



安 全 教 育 读 本

(试用版)

职业技能教材书系

学会生存

——自我防护与救助

浙江省职业技能教学研究所组织编写

本册主编 巫惠林 孙宁海



浙江科学技术出版社



职业技能教材书系

安全 教育 读本

(试用版)

学会生存

——自我防护与救助

浙江省职业技能
本册主编

江苏工业学院图书馆

巫惠林 孙宁海

藏书章

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会生存——自我防护与救助 (试用版)/浙江省职业技能教学
研究所编.—杭州:浙江科学技术出版社, 2006.8
(职业技能教材书系)
ISBN 7-5341-2896-X

I. 学... II. 浙... III. 安全教育-职业教育-教材
IV. X925

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 078896 号

职业技能教材书系·安全教育读本(试用版)

学会生存——自我防护与救助

组织编写	浙江省职业技能教学研究所
本册主编	巫惠林 孙宁海
策划编辑	褚天福
责任编辑	莫亚元
美术编辑	孙 菁
插 图	连 诚
出 版	浙江科学技术出版社
印 刷	淳安新华印务有限公司
制 版	杭州大漠照排印刷有限公司
发 行	浙江科学技术出版社
开 本	787×1092 1/16
印 张	13
字 数	210 000
版 次	2006 年 8 月第 1 版
印 次	2006 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2896-X
定 价	16.8 元

职业技能教材编辑指导委员会

主任 陈小恩

副主任 潘忠弟 王国益 朱绍平 黄亚萍 常玉芳 沈雪芬 邵爱琴

委员 (按姓氏笔画排列)

毛以民 仇贻泓 吕斌 吴钧 何素凤 宋顺良 张建华

陈小克 陈世敏 陈沪生 陈荣华 范根才 周光耀 周先志

周翠元 钟关华 姜人敬 徐克强 陶冬生 黄根寿 潘育萍

职业技能教材编辑工作组

组长 陈世敏

成员 (按姓氏笔画排列)

王继亚 方强华 卢仁华 华军勇 邬士君 严军 巫惠林

何向荣 张荣才 邵桂四 范文衷 金伟强 徐新江 曹坚木

蒋亚萍 蒋黎光 谢智福 蔡虔波

安全教育读本编写组

主编 巫惠林 孙宁海

主审 许绍勇

顾问 叶昌元

主要编写成员 (按姓氏笔画排列)

于辉勇 王妙松 王晓玮 刘明菊 许绍勇 孙冬梅 孙宁海

巫惠林 吴韩青 张月芬 张建国 陈启示 周生伟 韩燕倩



前 言

教育要以人为本,而对生命的保护与尊重则是教育的基础。党中央、国务院一贯高度重视学生的安全教育,相继出台了许多法律法规,保障学生的安全。对于我们职业学校来说,安全教育的重要性显得尤为突出。近年来,在各级主管部门、学校、家长以及社会各方面的共同努力下,职业学校不断加强和改进安全教育工作,取得了很大成效。但由于校内外各种复杂环境因素的影响以及受年龄、认知和行为能力的制约,学生受到伤害的事件时有发生。强化学生自我防护和救助能力,让其学会生存,已是学校教育的一个重要课题。

为了增强学生的安全意识,学习掌握自我防护与救助常识,提高自救与互救能力,我们组织编写了立足职业学校、面向社会的安全教育读本(试用版)。希望通过本书的学习和使用,使学生获得以下成效:

一是掌握基本防护的技能。掌握基本的安全防护与救助的常识、技能,懂得安全防护最关键的是预防和安全防护必须要有安全意识,防患于未然,能结合实际案例概括总结和模拟设计适合自身使用的安全防护措施。

二是养成积累知识的习惯。在日常生活中,各种危害形式千变万化,防护措施不可能一成不变,不能墨守成规,应养成不断积累、完善安全防护与救助知识的习惯。

三是形成主动防护的意识。通过知识的不断积累和基本技能的不断强化,主动分析、判断和预防各类危害,养成良好的行为习惯。

本书采用职业活动导向的创新理念编写,内容丰富,形式活泼,既突出知识性、科学性,又强调趣味性、实践性。学生可以根据自身的身心特点、认知水平和行为能力,有针对性地进行学习。本书通过各种互动的内容和图示,如“特别提醒”、“议一议”、“查一查”、“相关链接”、“案例”、“小知识”以及“问题与讨论”等,通过引导学生进行查找资料、社会调查、思考辨析、模拟演练和交流等活动,使抽象的知识变得更具直观性和可操作性,更贴近学生实际,有效激发学生自主学习的兴趣,逐步养成“安全第一,预防为主”的安全防范意识,提高防范技能和应对各种突发事件的能力,培养主动学习和积极生存的能力,促进青少年学生健康成

长,推进职业学校可持续发展。

本书共分五个单元。第一单元主要介绍了火灾、洪灾、气象灾害、地质灾害以及地震等常见灾害的防护常识。第二单元主要介绍了人身安全、财产安全、校园生活和家庭生活安全、体育运动和户外活动安全、用电安全等安全常识。第三单元主要介绍了交通安全、文化信息安全及其他公共安全常识。第四单元主要介绍了心理健康、青春期生理健康、疾病预防与控制、急救和护理以及远离毒品等相关常识。第五单元主要介绍了实验安全、实习安全以及职业安全等方面的常识。在附录中,我们摘选了部分安全标志和标线图,收录了突发气象灾害预警信号及防御指南,简要介绍了我国突发公共事件应急预案的现状 & 职业学校应急预案的制订思路,并作了例举,供大家参考。

本书由巫惠林、孙宁海主编,由许绍勇主审,其中第一单元主要由于辉勇、孙冬梅负责编写,第二单元主要由王妙松、吴韩青、周生伟、张月芬、韩燕倩负责编写,第三单元主要由陈启示、许绍勇负责编写,第四单元主要由孙宁海、王晓玮、刘明菊负责编写,第五单元主要由吴韩青、巫惠林、张建国负责编写。此外,参加本书编写的人员还有:(按姓氏笔画排列)丁菁、王圣潮、王振帅、左鲁红、李青、沈飞、郭靛、斯李光、蒋永新、谢菁、葛国华、葛媛媛、詹又辉、戴真。在此深表谢意!由于编写时间较短及水平有限,书中难免有欠妥或疏漏之处,恳望大家不吝指正,以便修订时进行修改。

本书在编写过程中得到了绍兴市职教中心(绍兴市技工学校)、浙江绍兴贸易经济学校(浙江供销技工学校)、杭州第一技师学院、浙江同济科技职业学院(筹)、诸暨市技工学校、象山县技工学校、桐乡市技工学校、杭州汽车发动机厂技工学校、浙江省建筑安装技术学校等单位的大力支持,在此一并表示感谢!

浙江省职业技能教学研究所

2006年6月

目 录

第一单元 常见灾害防护常识/ 1

课题一 火灾防护常识/ 2

课题二 气象灾害防护常识/ 11

课题三 洪灾防护常识/ 20

课题四 地质灾害与地震防护常识/ 25

第二单元 日常生活和运动安全 常识/ 34

课题一 人身侵害的防范与救助/ 35

课题二 校园生活和家庭生活安全/ 44

课题三 体育运动和户外活动安全/ 51

课题四 安全用电/ 62

课题五 财产侵害的防范与救助/ 70

第三单元 公共安全常识/ 75

课题一 交通安全/ 76

课题二 文化信息安全/ 88

课题三 其他公共安全/ 100

第四单元 卫生保健常识/ 108

课题一 心理健康常识/ 109

课题二 青春期生理健康常识/ 117

课题三 疾病预防与控制常识/ 125

课题四 急救和护理常识/ 135

课题五 远离毒品/ 147

第五单元 实验实习和职业安全 常识/ 153

课题一 实验安全/ 154

课题二 实习安全/ 160

课题三 职业安全常识/ 169

附 录/ 183

附录一 安全标志和标线(摘选)/ 183

附录二 突发气象灾害预警信号及防御
指南/ 186

附录三 突发公共事件应急预案/ 194

附录四 学校应急预案举例——学校突
发公共卫生事件应急预案(摘
选)/ 197

附录五 常用应急电话/ 200



常见灾害防护常识

随着社会的快速发展、物质水平的不断提高,我们的生活也日益舒适。然而,人类面临各种灾害侵扰的主、客观因素也随之增多。一个不容忽视的事实是:灾难无处不在,风险无处不在。每年有许多人因灾害而遭受意外伤害,甚至被夺去宝贵的生命,巨额财富因灾害而蒙受损失。

“明者防患于未萌,智者图患于将来。”联合国教科文组织21世纪委员会在一份报告中指出,21世纪做人应具备四大知识支柱,即“学会求知、学会做事、学会做人、学会生存”。我们学习常见灾害的防护知识,熟悉灾害的特性,能有效增强自我保护意识,提高抵御各种灾害的能力,在灾害发生时开展科学的自救互救,最大限度地减少人员伤亡和财产损失。

课题一 火灾防护常识



学习目标



通过本课题的学习,你会了解、掌握以下知识和技能:

1. 防火常识;
2. 火灾发生时的扑救和逃生知识。



火,一方面给人类带来温暖和便利,另一方面也会给人类带来灾难。引起火灾的原因:一是自然因素,如火山爆发、雷电轰击、陨石撞击等;二是人为因素,如乱丢烟蒂、电器使用不当等。为了能使火真正成为人类的朋友,我们要预防火灾的发生,确保人们的财产和生命的安全。

一位13岁的男孩在厨房煎鸡蛋,突然火星溅出,引燃男孩的衣服,男孩顺手关掉炉灶的阀门,同时倒在地上打滚,结果衣服上的火被扑灭,只受了轻伤。相反,若这位男孩没有自救的常识,衣服一着火就往外跑,后果将会如何呢?

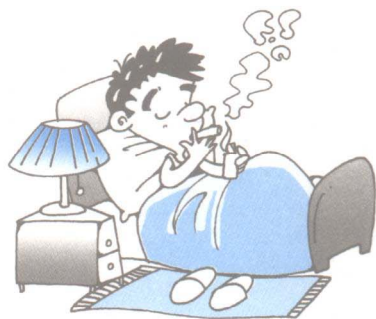
一、防火常识

1. 家庭防火常识

(1) 不要躺在床上吸烟、乱扔烟蒂。点燃的蚊香远离床沿、蚊帐、窗帘等易燃物品。

(2) 使用煤炉、煤油炉、液化气灶具时,人不能离开;定期检查燃气灶具,以防漏气而引发事故。

(3) 家用电器使用完毕,应及时拔掉电源插



躺在床上吸烟易引起火灾



头,以防长时间通电发热引起火灾。

(4) 不要把杂物和油漆、汽油等易燃、易爆物品堆放在阳台上,避免阳光直射。

2. 学校防火常识

(1) 在寝室里,不要乱拉临时线、乱设临时插座,不使用电炉、热得快等。

(2) 寝室熄灯后不要点蜡烛,不能将灯泡装在蚊帐边及用纸当灯罩。

(3) 学校组织外出活动时,要自觉遵守公共场所的防火安全规定,不携带易燃、易爆品进入林区、草原、自然保护区、风景名胜区。

(4) 组织野炊活动,要选择安全的地点和时间,用火完毕熄灭火种。



想一想

如何检查煤气灶是否漏气?



专家点睛

野炊等近火作业时不能戴隐形眼镜。



相关链接

农村和公共场所的防火常识

农村防火常识: ① 柴草、秸秆要堆放在合适的地方,要远离火源; ② 不要用柴草或秸秆扎成的火把照明; ③ 日常生产、生活用火所产生的灰烬,应用水将其余火彻底浇灭; ④ 祭祖、办丧事用火后应当将火灰就地掩埋或浇水,避免复燃; ⑤ 盖房要考虑防火安全,严格按照《农村建筑设计防火规范》的要求建造。

公共场所防火常识: ① 公共场所的安全出口和楼梯口必须设置符合标准的灯光疏散指示标志; ② 不在公共场所使用明火,不把烟花、爆竹、酒精、汽油等易燃、易爆危险物品带入公共场所; ③ 车辆、物品不压占消防设施、堵塞消防通道,严禁挪用消防器材,不得



议一议

容易引起火灾的火源有哪些? 我们怎么来应对?

学会 生存

损坏消火栓等设施；④ 汽车加油要熄灭发动机，不得在加油站使用手机；⑤ 乘坐汽车、火车、轮船或飞机时，不得携带易燃、易爆物品，不得将燃着的烟头、火种随便丢弃在车内。

二、火灾初起时的应急处理

火灾发生初期，火势较小，应迅速利用现有的简易灭火器材控制和扑灭大火，同时要大声呼喊，或敲打面盆、铝锅等能发出响声的东西，召唤更多的人参与灭火，并迅速拨打“119”向消防部门报警。

1. 家庭火灾初起时的灭火常识

(1) 火灾初起，在灭火的同时，要把着火点附近的物品搬到屋外，及时转移液化气罐，防止火势蔓延。

(2) 油锅着火，不能泼水灭火，应关闭炉灶阀门，直接盖上锅盖或用湿抹布覆盖，令火熄灭。还可向锅内放入切好的蔬菜使油冷却灭火。

(3) 燃气罐着火，要用浸湿的被褥、衣物等扑盖灭火，并迅速关闭其阀门。

(4) 家用电器或电器线路着火，要先切断电源，再用干粉灭火器或气体灭火器灭火，不可直接泼水灭火，以防触电或电器爆炸伤人。

(5) 救火时不要贸然开窗，以免空气对流，加速火势蔓延。

2. 学校火灾初起时的处理

(1) 发生火灾应紧急呼救，并向学校保卫处或老师报告，在火势较小、尚未对人造成威胁且周围有相应的消防器材时，可以组织人员进行自救。



特别提醒

当火势无法控制时，应选择合适的方法逃生。



想一想

拨打“119”要讲清哪些内容？



(2) 人员疏散时,应听从有关人员指挥,有序地疏散,不盲目跟随人流,不要相互拥挤。

(3) 不入险地,不恋财物,尽快撤离。

(4) 拨打“119”火警急救电话时要说清火灾发生的地点,并派人到路口等候消防车。

(5) 无关人员要远离火场,以便消防车辆的驶入。



做一做

练习正确使用消防器材。

相关链接

灭火的基本方法

1. 冷却法

冷却法是将水或灭火剂直接喷射到燃烧物上,降低燃烧物的温度,使燃烧物停止燃烧的方法。主要是用水和二氧化碳进行冷却降温,这是扑救火灾的常用方法。

2. 窒息灭火法

窒息灭火法是阻止空气流入燃烧区或用不燃烧的物质冲淡空气,使燃烧物得不到足够的氧气助燃而熄灭。这种灭火方法适用于扑救比较密闭的房间、生产设备或装置内发生的火灾。

3. 隔离灭火法

隔离灭火法是将燃烧物与附近的可燃物质隔离或疏散开,使燃烧停止的方法。这是扑救火灾比较常用的一种方法。

4. 抑制灭火法

抑制灭火法是使用灭火剂干扰和抑制燃烧的连锁反应,使燃烧过程中产生的游离基消失,并形成稳定分子或低活性的游离基,从而使燃烧反应停止的方法。采用抑制灭火法灭火时,使用的灭火剂有“1211”(二氟一氯一溴甲烷)、“1202”(二氟二溴甲烷)等。

在火灾发生时,可根据实际情况,采用一种灭火法或多种灭火方法并用,以达到迅速灭火的目的。



查一查

哪些原因引起的
火灾不能用水扑灭?

三、火灾逃生方法

1. 火场逃生的方法

(1) 在火势越来越大,不能立即扑灭时,应尽快设法脱离火场。

(2) 当出口通道被堵死时,应保持镇静,向安全的地方转移。一是可以从别的通道或室外消防楼梯走出险区;二是可用绳子、床单等拴在窗架等牢固的物体上,缓缓爬下;三是转移到安全的地方,等待消防人员救援。

(3) 如果身上着火,千万不要奔跑,要尽快扑灭。可迅速脱下衣服,用脚踩灭,或用水、灭火器扑灭。若来不及撕脱衣服,可就地打滚,把火压灭。

(4) 在烟火中逃生,要尽量压低身体,最好是沿着墙脚匍匐前进,并用湿毛巾或湿手帕等捂住口鼻。

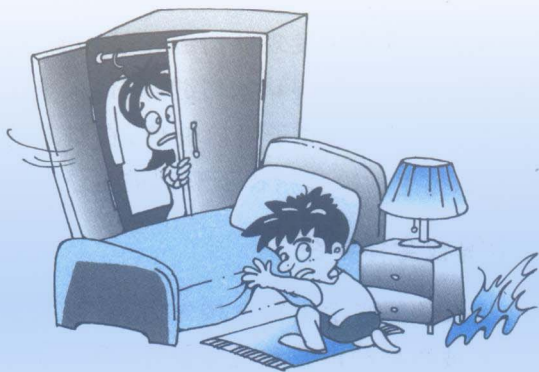
(5) 公共场所(如影剧院、商场、舞厅等)遇到火灾,应听从指挥,就近向安全门(安全通道)方向疏散、撤离,千万不要惊慌、拥挤、互相踩踏,以免造成意外伤亡。

(6) 发生火灾时,卫生间是个相对安全的地方。可用湿毛巾等塞住门缝,用水泼在门上降温,浴缸里放满水,情况紧急时,人可躺在浴缸中避险。不要躲到床底、桌子下。

(7) 高层建筑发生火灾而逃生时,一是利用建筑物内部的设施逃生,如利用消防楼梯、观景楼梯、墙边落水管等;二是根据不同部位、不同条件选择不同逃生方法,应听从指挥人员指挥,选择合适的疏散路线和方法;三是自



救、互救逃生，利用各楼层存放的消防器材扑救初起火灾，也可以把床单、窗帘等接成绳，转移至下层，逃离起火层。



火灾发生时，不要躲到床底和橱柜里

(8) 正确使用安全绳、救生袋、毛巾等逃生工具进行自救。

2. 逃生的注意事项

(1) 房间内的床下、桌下、衣橱和无任何消防设施保护的走廊、楼梯间、电梯间等地方，均不能作为避难场所。

(2) 不要乘坐电梯。

(3) 不要跳楼。万般无奈只能跳楼时，要采取相应措施，尽量设法减少伤亡。

① 要多抱一些棉被、沙发垫等松软的物品，这样可以减缓着地时的冲击力。

② 尽量选择往楼下的电话线、石棉瓦车棚、草地、水池或树上跳，这样可以相对减轻伤亡程度。

③ 徒手跳时要抱紧头部，身体弯曲，抱成一团，避免头部着地。



议一议

还有哪些逃生方法？

冷静应对 顺利逃生

2005年12月的某一天,陈先生为庆祝女儿生日,一家8口人在一家大酒店就餐,用餐中酒店突然起火。陈先生发现从门缝往里冒烟,当即就把门关紧,用矿泉水和其他饮料把桌布浇湿堵塞门缝,其他人拿出手机拨打“119”、“110”,接着陈先生与家人用凳子砸碎玻璃,在路人的接应下逃生。这样,一家8口人在陈先生的冷静指挥下顺利逃生。

安全解救全体学生

2004年11月的一个深夜,某大学一幢学生宿舍楼失火,这时大多数人已经进入梦乡。305寝室张某被燃烧的声音和气味惊醒,发现火情后连忙把寝室其他3位同学叫醒,让一位同学打“119”,一位同学打学校保卫处电话,自己和另一位同学敲打脸盆,把其他寝室同学叫醒。最后,宿舍楼里所有学生都安全撤离,无一人伤亡。

相关链接

怎样正确使用逃生工具

1. 安全绳。有的高层建筑和超高层建筑中备有安全绳。使用时可把安全绳的一头紧紧地绑在窗口或阳台内侧的牢固物体上,人沿安全绳以每秒1米的速度下降,其救生高度可达40层楼。紧急情况下,将室内的窗帘、床单、被罩系在一起作为安全绳索也能顺利逃生。限于长度难以到达地面的,可借助绳索转移至下层,逃离起火层。

2. 救生袋。逃生者只要钻进这条连到地面的长口袋,周围的摩擦力足以使人安全地滑落到地面。



3. 防火毯。这种毯子装在与灭火器相似的圆筒里。如遇火灾,只要取出筒里浸满了水冻胶的毛毯披在身上,就可以从熊熊火海中穿行而过,安全脱险。但遇浓烟时还需用毛巾捂住口鼻。

4. 缓降器。这是一种用于高层建筑的单人救生装置,由固定钢缆、悬吊钢缆、操纵盘和降落衣组成。发生火灾时,先把钢缆像套马索一样系在室内牢固的物体上,穿上降落衣(着色为国际通行的表示安全的黄色),把悬吊钢缆端头的钩扣与固定钢缆端头扣牢,人便可翻出窗外,手握操纵盘,旋转操纵盘上的手柄,人体可缓缓降至地面。这是一种性能比较稳定的自救装置。

5. 空气呼吸器、毛巾。有条件时要采用空气呼吸器逃离火场。在穿过浓烟区时会受到烟呛的危害,如果一时找不到防烟器具,可以用毛巾来保护自己,以防烟气的侵袭。使用时可将毛巾折叠后捂住口鼻,使过滤烟的面积尽量增大。注意一刻也不能将毛巾从口鼻上拿开,即使只吸一口,也会使人感到不适,心慌意乱,从而丧失逃生信心。

问题与讨论

1. 日常生活中,预防火灾应注意哪些方面? 应养成怎样的行为习惯?
2. 你的身边存在哪些引起火灾的隐患?
3. 如果发生火灾,你的第一反应是什么? 恰当吗?



模拟演练

火场逃生模拟演练

1. 演练准备: 每个同学准备一块毛巾,班级里放两只装满水的水桶(如有自来水,则不用水桶),两块鲜艳的彩布、若干棉毯和牢固的绳子、布带。

2. 演练内容: 老师发布火势警报,全体学生按警报演练。

(1) 当火势已起、四周布满浓烟时,全体学生用湿毛巾掩住口鼻呼吸,并

学会 生存

降低身体姿势以减少浓烟的吸入。

(2) 当大火封锁住逃生出口时,封闭起火方向门窗,将头、手伸出临街窗口,手挥彩布,大声呼救。

(3) 当生命受到严重威胁时,如已无其他自救办法,用湿棉毯裹身,把绳子、布带的一头牢牢地绑在坚固的物体上,另一头绑住身体,从窗口逃脱。

3. 在演练结束后,分小组汇报,班内交流,老师点评。