

重庆市中等职业教育教材审定委员会审定通过(试用)

安全与健康教育

张 荣 吴宗辉 主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



21世纪中等职业教育系列实验教材·素质拓展系列

重庆市中等职业教育教材审定委员会审定通过(试用)

安全与健康教育

张 荣 吴宗辉 主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

安全与健康教育/张荣,吴宗辉主编. —重庆:西南师范大学出版社,2012.7

(21世纪中等职业教育系列实验教材)

ISBN 978-7-5621-5218-7

I. ①安… II. ①张…②吴… III. ①大学生—安全教育—高等学校—教材②大学生—健康教育—高等学校—教材

IV. ①G645.5②G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第130485号

21世纪中等职业教育系列实验教材·素质拓展系列

安全与健康教育

主 编:张 荣 吴宗辉

责任编辑:胡秀英

整体设计: 周 娟 刘 玲

责任照排:夏 洁

出版发行:西南师范大学出版社

(重庆·北碚 邮编:400715)

市场营销部电话:023-68868624

68254350(传真)

网 址:<http://www.xscbs.com>

印 刷:重庆五环印务有限公司

开 本:787 mm×1092 mm 1/16

印 张:10.25

字 数:145千字

版 次:2012年7月第1版

印 次:2012年7月第1次

书 号:ISBN 978-7-5621-5218-7

定 价:20.00元

尊敬的读者:感谢您使用西师版教材!如对本教材有任何建议,请直接发送邮件至 xsxjfs@126.com,我们将竭诚为您服务。

“21 世纪中等职业教育系列实验教材”

编委会

顾 问:宋乃庆

主 任:窦瑞华

副主任:李光旭 周安平

编 委:(按姓氏笔划排列)

万明春	毛 勇	邓盛泉	刘春卉
向才毅	朱德全	何光海	吴安鸣
李 平	邱孝述	姜伯成	赵仕民
龚德才	程 朴	谢 红	雷道学
廖 建	谭绍华		

| 编写说明 |

为深入贯彻落实党的“十七大”提出的“优先发展教育、建设人力资源强国”要求,以及《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确提出的“大力发展职业教育”“职业教育要面向人人、面向社会、着力培养学生的职业道德、职业技能和就业创业能力”等重要文件精神,深化职业教育教学改革,全面推进素质教育,在重庆市教育委员会的领导下,我们成立了“21世纪中等职业教育系列实验教材”编委会,以期积极推动中等职业教育课程地方教材建设,提高职业教育教学质量和办学效益。编委会由高等院校教育研究的专家学者、重庆市教育研究机构和重庆市职业教育学会的有关专家、中等职业学校的教师等组成。在编委会的统一组织规划下,重庆市职业教育学会与西南师范大学出版社根据教育部最新的教学计划,并结合当今社会发展对人的综合素质的要求,共同组织编写出版“21世纪中等职业教育系列实验教材”。

“21世纪中等职业教育系列实验教材”力求立足于我国职业教育的教学实际,按照注重基础、强化能力、突出重点、学以致用编写原则和充分体现现代性、科学性、基础性、技能性特点的编写思想,改变了以往以传授知识为中心的观念,注意激发学生学习中的非智力因素,以培养学生的文化素质和审美素质、创新意识与创造能力、职业道德与职业操守。在编写内容上,教材强调实用性、实践性和时效性。根据社会经济发展对中等职业教育发展的要求,各系列教材大胆创新,力求建立科学合理的教学体系,并根据现代科技发展动态,补充最新的科技文化知识。各系列教材深入浅出地讲解必需的基础知识,淡化纯理论的灌输,重视实际运用,师生可根据教学实际灵活掌握课时。同时,教材充分考虑到中等职业学校学生实际,注重理论联系实际,尤其是地区的生产生活实际,让学生能学以致用,为将来就业及终身学习夯实基础。在编写体例上,力求新颖活泼,以增强学生学习兴趣,拓宽学生知识面。在编排形式上,该系列教材图文并茂,突出人性化设计,双色印刷,美观实用。

编写适合中等职业学校学生实际需要的系列优秀教材,为我国蓬勃发展的职业教育作出积极贡献,是我们出版该系列教材的初衷。感谢为该系列教材的面世辛勤劳作的人们,更希望广大师生对“21世纪中等职业教育系列实验教材”的使用提出宝贵的意见,以便不断修订完善!

编委会

2010年8月

前言

校园是人才成长的摇篮,是人们心目中的一片净土。校园需要文明和安全的环境,各级领导要旗帜鲜明地讲稳定、抓稳定、保稳定。但校园内及周边环境比较复杂,也是一个开放的小社会,各种安全、治安问题越来越多,为防范和消除一些安全事故,有必要对学生进行生活安全知识教育,使他们掌握相关知识和技能,提高应变能力,减少安全事故给他们带来的伤害和损失。

《安全与健康教育》一书由重庆市部分高等学院、中等职业学校和科研院(所)人员一道编写而成,主要分为通识篇和专业篇两部分,其中通识篇包括校园安全、心理健康、交通安全、社会安全、自然灾害安全、网络安全、常见传染病防治和安全事故的现场急救;专业篇包括职业健康与安全、电气生产安全、机械生产安全、危险化学品安全技术、餐饮旅游安全和建筑安全技术等内容。本书每一个部分都有案例,知识内容充实、活动设计精细,同时配有一定数量的图片等,适合作为职业学校学生的安全与健康教育教材,也可以作为安全与健康知识读本供广大读者学习参考。

本书由张荣、吴宗辉任主编,余承刚任副主编,练学宁任主审,参加教材编写的人员有何艳、吴娟、李娟、游莉、彭斌、贺涛、孟翠翠、尹恒虚、张华东、石英俊、况鹏鸣、侯泽武、胡小芹、李茜如、吴文全、党建兴、刘礼凤、况小凤和龚进。同时教材在编写过程中得到了重庆化工职业学院、西南大学医院、重庆市疾控中心、重庆渝北职业教育中心、重庆北碚职业教育中心、重庆市教育管理学校和重庆市旅游学校等单位的有关领导和专家的大力支持与帮助,编写过程中参阅和引用了大量文献资料和相关著作,在此一并表示感谢。由于编者学术水平及实际工作经验等方面的限制,书中难免有疏漏之处,敬请读者和同行们批评指正。

通识篇

一、校园安全	3
(一)食品与药品安全(含毒品的危害)	4
(二)集会安全	9
(三)体育活动安全	11
(四)溺水预防	13
(五)防火安全	17
二、心理健康	23
(一)逆反心理	23
(二)异性交往	25
(三)学习压力与厌学	27
三、交通安全	31
(一)行路安全	32
(二)骑自行车安全	33
(三)乘机动车安全	35
(四)轨道交通安全	35
(五)乘轮船安全	37
(六)交通安全事故应急常识	38
(七)常用的交通标志	39
四、社会安全	45
(一)避免不法侵害	46
(二)外出的自我防范	48
(三)预防歹徒跟踪	49
(四)防范陌生人闯入	50
(五)防盗防骗安全	51

五、自然灾害安全	55
(一)雷电	56
(二)地震	58
(三)洪水	61
(四)泥石流	62
(五)海啸	64
(六)台风	65
(七)荒漠化	67
六、网络安全	69
(一)正确认识网络	70
(二)如何安全使用网络	71
(三)杜绝深陷网海	75
(四)网络犯罪	77
七、常见传染病的防治	80
(一)传染性非典型性肺炎	81
(二)流行性感冒	83
(三)水痘	84
(四)流行性腮腺炎	84
(五)传染性结膜炎	85
(六)乙型病毒性肝炎	86
(七)肺结核	87
(八)霍乱	88
(九)细菌性痢疾	88
(十)艾滋病	89
(十一)狂犬病	90
(十二)疟疾	91
(十三)流行性出血热	91
(十四)流行性乙型脑炎	92
(十五)流行性脑脊髓膜炎	92

八、安全事故的现场急救	95
（一）现场急救的基本原则	96
（二）心肺复苏术(CPR)	97
（三）外伤止血及包扎固定	100
（四）伤病员的搬运	103
（五）烧烫伤急救	104
（六）酸灼伤和碱灼伤急救	105
（七）中暑急救	106
（八）电击伤急救	106
（九）高空坠落伤急救	107
（十）蛇虫咬伤	108
（十一）刺伤	109
（十二）酒醉(急性酒精中毒)急救	110
（十三）急性一氧化碳(CO)中毒急救	110
（十四）食物中毒	111
（十五）农药中毒	112
（十六）沼气中毒	112
（十七）呼吸道异物阻塞	113

专业篇

一、职业健康与安全	117
（一）职业性危害因素	118
（二）职业病的种类	119
（三）职业病的预防	120
（四）职业卫生的三级预防原则	120
（五）职业病患者的确认和待遇	120
二、电气安全防护技术	122
（一）电气设备分类	123
（二）常见电气设备的使用安全	124

三、机械生产安全	127
(一)机械设备的分类方法	128
(二)机械伤害	129
(三)机械设备操作的基本安全规程	130
(四)机械伤害事故的急救措施	133
四、危险化学品安全技术	135
(一)危险化学品概述	136
(二)危险化学品分类、标签和安全技术说明书	137
(三)危险化学品储存的基本要求	139
(四)危险化学品运输的要求	139
(五)废弃危险化学品的处置要求	141
五、餐饮旅游安全	142
(一)旅游交通事故的预防与处理	143
(二)旅游治安事故的预防与处理	143
(三)旅游食物中毒的预防与处理	144
(四)酒店安全工作环境	145
(五)安全的操作	146
(六)酒店不安全因素的处理	146
六、建筑施工安全技术	149
(一)建筑施工事故的种类	150
(二)建筑施工安全管理	150
(三)施工技术要求	151

通识篇

一、校园安全

案例一

食用变质米干,发生食物中毒

2001年10月10日,思茅区某镇村小学发生一起食物中毒事件。调查发现,因食用变质米干,导致53人发生集体中毒。米干是10月9日下午2:00左右从米干厂购买,然后放置于班车行李架上托运到学校食堂。而路途遥远,班车几经停留,直至9日晚上才送到目的地。食堂工作人员收到米干后,在室内常温下放置,到10月10日供应早点时,距米干出厂已经17个小时。炊事员在抓米干时已发现有黏手、馊味等明显变质的情况,但并未引起重视,仅仅只将米干在开水里烫了一下就加入肉汤、佐料供学生食用,最终导致了食物中毒事故。



严把校园食品“安全门”

案例二

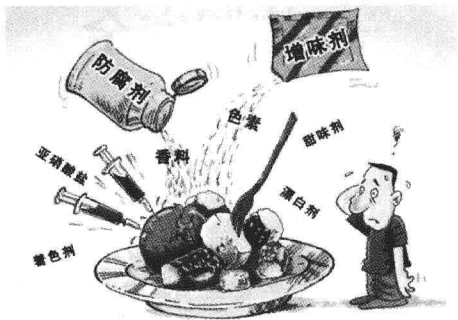
缺乏施救常识,私自下河溺水身亡

2011年4月26日中午,安徽六安市金安区马头镇陈台小学12名学生午饭后相邀来到位于寿县隐贤镇青龙村尤台组的老淝河段浅水区玩耍。其中一名学生不慎落水,其他几名学生在相救中由于力薄加之缺乏施救常识,5名学生又滑入深水区,溺水身亡。事故发生地离所在学校有2公里,离附近村庄也较远,人烟稀少,又属采砂区,深潭相连,小学生们不识水性,所以发生事故后,无法得到及时施救。这5名身亡的少年均为男孩,其中4人14岁、1人13岁,5人中有4名学生为留守儿童。



(一) 食品与药品安全(含毒品的危害)

引言



“食”面埋伏

滥用农药、“瘦肉精”、潲水油事件、劣质奶粉事件、甲醇中毒、毒覃中毒、亚硝酸盐食物中毒等重大事件让人触目惊心,我国食品安全面临的形势十分严峻。药品虽然不像食品那样具有广泛性,但假冒伪劣药品(尤其是毒麻药品)对人们健康的危害同样非常巨大,药品的安全成为人们关注的热点和焦点。国家十分重视食品药品安全问题,先后颁布了《药品管理法》和《食品安全法》,并明确了保障人民饮食用药安全的宗旨。食品药品卫生安全是公共安全中最重要的内容。消费者,特别是涉足社会很少的学生需要主动地学习食品药品安全基本常识,认真地辨别假冒伪劣食品药品,从而形成科学、安全、合理的饮食、用药习惯,切实提高食品药品安全意识和防范能力。

要点

1. 食品安全

(1) 食品安全主要是指食品无毒、无害,符合应当有的营养要求,对人体健康不造成任何急性、亚急性或者慢性危害。

影响食品安全的因素有以下三方面:

食品的污染导致的质量安全问题。例如生物性污染、化学性污染、物理性污染等。

食品工业技术发展所带来的质量问题。例如食品添加剂、食品生产配剂、介质以及辐射食品、转基因食品等。

滥用食品标志。例如伪造食品标志、缺少警示说明、虚假标注食品功能或成分、缺少中文食品标志(进口食品)等。

(2) 食源性疾病是指通过摄食而进入人体的有毒有害物质(包括生物性病原体)等致病因子所造成的疾病,一般可分为感染性和中毒性,包括常见的食物中毒、肠道传染病、人畜共患传染病、寄生虫病以及化学性有毒有害物质所引起的疾病。食源性疾病的发病率居各类疾病总发病率的前列,是当前世界上最突出的公共卫生问题。

引起食源性疾病的主要危害包括生物性危害、化学性危害、物理性危害。

生物性危害:分衣源性细菌、食源性病毒、食源性寄生虫、天然毒素类共4种。

食源性细菌病原体最常见,在夏秋季节多发,引起中毒的食品常常是动物性食品。常见

的食源性细菌病原体有以下几种:

沙门氏菌病:包括仅感染人的伤寒、副伤寒沙门氏菌和引起人食物中毒的鼠伤寒沙门氏菌、肠炎沙门氏菌、猪霍乱沙门氏菌等。多发生在夏季,可通过水和食物传播,中毒食品主要是肉类食品,常由于食物存放不当,食用前未烧熟煮透所致。

细菌性痢疾:常由于进食被志贺菌污染的食物和水而引起,医学上称为细菌性痢疾,表现为恶心、呕吐、腹泻(有里急后重、黏液血便)、发热、发汗、腹部疼痛和肌肉酸痛。

霍乱:由于进食被霍乱弧菌污染的食物和饮水而引起,常由于食未煮熟海产品、生食蔬菜、吃水果不去皮,以及食品制作过程或存放时被污染所致。

食源性病毒。最常见的是甲型肝炎病毒所致的甲型肝炎。病毒可感染人和不同动物,常年多发,各种年龄均易感染,水源、食物均可造成暴发流行,常见被污染的食品为冷菜、水果和果汁、乳制品、蔬菜、贝类和冷饮。

食源性寄生虫。常见的是旋毛虫病、绦虫病。由于食用被感染的动物性食品所引起,例如食用“米猪肉”等患囊虫病。

天然毒素类。常见的有以下三类:海洋毒素,包括麻痹性贝类毒素、鱼类毒素的河豚毒素、西加毒素和鲑鱼毒素;真菌毒素;植物毒素,包括毒蕈中毒、豆类食物中毒、发芽马铃薯中毒。

化学性危害:常见的有农药残留,有毒金属和化合物(铅、镉、汞、砷、氟、多环芳烃、多氯联苯、二噁英),工厂化学药品(润滑剂、清洁洗消剂、油漆),兽药残留。另外,还有亚硝酸盐食物中毒与有机磷农药中毒,有机磷农药中毒时病情较重甚至死亡。

物理性危害:常见的如金属碎片、玻璃碴、石头、木屑和放射性物质等引起的危害。

(3) 十大“垃圾”食品及其危害

所谓垃圾食品,是指营养成分少、添加剂多(或者含有有害成分)且没有特殊保健功效的食品,长期食用垃圾食品有可能损害身体健康。因此,应该尽量少量食用或者不食用,以减少引起身体危害的机会,常见有以下十类:

油炸类食品:主要危害是油炸淀粉可导致心血管疾病,还含有致癌物质,同时可使蛋白质变性并破坏维生素。

腌制类食品:主要危害是导致高血压,肾负担过重,导致鼻咽癌和消化道肿瘤。

加工类肉食品(肉干、肉松、香肠等):此类食品主要是因含三大致癌物质之一亚硝酸盐和大量防腐剂而引起危害的。

饼干类食品(不含低温烘烤和全麦饼干):主要危害是因含食用香精和色素过多,对肝脏功能造成负担,严重破坏维生素,热量过多、营养成分低。

汽水、可乐类食品:主要危害是因含磷酸、碳酸而带走体内大量的钙,含糖量过高,喝后有饱胀感会影响正餐。

方便类食品(主要指方便面和膨化食品):主要危害是盐分过高,含防腐剂、香精而损伤肝脏,并且只有热量而没有营养。

罐头类食品(包括鱼肉类和水果类):主要危害是使蛋白质变性并破坏维生素,热量过多而营养成分低。

话梅蜜饯类食品(果脯):此类食品主要是因含三大致癌物质之一亚硝酸盐和大量防腐

剂、香精等引起危害的。

冷冻甜品类食品(冰淇淋、冰棒和各种雪糕):主要危害是因含奶油极易引起肥胖,含糖量过高影响正餐。

烧烤类食品:主要危害是因含三大致癌物质之首的苯丙(A)芘,同时因蛋白质炭化变性而加重肾脏、肝脏负担。

2. 药品安全



药品安全关系民生

学生应当提高合理用药意识,学习正确的药品安全知识,形成良好的用药习惯。

(1) 安全用药

安全用药就是根据患者个人的基因、病情、体质、家族遗传病史和药物的成分等做全面情况的检测,准确地选择药物,做到对症下药,同时以适当的方法、适当的剂量、适当的时间准确用药。同时注意药物的禁忌、不良反应、相互作用等,这样就可以做到安全、合理、有效、经济地用药了。

(2) 处方药和非处方药

处方药是必须凭执业医师或执业助理医师处方才可调配、购买和使用的药品。

非处方药(OTC)是不需要凭医师处方即可自行判断、购买和使用的药品,国外又称之为“可在柜台上买到的药物”。



购买非处方药(OTC)

(3) 怎样识别伪、劣药品

看标签:购买整瓶、整盒的药品,要看标签印刷得是否正规、项目是否齐全。国家规定药

品的标签必须印有注册商标、批准文号、药品名称、产品批号、生产企业。其中商标和批准文号尤为重要,如果没有或印刷得不规范,即可视为假药。

看药品:无论针、片、丸、粉和水、酏剂以及药材,凡见有发霉、潮解、结块或有异臭、异味,片剂色泽不一致者,即可视为劣药。标签上都印有有效期,凡超过有效期的药品,也可视为劣药。

看宣传:游医和地摊药贩以及“卖艺人”,这些人为了赚钱,大都信口开河:或说“奉送”,或说“无效退款”等,实则他们在欺骗人,卖的是假药。街头墙上张贴的广告,吹嘘所谓“家传秘方”、“包治”某某的药,基本上都是假药。求神弄鬼“讨来”的药,不需鉴别,都是假药。

(4) 购药注意事项

要到合法的药店买药。合法的药店是经过药品监督管理部门批准的,店堂内都悬挂着药品经营许可证和营业执照。

如果知道买哪种药,可直接说出药品名称;如果不知道应该买哪种药,请向店内的药师说明自己买药的目的,是自己用,还是给孩子或老人买药,治疗什么病。

购买处方药时必须要有医生处方才可购买和使用。

购买非处方药时,应对患者的病情有明确的了解,如曾用过什么药品,用药的效果如何,有无过敏史。

在决定购买某种药品之前,应仔细阅读药品使用说明书,如果对说明书内容不明白,可向店内的药师咨询,以免买错药、用错药。

买药时,一定要仔细查看药品包装上的生产日期、有效期等内容,不要买过期的药品。

买药后一定不要忘记把购药的凭证保管好,万一药品质量有问题,购药凭证是维护自己权益的重要依据。

3. 毒品的危害

(1) 什么是毒品

按照我国《刑法》规定,毒品“是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品”。

毒品通常分为麻醉药品和精神药品两大类。一般大家可能听说过或者有所了解的毒品有海洛因、吗啡、罂粟、鸦片、可待因、大麻、可卡因、甲基苯丙胺、盐酸哌替啶及麦角酰二乙胺等。

(2) 青少年吸毒的原因

交友不慎,相互效仿,同流合污。

盲目好奇,不加分析,消极效仿。

不良家庭和社区环境影响,造成心理发生畸变。

摆阔气、赶时髦,追求享乐,寻求刺激,腐化堕落。

受他人引诱、教唆、欺骗。

(3) 吸毒对人体健康的损害

毒品对人体健康的损害是多方面的,包括:

吸毒损害人的大脑,影响中枢神经系统的功能。

吸毒影响心脏功能、血液循环及呼吸系统功能。



吸毒