冰雪越少，逃生的机会就越大。

如果被雪埋住，让口中的口水流出，确定自己真实的上下方位，然后向上方破雪自救。一定要奋力破雪而出，因为雪崩停止数分钟后，碎雪就会凝成硬块，使手脚活动困难，逃生难度加大。如果雪堆很大，一时无法破雪而出，就双手抱头，尽量形成最大的呼吸空间，等待救援。



雷电是夏季常见的一种自然现象，但它经常造成灾祸。据统计，我国每年因雷电造成的经济损失达亿元以上。雷电一般形成于暖空气和冷空气发生强烈对流的积雨云中，因此常伴有强烈的阵风和暴雨，有时还伴有冰雹和龙卷风。积雨云体态庞大，云冠高耸。云体内存在冰晶、过冷水滴和霰。当冰晶和霰发生碰撞时，短时的摩擦接触使霰粒表面局部温度上升，造成霰粒表面与冰晶之间有温度差。由于温差起电作用，冰晶和霰粒分别带正电荷和负电荷。随着云中空气对流，逐渐形成正负电荷的明显分区，以致产生电位差。当电位差达到一定程度时，电荷分区之间或云地之间就发生击穿空气的放电现象，产生极强的火光和隆隆的巨响。



暴雨天，生雷电，避雨别在树下站，铁塔线杆要离远，打雷家中也防患，关好门窗切电源，避免雷火屋里窜。

▲遇到雷电天气，我们应该注意什么呢？

不在电线杆、大树、变压器下避雨或停留。大树潮湿的枝干就好像一个引雷装置，容易引起触电，所以打雷时最好与树木保持5米远的距离。

远离金属物体。在室外，要远离建筑物外露的水管、煤气管，同时摘下身上佩戴的发卡、项链等金属物品，因为金属能导电。

正确躲避雷击。如果感觉身上的毛发突然竖了起来，皮肤有轻微的刺痛，这就是雷电快要击中你的征兆。这时应该马上蹲下来，身体前倾，双手抱膝，胸口贴紧大腿，尽量低下头。

切勿奔跑。身体的运动幅度越大，周围的电压就越大，雷电也更容易伤人。

选择正确的躲避点。打雷时，不要在水边、洼地停留，要迅速到附近的房子里避雨，如果在山区，可以躲到山洞里。



狂风暴雨天气给我们的生活带来极大的不便。如果不注意，也会给我们的生命安全带来一定的威胁。

狂风暴雨天气，应尽量待在家中。如果在外面遇到了狂风暴雨，一定要注意低洼路段的积水，小心不要踩进水深的坑洼里。不要走在高大建筑物和高层楼的底下。戴上眼镜或系上丝巾等来保护眼睛。坐在车里，要提醒开车的大人注意道路湿滑，不要开快车和紧急刹车。

在郊区、农村、山上、水边游玩时，遇到了狂风暴雨更是要处处小心。长时间大量的降雨可能会使原本就不结实的房屋变得更加脆弱，从而造成倒塌，同时可能引发洪水、泥石流和山体滑坡等。

▲ 平常下雨的时候，我们要注意什么呢？

下雨的时候，路上非常滑，所以要小心慢行。走坡