

# 为了安全

向孩子们推荐一本书

- 自然灾害避险 ★
- 出行安全常识 ★
- 体育活动安全常识 ★
- 家庭安全常识 ★
- 养成良好生活习惯 ★
- 校内安全知识 ★
- 校外安全须知 ★
- 自救小常识 ★



银川市红十字会 编



黄河出版传媒集团  
宁夏人民出版社



主 编：化小零

副主编：童 民 钱 妮 张 乐

绘 图：李 岳

# 为了安全

向孩子们推荐一本书

- 自然灾害避险 ★
- 出行安全常识 ★
- 体育活动安全常识 ★
- 家庭安全常识 ★
- 养成良好生活习惯 ★
- 校内安全知识 ★
- 校外安全须知 ★
- 自救小常识 ★



银川市红十字会 编



黄河出版传媒集团  
宁夏人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

为了安全：向孩子们推荐一本书 / 银川市红十字会  
编. -- 银川：宁夏人民出版社，2013.5（2014.10重印）  
ISBN 978-7-227-05416-0

I. ①为… II. ①银… III. ①安全教育 - 少儿读物  
IV. ①X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 109722 号

为了安全——向孩子们推荐一本书

银川市红十字会 编

责任编辑 康景堂 申佳  
封面设计 晨皓  
责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行  
宁夏人民出版社

地址 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 [renminshe@yrpubm.com](mailto:renminshe@yrpubm.com)  
邮购电话 0951-5052104  
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)0016609

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 14  
字数 100千字 印数 5001~37500册  
版次 2013年5月第1版 印次 2014年10月第2次印刷  
书号 ISBN 978-7-227-05416-0/X·18

定价 38.00元

版权所有 侵权必究

## 序 言

# 序 言

银川市市长 马力

最近,银川市红十字会编写了《为了安全——向孩子们推荐一本书》安全常识小册子,翻阅后觉得很好。这也是红十字会秉承“人道、博爱、奉献”的宗旨,做的一件很有意义的事情。该书以图文并茂、生动活泼的形式,向社会公众特别是青少年儿童,宣传介绍自然灾害避险、出行安全、校内校外安全、自救小常识等涉及公众安全和自身安全的基本知识和技能,针对性、实用性和可读性都比较强。相信本书对青少年学生提高安全意识和能力,会开卷有益。

安全问题一直是全社会非常关注的问题,也是与我们每个人特别是青少年儿童息息相关的事情。安全的环境需要全社会共同创造。让我们积极行动起来,从自身做起,从现在做起,人人关注安全,人人维护安全,人人共建安全,为青少年安全、健康、快乐地成长,为银川的科学发展、跨越发展,创造一个安全、和谐、稳定的社会环境。

2012年12月25日

# 目 录



## 自然灾害避险

地 震 .....	3
泥石流 .....	12
滑 坡 .....	15
雷 电 .....	18
冰 雹 .....	21
雪 崩 .....	23
狂风暴雪 .....	26
龙卷风 .....	28
沙尘暴 .....	31
台 风 .....	33
水 灾 .....	36

海 啸 .....	38
-----------	----



## 出行安全常识

出 行 .....	43
骑自行车 .....	46
乘机动车 .....	50
乘 船 .....	53
乘火车 .....	56
乘飞机 .....	58



## 体育活动安全常识

郊游野营 .....	63
------------	----

游 泳 .....	66
滑 冰 .....	70
放风筝 .....	72
钓 鱼 .....	74



### 家庭安全常识

安全用电 .....	77
安全用器具 .....	80
安全用煤气 .....	83
煤气漏气 .....	86
预防煤气中毒 .....	88
防止意外伤害 .....	89
烫 伤 .....	92
家中防火 .....	95

火灾脱险 .....	98
机器“咬人” .....	103
水管漏水 .....	104
停 电 .....	107
卡在电梯里 .....	109
家中进了小偷 .....	110



### 养成良好的生活习惯

在家安全须知 .....	113
不乱吃药 .....	115
不随便吃小摊上的食品 .....	116
不吸食毒品 .....	117
不玩火 .....	119
不乱燃放烟花爆竹 .....	120

## 目 录

不给陌生人开门 .....	122	社会实践活动 .....	146
不泡网吧 .....	123	外出或在公共场所 .....	148
不赌博 .....	126	不在马路上玩 .....	151
 <b>校内安全知识</b>		远离下水井 .....	152
校内防火 .....	129	不在汽车尾部玩 .....	153
宿舍防范 .....	131	安全过马路 .....	154
上网注意 .....	132	不围观打斗现场 .....	155
课间活动 .....	135	不摸断电线 .....	156
上体育课衣着 .....	137	不看电焊光 .....	157
上体育课注意 .....	139	不靠近建筑工地 .....	158
 <b>校外安全须知</b>		远离精神病人 .....	159
游乐场活动 .....	145	校外防火 .....	161



## 自救小常识

运动时腹痛 .....	167
胳膊脱臼 .....	168
岔气 .....	169
鼻子出血 .....	171
呛水恶心 .....	174
不慎落水 .....	175
游泳时腹痛抽筋 .....	177
耳朵进水 .....	179
磕掉牙齿 .....	180
扭伤脚踝 .....	182
球打眼睛 .....	183
小虫钻入耳朵 .....	185

异物进入鼻子 .....	188
防止异物进入气管 .....	190
异物进入眼睛 .....	191
中暑 .....	192
手脚冻僵 .....	194
蜂类蜇伤 .....	195
蛇咬伤 .....	197
狗咬伤 .....	199
被人勒索 .....	201
被人欺骗 .....	202
被歹徒盯上 .....	203
受到侵害 .....	205



## 附录

# 自然

## 灾 害 避 险

Z I R A N Z A I H A I B I X I A N

自然灾害常给人们生命和财产带来破坏与损失。人们在长期的防御自然灾害的过程中，积累了许多有益的经验和方法，做到灾前观预兆，有备无患；灾临避危险，化险为夷；灾后搞重建，亡羊补牢。

下面简要介绍常发生的一些自然灾害以及如何预测与避险。

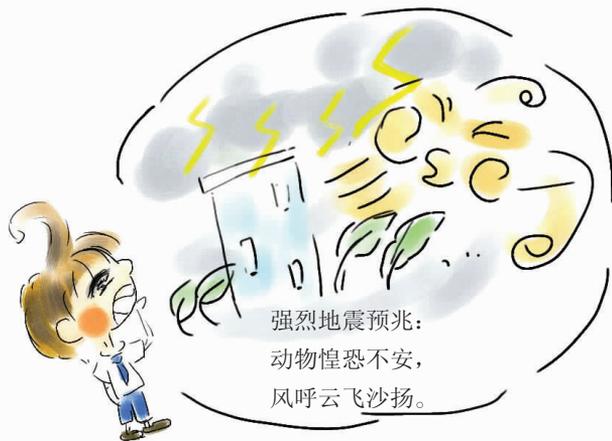


大家好，我是科学爷爷。自然灾害常给人们生命和财产带来巨大的破坏与损失，乃至生灵涂炭、哀鸿遍野。然而，人们在长期的防御自然灾害的过程中，积累许多经验和方法，做到灾前观预兆，有备无患。

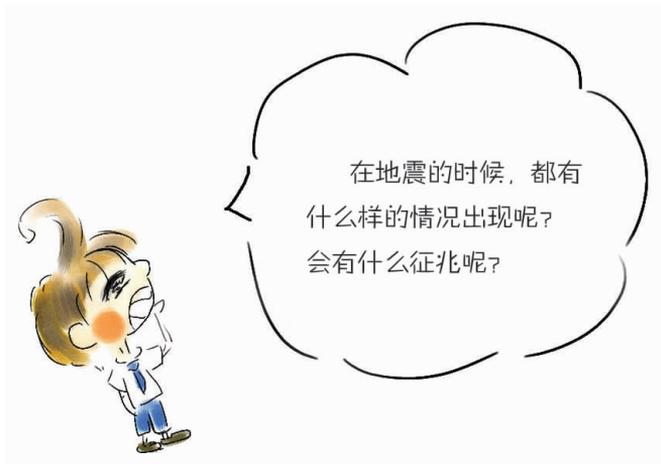


# 地震

DIZHEN



强烈地震之前，都会出现一些异常现象，俗称“地震前兆”。主要表现为井水升降翻漩，动物惊恐不安，风呼云飞沙扬，大地发出声光。



在大地震开始前，都有一段小震的时间，约十几秒，称为大震预警时间。这是人们紧急避震和减少地震伤亡的最后时机。

在不同条件下，人们可以尽量采取紧急避震措施，以减少不必要的伤亡。地震来临时，不能慌乱，要保持冷静、反应敏捷。



## 自然灾害避险

防地震伤害主要是防震坏建筑物及震落物品的砸伤。如果有临震预报，应在 12 秒内离开建筑物。如果在家里，应立即关闭煤气和电闸，将炉火扑灭。



若住在平房，且离门很近，则应冲出门外；如住在楼房，可以躲到结实的床、桌下，或躲进跨度较小的房间，如卫生间或厨房。



要注意保护头部,以防异物砸伤;要用口罩捂住嘴和鼻子;身体取低位。



千万不要跳楼、跳窗,以免摔伤或被玻璃扎伤。不要上阳台,不要进电梯,不要下楼梯,不要到处跑,不要随人流拥挤。这些地方容易崩塌垮掉、发生挤压踩伤。

## 自然灾害避险

特别对于有感地震,尤其要防止盲目行动,要听从指挥,否则会造成更大的损失。所有室内人员在初震过后,都要尽快撤出,到广场、公园等地,以避余震。在地下商场时一定要听从现场工作人员的指挥,千万不要慌乱拥挤,应避开人流,防止摔倒。随人流行动时,要避免被挤到墙壁或栅栏处。



要解开衣领, 保持呼吸通畅。可躲在柜台、框架物中, 或蹲在内墙角及柱子边。护住头部, 并将双手交叉放在胸前, 保护自己, 用肩和背承受外部压力。



若在电影院、体育馆等地方，可就地蹲在排椅下，用提包等物保护头部，注意避开吊灯、电扇等悬挂物。

人防工程防地震的效果极好，只要来得及，就可以进入人防工程或地下室。

