

安全与自救 知识教育

(供小学4~6年级使用)

《安全与自救知识教育》

编委会 编



河北美术出版社

前言

学生是祖国的未来和希望,是跨世纪的接班人。他们能否安全、健康地成长,直接关系到广大人民群众的利益和民族的兴旺。因此,在学生中进行安全与自救知识教育是学生的需要,家庭的需要,国家的需要。

人人都知道生命可贵,“珍惜生命、善待生命,生活才是美好的。”这是老师经常说的话。但生活幸福美好的前提是什么?是健康和安全!这是科学不断发展的今天,人类不断追求的目标之一。大量的事实说明,学生由于缺乏自身保护意识,缺乏自救、互救知识,不了解安全与自救措施,致使许多不该发生的伤害发生了;不该出现的意外出现了;不该加重的疾患加重了,直至危及生命。给社会及家庭带来了极大的不良影响和伤害。一个人接受几个小时的安全与自救教育,将会受益终身。这就是编写本书的目的和意义。

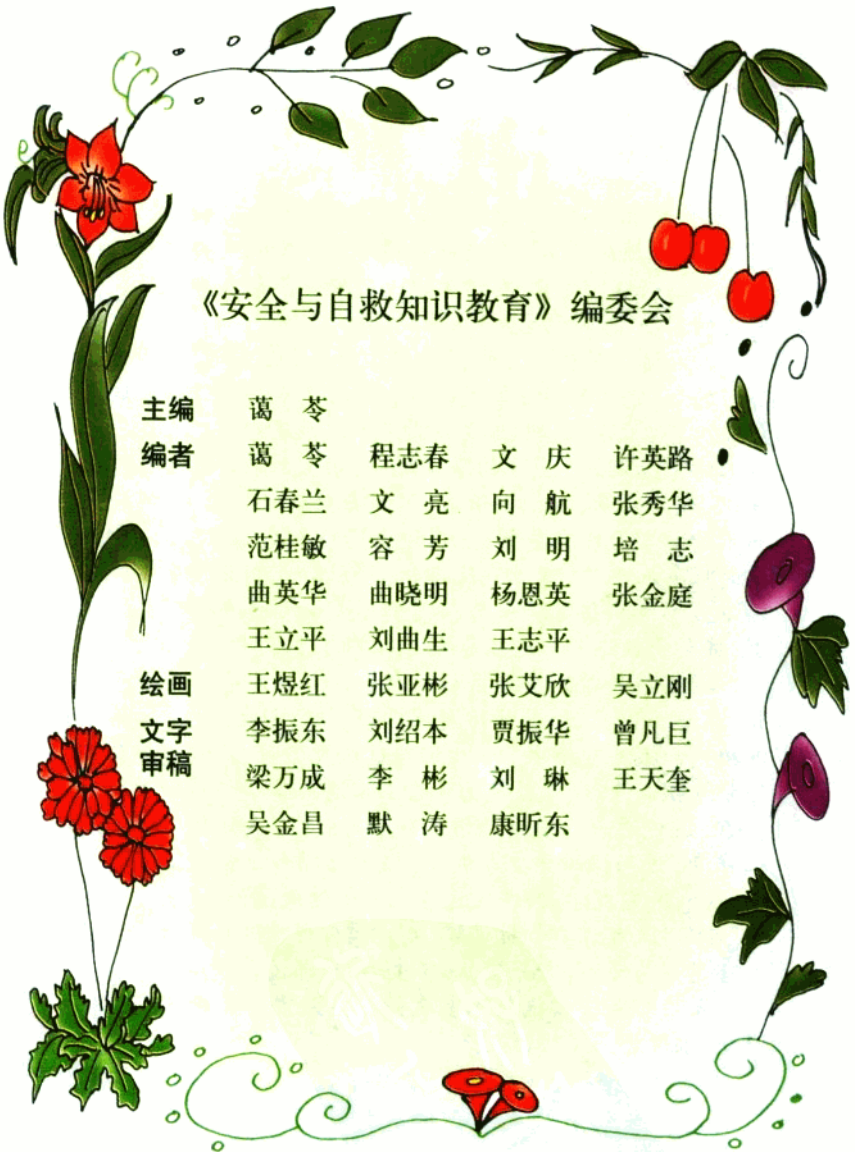
本书将科学的安全措施及自救、互救方法,贯串于交通、旅游、水、火、电与预防自然灾害、饮食卫生、体育活动以及校内和家庭生活中。学生们经过认真学习,就能具备自我保护意识和自救、互救能力。在正确运用这些科学知识和方法后,就能避免许多意外伤害事故的发生,或使伤害减到最低程度,进而保障学生在教育、教学活动和日常生活中的安全,顺利地完学业,并促进学生身心健康,茁壮成长。

本书既可作为教材讲解,又可作为科普读物阅读。该书语言通俗易懂,图文并茂,翔实生动,力求适合学生自学。

本书难免有疏漏和不妥之处,敬请广大读者多提宝贵意见,以便进一步修订改进。

编者

1999年10月



《安全与自救知识教育》编委会

主编

葛 苓

编者

葛 苓

程志春

文 庆

许英路

石春兰

文 亮

向 航

张秀华

范桂敏

容 芳

刘 明

培 志

曲英华

曲晓明

杨恩英

张金庭

王立平

刘曲生

王志平

绘画

王煜红

张亚彬

张艾欣

吴立刚

文字

李振东

刘绍本

贾振华

曾凡巨

审稿

梁万成

李 彬

刘 琳

王天奎

吴金昌

默 涛

康昕东

目 录

第一讲 初步掌握交通、旅游中的	
安全与自救知识	[1]
第一节 交通中的安全	[1]
第二节 旅游中的安全	[8]
第三节 交通、旅游中的自救、互救.....	[10]
第二讲 初步掌握水、电、火及自然灾害中的	
安全与自救知识	[15]
第一节 水上及冰上活动的安全与自救.....	[15]
第二节 使用电器的安全及触电后的救护.....	[20]
第三节 火灾中的安全与自救.....	[26]
第四节 自然灾害中的安全与自救.....	[29]
第三讲 初步掌握饮食卫生中的	
安全与自救知识	[33]
第一节 人体的六大营养要素.....	[33]
第二节 养成良好的饮食卫生习惯.....	[35]
第三节 饮食中的卫生安全与自救.....	[36]
第四节 食物中毒后的自救.....	[42]
第四讲 初步掌握校内活动中的	
安全与自救知识	[47]
第一节 人体的安全保护.....	[47]

第二节	校内活动的安全·····	[54]
第三节	自救、互救的包扎方法·····	[55]
第四节	体育活动中的安全·····	[59]
第五节	体育活动中的自救、互救·····	[61]
第五讲 初步掌握接触有毒有害物质时的		
	安全与自救知识·····	[65]
第一节	接触有毒气体时的安全与自救·····	[65]
第二节	接触有害物质时的安全与自救·····	[67]
第六讲 初步掌握其他伤害中的		
	安全与自救知识·····	[70]
第一节	游戏娱乐方面的安全与自救·····	[70]
第二节	心理方面的安全与自救·····	[72]
第三节	生活中的安全与自救·····	[75]
第七讲 初步掌握安全标志·····		
第一节	道路交通标志和标线·····	[80]
第二节	安全标志·····	[87]
第三节	公共信息标志·····	[89]
后 记·····		[94]

第一讲 初步掌握交通、旅游中的安全与自救知识

同学们每天背着书包上下学,就可以见到公路上有穿梭不停的汽车、川流不息的自行车和潮水一样的人群。尤其是近年来,随着改革的深入发展,各种车辆都在迅猛增加,交通流量不断增长,由此也带来了交通事故的急剧上升。造成的经济损失,每年都在递增。受伤人数和死亡人数触目惊心,其中又以少年儿童居多。交通安全已成为人们普遍关注的大问题之一。这种车辆的增长与道路的发展比例的失调,又加上人为的因素造成的交通不安全状态,确实应引起我们高度重视。交通事故的发生,不但危及人民生命,而且造成巨大经济损失。交通事故是可怕的,但也是可以避免的。只要我们学习和掌握一些基本的交通安全常识,遵守道路交通规则,就能有效地保护自己,避免受到伤害。

第一节 交通中的安全

一、基本道路交通管理设施

1. 交通信号灯 在城市道路的交叉路口,高高地悬挂着红黄绿三色灯,这就是指挥交通的信号灯。无论是汽车、自行车,还是行人,都必须服从它的指挥。只有这样,才能有一个良好的安全交通秩序。

红灯亮时禁止车辆、行人通行,在不妨碍被放行的车辆和行人通行的情况下,右转弯车辆和在丁字路口右边无横道的直行车辆,准许通行。黄灯亮时,不准车辆、行人通行,但已越过停车线的车辆和已进入人行横道的行人可继续通行。绿灯亮时,准许车辆、行人通行,但转弯的车辆不准妨碍直行的车辆和被放行的行人通行。

人行横道上的红绿灯,是为了确保行人安全而设立的。绿灯亮时,准许行人横穿马路,但不准许在人行横道线内停立,以免改变信号后,发生危险;红灯亮时,禁止行人横过马路,必须在人行便道上等候,待变换绿灯后再通行。有红绿灯装置但均不亮时,应听从交通警察指挥。(交通标志的辨认,请见第七讲第一节)



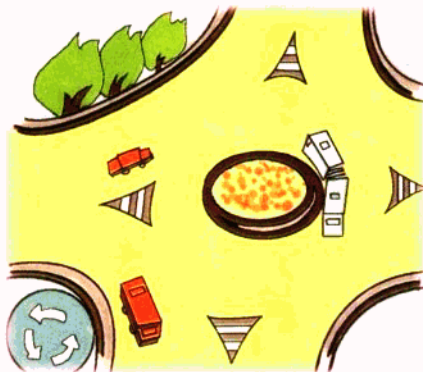
2. **隔离墩** 是设置在道路上的交通隔离设施。隔离墩是由水泥筑成的, 高约 45 公分, 用铁管或铁链连接起来, 安放在道路上用以隔离非机动车(自行车等)道和机动车道, 使各种车辆各行其道。这是避免发生交通事故的有效措

施。同学们不要在隔离墩上登坐休息, 更不要跨越, 以免发生交通事故。

3. **行人护栏** 是安装在非机动车(自行车等)道外侧的防护栏杆。它能有效地将人行道与车行道分开, 从而保障行人的行走安全。同学们不要在行人防护栏杆上攀爬、跨越、钻行。



4. **环形岛(大转盘)** 是圆形转盘式交通枢纽。围绕环形岛行走或骑自行车时, 要靠右侧绕道转行, 转到所要到路口处才能驶出环形岛。同学们千万不要抄近、逆行或横行, 否则容易发生交通事故。



二、行路中的安全

1. 上学下学时要在人行道上行走 没有人行道的, 要靠右侧路边行走。走路时不要看书、打闹, 以免分散注意力, 不能及时发现道路前后方向驶来的车辆。



2. 不许跨越安全防护设施

不要为了走近路而跨越隔离墩、人行护栏。不要斜穿马路，以免被汽车、自行车撞伤。



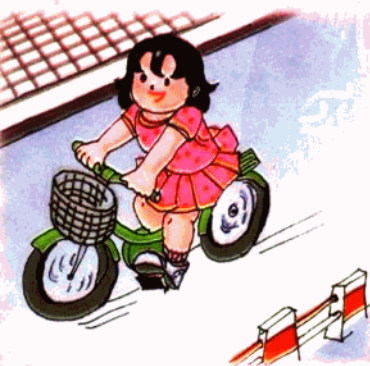
3. 注意车辆 横穿马路时须走人行横道，要“一慢二看三通过”，在看清左右无车辆后迅速通过。不要在车前、车后或两车之间穿行、猛跑，造成不必要的撞伤。

4. 不要抢道 过马路时不要抢道或突然转弯，也不要犹豫不决，想走又想停，这样容易发生事故。行走时有自行车过来就应马上停止行走，让自行车通过。风雨天要注意车辆，慢慢行走，不要奔跑，以免路滑撞到车上。

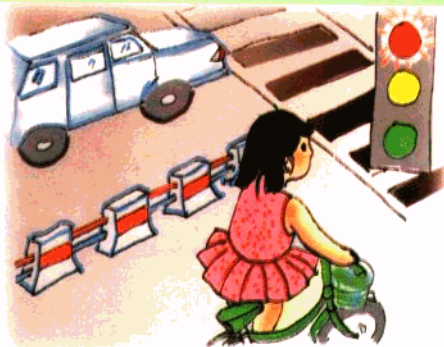


三、骑自行车的安全

自行车是一种轻便、经济、无污染的交通工具，人人都喜欢用它作为主要交通工具。交通法规中规定12岁以上的学生可以骑自行车，但一定要遵守交通规则。河北省每年由于骑自行车发生的交通事故有几千起，学生占1/8，所以骑自行车时千万要小心。



1. 骑适合自己的小型自行车 车座要放到适当的高度，便于骑车时临时下车。自行车上的车闸、车铃一定要灵活有效。不要在马路上学骑自行车。骑车时不要与机动车抢道，要安全地在非机动车道上行驶。



2. 遵守交通信号 骑车时严禁闯红灯，要养成“红灯停，绿灯行”的良好安全行驶习惯，不能快骑抢先通过。



3. 天气不好时的注意事项 刮风下雨天骑车时，不准单手打伞行驶，以防行驶不稳或雨伞遮住视线造成事故。在风雪天，有冰的时候，就不要骑车上学，此时路滑，容易摔伤。



4. 不准骑飞车互相追逐、曲线行驶 不能任意斜穿和逆向行驶。左、右转弯时，一定要打手势，以防被后面的车辆撞倒。骑车时不准双手撒把，以免遇到突然情况造成严重事故。



5. 骑车时精力要集中 不要相互扶肩骑车，上坡下坡、左转弯、右转弯时都要减速慢行。骑车时要注意力集中。



最容易造成后面人推前面人现象，也容易造成胸部损伤，所以上车后要站稳扶好。进入车内不要将头、手伸出窗外，以防发生事故。

2. 乘车时注意周围 下车要等到车停稳再下，否则重心不稳，墩坐后造成尾骨骨折。上汽车前，不要只看汽车门口，要左右看一下，有无别的车辆，以防自行车突然闯过来被撞伤。



2. 上车后注意事项 要找好座位坐好，不要乱跑。不要站在车门口或两车厢连接处。头、手不要伸出车窗外。在车上大小便时要由大人带领。不带易燃、易爆等危险品上车。

四、乘坐公共汽车的安全

乘坐公共汽车，要遵守乘车秩序。这是保证同学们上下学安全的需要，也是维护社会治安和精神文明建设的需要。

1. 乘坐汽车时要守秩序 先下后上，不要抢、挤，拥挤中上车容易造成头部、脚部、胸部擦伤。车急转弯或急刹车时



五、乘坐火车的安全

1. 上下火车注意事项 上下火车不要拥挤，要抓紧扶手、踏稳踏板平安上下火车。



3. 乘车时不随便交谈，有事找乘务员。对不认识的人不讲自己的事情，防止受骗；自己的钱、物要保管好；下火车时要注意清点物品，不要遗漏。



4. 注意车上卫生。不要随意乱扔纸片、果皮等杂物。个人饮食要讲究卫生，防止发生食物中毒。要注意多饮些开水。

六、过铁道口的安全

1. 过无人看管道口时注意事项。要停止前进，观察瞭望，在确定无火车通行时，快速通过铁道口。不在火车道口玩耍、打闹、嬉戏。



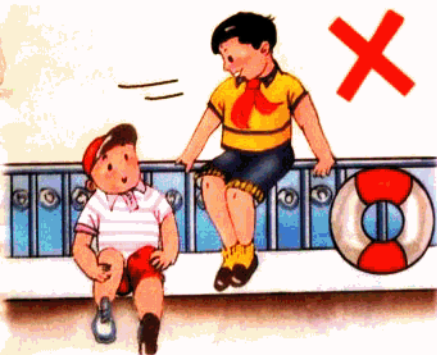
2. 过有人看管道口时注意事项。有火车通过要站在栏杆旁等待。火车未到时，但栏杆已放下要耐心等待，千万不要钻行。栏杆升起时，要快速安全通过。



3. 不要在铁路上玩耍 在火车道轨上行走、坐卧、休息或在铁道边上玩耍都是十分危险的。在火车道轨上乱放物品，会发生车毁人亡的事故。

七、乘坐轮船的安全

1. 上下轮船注意事项 不要拥挤，过跳板时要扶好栏杆走稳。无栏杆时身体要注意平衡。



2. 上船后注意事项 上轮船后要找好舱位坐好，不要在甲板上戏耍玩闹，更不要将身体伸向船外。遇有大风暴雨时，要系好救生装置，要听从船上统一指挥，不要慌乱。

3. 乘船时注意事项 乘船时不要吃得太多，要随身带些晕船药。在餐厅、电影放映厅等人多的地方要防止拥挤。不要到机舱内玩耍，不要触摸机器、电器。不带易燃、易爆等危险品上船。



第二节 旅游中的安全

旅游是一项非常有意义的活动。同学们在旅游活动中,不仅可以锻炼身体,磨炼意志,还可以陶冶情操,开阔视野,丰富知识。但是,如果同学们在旅游中忽视了安全,缺乏必要的旅游知识和行前准备,一旦出现问题就可能措手不及,造成不必要的伤害。



1. 旅游前的思想准备 要听老师家长讲一些旅游地的知识或自己查一些有关资料。要有目的、有组织、有准备地进行旅游。

2. 旅游前的物质准备 出发前要带好、穿好舒适的衣服和旅游鞋,把计划好要带的常用药、针线包等物品装入一个背包中。所带物品不要太尖、太硬,以免扎伤。

3. 旅游注意事项 旅游中同学们心情不要紧张,不要吃得太饱,防止晕车。上下车时不要拥挤,下车时要等车完全停稳后再下,防止脚下站立不稳,下车时摔伤。



4. 走失后注意事项 旅游中不要乱跑、乱看,要紧跟同学或老师。一旦发生意外,要听从指挥,不得擅自行动。如果走失,不要惊慌,更不要听信陌生人指路,可请求工作人员帮助,利用广播工具来寻找老师或家长。

5. 登山活动的注意事项

登山是一项很好的健身活动，也是件令人高兴的事。登山要做到听从指挥，严格遵守纪律。

(1) 登山活动应由学校统一组织，或在家长的带领下进行，不可单独行动。在登山中不能脱离集体，发生情况时不要慌乱，要听从指挥。



(2) 登山需穿戴防护用品，如防滑鞋、防护帽等，带足饮用水。登山前要吃好睡好。要吃些高热量的东西，如巧克力、奶油糖果等，以补充身体所需要的热能。不能随便饮用河水，以防止发生疾病。

(3) 俗话说：“走路不看山，看山不走路。”边看边走，容易失足涉险。观看风景或拍照时，要注意前后左右是否安全，不要为拍照而失足跌落山下。



第三节 交通、旅游中的自救、互救

自救是指在短时间内对自己受到的意外伤害和病患，所采取的一些紧急自我救护措施。互救是指迅速帮助受到意外伤害和患疾病的人，查明伤处和原因，帮助他降低伤害程度而采取的紧急救护措施。互救包括一人救多人，一人救一人，多人救一人，多人救多人。

一、头部外伤的自救、互救

头部外伤是交通、旅游中常见的损伤，由于头皮血管很丰富，较小的伤口也能出很多血，样子十分可怕；又由于头发的遮盖看不清出血点，造成受伤者的惊慌。所以要尽快查明受伤的具体部位，迅速采取措施。常见的头部外伤有三种：



3. 头皮血肿 是指表皮完整，仅碰撞的局部出现血肿，应局部加压、包扎，防止肿块扩大，用凉毛巾冷敷，不许用跌打药酒进行外搽按揉、推拿。24 小时后可用热敷，以促进血液吸收。严禁自己用针随便穿刺放血，这样会发生感染。



1. 头皮擦伤 是指头皮表层擦伤，有少量出血，自救时用干净的手绢捂住伤口出血点，然后用盐水冲洗周围的地方，伤口处涂些紫药水就可以。如果伤口处有很多污物，要尽快去医院治疗。

2. 头皮裂伤 是指头皮有裂口。由于头皮血管丰富，出血来势很猛。见到血后不要惊慌，求助别人在血迹最多的地方分开头发，认真查看后，自己用手指压在出血点一侧的皮肤上或压在伤口周围皮肤上，均可止血。此时应迅速用干净手绢或撕些衣服布包扎止血，然后迅速去医院诊治。





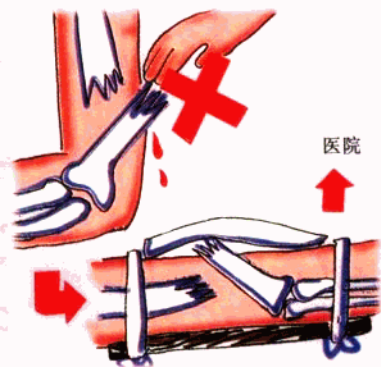
4. 头部受伤后的注意事项 无论哪一种头部受伤，都不能慌乱。要头部稍高平卧，不要步行，不要乱用药。如有头痛、头晕、恶心呕吐或神志不清等症状时，应快速去医院观察治疗。

5. 发生事故以后应做的事情 交通事故发生后，首先要打电话“122”，向所属地的交通监理部门报告，将出事地点、时间、伤亡情况告诉他们，并设法打“120”通知医院请求派出救护车；其次，不要随意将受伤的同学搬来搬去，而应帮助受伤同学解开脖子、胸、腰部的贴身衣服，将头侧向一边，清除呕吐物、瘀血等，避免引起窒息。



二、骨折的自救、互救

骨折是指骨头折断、错位或裂纹，在交通和旅游中常见到的有两种：一种是开放性骨折，就是受伤局部有伤口，伴有骨折，有时骨头都露在外面；另一种是闭合性骨折，就是骨折处没有伤口，但有时有明显的畸形。两种骨折，都伴有剧烈疼痛，不能移动，骨折部位附近的肌肉都有明显变位。由于骨折的断面不一，病情有轻有重，这时应做好自救和互救工作。



口，伴有骨折，有时骨头都露在外面；另一种是闭合性骨折，就是骨折处没有伤口，但有时有明显的畸形。两种骨折，都伴有剧烈疼痛，不能移动，骨折部位附近的肌肉都有明显变位。由于骨折的断面不一，病情有轻有重，这时应做好自救和互救工作。

1. 开放性骨折 要用干净的布盖在肢体伤口上，再用木板固定伤处的两端，千万不要将外露的骨头推入伤口，要迅速去医院诊治。

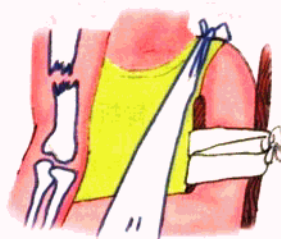
2. 闭合性骨折 应立即限制活动, 使用木条、竹条等固定物将骨折部位固定住, 也可用布条将受伤部位绑到受伤者自己的身体上 (如上肢或下肢骨折), 这些都能起到很好的固定作用。

闭合性骨折



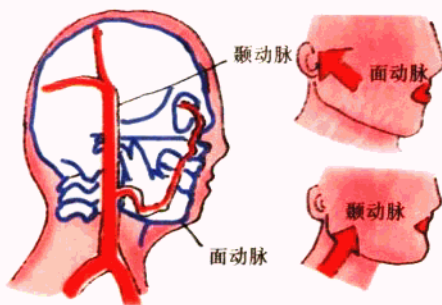
3. 头部骨折 一般不需要特殊固定, 但要保持局部平稳, 不要让别人随便搬动。伤员应静卧, 头部稍抬高, 在送往医院时, 为减少震动, 可在头部两侧放两个较大的枕头或衣物, 将其头部固定。

4. 肱骨骨折 肱骨指胳膊由肘到肩的部分。肱骨骨折后, 应由一个人握住伤者患肢前臂, 轻轻使患者肘关节弯曲, 另一个人拿夹板固定, 方法是将一块木板放在臂的内侧, 长度为上至腋窝下至肘窝, 另一块木板放在臂外侧, 长度为上过肩下过肘, 然后用布带缠绕后, 吊起前臂迅速去医院。



三、外伤出血的自救、互救

人体发生外伤出血时, 应立即止血, 否则出血量过多, 会引起失血性休克, 甚至导致死亡。外伤出血通常用的自救方法为指压止血法, 小的伤口可直接用手指压住, 大的伤口则在伤口上方, 尽量找到跳动的血管, 用手指紧紧压住。与此同时准备用布包扎压迫止血。



1. 面部出血 用拇指压迫下颌角颏结节之间的面动脉, 前头部出血应压迫下颌关节上方耳前的颈动脉。