

根据教育部《中小学公共安全教育指导纲要》编写



中小学公共安全教育 假期读本

主编 戴兴华

顾问 徐汉才（中国安全生产协会副会长）

于学俊（中国教师发展基金会理事·校安委主任）



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



前言

近年来，随着社会的不断进步和发展，中小学生的假期生活空间大大扩展，交流领域也不断拓宽。在假期生活中，切实做好安全保护工作，促进中小学生的健康成长，就显得尤为重要。为全面深入推动中小学生假期安全教育工作，增强中小学生的安全意识和安全技能，我们编写了《中小学公共安全教育假期读本》丛书。

本套丛书以教育部《中小学公共安全教育指导纲要》为依据，将安全知识与鲜活生动的情境、案例相结合，对社会安全类事故、公共卫生事故、意外伤害事故、自然灾害以及影响学生安全的其他事件的预防和应对方法进行了详细讲解，旨在帮助中小学生养成正确应对突发安全事件的良好习惯，掌握基本的自救措施和必要的安全技能，提高自我保护能力，最大限度地预防安全事故，减少安全事故造成的各种伤害。

希望通过本丛书的出版发行，向中小学生传授较为系统的生命安全的知识和技能，有目的、有计划地提高学生的生命安全意识、知识和技能，不断提高中小学生的生存能力，尽可能地避免和减少伤害。也期望学校、家庭、社会共同关注孩子的生命安全教育，让“尊重生命、珍爱生命、欣赏生命、敬畏生命、成全生命”成为教育的常态，从而促进孩子个性自由、全面、健康发展，使孩子幸福茁壮地成长。



目 录

▲	前 言	
●	第一章 居家生活安全常识	
	第一节 日常生活中的安全	1
	第二节 高温中暑与处理	6
●	第二章 出行与交通	
	第一节 步行与骑车的安全	9
	第二节 乘坐其他交通工具的安全	13
	第三节 在雾霾中安全出行	18
●	第三章 火灾预防与火场逃生	
	第一节 火灾预防	21
	第二节 火场逃生	24
●	第四章 远离不良嗜好	
	第一节 抽烟酗酒有害健康	27
	第二节 认识毒品的危害	31
	第三节 自觉抵制不良场所的诱惑	34
●	第五章 淹溺事故的防范	
	第一节 警惕溺水	36
	第二节 洪水来了怎么办	39
	第三节 野外滑冰太危险	41
●	第六章 旅行安全及求救常识	
	第一节 外出旅行的安全知识	44
▼	第二节 紧急情况下的求救方法	48



第一章 居家生活安全常识

第一节 日常生活中的安全



案例回放

2016年1月26日夜11时许，家住郑州西郊保利百合小区的赵某父子俩，在家中客厅用木炭取暖造成一氧化碳中毒，急救后脱险。2014年2月，浙江宁波一小区内业主在家擦玻璃意外从3米多高的梯子上摔下来，造成左手左脚粉碎性骨折。

都说“家是我们最温馨的港湾”，但在港湾温暖的怀抱里，仍有一些安全隐患需要我们当心。



安博智慧

一、一氧化碳中毒（煤气中毒）

一氧化碳中毒是碳或含碳物质燃烧不完全时的产物——一氧化碳经呼吸道吸入引起中毒。轻者有头痛、无力、眩晕、呼吸困难的症状；较重者口唇呈樱桃红色，伴有恶心、呕吐、意识模糊、虚脱或昏



迷的症状；重者呈深昏迷，伴有高热、四肢肌张力增强和阵发性或强直性痉挛，甚至发生脑水肿、肺水肿、心肌损害、心律失常和呼吸抑制，造成死亡。



预防一氧化碳中毒应该注意：

(1) 在室内使用煤炭、木炭等取火取暖时应安装排烟设施（如烟囟、小通气窗、风斗、排气扇等），没有烟囟的煤炉，夜间要放在室外。

(2) 不使用直排式热水器和烟道式热水器；安装热水器请专业人士安装，不得自行拆除、改装；冬天冲澡时浴室门窗不要紧闭，冲澡时间不宜过长。

(3) 开车时养成好习惯，不让发动机长时间空转。行驶过程中，不久闭车窗，让车内外空气适时对流，感觉不适即停车休息；停驶过程中，不长时间开空调；驾驶或乘车过程中如感到头晕、四肢无力时，应及时开窗透换新鲜空气。

(4) 在可能产生一氧化碳的地方安装一氧化碳报警器。一氧化碳报警器能在一氧化碳浓度超标时及时报警，使人们远离一氧化碳的侵害。



你知道吗？

一氧化碳与血红蛋白的亲合力比氧与血红蛋白的亲合力高200~300倍，所以一氧化碳极易与血红蛋白结合，形成碳氧血红蛋白，使血红蛋白丧失携氧的能力和作用，造成组织缺氧。一氧化碳中毒对全身的组织细胞均有毒性作用，尤其对大脑皮质的影响最为严重。

二、燃气安全知识

燃气是气体燃料的总称，它能燃烧而放出热量，供城市居民和工业企业使用。燃气的种类很多，主要有天然气、人工燃气、液化



石油气和沼气。

1. 燃气泄漏的原因

(1) 胶管老化龟裂或长久使用更换不及时, 连接胶管的两端松动造成燃气泄漏。

(2) 点火失败, 致使未燃烧的燃气直接泄出。煮饭或烧开水时, 发生沸汤浇灭炉火造成燃气泄漏。

(3) 灶具使用完毕, 忘记关灶具阀门致使燃气泄漏。

(4) 燃气灶具损坏致使燃气泄漏等。

2. 预防措施

(1) 定期检查胶管是否压扁、老化或被利器刺破; 是否有接口松动等情况。

(2) 定期更换胶管。根据有关燃气安全管理规定, 每两年应更换一次胶管; 软管长度应小于2米; 不宜跨过门窗、穿屋过墙使用; 软管不要与灶具紧贴。



你知道吗?

装好软管后, 可把软管放入一盆肥皂水里检测是否漏气, 打开燃气开关, 如连续冒泡, 应换新管。



(3) 使用天然气灶具时, 请勿远离并注意观察, 以防火焰被沸水溢息或被风吹灭。并注意厨房通风, 保持室内空气新鲜。使用完毕, 注意及时关好灶具, 同时关闭阀门, 确保安全。

(4) 严禁燃气管道用装修材料包覆。勿在家中存放易燃、易爆物品。

(5) 燃气设施出现故障后, 请勿自行拆卸, 应及时联系燃气公司, 由专门人员进行维修。



(6) 有条件的家庭可配备小型灭火器或少量干粉灭火剂,以防燃气事故的发生。

3. 发生燃气意外泄漏应该采取的措施



燃气为何有臭味呢?天然气本身无色无味,一旦泄漏,难以察觉。为确保居民安全用气,国家技术规范要求城镇燃气管网必须进行加臭,燃气加臭剂具有强烈的令人不愉快的气味,且臭味稳定、不易散发,发生燃气泄漏时,可以被及时察觉。充分燃烧后,加臭剂是没有残留的,就闻不到这个气味了。

当你嗅到燃气异味时,保持冷静,采取以下措施:

(1) 关闭气源。立即关闭燃具开关、灶前阀门及燃气表前阀门。

(2) 杜绝明火,勿动电器。严禁触动任何室内电器开关,电器处于什么状态就维持什么状态。

打开和关闭任何电器(如电灯、电扇、排风扇、抽油烟机、空调、电闸、有线与无线电话、门铃、冰箱等),都可能产生微小电火花,导致爆炸。

(3) 疏散室内人员。

(4) 打开门窗,让空气流通,使燃气散发。

(5) 电话报警。到室外向燃气公司客服中心报警。



开窗通风,总阀关闭。杜绝明火,勿动电器。

疏散人员,尽快远离。户外报修,以防万一。

三、居家防盗知识

(1) 有人敲门或者电闸忽然落下时,需谨慎开门,可以喊家长或通过猫眼、门缝等仔细观察外面的情况,见机行事。



(2) 独自一人在家时,要锁好门窗,防盗防伤害。

(3) 提醒父母不要在家里存放太多现金、首饰等贵重物品,应该将贵重物品放入保险柜。



(4) 出门关闭门窗,尤其是一楼、二楼住户较易发生从窗外勾挑财物案件,应注意关闭窗户,将物品放在远离窗口或犯罪分子不易够着的地方。

(5) 不要轻易将钥匙交给别人,房子出租过后及时更换门锁。

(6) 安装防盗设施及报警装置。



华姐视野

居家生活还有哪些安全问题需要注意?

(1) 打扫卫生注意设施、物品稳固,以免摔伤或被坠落物砸伤。

(2) 不用湿手触摸电器、插座等;不触碰旋转中的电器,如电扇、洗衣机等。

(3) 做饭、就餐使用刀叉等锐利器具时,需注意稳使慢用。

(4) 就餐期间避免大声谈笑。

(5) 家里的地板应尽量保持干燥,以防滑倒。

(6) 会正确拨打120、110、119等应急电话。





第二节 高温中暑与处理



案例回放

据扬子晚报网2016年7月29日讯 记者从南京市急救中心获悉，进入7月中旬以来，南京市急救中心日均出车近400次，同比增加近10%，主要以中暑病人居多。市急救中心仙林急救站医生吴俊贤介绍，7月25日13时10分，市民报警称，麒麟门菜场附近有人中暑。120到现场后，发现一位老人倒在墙边，神志不清。经测量，他的体温达到体温计标注的上限——42℃，实际很可能已超过这个数值，属重度中暑，采取急救措施后，老人被紧急送往市中西医结合医院。医院开通了绿色通道，全力抢救，从前期检查看，老人大脑还有出血，病情较危险。



安博智慧



一、中暑的表现

进入夏季，由于气温升高，湿度增大，中暑人数不断增多。中暑，简单说就是在高温湿热环境中，人体不断产生的热量散发受阻，在体内大量积聚，造成人体体温调节中枢功能发生障碍，从而出现头晕、心慌、胸闷等症状，严重的会发生昏迷。按病情程度和表现特点，中暑可分为三类：



先兆中暑，表现为口渴、头晕、耳鸣、胸闷、心悸、四肢无力等症状。出汗但不多，体温可略有升高，发热可能在 37.5°C 左右。若及时调整，短暂休息后症状即可消失。

轻度中暑，既有先兆中暑症状，同时有面色发红、皮肤灼热，并伴有恶心、呕吐、大量出汗、皮肤湿冷、血压下降等症状。发热往往达 38.5°C 。轻度中暑经处置，一般4~5小时可恢复正常。

重度中暑，多数情况是在高温环境中突然昏迷。此前常有头痛、麻木与刺痛、眩晕、烦躁或精神错乱、肢体抽搐等，皮肤灼热而绯红，体温常在 40°C 以上。重度中暑可以引起意识障碍及呼吸循环衰竭。



盛夏午间的停车场、运动场，通风不好的低矮老房、出租屋、城中村，以及热得发烫的汽车内，是大家必须警惕的“中暑高发区”。

二、中暑后的处置方法

夏季中暑十分常见。针对中暑者的处置应做到：

1. 转移

迅速将病人抬到通风、阴凉、干爽的地方，平卧并解开衣扣，汗湿衣服应及时更换。

2. 降温

体温升高者，可在其头部敷冷毛巾，用50%酒精、白酒、冰水或冷水进行全身擦洗，加速散热；有条件也可用降温毯降温，但不要降温过快，当体温降至 38°C 左右后，要停止冷敷等强降温措施。

3. 补水

病人仍有意识时，可给予一些清凉饮料、淡盐水或饮用小苏打水，补水要做到多次少饮，若一次补水过多，会使病人出现呕吐、腹痛。

4. 促醒

病人若已失去知觉，可以掐人中、合谷等穴位，促使其苏醒。若





呼吸停止，应及时实施人工呼吸。

5. 转送

对于重症中暑病人，应及时送医院诊治；等待救援及运送途中要将病人衣扣解开，头尽量后仰，保持患者气管的通畅，发生呕吐时要及时清理分泌物，以防呛咳；尽可能用冰袋敷于病人额头、枕后、肘窝及大腿根部，积极进行物理降温，以保护大脑、心肺等重要脏器。若病人出现抽搐症状，可按压其人中穴；病人有胸闷症状，可按压内关穴。

中暑有时还与情绪有关。面对酷热，面对不顺心的事情，要学会积极调整情绪。俗话说得好，心静自然凉，因此保持平和宁静的心态也是避免中暑的有效途径。愿每个人都能心神宁静，平安度过炎热的夏天。



华姐视野

为避免发生中暑，要尽量做到：

- (1) 躲避烈日。
- (2) 遮阳防护。
- (3) 及时补水。
- (4) 睡眠充足。
- (5) 增强营养。
- (6) 备药防暑。
- (7) 适时体检。





第二章 出行与交通

第一节 步行与骑车的安全



案例回放

1987年6月19日晚，重庆市一小学三年级学生陈渝生，晚饭后与同学在渝中区中兴路边玩耍。在横穿马路时，被一辆大货车碾压右腿和头部，抢救无效死亡。

1993年8月9日，重庆市歌乐山某中学初一学生杨某，在骑自行车上学途中，在路中间占道骑行，被大货车后轮碾压身亡。

2010年5月14日，广州暴雨，清远女生李淑芬坠入被积水淹没的下水井后溺亡。

2011年6月23日，北京暴雨，在石景山苹果园南路，因汽车雨中熄火，河北青年杨铁贞和满洪浩推车时坠井身亡。

2013年3月22日晚9点，长沙突降暴雨，邵阳女孩杨丽君不慎落入下水井，一个21岁的花季少女被无盖的窞井吞噬。

桩桩件件的事故案例告诉我们，步行与骑车安全不

可小觑。在步行与骑行中，我们应如何保护自己呢？





一、步行的安全

(1) 必须遵守交通信号、交通标志和交通标线的各种规定。要自觉遵守交通法规，时刻注意交通安全。

(2) 走路时要讲究社会公德，在人行道内靠右行走，不在马路中间和机动车道内行走。

(3) 不要在走路时，吃东西或打闹玩耍。这样既不卫生，又不雅观，更不安全。

(4) 当遇到打架斗殴、交通事故，围观人群较多时，不要因为好奇而留步观看，如不能提供帮助，请及时离开。

(5) 不要独自一人在偏远僻静的城乡胡同、林间小道或山间小路上行走；不要为陌生人带路，不要搭陌生人的车，尤其是女生更应当加以注意。尽量不要单独外出，最好结伴而行。

(6) 不要向别人炫耀自己随身携带的贵重物品和现金，不要轻信别人的花言巧语，谨防上当受骗或遭抢劫。

(7) 与其他行人之间要文明礼貌，相互礼让。遇有老弱病残孕或负重者要让他们先行或绕开另行。

(8) 路遇拥挤情况，要不挤不抢，依次有序地通过。如果太过拥挤发生碰撞，要主动向对方道歉，取得谅解。



主动道歉既显得你有礼貌、有涵养，又能避免激化矛盾，减少争吵或打闹等不愉快、不安全的事情发生。

(9) 横过马路一定按照交通指示灯提示通行；有过街天桥或地下过街通道的路段按规定通行，不允许随意横穿马路。



(10) 走路精力要集中，目光要自然，不要东张西望、左顾右盼；要注意自己所带的钱包或物品，以防丢失或被偷抢，尤其是在人群拥挤处更应该注意这一点。

(11) 遇见马路上的窨井盖不要踩踏，需绕行通过。

(12) 在问路时要注意道路上的过往车辆，问询时礼貌客气，得到帮助后不忘致谢。

(13) 在夜间走路时，要提高警惕，谨防各种意外事故的发生。



发生交通事故，要及时拨打“122”电话报警；若发生其他事故，则要及时拨打“110”电话报警。

二、自行车的通行安全规定

(1) 依据大陆交通规则，自行车与机动车一律靠右侧通行。

(2) 道路划分有机动车道、非机动车道和人行道的，机动车、非机动车、行人实行分道通行。



你知道吗?

自行车应该在非机动车道上行驶。

(3) 有非机动车道但被占用无法通行的，可借用相邻的机动车道通行，并在驶过被占用路段后迅速驶回非机动车道。

(4) 自行车禁止进入高速公路行驶。

(5) 未满12周岁不得独自骑行上路。

(6) 不得载人（12岁以下儿童例外）。

(7) 自行车载货不得超载。



你知道吗?

自行车载货规定：高不得超过离地1.5米，宽左右不得超车把0.15米，长前端不得超出车轮、后不得超出车身0.3米。



(8) 独轮自行车或2人以上骑行的自行车不得上路行驶。

(9) 骑行期间不得牵引、攀扶其他车辆，不得扶身并行、双手离把骑行。

(10) 不得醉酒骑行。

(11) 骑车期间不听耳机、接打电话。



华姐视野

步行与骑车对身体健康有什么影响？

(1) 能增强心脏功能，使心脏搏动有力；增强血管弹性，降低血管破裂的可能性。

(2) 改善循环状况，减少血凝块的形成，减少心肌梗死的可能性。

(3) 能增强肌肉力量，强健腿足、筋骨，并能使关节灵活，促进人体血液循环和新陈代谢。

(4) 可促进胃肠有规律蠕动，增强食欲，对于防治高血压、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等都有良好的作用。

(5) 在户外步行或骑行，呼吸更多的新鲜空气，大脑思维活动变得清晰、灵活，可有效消除脑力疲劳，提高学习和工作效率。据有关专家测试，每周步行三次，每次一小时，连续坚持4个月者与不喜欢运动的人相比，前者反映敏锐，视觉与记忆力均占优势。

(6) 步行是一种静中有动、动中有静的健身方式，可以缓解神经、肌肉紧张。据专家测定，当烦躁、焦虑的情绪涌向心头时，以轻快的步伐散步15分钟左右，即可缓解紧张，稳定情绪。

(7) 定时坚持步行或骑行，会消除心脏缺血性症状或降低血压，消除疲劳，缓解心慌心悸。

(8) 能减少人体腹部脂肪的积聚，保持形体美。

(9) 是节能环保的锻炼、生活方式，可以提高身体免疫力，减少疾病，延年益寿，值得积极提倡。





第二节 乘坐其他交通工具的安全



案例回放

2014年11月15日，25岁金华女孩吴诗卉乘坐出租车时，惨遭杀害。

2017年3月25日，韩国海洋水产部消息称，“世越”号沉船于当日下午被成功整体起浮。2014年4月16日，载有476人的“世越”号客轮在韩国全罗南道珍岛郡屏风岛以北海域意外进水并最终沉没。该事故造成304人死亡，142人受伤，另有9人下落不明。这是韩国近几十年来最严重的海难事故。



近年来交通事故频发，出行乘坐交通工具时应注意安全。



安博智慧

一、乘坐公交车安全须知

(1) 候车时要看管好自己的物品，备好零钱，选择好线路。车辆进站停稳后依次排队上车，不争抢、不拥挤、不上错车。上车时尽量将随身携带的包置于胸前，以免失窃或被车门夹住。

(2) 上车后尽量往里走，抓（坐）稳扶好，以免紧急刹车或拥挤时摔倒或车门突然打开时被甩出车门外；看管好自己的物品。

(3) 不在公交车上吃东西，以免因刹车、颠簸等，被食物或饮品噎着、呛着或扎着而发生危险。



(4) 不要把头和手伸出窗外，否则遇路边障碍物或者大型车辆经过，后果不堪设想。

(5) 爱惜公交车内的设施设备，不乱涂乱抹乱刻乱画，非特殊情况不乱动车内设施。

(6) 乘坐公交车时，不要向车窗外抛洒物品，不要在车厢内追逐打闹，以免发生危险。

(7) 严禁携带易燃、易爆物品上车。

(8) 车辆发生事故时，不要惊慌，听从驾驶员的指挥，有序离开车厢。

(9) 车辆快到站时，提前做好下车准备，下车时携带好随身物品。

(10) 车辆停稳后有序下车；下车后注意观察来往车辆，以免被行驶车辆撞倒。

(11) 要在站台和指定地点候车，不要站在车道（包括机动车道、非机动车道）上候车。



车辆落水巧逃生

(1) 安全锤放在车上易拿到的地方，最好准备两个安全锤，以备不时之需。

(2) 当车辆落水时，要选择手动操作，提前打开门锁及车窗。同时，被困者最好在车辆刚刚入水时果断打开车门逃生，不要错过宝贵的逃生机会。

(3) 如果无法打开车门，要设法打碎玻璃出逃，千万不要采用无效方法，如用头部撞击车窗玻璃等。应使用安全锤或车内尖锐硬物，把车窗砸碎逃生。砸玻璃时要选择较大车窗的四个角落。