



社区安全 知识读本

蔡涤华 主编



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS



社区安全知识 **读本**

蔡涤华 主编

科学普及出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

社区安全知识读本 / 蔡涤华主编. —北京: 科学普及出版社, 2014.8

ISBN 978-7-110-08734-3

I. ①社… II. ①蔡… III. ①社区安全—基本知识—中国 IV. ①D669.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 176035 号

责任编辑	崔 玲
责任校对	孟华英
责任印制	张建农
插 图	李法明 崔雨萌
装帧设计	中文天地

出版发行	科学普及出版社
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62173865
传 真	010-62179148
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	787mm × 1092mm 1/32
字 数	100 千字
印 张	2.375
版 次	2014 年 8 月第 1 版
印 次	2014 年 8 月第 2 次印刷
印 刷	北京长宁印刷责任有限公司

书 号	ISBN 978-7-110-08734-3/D · 70
定 价	6.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



目录 CONTENTS

一、居家安全篇

1. 火灾的成因及预防火灾的有效措施	02
2. 火场逃生的方法	04
3. 正确使用灭火器	06
4. 预防触电发生的措施	08
5. 触电发生后的抢救措施	10
6. 预防燃气泄漏的办法	11
7. 燃气泄漏后的应急处理措施	12
8. 食物中毒的预防措施	13
9. 食物中毒应该采取的救治措施	14
10. 发生电梯意外时的应急处理办法	15
11. 科学饲养宠物	16

二、社会治安篇

1. 警惕入室盗窃	18
2. 警惕车内盗窃	19
3. 不要让自己成为抢劫的目标	21
4. 遭遇抢劫怎么办	22
5. 常见的几种诈骗类型	23
6. 如何预防诈骗	25
7. 如何辨别邪教组织	27

三、出行安全篇

1. 人人都应该遵守交通规则	30
2. 安全行车的 9 大要点	31
3. 公交车着火时的自救措施	32
4. 地铁意外的应急措施	33
5. 乘坐飞机遇到意外时的自我保护措施	35
6. 铁路附近及道口的危险	36
7. 乘船发生意外时的注意事项	37
8. 预防拥挤踩踏事故	39

四、运动娱乐安全篇

- | | |
|---------------|----|
| 1. 登山安全注意事项 | 42 |
| 2. 游泳安全注意事项 | 44 |
| 3. 溺水的抢救 | 45 |
| 4. 滑冰安全注意事项 | 46 |
| 5. 冻伤的紧急处置方法 | 47 |
| 6. 放风筝的安全事项 | 48 |
| 7. 购买烟花爆竹注意事项 | 49 |
| 8. 燃放烟花爆竹注意事项 | 50 |

五、预防自然灾害篇

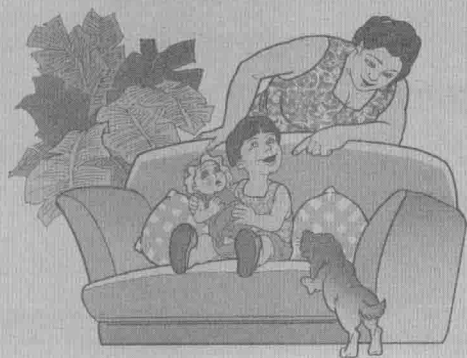
- | | |
|-----------------|----|
| 1. 如何做好家庭防震准备 | 52 |
| 2. 地震来了怎么办 | 53 |
| 3. 泥石流灾害的正确避险方法 | 55 |
| 4. 雷雨天气的安全防护 | 56 |
| 5. 大风天气的危险及防护 | 58 |
| 6. 被洪水裹挟的自救措施 | 59 |
| 7. 预防中暑的措施 | 60 |
| 8. 中暑发生后的救助措施 | 61 |

六、老年人与未成年人安全篇

1. 老年人日常生活中常见安全隐患	64
2. 老年人预防发生猝死的措施	65
3. 老年人发生猝死的急救措施	66
4. 老年人预防摔伤的注意事项	67
5. 发现老人摔倒后的正确处置方法	68
6. 防范儿童被拐卖	69
7. 防止未成年人遭受性侵害的措施	70



居家安全篇



1 火灾的成因及预防火灾的有效措施

火，既能带给我们温暖和光明，也会因不合理使用而给我们的生命财产造成巨大的损失。引起火灾的主要原因有雷击起火、自燃起火、使用明火不慎、使用燃气不当、使用电器不当等。

在生活中如何预防火灾呢？燃烧有三个必要条件：氧气、可燃物和引火源。因此，在日常生活中预防火灾发生最重要的是管理好引火源，防止星星之火变成燎原之势而酿成大祸。

管好明火

- 不随意用火柴或打火机点燃物品；
- 提醒家人不乱扔烟头；
- 在临睡前要熄灭室内外的火种，关闭煤气、天然气的总阀门；
- 在有明火的地方一定要与可燃物保持足够的安全距离。

注意用电安全

- 不要乱拉乱接电线，经常检查电线是否老化；
- 不要把冰箱、彩电、音响、空调等多种电器接在同一插座上；
- 家中用电总量不要超过电表的额定数值；
- 电熨斗、电褥子等电器使用要及时断电。

管理好易燃易爆物品

- 汽油、煤油、炸药、氢（氧）气瓶、烟花爆竹以及花露水、摩丝、气体打火机、灭蚊剂、锂电池、油漆和香蕉水等都是易燃易爆物质，要存放在指定地点或空旷、远离明火的安全场所；
- 发现有易燃易爆物泄露或挥发时，应严禁明火，不要吸烟、开灯，不要发动电汽车，以免引发爆炸和大火。

做好应急准备

- 清理生活环境，保持逃生道路的通畅；
- 准备一定数量的灭火器材，如灭火器、清水、沙子等；
- 学习并掌握一定的防火、灭火、逃生的科学方法。

己 火场逃生的方法

烟雾、毒气是火场中的“隐形杀手”。有资料表明，火灾死亡人员中因窒息和烟雾中毒致死的占72.5%。物质燃烧时形成的烟雾和毒气蔓延速度很快，大约是人奔跑速度的4~8倍。有的人可能还没看见火光就已经中毒而丧失了逃生的能力。因此火场中，不论附近有无烟雾，都应该采取防烟、防毒措施来保护自己。



(1) 穿过烟雾区时，要用湿毛巾捂严口、鼻，屏住呼吸，尽量降低身体高度，弯腰疾走或在地面匍匐前进。

(2) 被困在房间内时，要用湿被单等堵住门窗缝隙，防止烟雾向室内蔓延，如果可以最好用水浇湿屋内的用品及四壁，以降低温度；在临街的窗户或阳台等处及时呼救，等待救援。

(3) 如果在商场、电影院、体育场等公共场所遇到火灾，应寻找标有“安全通道”或“EXIT”的地点迅速有序撤离。

在火场中务必注意：

不要大口呼吸、高声惊呼；

不要站立直行或狂奔乱跑；

不要在火场下风处停留。

三 正确使用灭火器

生活中应该常备的灭火器材有沙土、水源、灭火器等，它们会在紧急时刻发挥重要作用，特别是灭火器能有效地制止和扑灭初期的着火现象。灭火器有多种类型，虽然各有特点，但在使用中应注意：

❶ 发现着火应手握灭火器的提环，快速、平稳提到现场，不要将灭火器横扛在肩或横抱在怀里。

❷ 不要将灭火器的盖与底对着人体，防止盖或底弹出时伤人。

❸ 不要与水同时喷洒，以免影响灭火效果。

❹ 灭火时人员应站在上风方向，手应握在瓶体或喷管，不要接触喷出物质。



① 右手握着压把，左手托着灭火器底部，轻轻地取下灭火器。



② 手提着灭火器到现场。



③ 除掉铅封。



④ 拔掉保险销。



⑤ 在距火焰2米的地方，右手用力压下压把，左手拿着喷管左右摆动，喷射干粉覆盖整个燃烧区。



⑥ 左手握着喷管，右手提着压把。

4 预防触电发生的措施

电的发明，使我们的生活更加方便与文明，我们生活中常用的电视、冰箱、洗衣机、电脑等都离不开电。可电还有不安全的一面，如果用电不当或稍有不慎就可能发生触电事故，所以人们又常常把电称为“电老虎”。

触电多是因为一些意外事故，如电线陈旧发生漏电、缺乏关于电的基本常识、盲目维修电器等。因此在生活中严格遵守“一要”“三不能”“四不要”，将大大减少触电事故的发生。



一要：

各种电器在使用过后要及时断电。

三不能：

不能用医用胶布代替黑色绝缘胶布；

不能用铁丝等代替保险丝；

不能将过多的电器集中使用一个插销板。

四不要：

不要用湿手触摸或用湿毛巾擦拭电器的外壳；

不要擅自检修故障的插座、电线、灯头等；

不要在高压线下、变电器旁玩耍；

不要贸然抢救触电者。

5 触电发生后的抢救措施

发现有人触电，正确的抢救办法是首先断电，用绝缘物体挑开电线或带电体。

(1) 切断电源。当电源就在附近时，可迅速关掉电源开关；无法切断电源时，可用木棍等绝缘物品使触电者脱离带电物体。千万不要用身体部位去接触触电者，因为人体是导体，这样不仅救不了触电者，反而会使自己也触电。

(2) 立即大声呼唤求助，或拨打“120”“999”急救电话。

(3) 在等待医生急救的同时，可检查触电者的呼吸和脉搏。如果其神志不清，但呼吸心跳基本正常，可将触电者就地平卧，解开衣领，保持空气流畅（天冷时要注意保暖），并进行轻声呼唤，但严禁摇晃头部；如果触电者呼吸或脉搏异常，应立即进行人工呼吸或心脏按压，并尽快送往医院。