



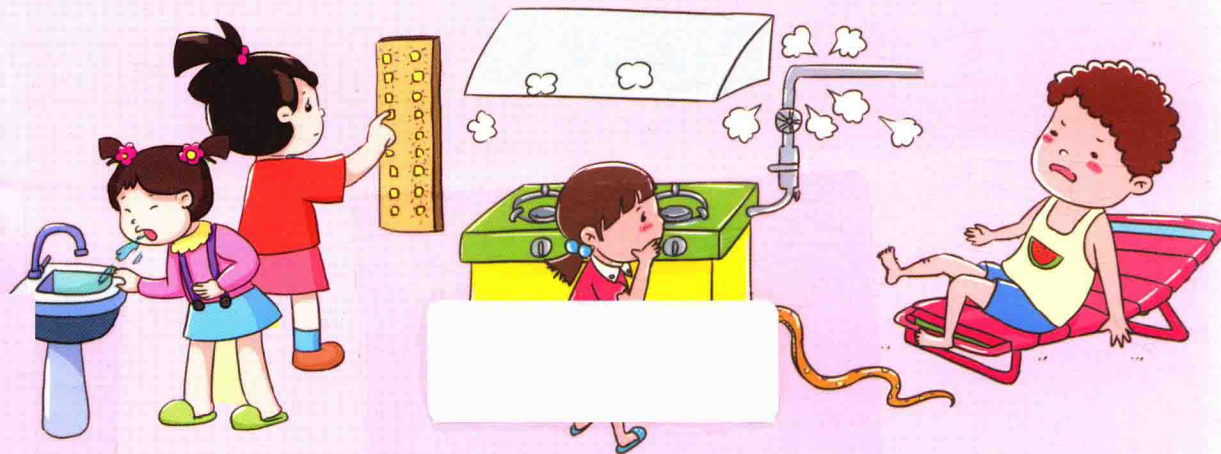
智慧宝宝健康成长系列

Zhihui Baobao Jiankang Chengzhang Xilie

自救我知道

只有安全的孩子 才会拥有未来

Zi Jiu Wo Zhi Dao



何玉峰 / 主编



煤炭工业出版社



智慧宝宝健康成长系列
Zhihui Baobao Jiankang Chengzhang Xilie

自救我知道

只有安全的孩子 才会拥有未来

何玉峰 / 主编

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

自救我知道 / 何玉峰主编. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2017

ISBN 978 - 7 - 5020 - 5826 - 5

I. ①自… II. ①何… III. ①儿童故事—图画故事—
中国—当代 IV. ①I287.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 110765 号

自救我知道

主 编 何玉峰
责任编辑 孙 婷
封面设计 成达轩

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com
网 址 www.cciph.com.cn
印 刷 北京市松源印刷有限公司
经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm¹/₂₄ 印张 5 字数 50 千字
版 次 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷
社内编号 8706 定价 15.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880

前言

一切为了孩子的健康成长

孩子从出生开始，父母就希望他们健康成长，而孩子的健康包括很多方面：安全、礼仪、习惯、睡眠、饮食等等。这些看似简单的问题，孩子们往往都不懂得如何去正确处理。为了让孩子们健康地成长，我们组织了儿童专家、青年学者精心编绘了这套“智慧宝宝健康成长系列”。

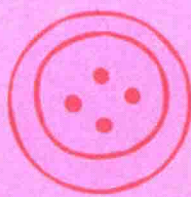
“智慧宝宝健康成长系列”是专门为儿童健康成长量身打造的图画书，本系列书分为《安全我知道》《自救我知道》《礼仪我知道》和《好习惯我知道》四册。在编绘本系列书时，充分考虑儿童身心特点和成长特点，依据寓教于乐的教育理念，每本书精选了 57 个贴近儿童生活的小故事，200 多种实用而贴心的建议，配上 300 余张温馨好看的插图，让孩子在学习的过程中感觉轻松，在轻松中学到知识。

孩子是家庭的希望，祖国的未来，希望每一个孩子都健康成长，也希望本系列书为孩子的健康成长保驾护航。

生命最重要

自救我知道

突如其来的危险和灾难是生活中不可避免的，孩子们不知所措的行为也是造成悲剧的一个原因。为了避免孩子们陷入危险，受到伤害，家长应该教会孩子们一些基本的自救方法，让孩子及时脱离危险，保护自己！本书用 57 个有趣的自救小故事，200 多种自救方法，教会孩子在面对紧急突发事件时，沉着冷静，摆脱危险，成功自救！



目录

不要随便给陌生人开门2

被反锁在家怎么办4

被困电梯怎么办6

困在衣柜里出不来要呼救8

中暑了怎么办10

食物中毒怎么办12

误服药物怎么办14

食物呛入气管怎么办16

吃饭噎着了怎么办18

鱼刺卡在喉咙怎么办20

被烟花爆竹炸伤了怎么办22

异物进入眼睛怎么办24

虫子钻进耳朵怎么办26

鼻子出血怎么办28

异物扎进身体怎么办30





被烫伤怎么办	32
身上着火怎么办	34
插座起火怎么办	36
家人突发疾病怎么办	38
发生火灾怎么办	40
燃气泄漏怎么办	42
被狗咬伤怎么办	44
游泳时腿抽筋怎么办	46
乘坐地铁发生意外怎么办	48
跟大人走散了怎么办	50
迷路了怎么办	52
被蚊虫叮咬怎么办	54
遭遇毒蛇怎么办	56
被蛇咬伤了怎么办	58
遭遇毒蜂怎么办	60
被毒蜂蜇了怎么办	62



身陷沼泽怎么办64

被人跟踪怎么办66

遇到精神异常者怎么办68

遇到敲诈怎么办70

遇到诱拐犯怎么办72

遇到绑架怎么办74

发生地震怎么办76

被埋在废墟里怎么办78

遇到海啸怎么办80

遇到洪水怎么办82

遭遇泥石流怎么办84

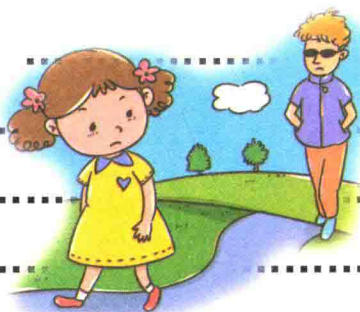
遇到台风怎么办86

遇到沙尘暴怎么办88

遇到雪崩怎么办90

遭遇冰雹怎么办92

手脚冻伤怎么办94



跌伤磕伤怎么办	96
踝关节扭伤了怎么办	98
关节脱臼怎么办	100
看见有人偷东西怎么办	102
触电了怎么办	104
掉进窰井怎么办	106
公交车失火怎么办	108
飞机遇险怎么办	110
发生车祸怎么办	112





智慧宝宝健康成长系列

Zhihui Baobao Jiankang Chengzhang Xilie

自救我知道

只有安全的孩子 才会拥有未来

何玉峰 / 主编

煤炭工业出版社

· 北 京 ·

不要随便给陌生人开门

nán nan yí gè rén zài jiā tū rán yí gè mò shēng rén lái qiāo mén mò shēng
楠楠一个人在家。突然，一个陌生人来敲门，陌 生
rén duì nán nan shuō xiǎo péng yǒu wǒ de diàn huà huài le xiǎng jiè nǐ jiā de diàn
人对楠楠说：“小朋友，我的电话坏了，想借你家的电
huà yòng yí xià nǐ kàn kě yǐ ma nán nan tīng le gù yì dà hǎn bà
话用一下，你看可以吗？”楠楠听了，故意大喊：“爸

ba yǒu yí gè mò shēng de shū
爸，有一个陌生的叔
shu xiǎng jiè wǒ men jiā diàn huà dǎ
叔想借我们家电话打
gè diàn huà xíng ma mò
个电话，行吗？”陌
shēng rén tīng le gǎn jǐn zǒu le
生人听了，赶紧走了。



专家提示：

小朋友一个人在家的时候，千万不要随便给陌生人开门！

正确的自救方法

小朋友，你一个人在家时，遇到陌生人敲门，可以试试下面的办法。



1. 如果来人是借电话的，可以故意大声问爸爸或者妈妈说有人要借电话。



2. 如果来人是送东西的，可以请他先把东西放在门口。



3. 如果来人说是检查煤气管道的，可以告诉他爸爸妈妈马上就回来了，让他先在门外等一等。



4. 如果来人说是爸爸妈妈让来取东西的，可以先跟爸爸妈妈打电话确认一下。

被反锁在家怎么办

mā ma jiàn guǒ guo hái zài shuì jiào yú shì jiù suǒ shàng mén zì jǐ qù mǎi cài
妈妈见果果还在睡觉，于是就锁上门，自己去买菜

le guǒ guo qǐ chuáng hòu zì jǐ zài jiā wán le yí huì er kě shì bù jiǔ
了。果果起床后，自己在家玩了一会儿。可是，不久，

tā jiù gǎn dào hěn wú liáo xiǎng chū qù zhǎo lóu xià de xiǎo péng yǒu wán tā kāi mén shí fā
她就感到很无聊，想出去找楼下的小朋友玩。她开门时发

xiànmén bèi fǎn suǒ le zěn me yě dǎ bù kāi guǒ guo hěn zhāo jí tā jiù dà hǎn dà jiào
现门被反锁了，怎么也打不开。果果很着急，她就大喊大叫。

xiǎo péng yǒu guǒ guo de zuò
小朋友，果果的做

fǎ duì ma rú guǒ nǐ
法对吗？如果你

bèi fǎn suǒ zài jiā nǐ yīng
被反锁在家，你应

gāi zěn me bàn
该怎么办？



专家提示：

如果被反锁在家，不要撞门，更不要爬窗或翻越阳台，那样做很容易发生意外！

正确的自救方法

小朋友，如果被反锁在家，不要慌张，下面几个办法可以帮助你。



1. 找一下家里是否有备用钥匙。



2. 打电话给爸爸妈妈，告诉他们你被反锁在家里了。



3. 找不到爸爸妈妈的电话，可以向熟悉的邻居求助。



4. 不要把备用的钥匙交给陌生人来帮你开门。

被困电梯怎么办

jīng jīng jiā zhù zài lóu yǒu yì tiān zǎo chen tā chéng zuò diàn tī xià
京京家住在16楼，有一天早晨，她乘坐电梯下

lóu hái méi yǒu dào yī lóu jiù tīng dào guāngdāng yì shēng jù xiǎng diàn tī tíng
楼。还没有到一楼，就听到“咣当”一声巨响，电梯停

zhe bú dòng le nán dào diàn tī
着不动了。“难道电梯

chū gù zhàng le zài qī hēi de
出故障了？”在漆黑的

diàn tī lǐ miàn zhǐ yǒu jīng jīng yí
电梯里面，只有京京一

gè rén tā hěn hài pà zhè shí
个人，她很害怕。这时，

tā gāi zěn me bàn ne
她该怎么办呢？



专家提示：

被困在电梯里面时，千万不要用手去掰电梯的门，以防被夹住手。

正确的自救方法

小朋友，如果你独自一人不幸被困在电梯里面，你应该按照下面方法自救。



1. 利用电梯内的电话、警钟或对讲机、手机等一切可利用的求援方式求救。



2. 可拍门叫喊或脱下鞋子拍门敲打，发信号求救。



3. 如果拍了一阵没人听见，要停下来休息保持体力，等外面有人时再拍打求救。



4. 如果遇到电梯下坠或电梯冲顶，不论有多少层楼，迅速将所有楼层的按键全部按下。

困到衣柜里出不来要呼救

qiàn qiàn hé xiǎo huǒ bàn men zài jiā wán duǒ māo māo yóu xì kāi shǐ le xiǎo huǒ
茜茜和小伙伴在家玩躲猫猫。游戏开始了，小伙

bàn men dōu qù zhǎo duǒ cáng de dì fang qiàn qiàn duǒ zài dà yī guì lǐ kě shì guò
伴们都去找躲藏的地方，茜茜躲在大衣柜里。可是，过

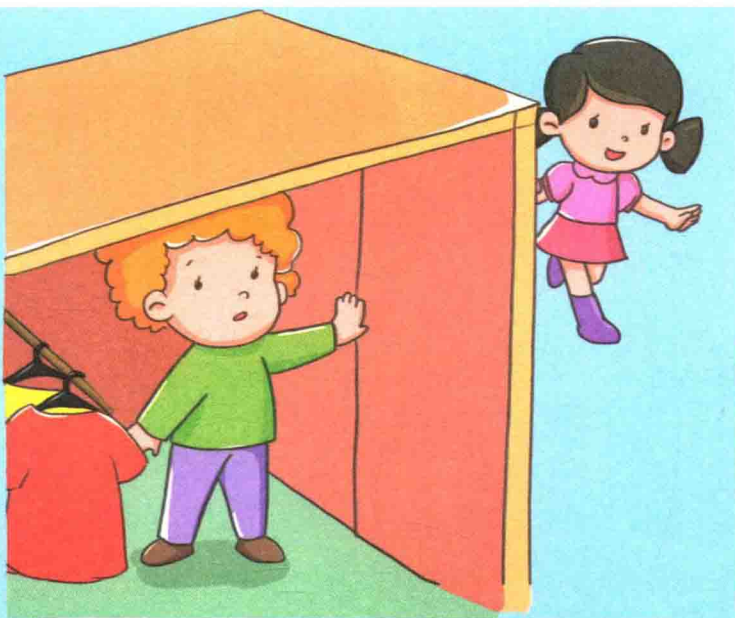
le hěn jiǔ dōu méi yǒu xiǎo huǒ bàn lái zhǎo tā qiàn qiàn jiù xiǎng tuī kāi yī guì mén zì
了很久，都没有小伙伴来找她。茜茜就想推开衣柜门自

jǐ chū qù jié guǒ fā xiàn yī guì de mén tuī bù kāi qiàn qiàn zài guì zi lǐ dà hǎn dà
己出去，结果发现衣柜的门推不开！茜茜在柜子里大喊大

jiào wài miàn yě méi yǒu rén
叫，外面也没有人

huí dá zhè shí qiàn qiàn
回答。这时，茜茜

yīng gāi zěn me bàn
应该怎么办？



专家提示：

被困在衣柜里面，
千万不要用脚去踢、
用身体去撞衣柜门，
以防衣柜倾倒，使自
己受伤！