



CHUZHONGSHENG ANQUAN YINGJI SHOUC

初中生 安全应急手册

主 编 郭晓娜



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

初中生 安全应急手册

主 编 郭晓娜

副主编 王 军 王 猛 夏荣春



重庆大学出版社

内容提要

本应急手册适合初中段学生使用,内容涵盖初中生学校和社会生活的各个方面,共分为意外伤害、公共卫生、社会安全、成长心理、自然灾害和网络安全6个方面,近150条常见安全问题。每条安全问题均从“预防”“应急”“警示”3个方面加以编写。手册内容简洁生动,操作性强,符合中学生的身心发展规律和认知特点。

图书在版编目(CIP)数据

初中生安全应急手册/郭晓娜主编. —重庆:重庆大学出版社, 2013.12

(学生安全应急手册)

ISBN 978-7-5624-7827-0

I. ①初… II. ①郭… III. ①安全教育—初中—课外读物 IV. ①G634.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第267530号

初中生安全应急手册

主编 郭晓娜

副主编 王军 王猛 夏荣春

责任编辑:尚东亮 版式设计:程晨

责任校对:谢芳 责任印制:赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023)88617190 88617185(中小学)

传真:(023)88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:85千

2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

印数:1—5000

ISBN 978-7-5624-7827-0 定价:12.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究



初中生 安全应急手册

前言

为提高中小学安全管理与安全教育的有效性，增强中小學生面临突发安全事件自救自护的能力，重庆市教科院巴蜀实验学校在重庆市教委的统筹支持下，组织开展了《重庆市中小学安全教育实践性研究》课题。该课题包括一系列实验研究活动，进行了安全管理体制的创新研究，探索了新形势下中小学校安全管理的新模式；校本安全教育教材的开发，探究了安全高效课堂教学模式。

《中小学安全应急教育手册》（以下简称手册）的编写，通过对學生常见安全事故原因的分析，结合相关安全法律、法规和政策，力求贴近學生生命安全的实际需要，确保对學生终生生活安全保驾护航。手册根据中小學生的心理特点和认知能力，分层设计、逐步深入，做到分阶段、分模块循序渐进地设置教育内容，并注重其实用性、趣味性和针对性。

本手册还特邀部分學生及家长参与编写工作，广泛吸取意见和建议，结合學生的兴趣和爱好，注重实践性和实效性，贴近學生生活和学习。同时，手册已选择部分班级进行实验，通过學生自主阅读、班级应急安全教育大课堂、家长學生共同学习等方式，取得了较好的效果。参与该实验的學生行为习惯大大改善，提高了他



初中生 安全应急手册

们的应急技能，并提升了家庭的安全意识和能力，为学生在校园和社会生活中的安全事故尽可能降低或避免起到一定的作用。本手册的编写，也是探索学校教育、家庭教育与学生自我教育相结合的有效模式，最大限度地预防安全事故发生和减少安全事件对初中学生造成的伤害，保障学生健康成长。

本手册适合初中段学生使用，内容涵盖中学生学校和社会生活的各个方面，共分为意外伤害、公共卫生、社会安全、成长心理、自然灾害和网络安全六个方面。课题组编写人员共收集130多条常见安全问题，每条均从“预防”“应急”“警示”三方面加以编写，内容简洁生动，操作性强，符合中学生的身心发展规律和认知特点。

编写本手册时，我们得到了重庆市教育委员会领导的支持和帮助，得到重庆市教育科学研究院专家们的悉心指导，在此表示衷心的感谢！感谢参与课题研究的所有教师、家长和学生。

编者
2013年9月

目 录

一、意外伤害类

1. 行人交通事故·····	2
2. 乘车交通事故·····	3
3. 浓雾天出行·····	5
4. 交通肇事逃逸·····	6
5. 电梯意外下坠·····	7
6. 旅游防身·····	8
7. 触电急救·····	9
8. 人不慎落水·····	11
9. 手机不慎落水·····	13
10. 安全使用燃气热水器·····	14
11. 安全使用电热水器·····	16
12. 家中失火紧急逃生·····	17
13. 身上着火·····	18
14. 公共汽车着火·····	19
15. 炒菜锅起火·····	20
16. 电梯着火·····	21
17. 高楼着火·····	22
18. 私家车着火·····	23
19. 煤气中毒·····	24
20. 天然气中毒·····	25
21. 冻伤救治·····	27
22. 溺水急救·····	29
23. 重力休克急救·····	30

24. 蜜蜂蛰伤·	32
25. 毒蛇咬伤·	33
26. 宠物咬伤·	35
27. 烧伤与烫伤·	36
28. 气管进入异物·	37
29. 抽筋·	38
30. 食物噎住喉咙·	39
31. 外伤应急包扎·	40
32. 骨折和关节脱位·	42
33. 扭伤处理法·	43
34. 流鼻血救治·	44
35. 骨刺卡喉·	46
36. 心跳骤停急救·	47
37. 闪腰·	49
38. 夏季晒伤·	50
39. 野外林中迷路·	52

二、公共卫生类

40. 晕厥·	54
41. 中暑急救·	55
42. 急性黄疸肝炎·	57
43. 病毒性肝炎·	58
44. 急性腹痛·	59
45. 急性肠胃炎·	60
46. 急性胆囊炎·	62

47. 急性痢疾·	63
48. 急性胰腺炎·	64
49. 急性肾小球肾炎·	65
50. 急性肺炎·	66
51. 肺结核·	67
52. 发热救治·	68
53. 痛经救治·	69
54. 拒绝烟酒毒·	70
55. 海产品中毒·	72
56. 红薯中毒·	73
57. 马铃薯中毒·	74
58. 咸菜中毒·	75
59. 夏季食物中毒·	76
60. 变质饭菜中毒·	78
61. 药物中毒·	79
62. 酒精中毒·	80
63. 恶心与呕吐救治·	81

三、社会安全类

64. 慎防敲诈·	83
65. 识别扒手·	84
66. 小心防骗·	85
67. 家庭防盗·	86
68. 自我防范·	87
69. 球场安全·	89

70. 保守家庭秘密·	90
71. 遭遇绑架怎么办·	91
72. 防入室盗窃·	93
73. 防拦路抢劫·	94
74. 防“飞车”抢劫·	96
75. 防公交车上抢劫·	97
76. 防假币欺骗·	98
77. 防提款机前抢劫·	99
78. 防麻醉抢劫·	100
79. 防精神病患者攻击·	101
80. 防范高空坠物·	102
81. 防拥挤踩踏·	103
82. 野外生存应急·	105
83. 安全燃放烟花爆竹·	106
84. 大型群体活动的安全防范·	107

四、成长心理类

85. 迈好中学第一步·	109
86. 青春期生理·	110
87. 应对老师的批评·	111
88. 应对老师的评价·	112
89. 应对老师的不公·	113
90. 与父母相处·	114
91. 父母生病·	115
92. 父母离异·	117

93. 面对家庭变故·	119
94. 人际关系·	120
95. 消除误解·	121
96. 应对朋友疏远·	122
97. 与异性交往·	123
98. 单相思·	125
99. 爱的萌动·	126
100. 控制冲动·	127
101. 防止纠纷·	128
102. 应对语言暴力·	129
103. 应对行为暴力·	130
104. 应对心理暴力·	131
105. 应对性侵犯·	132
106. 用法律武器保护自己·	134
107. 遭遇挫折·	136
108. 调整考前情绪·	137
109. 压力调节·	138
110. 情绪焦虑调节·	139
111. 保持良好的情绪·	140
112. 提高心理承受能力·	141
113. 避免孤僻·	142
114. 避免猜忌·	143
115. 避免嫉妒·	144
116. 灾后心理健康·	146

五、自然灾害类

117. 求救信号 ·····	148
118. 高温避难 ·····	149
119. 躲避雷击 ·····	151
120. 洪灾避难 ·····	153
121. 山洪避难 ·····	155
122. 泥石流避难 ·····	156
123. 山体滑坡 ·····	157
124. 地震避难 ·····	158
125. 冰雹避难 ·····	160
126. 大风避难 ·····	161
127. 暴雨避难 ·····	162
128. 暴雪避难 ·····	164
129. 火山避难 ·····	165
130. 海啸避难 ·····	167
131. 台风避难 ·····	168

六、网络信息类

132. 网络交友 ·····	170
133. 网络密码 ·····	172
134. 电话骚扰防范 ·····	174
135. 不良短信 ·····	175
136. 戒网瘾 ·····	176
137. 正确使用网络 ·····	178



意外伤害类



1. 行人交通事故

预防

- ★ 要靠路边行走。
- ★ 要走斑马线、人行天桥或地下通道。
- ★ 一慢二看三通过，注意红灯停，绿灯行。

应急

- ① 发生交通事故，立即拨打“122”电话报警，说清肇事地点及时间。
- ② 若有人员伤亡，立即拨打“120”电话急救，并进行止血、包扎或固定等急救措施。



1. 过人行横道先看左，后看右，确保安全再通过。

2. 发生重大事故时不能随意翻动受伤人员，以防造成脊髓损伤。



2. 乘车交通事故

乘车时遇到意外事故，极易造成群死群伤的严重后果，所以我们要保持冷静，切忌惊慌。



预防

- ★ 车内闻到烧焦物品的气味、看到有不明烟雾或发现可疑物时，要及时通知司机或售票员。
- ★ 监督驾驶员酒后、疲劳、滥用药物后不能驾车。
- ★ 监督驾驶员不能超速行驶。
- ★ 禁止带违禁物品上车。

应急

- ① 车内有异物或异味，提醒司机停车检查，并将乘客疏散到安全区域。

② 提醒司机在来车方向50~100米处设置专用的警示标志。

③ 遇火灾事故，应有序撤离着火车辆，并及时拨打火警电话“119”。

④ 车门打不开时，应用尖锐物品打碎车窗逃离。

⑤ 出现伤亡情况时应及时拨打急救电话“120”和报警电话“122”，说清肇事地点及时间。



1. 发生乘车意外应及时报警，服从指挥，积极自救、互救。切忌惊慌、拥挤。

2. 不要让儿童在行驶的车内跑跳、打闹。

3. 浓雾天出行

雾天能见度较低，同时，还有很多有害物质停滞在空气中，危害着人们的身体健康。



预防

- ★ 外出时，最好戴口罩。
- ★ 大雾天尽量避免室外玩耍。

应急

- ① 关心天气预报，有事提早出家门。
- ② 必须骑车时，一定要放慢速度，兼顾前后左右，小心路口，看清信号灯，必要时可推车行驶。
- ③ 提醒司机或家人低速开车，不抢道行驶。



大雾时能见度很低，过马路或人流拥挤时要格外小心。

4. 交通事故逃逸

交通事故逃逸是指驾驶员在发生交通事故后，擅自逃离事故现场，从而引起民事、刑事、行政责任无法确定的行为，其目的在于推卸、逃脱责任。作为中学生的我们应该怎样对待呢？



预防

- ★ 告知司机不要疲劳驾驶，更不要酒后驾车。
- ★ 养成遇事承担责任的好习惯。
- ★ 遵守交通规则，注意来往车辆。

应急

- ① 受害者应保持冷静并立即采取自救措施。
- ② 记住肇事者及其车辆信息，如记下车牌号、车型、颜色等，防止肇事者及其车辆逃逸。
- ③ 立即拨打“110”电话报警，并说清肇事时间和地点。
- ④ 应保护现场，留下当事人，告知大人或警察及时阻拦。



《刑法》第133条规定：交通运输肇事后逃逸或者有其他特别恶劣情节的，处三年以上七年以下有期徒刑；因逃逸致人死亡的，处七年以上有期徒刑。