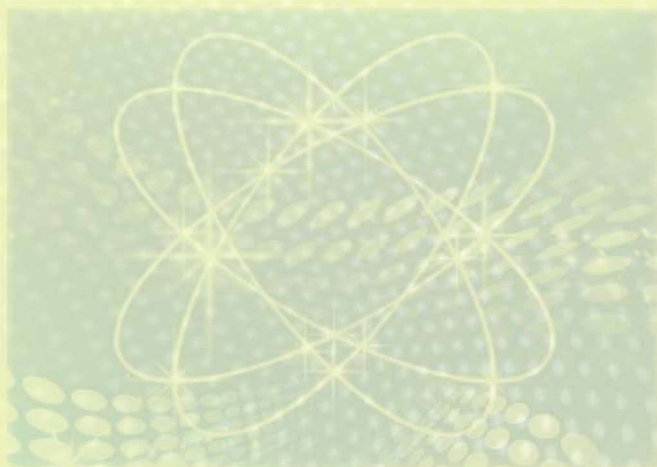


生命教育视窗 3

# 防灾避难与危机处理

谢 普 主编



辽海出版社

(生命教育视窗; 3)

# 防灾减灾与危机处理

谢普 主编

辽海出版社

图书在版编目（CIP）数据

防灾减灾与危机处理/谢普主编. —沈阳：辽海出版社，2011.1

（生命教育视窗；3）

ISBN 978-7-5451-1099-9

I. ①防… II. ①谢… III. ①灾害防治-青少年读物 IV. ①X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 004777 号

责任编辑：段扬华柳海松

责任校对：顾季

封面设计：唐文广

出版者：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

电话：024—23284469

E-mail: [dyh550912@163.com](mailto:dyh550912@163.com)

印刷者：北京一鑫印务有限责任公司印刷

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：140mm×210mm

印张：45

字数：880 千字

出版时间：2011 年 1 月第 1 版

印刷时间：2011 年 1 月第 1 次印刷

定价：298.00 元（全 10 册）

版权所有翻印必究

# 前言

生命教育之所以在现代兴起，应该说有其深刻的历史背景与现实的原因。首先，社会的发展使人们尤其是青少年遭遇到一些严重的问题。人类进入新的千年之后，依靠信息技术、新材料新能源、生物技术、航空航天技术、生命科学等等，社会、经济、文化都呈现出高速的发展，生活的水准大幅度提升。但同时也引发了诸如地区间的差距加大、贫富悬殊惊人、局部战争不断、恐怖主义盛行等政治及社会问题。而另一严重的问题是文化虚无主义、相对主义盛行，人们正常的生活准则、道德规范许多被消解，于是，导致人们生命存在的价值难觅，生活的意义呈现为空白。一切都可以做，一切也可以不做；一切都无所谓，一切似乎仅是游戏而已。现代人于是陷入价值与意义难定的虚无世界之中，这种状况尤其表现在青少年身上。青少年缺少生命关怀，就无法形成正确的生死观念，也就缺乏正确的生命意识……从心底里没有正确的生命意识，就会轻率对待自己的生命，同时任意草菅别人的生命。正是基于此，我们策划出版了《生命教育视窗》，泰戈尔说得好：“教育的目的是应当向人类传送生命的气息。”通过本丛书，我们相信青少年一定会对生命重视起来。

# 目 录

|                   |    |
|-------------------|----|
| 违规骑车危险多 .....     | 1  |
| 乘坐汽车安全问题 .....    | 4  |
| 乘坐火车安全问题 .....    | 7  |
| 乘船的安全 .....       | 10 |
| 乘地铁的安全 .....      | 13 |
| 烟花爆竹燃放安全 .....    | 16 |
| 公共场所失火了怎么办? ..... | 19 |
| 电梯中的自救 .....      | 22 |
| 公共场所识贼与防贼 .....   | 25 |
| 遭遇抢劫怎么办 .....     | 28 |
| 被绑架时要以智取胜 .....   | 31 |
| 拒绝性骚扰和性侵害 .....   | 33 |
| 网络交友须谨慎 .....     | 36 |
| 网上购物, 谨防骗局 .....  | 39 |
| 防范网上支付风险 .....    | 42 |
| 青少年要戒除网瘾 .....    | 45 |
| 自杀解决不了问题 .....    | 48 |
| 拒绝毒品 .....        | 51 |
| 远离艾滋 .....        | 54 |
| 危险打闹要不得 .....     | 57 |
| 有人在打架 .....       | 59 |
| 校园里遭遇勒索 .....     | 62 |
| 我的钱不见了 .....      | 64 |
| 提防马路骗子 .....      | 67 |
| 有人在跟踪我 .....      | 70 |
| 校外租房危险多 .....     | 72 |
| 宿舍楼着火了 .....      | 75 |
| 正在上课, 突然地震 .....  | 77 |
| 其实“笔仙”不神奇 .....   | 80 |
| 泳池游泳也要防意外 .....   | 83 |
| 小心运动损伤 .....      | 85 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 运动损伤的急救.....     | 88  |
| 眼睛受伤了.....       | 90  |
| 认识传染病.....       | 93  |
| 传染病的预防.....      | 96  |
| 苦涩的恋果.....       | 98  |
| 被老师误解以后.....     | 101 |
| 考试让我变得焦虑.....    | 103 |
| 遇到雷电怎么办.....     | 106 |
| 巧避沙尘暴.....       | 109 |
| 海啸真可怕.....       | 112 |
| 好大的一场雾.....      | 115 |
| 台风刮得正紧.....      | 118 |
| 雪崩真危险.....       | 121 |
| 火山喷发要远离.....     | 124 |
| 食物中毒，危险.....     | 127 |
| 放假了，我一个人在家.....  | 129 |
| 家中进了小偷怎么办.....   | 131 |
| 回家后，发现家里被盗了..... | 133 |
| 当心微波炉致癌.....     | 135 |
| 冰箱使用要注意.....     | 137 |
| 用电安全，谨防触电.....   | 139 |

## 违规骑车危险多

据《拉萨晚报》报道，2009年7月24日下午17点30分左右，在夺底路与二环路交叉口，一年轻人骑自行车行驶在区司法厅附近的非机动车道上，在离前方十字路口的人行横道不到10米远的地方，突然拐弯直接横穿马路，与一辆从后方急驶而来的出租车撞了个正着。年轻人手臂受伤，自行车被严重撞坏。出租车前保险杠也因为撞击而脱落。事后，小伙子因不遵守交通规则横穿马路的行为受到了执勤交警严厉批评。同一天17点45分左右，北京东路与林廓东路十字路口，指示南北走向车辆的绿灯亮了，等候的车辆纷纷启动。一辆出租车也随之开到了十字路口中间。突然，一位骑自行车的老人却无视红灯的存在，由东向西横穿十字路口，与出租车撞了个正着。自行车被撞出2米多远，老人摔在马路上很久都站不起来。

短短的半个小时之内，就发生了两起因为违规骑车造成的交通事故，可见问题的普遍性。另据调查分析，我国中小学生易发生交通事故的主要类型为骑自行车违规、行人违反交通规则、校车车祸事故等，其中，又以骑自行车违规为最易发生交通事故。红灯停绿灯行、过马路走人行横道都是基本的交通常识，但是在实际生活中，人们骑着自行车“横冲直撞”的行为却是屡见不鲜，许多交通事故也因此而发生。因此，骑自行车出行时一定要注意交通安全，具体地，应该做到以下注意事项：

（1）在划分机动车道和非机动车道的道路上，自行车应在非机动车道行驶。

（2）在没有划分中心线和机动车道与非机动车道的道路上，机动车在中间行驶，自行车应靠右边行驶。

(3) 自行车的车闸、车铃、反射器必须保持有效。

(4) 自行车不准安装机械动力装置。因为在通常情况下，自行车是在非机动车道上行驶的，也有将自行车道和人行道划在一起的路面情况。当自行车安装动力装置后速度大大增快，遇到行人、残疾人和其他正常行驶的自行车时，就可能因避让不及而发生碰撞事故。

(5) 未满 12 岁的儿童，不应在道路上骑自行车。

(6) 自行车在大中城市市区或交通流量大的道路上载物，高度从地面算起不准超过 1.5 米，宽度左右各不准超出车把 15 厘米，长度前端不准超出车轮，后端不准超出车身 30 厘米。

(7) 骑自行车转弯，在转弯前须减速慢行，向后观望，并在适当的时候发出正确的转弯手势信号，表明行驶方向，不能突然猛拐。

(8) 超车前应先看一看四周情况，确认安全后，再超越前车，同时要注意不能妨碍被超车辆的行驶。在超车的过程中，超车者要注意观察前面被超车的行驶方向及手势信号，防止被超车突然转向，导致两车相撞，发生事故。

(9) 骑车人可以骑车横过道路，也可以下车推行，但横过四条以上车道必须下车推行，并且最好使用过街设施，如地道、天桥、斑马线等。使用这些设施横过道路时要注意避让行人。若骑车横过道路，骑车人要遵守安全骑车上路的有关规定和要求，在左右转弯处、环形路口、交通灯路口等地点，选择好行驶路线，把握好通行时机，安全通过。若推车横过道路，骑车人要双手扶把，遵守行人横过道路的有关规定，注意避让其他行人和车辆，安全横过马路。

(10) 通过陡坡，横穿四条以上机动车道或途中车闸失效时，须下车推行。下车前须伸手上下摆动示意，不准妨碍后面车辆行驶。



（11）不准双手离把或手中持物。骑自行车不准攀扶其他车辆，也不准牵引车辆或被其他车辆牵引。

（12）骑车时，除超车外，最好单排行车。不准扶身搭肩并行、互相追逐或曲折竞驶。

# 乘坐汽车安全问题

2009年6月5日8时许，在四川省成都市三环路川陕立交桥进城方向下桥处，一辆9路公交车突发燃烧，造成乘客中27人死亡、74人受伤。这起事件让我们重新关注到乘车的安全问题，尤其是掌握一些紧急状态下的自救方法显得特别重要。

人们在乘坐汽车上应该注意如下事项：

（1）乘坐公共汽车、电车和长途汽车，须在站台或指定地点依次候车，待车停稳后，先下后上。下车后，不要突然从车前车后走出或猛跑穿越马路，防止被来往车辆撞上。

（2）车辆行进中，不要将身体的任何部分伸到车外，防止被车辆刮撞，或被树木、建筑物刮撞。同时，机动车在行驶中，严禁乘车人扒车和跳车。

（3）乘坐货车时，不要站立，更不可坐在车厢栏板上。因人站在车中，人体重心升高，栏板过低，容易被甩出。

（4）乘车人不要同司机攀谈，不应催促司机开快车，或用其他方式妨碍司机正常驾驶。

（5）要注意坐法。车子在遇到猛烈的冲击时，人体会向前倾倒，接着反弹向后恢复原位，而脖子也跟着向后用力冲击，因此容易撞到颈椎，导致严重的伤害。如果侧着身体，就能保护脖子。其次，向后恢复原位时身体再向前猛倒，头、脸有撞到前面座椅靠背的危险。避免的方法是立即伸出一只脚，顶在前面座椅的背面，并张开手掌，如像拳击手保护头、脸一样。

(6) 要系好安全带。研究发现，如果乘客没有扣上安全带，座上乘客更危险，而且他本身的重量加上相撞时的冲力，会对自己和其他乘客安全构成极大的威胁。

近年来，汽车火灾事故时有发生，给国家和人民的生命财产造成了不应有的损失，教训是深刻的。下面介绍一些汽车火灾的扑救和逃生方法。

(1) 当汽车发动机发生火灾时，驾驶员应迅速停车，让乘车人员打开车门自己下车，然后切断电源，取下随车灭火器，对准着火部位的火焰正面猛喷，扑灭火焰。

(2) 汽车车厢货物发生火灾时，驾驶员应将汽车驶离重点要害部位（或人员集中场所）停下，并迅速向消防队报警。同时驾驶员应及时取下随车灭火器扑救火灾，当火一时扑灭不了时，应劝围观群众远离现场，以免发生爆炸事故，造成无辜群众伤亡，使灾害扩大。

(3) 当公共汽车发生火灾时，由于车上人多，要特别冷静果断，首先应考虑到救人和报警，视着火的具体部位而确定逃生和扑救方法。如着火的部位在公共汽车的发动机，驾驶员应开启所有车门，令乘客从车门下车，再组织扑救火灾。如果着火部位在汽车中间，驾驶员开启车门后，乘客应从两头车门下车，驾驶员和乘车人员再扑救火灾、控制火势。如果车上线路被烧坏，车门开启不了，乘客可从就近的窗户下车。如果火焰封住了车门，车窗因人多不易下去，可用衣物蒙住头从车门处冲出去。

(4) 当驾驶员和乘车人员衣服被火烧着时，如时间允许，可以迅速脱下衣服，用脚将衣服的火踩灭；如果来不及，乘客之间可以用衣物拍打或用衣物覆盖火势以窒息灭火，或就地打滚滚灭衣服上的火焰。

汽车上除了可能会发生火灾事故外，还可能因为各种原因，行驶进水里去。掌握这种情况下的自救方法也很必要。

（1）一旦落水，不能惊慌失措，双手抓紧扶手或椅背，让身体后仰，紧贴着靠背，随着车体翻滚。避免汽车在翻滚入水之前，车内人员被撞击昏迷，以致入水后，无法自救而死亡。

（2）坠落过程中，应紧闭嘴唇，咬紧牙齿，以防咬伤舌头。汽车是有一定闭水性能的，汽车入水后，不要急于打开车窗和车门，而应该关闭车门和所有车窗，阻止水涌进。如有时间，开亮前灯和车厢照明灯，既能看清四周，也便利救援人员搜索。争取时间关上车窗和通风管道，以保留车厢内的空气。

（3）逐渐下沉中，车身孔隙不断进水，到内外压力相等时，车厢内水位才不再上升。这段时间要保持镇定，耐心等待。内外压力不等时，欲强行打开车门反而会方寸大乱，减少逃生机会。

（4）当水位不再上升时，做一个深呼吸，然后打开车门或车窗跳出。外衣需要先脱下，假如车门打不开，可用修车工具或在手上缠上衣服后打碎车窗玻璃。

（5）假如车里不止一人，应手牵着手一起出来，要确定没有留下任何人。

# 乘坐火车安全问题

2008年4月28日凌晨4点41分，北京开往青岛的T195次列车运行到胶济铁路周村至王村之间时脱线，与上行的烟台至徐州5034次列车相撞。造成72人死亡。火车发生事故通常有两类：与其他火车相撞或者火车出轨。当火车事故发生时，你在这种事故中几乎不可能完全不受伤，但是你可以做一些防护措施以尽量减少事故造成的伤害。

在判断火车失事的瞬间，应采取如下措施：

（1）脸朝行车方向坐的人要马上抱头屈肘伏到前面的坐垫上，护住脸部，或者马上抱住头部朝侧面躺下。在此时，快速反应是防范金属扭曲变形、箱包飞动、玻璃破损飞溅而受伤的最佳求生办法。

（2）背朝行车方向坐的人，应该马上用双手护住后脑部，同时屈身抬膝护住胸、腹部。

（3）发生事故时，如果座位不靠近门窗，应留在原位，抓住牢固的物体或者靠坐在座椅上。低下头，下巴紧贴胸前，以防头部受伤。若座位接近门窗，就应尽快离开，迅速抓住车内的牢固物体。

（4）在通道上坐着或站着的人，应该面朝着行车方向，两手护住后脑部，屈身蹲下，以防冲撞和落物击伤头。如果车内不拥挤，应该双脚朝着行车方向，两手护住后脑部，屈身躺在地板上，用膝盖护住腹部，用脚蹬住椅子或车壁，同时提防被人踩到。

（5）在厕所里，应背靠行车方向的车壁，坐到地板上，双手抱头，屈肘抬膝护住腹部。

（6）事故发生后，如果无法打开车门，那就把窗户推上去或砸碎窗户的玻璃，然后脚朝外爬出来。但是你要时刻注意碎玻璃是非常

危险的，一旦你确认不会被碎玻璃划伤，你也许会被电击的危险所困扰，铁轨可能会有电。如果车厢看起来也不会再倾斜或者翻滚，待在车厢里等待救援是最安全的。

（7）确定火车停下需要跳车避险时，应注意对面来车并采取正确的跳车方法。跳下后，要迅速撤离，不可在火车周围徘徊，这样很容易发生其他危险。

（8）离开火车后，应设法通知救援人员。如附近有一组信号灯，灯下通常有电话，可用来通知信号控制室，或者就近寻找电话报警。

当所乘坐的火车发生火灾事故时，要沉着、冷静、准确判断，切忌慌乱，然后采取措施逃生：

（1）让火车迅速停下来。旅客首先要冷静，千万不能盲目跳车，那无疑等于自杀。使火车迅速停下是首要选择。失火时应迅速通知列车员停车灭火避难，或迅速冲到车厢两头的连接处，找到链式制动手柄，按顺时针方向用力旋转，使列车尽快停下来。或者是迅速冲到车厢两头的车门后侧，用力向下扳动紧急制动阀手柄，也可以使列车尽快停下来。

（2）在乘务人员疏导下有序逃离。运行中的旅客列车发生火灾，列车乘务人员在引导被困人员通过各车厢互连通道逃离火场的同时，还应迅速扳下紧急制动闸，使列车停下来，并组织人力迅速将车门和车窗全部打开，帮助未逃离火车厢的被困人员向外疏散。

当起火车厢内的火势不大时，列车乘务人员应告诉乘客不要开启车厢门窗，以免大量的新鲜空气进入后，加速火势的扩大蔓延。同时，组织乘客利用列车上灭火器材扑救火灾，还要有秩序地引导被困

人员从车厢的前后门疏散到相邻的车厢。当车厢内浓烟弥漫时，要告诉被困人员采取低姿行走的方式逃离到车厢外或相邻的车厢。

（3）利用车厢前后门逃生。旅客列车每节车厢内都有一条长约 20 米、宽约 80 厘米的人行通道，车厢两头有通往相邻车厢的手动门或自动门，当某一节车厢内发生火灾时，这些通道是被困人员利用的主要逃生通道。火灾时，被困人员应尽快利用车厢两头的通道，有秩序地逃离火灾现场。

（4）利用车厢的窗户逃生。旅客列车车厢内的窗户一般为 70 厘米×60 厘米，装有双层玻璃。在发生火灾情况下，被困人员可用坚硬的物品将窗户的玻璃砸破，通过窗户逃离火灾现场。

# 乘船的安全

为了保证乘船的安全，乘客应该注意如下安全事项：

（1）不夹带危险物品上船。

（2）不要乘坐缺乏救护设施、无证经营的小船，也不要冒险乘坐超载的船只或者“三无”船只（没有船名、没有船籍港、没有船舶证书）。

（3）上下船时，必须等船靠稳，待工作人员安置好上下船的跳板后方可行动；上下船不要拥挤，不随意攀爬船杆，不跨越船挡，以免发生意外落水事故。

（4）上船后，要仔细阅读紧急疏散示意图，了解存放救生衣的位置，熟悉穿戴程序和方法，留意观察和识别安全出口处，以便在出现意外时掌握自救主动权。同时按船票所规定的舱位或地点休息和存放行李，行李不能放在阻塞通道和靠近水源的地方。

（5）客船航行时不要在船上嬉闹，不要紧靠船边摄影，也不要站在甲板边缘向下看波浪，以防眩晕或失足落水；观景时切莫一窝蜂地涌向船的一侧，以防船体倾斜，发生意外。

航行中的船只远离陆地使所有旅客结合成为一个临时集体。如果船只在水上发生事故，大家应患难与共，听从船上统一指挥，这样才能保证船上施救措施的正常进行，使大家转危为安，逃脱险境。运载旅客的轮船遇险后，乘客需要保持冷静，沉着应对；要听从工作人员的指挥，迅速穿上救生衣，不要惊慌，更不要乱跑，以免影响客船的稳定性和抗风浪能力。



客船发生火灾时，盲目地跟着已失去控制的人乱跑乱撞是不行的，一味等待他人救援也会贻误逃生时间，积极的办法是赶快自救或互救逃生。

（1）当客船在航行时机舱着火，机舱人员可利用尾舱通向上甲板的出入孔逃生。船上工作人员应引导船上乘客向客船的前部、尾部和露天甲板疏散，必要时可利用救生绳、救生梯向水中或来救援的船只上逃生，也可穿上救生衣跳进水中逃生。如果火势蔓延，封住过道时，来不及逃生者可关闭房门，不让烟气、火焰侵入。情况紧急时，也可跳入水中。

（2）当客船前部某一楼层着火，还未蔓延到机舱时，应采取紧急靠岸或自行搁浅措施，让船体处于相对稳定状态。被火围困人员应迅速往主甲板、露天甲板疏散，然后，借助救生器材向水中或来救援的船只上逃生。

（3）当客船上某一客舱着火时，舱内人员在逃出后应随手将舱门关上，以防火势蔓延，并提醒相邻客舱内的旅客赶快疏散。若火势已窜出封住内过道时，相邻房间的旅客应关闭靠内走廊房门，从通向左右船舷的舱门逃生。

（4）当船上大火将直通露天的梯道封锁致使着火层以上楼层的人员无法向下疏散时，被困人员可以疏散到顶层，然后向下施放绳缆，沿绳缆向下逃生。

如果客船遇到严重事故，虽经全力抢救但仍无法使船舶免于沉没和毁灭，那么在这种情况下只能弃船。船上发布弃船指令后，会指挥旅客登上救生艇，这时旅客要抓紧时间穿好衣服，特别是在海轮上更要多穿衣服，以使落水时身体保温，也应带上食物或饮水，以防在海面上漂泊时间过久之需。如弃船时情况紧急，就不能顾及衣服食物之类