

呼吁全社会都来关爱孩子，让孩子学会远离危险！



面对危险 怎么办？

全佟◎著

青少年紧急自护手册

居家生活：油锅起火怎么办？遇到电话诈骗怎么办？**校园内外：**如何保护自己的财物？被高年级同学勒索怎么办？运动受伤后的简单处理方法！**出门在外：**乘坐出租车的注意事项！女孩子如何防身？遭遇拥挤踩踏场面怎么办？**游玩休憩：**与家长走散了怎么办？在野外迷路了怎么办？爬山时怎样减轻疲劳？被毒虫咬伤怎么办？**自然灾害：**地震中的避险技巧！遭遇雪崩怎么办？大雪天气中的自护方法！**身体保护：**发生骨折怎么处理？如何应对外出血？崴了脚怎么办？容易引起中毒的食物！

中国妇女出版社

呼吁全社会都来关爱孩子，让孩子学会远离危险！



面对危险 怎么办？

青少年紧急自护手册

全佟◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

面对危险怎么办? / 全佟著. —北京: 中国妇女出版社,
2010. 3

ISBN 978 - 7- 80203- 963- 6

I. ①面… II. ①全… III. ①安全教育—青少年读物
IV. ①X925 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 020693 号

面对危险怎么办?

作 者: 全 佟 著

责任编辑: 应 莹

插 图: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

装帧设计: 青华视觉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160×230 1/16

印 张: 14. 75

字 数: 183 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 963- 6

定 价: 25. 00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序 言

青少年是个特殊的群体，他们犹如成长中的幼苗，需要学校、家庭，乃至全社会的关心与呵护，他们可能已经习惯了平静的、充满了阳光和欢乐的生活，可是人生的航程并不是总这么一帆风顺，有时也会潜藏险滩和暗礁，而安全问题对于青少年的生活尤为重要，因为他们正处于走向成年的过渡阶段，智力、体力、生活阅历都有不足，安全意识也比较淡薄，这也就使得“自护、自救”的教育有了更重要的意义。每个孩子都该问自己这样一个问题：“当危险降临到面前时，我该怎么办？”

2008年5月，我国汶川地区爆发了强烈地震，面对突如其来的灾难，一个叫康洁的11岁女孩的自救行动引起了社会广泛的讨论：

地震发生时，康洁和同学们正在位于6楼的教室里上课，灾难让大家都变得不知所措，老师立即叫学生快跑。而康洁面对险情有自己的判断，她认为按照老师的要求跑出教室是很不安全的，于是迅速钻到桌子底下，紧接着她感到了大楼将要倒塌，经过一瞬间的考虑后她选择跳楼：“当时情况很紧急，大楼马上要塌了，躲在教室里肯定没法逃出去，所以我选择了跳楼，虽然很危险，但还是有希望活下去。”教学楼前面是操场，后面是菜地。“操场上是水泥地，摔下去肯定死；菜地里都是黄土泥巴，跳下去还有一点希望。”康洁直接从6楼跳向农田。在

空中的时候，她已经想好自己的头不能先着地，手和脚也都不能先着地。事后，康洁说：“我努力让自己屁股着地，最后着地时居然只有腿被划伤。”她跳下之后，大楼就倒了，很多选择从楼梯逃生的老师、同学都被压在瓦砾之中。

脱险后，康洁赶到了废墟中救人，在逐渐感到体力不支后，她并没有选择强撑，而是跑出去呼叫求援，在增援乡亲的帮助下，又救出了不少同学和老师。

事后，康洁被授予“抗震救灾优秀学生”的称号。

小女孩的勇敢和坚强很值得我们钦佩，可是真正使她得救的原因是她拥有应对灾难以及自护、自救的知识，她每一个看似大胆的行动实际上都是经过了细心考虑的。从这个事例也可以看出，掌握自护、自救的知识是多么重要。

每一位家长都想让孩子一直生活在安全、幸福的世界里。可是事实无数次证明：青少年在成长的过程中，危险无时不在，意外无处不有。大到地震、火灾、交通事故、突发性疾病；小到一只小虫子、一根鱼刺、一个陌生人的电话……都有可能给青少年的身体和心理带来难以估计的伤害。汶川地震余悸犹在，甲型 H1N1 流感肆虐，这些都在不断地提示我们，在孩子的生活中随时可能出现危险。但是我们不能因噎废食，因为这些风险的存在而不让孩子去过正常的生活，正确的方式是：不仅要让孩子学会预防危险，一旦危险发生时也要让孩子知道如何自护、自救，平安脱险。而当危险发生时，他们所拥有的，往往只有极短的反应时间，如果能运用所掌握的自救技能，在短短的几分钟甚至几秒钟内做出正确的反应，采取应急的安全措施，就很有可能将危害降至最低，保护自己的安全。

这也正是我们编写《面对危险怎么办——青少年紧急自护手册》一书的目的所在，本书以孩子们的家居安全、在校安全、休闲娱乐时的注意事项、意外伤害的防范与自救、自我身体的保护等几个方面为入手点，通过真实的事例、生动的语言、科学的道理、实用的知识和技巧，告诉青少年在面对各种灾害时如何进行自护、自救，如何在日常生活中安全避险，从而帮助青少年在不幸置身险境的情况下，依然能沉着冷静地应对，机智安全地化解，从而转危为安。

在这里，我们也想向广大家长、老师、学校发出倡议，请你们和孩子共同学习这本书中的知识，平时一些用心的准备可能会在孩子遭遇危险时为他保住性命，只要孩子们能够参照自护措施去做，即使真的陷入了危险之中，转危为安也不是奢望。

最后，衷心地祝愿每一位未成年人都能健康、快乐地成长！

作者

2010年2月于青少年问题研究协会

目 录

第一篇

居家生活中的自护自救

认识到“电”的危险 / 2

有人触电，如何处理 / 3

如何安全使用电器 / 5

家中如何防火 / 8

电器突然起火怎么办 / 10

灭火器使用攻略 / 11

油锅起火怎么办 / 13

水管漏水如何处理 / 14

在家如何预防煤气中毒 / 15

发现煤气泄漏怎么办 / 16

吃饭时突然噎住了怎么办 / 19

“药”不能随使用 / 20

在厨房中需要注意的事项 / 22

被烫伤后如何处理 / 23

烧伤的处理方法 / 24

突然停电怎么办 / 26

如何安全燃放烟花爆竹 / 27

被困在电梯中如何脱险 / 28

遇到电话诈骗怎么办 / 30

小心陌生人来敲门 / 31

坏人进到家里如何脱险 / 33

遭遇惨祸也要保持镇定 / 36

认识“110” / 37

认识“119” / 39

认识“120” / 41

第二篇

校园生活中的注意事项

保护自己的财物 / 44

“打闹”不可儿戏 / 45

同学间的嬉戏要有分寸 / 46

被高年级同学勒索怎么办 / 48

看到有人偷窃怎么办 / 50

抵制不良诱惑 / 51

直面校园暴力 / 53

和同学发生矛盾怎么办 / 55

在宿舍中如何防盗 / 57

面对老师,也要懂得保护自己 / 59

上下楼一定要小心 / 60

上体育课应该注意的问题 / 62

上体育课应该穿什么服装 / 64

上实验课应该注意的问题 / 65

化学实验课上发生了意外怎么办 / 66

运动受伤后的简单处理方法 / 68

参加运动会怎样保证安全 / 69



第三篇

出门在外的自护常识

外出时的注意事项 / 72

遵守交通规则 / 74

乘坐公共汽车的注意事项 / 75

乘坐出租车的注意事项 / 77

乘坐地铁的注意事项 / 78

骑自行车时的注意事项 / 80

女孩子如何防身 / 82

发生交通事故怎么办 / 83

遇到坏人如何巧妙报警 / 84

路上遭遇抢劫怎么办 / 86

在人多的场合要学会防盗 / 88

乘火车时如何防抢、防盗 / 89

遭遇拥挤踩踏场面怎么办 / 91

看到有人打群架怎么办 / 93

路上有人盘查怎么办 / 94

小心陌生人 / 97

提高警惕,小心被绑架 / 101

被歹徒劫持了怎么办 / 104

公交车上遇到流氓怎么办 / 106

乘坐轮船该如何注意安全 / 108

乘坐飞机该如何注意安全 / 109

第四篇

游玩休憩时的安全守则

选择健康的放松方式 / 112

怎样玩电脑才能避免伤害身体 / 113

网上交友时应该注意的问题 / 115

野外旅游前要做好准备 / 117

郊游有哪些注意事项 / 119

野营时如何驱除蚊虫 / 120

汽车落水如何逃生 / 122

火车失事怎么自救 / 123

乘船遇险时如何脱险 / 125

在外地旅游，和家长失散了怎么办 / 126

夏天如何防止中暑，中暑了怎么办 / 127

如何保证游泳时的安全 / 129

在野外迷路了怎么办 / 131

在野外，身上没有地图、指南针怎么办 / 134

野外发生意外如何发出求救信号 / 136

能救命的手机 / 138

爬山时怎样减轻疲劳 / 140

登山时如何防治风寒 / 141

野外寻水的方法和技巧 / 142

野外寻找食物的方法和技巧 / 144

不慎落水如何自救 / 145

林中起火怎样逃生 / 147

落入泥潭如何脱困 / 148

掉进冰窟后的自救方式 / 150

被毒蛇咬伤后如何处理 / 151

被蝎子蜇伤如何处理 / 153

被毒虫咬伤怎么办 / 154

被蜜蜂蜇了怎么处理 / 156

如何防止被蚂蟥吸血 / 157

旅行时身体不适怎么办 / 158

发生了高原反应怎么办 / 159

第五篇

自然灾害时的逃生法则

认识地震 / 164

地震中的避险技巧 / 166

不同场合下的几种逃生方式 / 168

被压废墟下如何逃生 / 169

火灾发生如何逃生 / 171

身上着火了怎么办 / 173

大雪天气中的自护方法 / 174

遭遇雪崩怎么办 / 176

台风袭来时的避险技巧 / 178

遇到海啸怎么办 / 179

龙卷风来了怎么办 / 181

面对沙尘暴 / 182

遇到雷电天气怎么办 / 183

洪水来临前的准备工作 / 185

怎样在洪水中脱险自救 / 186

第六篇

自我身体保护及疾病预防

受了刀伤如何处理 / 190

体育锻炼时应该注意的事项 / 191

发生骨折怎么处理 / 192

脱臼的处理方式 / 193

腰扭伤了怎么办 / 194

刺伤或扎伤如何处理 / 195

牙疼怎么办 / 197

冻伤后怎么护理 / 198

异物进入眼睛怎么办 / 199

小虫钻耳怎么办 / 201

被宠物抓伤、咬伤怎么办 / 202

如何应对外出血 / 204

崴了脚怎么办 / 206

手指戳伤怎么处理 / 208

农药中毒怎么办 / 209

发高烧时，只有自己在家怎么办 / 211

长了水痘怎么办 / 212

如何防治“青春痘” / 213

小心病从口入 / 215

容易引起中毒的食物 / 217

喝豆浆也有可能中毒 / 219

“非典”“甲流”向我们警示了什么 / 221

甲型 H1N1 流感的预防措施 / 223



第一篇

居家生活中的自护自救

对很多青少年来说，家意味着父母的关心、长辈的疼爱，是最能感受到轻松幸福的地方。然而广大青少年也应该认识到：家并不是完全安全的，在自己的家中可能也存在着各种各样的危险，例如意外触电、遭遇火灾、天然气泄漏、坏人上门，等等。因此，青少年需要提高自己的防范意识，掌握一些居家避险的常识，这样才能让家变成一个真正舒适安全的“避风港”。

认识到“电”的危险

案例链接

2009年7月的一天，福建省泉州市发生了一幕悲剧：年仅11岁的小昊独自在家中玩耍，因为好奇，他将手指伸入了电源插座中，当场触电昏迷。家人发现后立即将他送往医院，可惜已经救治不及……

这个故事令我们心痛不已，如果小昊对“电”有足够的认识，那么这场悲剧是完全可以避免的。

电是人类的好帮手，我们生活中的方方面面都离不开电的帮助，家里的照明、电视、冰箱，等等，都需要有电才能发挥作用。但是，电又被人称作是“电老虎”，当人体直接接触电流时，就会发生触电，这时人会感到全身发麻，肌肉抽动，甚致烧伤；严重时还会造成呼吸、心跳的停止，导致死亡。而据有关部门调查后发现，高达76%的城市家庭都存在着不同程度的用电安全隐患，大部分家庭都缺少安全用电的意识。所以，同学们一定要认识到电的危险，让它成为我们生活中的好帮手，而不要让“电老虎”咬伤自己。

自护心得

那么该如何保护自己，防止触电呢？以下有一些防止触电的基本常识，同学们一定要牢记在心：

◆ 同学们年龄一般比较小，不具备安全用电的知识和能力，所以在家中有关用电的操作问题，应请家长或其他大人去做，尽量远离电源。

◆ 在家时不要用湿手去开灯、关灯或触动其他电开关，而且要养成用习惯使用的那只手开关电源的好习惯。这是因为：如果一个人真的

触电了，那么想要摆脱电压是十分困难的。而人们常用的那只手通常比较有力气，如果触电事故真的不幸发生，这只手摆脱电源的机会往往大一点，对人的生命安全保障也大一些，所以要养成这种习惯。

◆ 墙壁上接出来的多用插座都是有电的，千万不能用手指或小刀、钢笔等导电的物品触、插、捅，那样是非常危险的。



◆ 不能在电线上晾衣服。

◆ 在室外玩耍时，千万

不要爬电线杆，也不要再在电线杆附近放风筝。大家在路上、野外或大风天气时，遇到落在地上的电线，一定要绕行，因为那可能是带着高压强电的电线，可以告诉成年人来处理。

◆ 在雷雨天时不要到高树及古老的建筑物下避雨，同时绝对不要将金属器物握在手中。



同学们一定要牢记，触电是非常危险的，使用家中的电器时一定要注意安全，如果不清楚使用方法最好不要操作，更不要随便拿带电的物品做游戏。



有人触电，如何处理

现在，大家应该已经清楚了如何使自己远离电的危险，然而在生活中，仅仅具备保护好自己的能力是不够的，如果身边的人不慎遭遇了触电的情况，你又该怎么处理呢？

案例链接

2007年12月31日，在西安市某手工作坊做腊牛肉的安某，在加工牛肉时不小心触电。目睹这一意外情况的弟弟，一边向周围邻居呼救，喊人帮忙断掉电源，一边冲上前去救哥哥。周围邻居听到呼救后，纷纷赶到现场帮忙，却发现兄弟俩已倒在地上。邻居们立即帮忙断掉电源，并拨打120急救电话。医护人员赶到现场后，发现安某已经停止了呼吸，而安某的弟弟送医院后因抢救无效死亡。不到一个小时，安氏兄弟俩双双殒命。

如果当时的弟弟懂得用正确的方式采取行动，这场悲剧可能便不会发生了。从这个事例中我们一定要吸取教训：救助触电的人一定要注意自己的安全，否则将会酿成更严重的悲剧。我们再来看看下面这个事例：

2009年2月20日下午，神农架林区松柏中心学校初中三年级的学生冯安磊与同学魏艳、张荣等4人一起回家，在翻过五峰山大路槽的路段时，因附近一根电线杆歪倒，电线横在路中，走在最前面的魏艳同学不小心被电击中，粘在电线上，脚底冒出了火花。

同伴见此情景，都惊慌失措，几个同学准备扑上去拉魏艳。“这样救人危险。”冯安磊想起平常学习的触电急救知识，急忙把他们拦住。

说话的同时，冯安磊用干木棒去拨同学脚下的电线，没想到木棒折断了。他当机立断，用帽子当绝缘体拨开电线，然后将口鼻流血、不省人事的同学抬离事故地点。随后，他又及时打电话报告村委会，村委会派车将魏艳送往医院抢救，一场悲剧就这样被化解了。

自护心得

报道中这名同学可谓是有勇有谋，他既勇敢地挽救了同学的生命，也合理地保护了自己的安全，他的这种做法就很值得大家学习，以下列

举了一些帮助触电同伴时的注意事项和技巧：

◆ 救人前一定牢记：想要营救触电的同伴是有危险的，如果条件允许，首先应该寻求大人的帮助，即使情况紧急也要量力而行。

◆ 首先要关闭电源开关或拔掉电源插头，尽快脱离电源。

◆ 如果没有办法使同伴脱离电源，要踩在木板上去救人，同时避免直接接触他的身体，防止造成你自己新的触电。戴橡皮手套、穿胶底皮鞋也可防止触电，还可以用干木棍、竹竿去挑开触电者身上的电线，不过这种做法不适合年龄小的孩子。

◆ 当同伴脱离电源后，应该立即检查其全身情况，特别是呼吸和心跳的状况，如果同伴触电情况较轻，神智清醒，呼吸、心跳都很正常，就让对方就地平卧，暂时不要站立或走动，防止继发休克或心力衰竭。

◆ 如果触电的同伴呼吸、心跳已经停止，在脱离电源后要立即将其移到通风较好的地方，解开其衣扣、腰带，保持其呼吸道通畅；然后进行人工呼吸，同时进行胸外心脏按压，并尽快呼叫大人来急救。



心提示

孩子没有必要逞强救助那些触电的人，大声呼救、寻找其他人的帮助是理智的做法。除非情况危急、不容延误，而且救人之前一定要具备充分的条件，否则贸然上前对自己是十分危险的，这点一定要牢记。



如何安全使用电器

现代化家庭的标志之一，就是家庭电器化程度的增加，各式各样的电器给我们的生活带来了很大的便利，但是电器在为我们的生活服务的同时，可能也会是家庭安全的隐患。下面介绍一些比较容易出现安全问题的电器在使用中需要注意的事项：

使用微波炉时需要注意的事项

因为使用微波炉做饭具有方便、快捷、卫生等优点，如今微波炉基本成为现代家庭中的必备电器，但是相关部门的调查指出，近年来微波炉已经造成了大量的意外事故，其实只要使用方法正确，这些事故都是可以避免的：



◆ 平时可以多观察父母是如何使用微波炉的，再在他们的监督下进行试用，确认自己的使用方法是正确的。

◆ 加热的食物要合适：有很多食物是不能用微波炉进行加热的，例如核桃、栗子、蛋类、花生、玉米等有壳、皮、膜等的食品，否则有可能发生爆炸。正确的方法应该是将这些食物去皮或在外皮上开一条裂缝，这样就比较安全了。

◆ 将食物放入微波炉后，要将炉门紧关。微波炉运转时，要尽量远离，这是因为在它工作的时候，会有微波泄漏，如果条件允许的话，可以让家长去购买“微波炉安全护帘”，这样可以有效地减少辐射。

◆ 不要直接加热装在密封容器内的食物，否则可能发生爆炸；加热的温度和时间也要注意，尤其在加热牛奶或豆浆时，更应注意控制温度和时间。

◆ 加热的过程中，万一炉内起火，应立刻切断电源。这时千万不能打开炉门，否则会使空气进入炉内，扩大火势，应该在火势熄灭后再打开炉门。

◆ 在取出加热好的食物前，一定要戴上手套，避免烫伤；为防止炉

门打开时被冒出的高温水蒸气烫伤，脸要离炉门远一点。

使用电吹风时需要注意的事项

14岁的小米，已经到了爱美的年龄。这天，小米要到表姐家去做客，她洗好澡后，决定把头发吹干，再设计一个时髦的发型，于是取出电吹风，操作了起来。没想到由于她的头发较长，上面的水滴从电吹风的出风口处掉入了里面，小米立刻感到一阵强烈的刺痛，幸好她及时扔掉了电吹风，才避免了伤害的扩大。

目前很多家庭都有电吹风，它可以起到吹干湿发、固定发型的效果，可是在实际的使用中，在以下方面一定要注意：

- ◆ 使用过程中，要避免头上的水滴滴落到吹风机内部，一旦发现异常情况，一定要先拔下电源插头，再进行检查。

- ◆ 使用之后，不能把电吹风放在纸、布等可燃物上，因为此时电吹风的温度很高，有可能引燃这些东西，从而引发火灾。

- ◆ 使用电吹风时应该轻拿轻放，防止摔碰。这是因为电吹风内的电热丝在工作时处于高温状态，这时电热丝松弛，强烈摔碰容易发生折断或变形，同时还可能使电热丝与机壳相碰，产生触电的危险。

使用其他电器时需要注意的事项

- ◆ 认识所有家电用品的开关，了解它们的使用方法。有些电器，例如洗衣机，可以在用时接通电源，停止时，切断电源，以免潮湿漏电。

- ◆ 手脚和身体湿的时候，摸电器是很危险的。另外，尽量不要把电器带入浴室内，因为浴室内很潮湿，如果电器没有拔插头，又沾上了水，是很危险的。

- ◆ 在看到电器冒烟、冒火花或有一股焦糊、烧皮子的气味时，首先要做的是切断电源。

- ◆ 在使用搅拌机和水果榨汁机时，不要把手伸进机器里。