

知识出版社

危急与安全

中学生安全知识读本

北京青年报 / 编



AA07/04

97
96
400

危急与安全

——中学生安全知识读本

北京青年报 编



• 知识出版社 •

后 记

曾经有人提出过这样一个问题：那些在父母的殷勤呵护中“抱”大的一代，面对生活中的危急情况时，能否做到临危不惧，靠自己的力量摆脱险境，找到一个安全的港湾？

是的，在平安的生活中成长起来的孩子们，“安全”意识确实比较淡薄了。我们太应该告诉他们该如何保护自己及救护他人了。试想，如果孩子们稍稍懂一些自救常识的话，克拉玛依那场大火中，死伤的学生会比现在少得多。

正是出于这种考虑，我们着手编辑了这本《危急与安全——中学生安全知识读本》。我们想通过这本书，告诉中学生们在学校及居家生活中，遇到的危急情况的处理，以及受到意外伤害时的紧急护理知识。虽然它不能将日常遇到的所有紧急情况都涵盖进去，但它毕竟为学生们提供了一个安全的“避风港”。我们希望所有的学生们都能牢牢地树立起安全意识，都能平安地成长，这也正是我们出版这本书的初衷。

参与本书编写工作的同志有：黄新广、王灏铮、杨朝、赵冬红、刘永祥、冬境寰、刘公明，另外，中国文物报的李悦同志也为本书做了部分配图工作。

1996年1月

目 录

第一章 居家安全对策

独处家中有陌生人来访怎么办?	1
如果有贼在家里怎么办?	2
女生夜间行路应注意什么?	2
女生集体宿舍怎样进行安全防范?	3
家中失火怎么办?	4
煤气中毒怎么办?	7
如何预防食物中毒?	8
农药中毒怎么办?	8
困在电梯里怎么办?	9
怎样避免触电?	10
心理困境自救法	10

第二章 急救护理知识

遇到出血怎么办?	13
起了水疱怎么办?	13
被烧伤和烫伤后怎么办?	14
发生食物中毒怎么办?	14
患了痢疾怎么办?	15
怀疑得了阑尾炎怎么办?	16

怎样避免虫叮蚊咬?	16
被蜂螫伤了或昆虫咬伤了怎么办?	17
外伤及其他疼痛的救治方法	17
昏迷的救治方法	20
如何使用绷带?	20
如何进行人工呼吸?	20

第三章 化学实验安全对策

安全使用酒精灯应注意什么?	27
使用浓酸、浓碱应注意什么?	28
怎样稀释浓硫酸?	29
怎样闻气体的气味?	29
硫化氢中毒及预防	29
做哪些实验要防止倒吸?	30
化学实验中火灾及爆炸的预防	31
一旦发生火灾怎么办?	32

第四章 体育锻炼安全对策

科学锻炼身体应遵循哪些原则?	33
安全锻炼注意事项	34
体育锻炼应注意哪些运动卫生?	35
夏季体育锻炼应注意什么?	36
夏季体育锻炼中暑怎么办?	36
冬季体育锻炼注意事项	37
冻疮的防治	38
进行奔跑类项目练习时,如何预防创伤?	39

跳高和跳远安全注意事项	39
投掷练习安全注意事项	39
器械体操练习安全注意事项	40
女生器械体操练习安全注意事项	41
支撑跳跃练习安全注意事项	41
球类项目运动外伤的防治	42
安全滑冰	43
锻炼中发生擦伤怎么办?	43
锻炼中发生挫伤怎么办?	44
锻炼中发生扭伤怎么办?	44
锻炼中发生骨折怎么办?	45
锻炼中发生外伤性关节脱位怎么办?	46
锻炼中发生脑震荡怎么办?	47
锻炼中发生肌肉痉挛(抽筋)怎么办?	48
锻炼中发生重力性休克怎么办?	48
锻炼中发生低血糖症怎么办?	49
锻炼或比赛时鼻出血怎么办?	50
锻炼中发生腹痛怎么办?	50
锻炼中发生过度疲劳怎么办?	51
锻炼中尘埃入眼怎么办?	51

第五章 外出旅游安全对策

外出备用物品	53
外出备用药品及其基本使用方法	54
外出旅游时须特殊注意的事项是什么?	55
如何预防晕车?	56

外出乘火车时应注意什么？	56
在拥挤的人群中如何逃生？	57
如何避免狗的伤害？	58
遇到了蛇怎么办？	58
身处雷雨交加的郊外怎么办？	58
迷失了方向怎么办？	59
在郊外饮用水时应特别注意什么？	59

第六章 交通安全对策

中学生需要列队通过道路怎么办？	61
步行外出应注意什么？	61
骑自行车外出应注意什么？	62
骑车外出时如何停放自行车？	64
在市区里能骑车带人吗？	64
乘坐汽车应注意什么？	64
怎样叫出租车？	65
发生车祸怎么办？	66
火车失事怎么办？	66
飞机失事怎么办？	67

第七章 水上意外安全对策

安全游泳应注意什么？	69
失足落水怎么办？	70
游泳遇险怎么办？	71
所乘坐的汽车掉到水里怎么办？	72
掉进冰窟怎么办？	73

海中遇到激浪怎么办？	73
------------------	----

第八章 自然灾害安全对策

如何在地震时脱险？	75
如何从森林大火中逃生？	76
遇到水灾时怎么办？	77
抵御台风时应采取哪些安全措施？	78

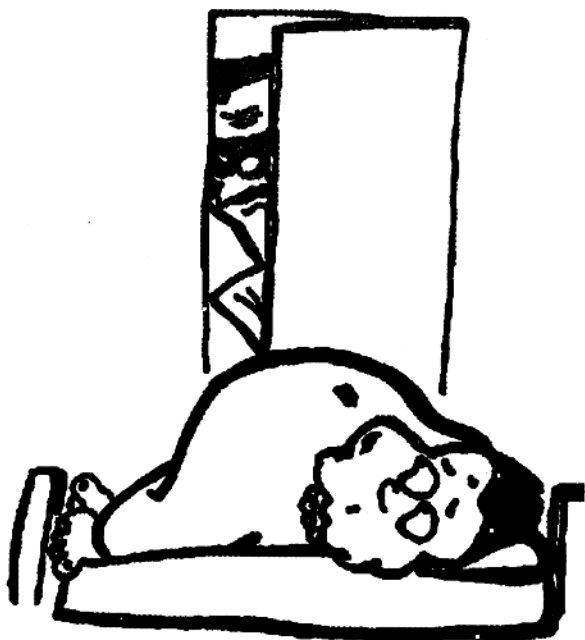
第九章 有关保险的知识

什么是少年儿童保险？	79
投保少年儿童保险的条件是什么？	79
少年儿童保险期限是怎样规定的？	80
什么是中小学生平安保险？	80
投保中小学生平安保险的条件是什么？	80
中小学生平安保险的期限是怎样规定的？	80
中小学生平安保险的保险金额和 保险费是怎样规定的？	80

附 录

应急电话	81
必备电话	81
标志识别	81

第一章 居家安全对策



●独处家中有陌生人来访怎么办？

如果你的父母不在家时，有陌生人来叫门，你要注意：

- 先从窥视孔或门窗玻璃上看看他是谁，因为一般来访的人大多是家里人认识的。
- 如果你不认识他，就要先问明其身份再开门。
- 向门外人查问时要注意观察对方的表情，如果他表现得不耐烦，就可能会有不轨的企图。你如果有怀疑的话，就不

要开门。要记住：你查证对方身份的时间越长，就越容易吓走心怀叵测的人。

- 当确实证明来访者不是坏人后，你再打开门，或者告诉你父母何时在家，请他换一个时间来。

●如果有贼在家里怎么办？

- 如果你回家时，在门外听到屋里有搬动物件的声音，看到门上的锁被毁，大门半掩着，这时千万不要进门，你要假装成路人走过，然后立刻找电话报警。

- 如果你进门后才发现有贼，要尽可能悄悄地退出门外，再去报警或求助周围的邻居。

- 你是学生，身单力薄，所以，尽量不要去惹恼贼人，否则他可能动手伤人。你可以小心地观察，记住贼人的容貌特征。待他离去后，就马上报警。

- 你还可以随手拿起瓶子、小铁器等作自卫武器，揣在兜里或藏在背后。但要到迫不得已时才可动手。

- 你要记住：贼人闯入别人家中，他心里也害怕。如果你大声喊叫起来，他们多半会逃跑，因为他们不想跟人对面相遇。

●女生夜间行路应注意什么？

作为一个女孩，当你夜间单独行走时，如果是经过常走的街道，你要记住晚上营业的商店或附近居民的住宅及派出所等；如果是经过陌生的街道，你要选择有路灯设施、行人较多的路线，并且要选择街道中间的明亮处行走，不要紧靠两侧的

路边走。同时,对黑暗处你要有所戒备。

- 当陌生的男人向你问路时,不要带他走。如果发现有人尾随着你,你要设法摆脱。如果是你向陌生的男人问路,那么,问过后,你不要跟随他一起走。

- 当你夜间行路时,最好不要穿过分暴露的衣服和行动不便的高跟鞋。

- 请你不要搭乘陌生人的机动车辆、人力车或自行车等。

- 如果遇到不怀好意的男人的挑逗,你要及时斥责。如果遇上坏人,你就要高声呼救。此时,若四周无人,而你又来不及逃脱,就要选择合理可行的方式与其周旋,或拖延时间以等待救援。切记:你要保持冷静,并利用身上的一切物品进行自救。

- 如受到侵害,你要特别注意记住罪犯的外貌、服饰、体型、口音等特征,并要设法留取犯罪分子的作案物证。如果你受到了性侵害,不要急于净身,以便公安部门侦察破案。

- 受害后你一定要及时报案。

●女生集体宿舍怎样进行安全防范?

住集体宿舍,尤其是条件相对较差的农村集体宿舍,进行安全防范是很重要的。应注意:

- 检查宿舍门窗是否有损坏,如有损坏应报告学校及时修缮。

- 晚上就寝前要关好门窗,天气再热也不可敞开门窗睡觉。

- 晚上需要上厕所时,不要一个人去,最好约同伴一块去。如果厕所里没有照明设备或其已经损坏,那就必须带着手电去,最好还能随身带一根木棍作为自卫的工具。一旦遇上坏

人,你要竭尽全力地呼救。

- 就寝后听见有人敲门,要先问清楚是谁才可开门,如果是陌生人则绝对不要开门,不管他自称是谁的朋友,也要让他白天再来;如果听见有人正在砸门窗,想要闯进来,那么,同室的同学一方面要大声呼救,另一方面则是利用室内所有可供搏击的东西,齐心协力地准备反抗。

- 周末或假日,其他同学都回家了,而你一个人却因为有事而留下来时,最好能到其他有人的宿舍去住宿。如果是你一人独寝,就要特别注意,要提高警惕。在你回宿舍就寝时,首先要留心门窗是否敞开着。如果敞开着,不要轻易进去,因为有可能犯罪分子正在等待。你可以叫上几个同学一齐进去,以防万一。

- 无论是你一人还是多人,在遇到犯罪分子侵害时,不仅要大声呼救,而且要鼓足勇气与犯罪分子搏斗,要尽力忍住痛苦。记住一点:呼救和搏斗的时间越长,获得救援的机会就越多。

●家中失火怎么办?

如果你的家中不幸起火,而你又被困在起火的屋中时,要注意:

- 首先你要想方设法跑到屋外去。

- 往外跑时,注意把你的头部贴近地面或者干脆匍匐而行。因为浓烟其实比火焰更危险,因被浓烟窒息而亡的人数往往比被火烧死的人数大得多。浓烟都是自上而下扩散的,所以,接近地面的地方浓烟较稀薄,呼吸也就较容易。

- 逃生路线:开门,打碎或打开门窗,跑到阳台上。

• 逃生前你应尽力做些准备工作，你可随手找块布、毛巾或手帕，弄湿后掩住自己的嘴和鼻子，以使用它们来过滤浓烟。如果是住楼房，你可随手拿起被单、长衣裤等，以便连成长绳后，固定在屋中暖气管或家具上，然后再顺着绳子下到地面上。

• 开门时，先用手背试一下门把手是否烫手，或者看看门缝那儿是否往里冒烟，如果是，则切勿打开门。如果不是，你可把门打开一道缝先观察一下可否走出去。但要注意用你的脚抵住门的下方，以防止热气流把门撞开。

• 如果你所在的屋门外（如过厅、客房）已经着火了，就尽量用湿布塞满门缝，以防止浓烟烈火冒进屋内。

• 如果你所在的屋内着火了，而自己还无法立即逃生，就要利用随手能拿得到的大容器（如锅、桶、花瓶等）盛水泼在木材和门上，以阻止大火快速地蔓延。同时，你不能只是在屋内喊叫求救，而是要打碎窗子或跑到阳台上挥动床单之类的东西大喊着求救。因为这样目标大，也容易被外人听见。

• 当你要逃生时还应注意安全。

切勿从高楼上或高处往下乱跳，而是要注意借地势、借物等助自己一臂之力。如果你已处于万不得已的情势下，而楼层离地面又不算太高，落地点也不是硬地时，你可以先用手抓住窗檐，再把身体悬于窗外，并尽量使脚离地面接近一些。甚至如果你有能力，可先松开一只手，而用另一只手推一下墙后再往下跳。

在你破窗逃生时，应尽量用椅子或硬物来砸玻璃，或者用脚。当必须用手砸穿时，注意要先把你的手多裹上几层厚布或者利用臂肘去击碎玻璃。爬出窗口前，你应把残存在窗子上的

容易划伤人的玻璃和散落在窗台上的玻璃都弄掉，或者盖上毯子、衣物等也行。

从高层楼房逃生时，你千万不要乘坐电梯，以免电力中断而被困在其中。如果楼梯或通道被浓烟或大火封锁，而又看不清情况时，你千万不要尝试着过去，应想别的办法或另寻它路。

- 如果你身上的衣服着火了，应将双臂交叉着贴在胸前，用手按住两肩来阻挡火焰烧伤面部，然后，倒在地上打滚以灭火，或者用地毯、毛毯、外衣等裹住身体灭火，也可以用水泼身上着火的地方。

记住：切勿使用灭火器喷身上的火焰，因为这样做，既不能减低温度，化学剂又会使你的伤口难以治疗。还有，身上的火熄灭后，切勿脱下贴着皮肤的衣服。

- 当你逃出火场后，应马上打电话通知消防队前来救火，注意要说清楚地址。你此时切勿再折返火场抢救财物。

注意：

- 家用电器是家中最易造成火灾的东西之一，所以，平时你应将耗电量大的电器单独使用一个插座，以免负荷过重起火。对不使用的电器应及时拔掉插头，因为这比关掉电器上的开关要安全得多。如果电器着火了，你首先要切断电源，再采取灭火措施。

- 使用灭火设施的方式方法要得当。当油着火时，你不能用水去灭火，而是要用湿布、盖子、盘子等东西。同样的，电器着火时也不能用水。平时，你要注意了解灭火器的种类及使用灭火器的方法，以免灭火时不会使用。现在使用的灭火器主要有干粉式灭火器、二氧化碳灭火器和泡沫式灭火器等几种。

在使用干粉灭火器时，一手拿住胶管，使喷嘴对准燃烧物，另一只手提起提把环，握住提把，进行灭火。在使用二氧化碳灭火器时，因为它分为鸭嘴式开关、轮式开关两种类型，所以，在使用鸭嘴式开关时，先拔掉保险销子，一手握住喇叭口木柄，使喷口对准着火物，另一只手把鸭嘴开关往下压，即可灭火。使用轮式开关时，一手握住喇叭口木柄，使喷口对准着火物，另一只手拧开梅花轮，进行灭火。使用泡沫灭火器时，将筒身放倒，按住喷嘴，即可灭火。

如果家中的液化气发生火灾，则应立即关闭石油气的总阀门，用灭火器扑灭火焰。如果一时找不到灭火器，则用浸湿的棉被、麻袋等难燃物或不燃物覆盖在火焰上，隔绝空气，将火熄灭。同时，你要尽快离开着火地点。

●煤气中毒怎么办？

煤气中毒是因为家庭使用煤炉时，室内通风不畅，或者煤气管道漏气等原因造成的。煤气中毒较轻的人会出现头晕、头疼、耳鸣、眼花、四肢无力等症状。中毒较重的会出现恶心、呕吐、意识丧失，甚至死亡。因而，中小学生在居家生活中，要谨防煤气中毒。

- 如果有轻微的煤气中毒症状，要立即把门窗打开，保持室内空气流通，并将衣扣、腰带解开，使呼吸顺畅，但要注意保暖。同时，还可以喝些浓茶，一般经 2~3 小时后即可恢复正常。

- 如果发现中毒较重者，呼吸困难或者呼吸停止，则应立即进行人工呼吸。有呕吐现象的，则应将中毒者的头侧向一边，并及时清除呕吐物，防止呕吐物吸入气管，引起窒息。

• 在抢救的同时,应立即给急救中心或医院打电话,请医生抢救治疗。

●如何预防食物中毒?

• 不要吃腐烂变质的食物以及病死的牲畜、家禽的肉、蛋、奶,如含有绦虫的猪肉等。

• 学会辨认有毒的食物,如河豚鱼、有毒的蘑菇等。

• 食品在贮存时,要低温、防腐,在进食之前要防止污染。

• 对食品加热时一定要高温消毒,加热一定要彻底。有的食物虽然并没变质,也没有异味,但却含有大量的毒素,食后能让人中毒,所以一定要高温加热,彻底消灭食物中的细菌。

• 讲究食品卫生,盛放生熟食品的容器及刀板等都要分开使用,防止生食品污染熟食品。

• 不要长期食用含有色素、香精、防腐剂等食品添加剂的食品。

• 一旦发生食物中毒后,可用催吐法把存在胃里的有毒食物排出体外。用手指、棉棒或用干净的手绢包住筷子,刺激中毒者的咽喉部位,引起中毒者的呕吐,吐完后再喝些水,反复刺激咽喉,直到吐出澄清的水为止。经催吐后,还应将病人送医院诊治。

●农药中毒怎么办?

• 首先要查清是哪一种农药中毒?怎样中毒的?以便对症下药救治。

• 如果是在下风方向喷洒农药,吸入了较多的农药而中

毒,或是喷洒农药时衣服穿得比较少,身体暴露部位接触了农药,则应立即停止工作,同时彻底地洗澡,换上干净衣服。

- 如果误吃了有机磷农药或含砷的农药,则用催吐法把农药吐出来(具体方法参见“食物中毒”一节)。

- 如果误吃了含水银成分的农药,则不能用催吐法,而让中毒者喝些鸡蛋清或米汤,这样可以减轻水银对胃的腐蚀。

- 对中毒较重的病人,则立即送医院抢救,同时注意把中毒者的头侧向一边,防止呕吐物误入气管,引起窒息。

●困在电梯里怎么办?

首先,你应懂得:电梯一般都有防坠安全装置,即使是停了电,安全装置也不会使电梯掉下去。

电梯内一般都设有警铃和电话对讲机,以备电梯突然发生故障时用来求援。

电梯天花板上都有紧急出口。但你应注意,在没有受过训练的救援人员在场的情况下,你不要自行爬出电梯。因为上面并不一定就安全和有出路。

电梯分内外两层门,一般人很难打开,所以不要强行扳开电梯的内外门。

如果你被困在电梯内不能出入时;首先要镇定。因为电梯即使是坏了,它也不会掉下去。这时,你应该这样做:

- 利用警铃和电话机求助。
- 可拍门叫喊求救。
- 如果外面有人应答,你可立即说明发生了什么事,并请他(她)找人来救援。
- 如果外面长时间无人回应,你应静下心来想一想:今天