

根据教育部《中小学公共安全教育指导纲要》编写

学生安全救护读本

(中学生版)



中国红十字会总会 编



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

根据教育部《中小学公共安全教育指导纲要》编写

中学生版

学生安全救护读本



中国红十字会总会 编



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

学生安全救护读本：中学生版/中国红十字会总会编。
—北京：社会科学文献出版社，2009.5
(救护培训系列教材)
ISBN 978-7-5097-0756-2

I. 学... II. 中... III. 安全教育-中学-课外读物
IV. G634.203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 055025 号

学生安全救护读本 (中学生版)

编 者 / 中国红十字会总会

出 版 人 / 谢寿光
总 编 辑 / 邹东涛
出 版 者 / 社会科学文献出版社
地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦 13/15 层
邮政编码 / 100029
网 址 / <http://www.ssap.com.cn>
网站支持 / (010) 59367077
责任部门 / 救护图书项目部 (010) 59367061
电子信箱 / jiuhubu@ssap.cn
责任编辑 / 许春山 王珊珊 崔芝妹
责任校对 / 韩 旭
责任印制 / 吴 波 米 扬

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部
(010) 59367080 59367097
经 销 / 各地书店
读者服务 / 市场部 (010) 59367028
排 版 / 吾文工作室
印 刷 / 北京三益印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16
印 张 / 5
字 数 / 70 千字
版 次 / 2009 年 5 月第 1 版
印 次 / 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-0756-2
定 价 / 9.80 元

本书如有破损、缺页、装订错误，
请与本社市场部联系更换



版权所有 翻印必究

“安全救护系列图书”编辑委员会

主任：江亦曼

副主任：苏菊香 郭长江 王海京

委员：王平 张淑爱 高崇华 王小华 王世涛 龚怡怡
李立东 郭建阳 沈洪 茅志成 李宗浩

“安全救护系列图书”专家委员会

主任：王一镗

副主任：季成叶

委员：王声湧 刘筱娴 刘晓华 孙长怡 钟华荪

本书主编：季成叶

副主编：孙长怡 骆钢强

文字编写：骆钢强

摄影绘图：黄阁宾 范慧

照片提供：IC 传媒

序 言

回望 2008 年,从南方冰雪灾害到汶川大地震,再到华南地区的洪涝灾害,我们的国家经历了一次又一次的艰苦磨难。在党和政府的坚强领导下,勇敢的中国人民众志成城,共渡危难,最终战胜了灾难,经受住了严峻考验。

逝者已矣。然而痛定思痛,我们不禁扪心自问:政府和社会应当怎样做好防灾、减灾工作,才能最有效地减少伤亡?当紧急事故、突发灾难不幸降临的时候,我们的孩子应该怎样进行自我保护?在专业救护人员尚未到达之前,每一个普通人又该如何开展自救互救,拯救生命,防止伤残?所有的问题都指向一个关乎国计民生的严肃命题:提高全社会的灾害预防和应急能力势在必行!提高民众的防灾避险意识和应急救护技能势在必行!

中国红十字会从事人道主义工作的社会救助团体,是国际红十字运动的重要成员,秉承“人道、博爱、奉献”的红十字精神,以保护人的生命和健康、促进人类和平进步事业为宗旨,做了大量的人道救助工作。

群众性初级救护培训工作是红十字会的传统工作和法定职责。为了增强全民安全救护意识,提高国民素质,普及群众性的救护知识和技能,中国红十字会总会专门组织专家,根据社会不同人群的特点和需要,经过反复推敲、论证,编写了这套安全救护系列图书。

在编写过程中,中国红十字总会救护工作指导委员会给予了热情指导和严格把关。本套图书图文并茂,讲解通俗易懂,可操作性强,适读面广。

《学生安全救护读本》(中学生版、小学生版)由长期从事学生安全教育工作的专家根据教育部颁发的《中小学公共安全教育指导纲要》编写而成,针对不同年龄阶段的学生讲解公共卫生知识、预防应对突发事件、意外伤害和自然灾害的方法,旨在培养中小学生的安全意识,提高自身保护能力和掌握基本的自救措施。与学生用书配套,《学生安全救护读本》(教师版)面向的是教师和学校的管理者。希望不久的将来,安全救护培训可以被列为学生的必修课程,进入每一所学校,使每一名学生受益。

《家庭安全救护必备》借鉴了美国、日本等发达国家的经验,根据我国国情的需要,并结合专家多年的临床及教学经验,介绍了日常生活的安全常识和针对不同家庭成员的救护知识,力图满足人民群众日益增长的对于健康知识和救护技能的渴求。

《灾害救援预防手册》阐述了各种常见自然灾害和突发事件的救援要点和预防措施,是从事灾害救援工作人员和党政干部的一本实用参考书。

值此汶川大地震一周年纪念暨首个“全国防灾减灾日”到来之际,谨以此套图书纪念那些在地震中失去生命的人们!希望本套图书能够帮助更多的人学会救护知识,掌握救护技能,挽救更多的生命。

谨对参加本套图书编纂工作的专家、编者以及社会科学文献出版社付出的辛勤劳动和给予的大力支持致以衷心的感谢。

欢迎广大师生和读者提出宝贵的意见和建议。

中国红十字会总会

2009年5月

目录

第一单元 公共卫生 1



1. 传染病的预防和处理 1
2. 食物中毒的预防和现场救护 3
3. 生活水污染小常识 5
4. 安全用药小常识 6
5. 青春期常见问题的预防和处理 9
6. 亚健康的预防和保健 11
7. 应对心理危机的方法 13
8. 艾滋病小常识 15
9. 抵制不良生活习惯和行为 17
10. 识别和拒绝毒品 19
11. 小结 20

第二单元 意外伤害 21



1. 遵守交通规则, 预防道路隐患 21
2. 防火防电击防盗防煤气中毒 24
3. 校园安全事故的防范和自护 28
4. 意外伤害的现场救护 30
5. 溺水现场救护 35
6. 现场急救心肺复苏(CPR)技术 39
7. 小结 41

第三单元 网络安全 42



1. 抵制不良信息 42
2. 守法规, 不传播危害信息 44
3. 戒除“网瘾” 45
4. 小结 46

第四单元 自然灾害 47



1. 增强生态意识, 沉着应对自然灾害 47
2. 野外生存技能 52
3. 自然灾害中的求救方法 54
4. 小结 56

第五单元 社会安全 57



1. 学习做个社会人 57
2. 遇到敲诈不害怕 59
3. 不畏恐吓敢斗争 61
4. 应对性侵害的自护术 62
5. 遵守考试纪律和规范 64
6. 抵制危害社会安全的活动 65
7. 国家意识是一种安全责任 66
8. 抵制不良文化习俗影响 68
9. 控制情绪, 行为理智 69
10. 校园暴力事件的应对方法 71
11. 小结 72

第一单元 公共卫生



1. 传染病的预防和处理

流感

流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。该病主要通过空气飞沫传播。其传染性强,发病快,发病率高,产生症状严重,发热多在 38°C 以上,患者全身酸痛,头痛明显,而呼吸道症状如咳嗽、流鼻涕等则较轻。对于体弱多病的人群,流感容易引发严重的并发症,甚至致人死亡。

预防与应对:

- (1) 多休息,多喝水,多通风。
- (2) 不随地吐痰,打喷嚏、咳嗽时注意捂住口鼻,沾有鼻涕或痰液的纸巾要包好扔进垃圾桶。
- (3) 患病后应与家人分开用餐、分室居住。
- (4) 外出注意戴口罩,避免去商场、影剧院等人多的公共场所。
- (5) 流感早期服用感冒药或中药冲剂可减轻症状。如身体持续发热,应尽早就医。

红眼病

流行性出血性结膜炎俗称红眼病，是由病毒引起的急性传染性眼炎。其主要症状是眼部充血肿胀，有异物感，眼部分泌物增多。

预防与应对：

- (1)用流动的水洗手、洗脸，不用脏手揉眼睛。
- (2)不去卫生状况不好的理发店、游泳池，避免受传染。
- (3)不与病人共用清洁用品(如毛巾、脸盆等)。病人使用过的毛巾，应蒸煮 15 分钟消毒；被其接触过的公共物品，要用含氯消毒剂进行消毒。
- (4)患病后及时就诊，并主动告知他人注意预防。
- (5)患病后尽量不去人群聚集的商场、游泳池、影剧院等公共场所。
- (6)可用抗病毒滴眼液滴眼治疗。

狂犬病

狂犬病是由狂犬病病毒引起的一种人畜共患的中枢神经系统急性传染病，一旦发病无法救治，病死率达 100%。人被带有狂犬病毒的猫、狗咬伤、抓伤后，如果不及时处置，可能会患上该病。狂犬病的典型症状是发烧、头痛、恐水、怕风、四肢抽搐、喉肌痉挛、牙关紧闭等。



预防与应对：

- (1)发现动物出现精神沉郁、唾液增多、行走摇晃、攻击人畜、恐水等症状，要远离或绕行，并及时向相关部门报告。
- (2)被动物咬伤、抓伤后，立即挤出污血，用肥皂水或清水反复冲洗伤口 20 分钟，最后涂擦浓度 75% 的酒精或者 2%~5% 的碘酒。只要未伤及大血管，切

记不要包扎伤口。

(3) 迅速到“狂犬病免疫预防门诊”接种狂犬病疫苗,并处理伤口。如果一处或多处皮肤形成穿透性咬伤,伤口被动物的唾液污染,必须立刻注射狂犬病疫苗和抗狂犬病血清。

(4) 同时肌肉注射破伤风抗毒素。

病毒性肝炎

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的一种传染性疾病,分为甲、乙、丙、丁、戊5种类型。甲、戊型肝炎一般通过饮食传播。生食毛蚶、泥蚶、牡蛎、螃蟹等可能患上甲型肝炎。乙、丙和丁型肝炎主要经血液、母婴和性传播。病毒性肝炎的主要症状是患者身体疲乏、食欲减退、恶心、腹胀、肝脾肿大及肝功能异常,部分病人可能出现黄疸。乙肝、丙肝病毒携带者也可能无任何肝炎症状。部分慢性乙型肝炎患者可能发展为肝硬化或肝癌。

预防与应对:

(1) 注射疫苗。甲肝疫苗是预防甲肝最可靠、最有效的方法,“注射一针,一生受益”。乙肝疫苗可以预防乙型肝炎的感染,目前一般按照0-1-6方法注射,即第一针后1个月接种第二针,6个月后接种第三针。

(2) 生吃瓜果蔬菜要洗净,生熟食物要分开放置和储存,避免污染。

(3) 不喝生水,养成用流动的水勤洗手的好习惯。

(4) 食用毛蚶、牡蛎、螃蟹等水产品,须加工至熟透再吃。

(5) 肝炎病人自发病之日起必须进行3周的隔离。

(6) 对于肝炎病人用过的餐具,应煮沸15分钟以上消毒。

(7) 不与肝炎病人共用生活用品,如牙刷、剃须刀等。

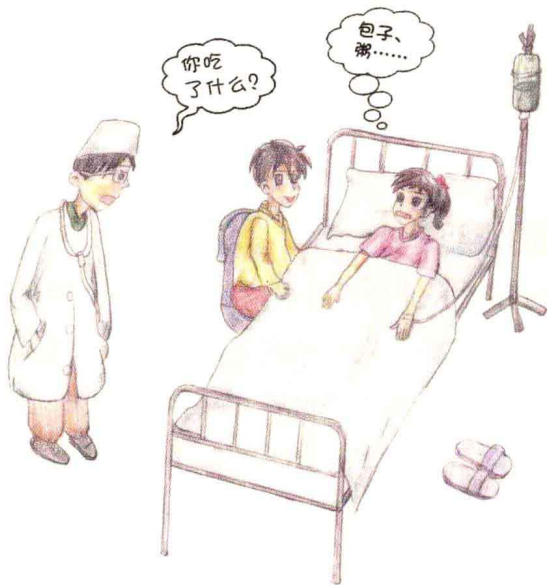
2. 食物中毒的预防和现场救护

食物中毒是指摄入了含有生物性、化学性有毒、有害物质的食品或者把有毒有害物质当作食品摄入后出现的非传染性的急性、亚急性疾病。常见症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,共同进餐的人常常出现相同的症状。食物中毒可分为细菌性食物中毒、真菌性食物中毒、化学性食物中毒、有毒动植物中毒。



[案例]

某中学 72 名高中生在学校食堂吃过晚饭后相继出现恶心、呕吐、腹痛、昏迷等相似症状，其中 18 名病情较重的学生被转往医院救治。高一女生小梅回忆：“我在食堂吃了一个包子和一碗粥。约 30 分钟后，感觉头晕、恶心，身体变得软绵绵的，怎么到了医院我也不知道。”



[预防与应对]



有毒的蘑菇。

预防食物中毒——

- (1) 不吃变质的食物。
- (2) 不要自行采摘蘑菇、鲜黄花或不认识的植物食用。
- (3) 扁豆一定要炒熟后再吃，不吃发芽的土豆。
- (4) 生熟食物要分开存放，水产品以及肉类食品应熟透后再吃。
- (5) 存放化学品的瓶子应该有明显的标志，并放在隐蔽处。

处理食物中毒——

- (1) 了解食物中毒症状。进食后明显感觉到恶心、呕吐、腹痛、头晕甚至视物模糊，同时出现症状者表现相似，提示食物中毒。
- (2) 进食有毒食物 2 ~ 3 小时以内，可催吐排毒。方法是用手指触咽喉部

刺激催吐,或连续喝纯净水 1 ~ 2 瓶,再以拳抵腹猛弯腰催吐。反复催吐后,可喝淡盐水。如果进食的是水产品,比如海鲜、鱼虾等,催吐后再喝 100 毫升 1:1 的食醋,有助解毒。如果已进食有毒食物 2 ~ 3 小时,可口服泄药,导泻排毒。

(3) 发生食物中毒后应尽可能留取食物样本,可以吐一小口食物在塑料袋里,也可以留一点吃剩的食物,或者保留排泄物,交给医生化验使用。

(4) 食物中毒时,不要自行乱服药物,应立即到医院就诊。

3. 生活水污染小常识

水是生命之源,它灌溉的农田,满足人们身体的需要,还可以发电。但由于人们对自然环境的破坏,目前水污染现象越来越严重,水资源越来越匮乏。作为一名中学生,我们不仅要学会保护自己不受到水污染的伤害,更要树立环保意识,珍惜水资源,保护水资源。

造成水污染的污染物主要有:

- (1) 未经处理而排放的工业废水。
- (2) 未经处理而排放的生活污水。
- (3) 大量使用化肥、农药、除草剂的农田污水。

(4) 堆放在河边的工业废弃物和生活垃圾。

(5) 矿山污水。



工厂违章直接把垃圾和污水排入河流。

水污染可根据污染杂质的不同而分为化学性污染、物理性污染和生物性污染三大类。化学性污染的有害物有砷、甲基汞、镉等。生物性污染可导致的传染病主要有伤寒、痢疾、霍乱、甲型肝炎、寄生虫病等。

水污染对人体健康的影响,主要有以下几个方面:

- (1) 引起急性和慢性中毒。
- (2) 致癌作用。
- (3) 发生以水为媒介的传染病。



[案 例]

据新华网报道,2007年5月,太湖蓝藻暴发,致使无锡市城区的大批市民家中自来水水质突然发生变化,并伴有难闻的气味,无法正常饮用,市民纷纷购买纯净水应急,超市各种瓶装、桶装的纯净水被抢购一空,导致了空前的无锡水资源危机,市区断水数日。另据《全国环境统计公报》显示,2007年全国共发生水污染突发事件178起,平均2天就有一起污染突发性事故发生。



[预防与应对]



(1) 当自来水或者饮水机的桶装水颜色浑浊、有悬浮物、有异味或水温出现明显异常时,很可能发生了水污染。饮用水被污染时,应立即停止使用;不慎饮用了被污染的水,要密切关注自己的身体有无不适。如果出现异常,应立即到医院就诊。

(2) 不要自行改装自来水管,保持自来水龙头的卫生。发现自来水出现问题时,应立即停止使用,并用干净的容器留取3至5升水作为样本,供疾病预防控制中心检测。

(3) 饮水机应定期清洗和消毒。

(4) 地面水、井水须经净化和消毒后才可饮用。

4.安全用药小常识

人们相信,生病后及时吃药能够使身体尽快恢复健康,但是,如果不能正确用药,则可能适得其反。你对正确、安全地用药到底了解多少呢?

药物的注意事项 包括该药的不良反应、慎用与忌用等。过敏体质者,或曾有

药物过敏史者,服用药物应格外小心,尤其警惕磺胺类、青霉素类药物。对某种药物有明确过敏史者,禁止再次使用该药。

药物的剂量规定 药品使用说明书规定的剂量一般是指 18 ~ 60 岁的成年人一次用药的平均用量或用量范围,低于这个范围可能没有疗效,超过这个范围则可能引起毒性反应。有些对药物作用敏感的人,在这个剂量范围里也会出现毒性反应,应该引起注意。一定要遵医嘱或说明书规定用药。

药物的不良反应 任何药品都可能引起不良反应,但是由于个体差异的存在,不同的人对同一种药品可有不同的反应,有的人反应轻,有的人反应重;有的人是这种症状,有的人是那种症状。合格药品在使用时也能在一部分人身上引起不良反应。

抗菌药物不可滥用 滥用抗菌药物可以引起某些细菌耐药现象的发生,使抗菌药物面临失效。如果细菌对多种抗菌药物都耐药,那么这些细菌将变得“所向无敌”。例如,当前耐药结核菌就成了世界上结核病防治的难题。

不迷信昂贵的药物 昂贵的药物并不一定更加安全有效。因为药品的价格取决于研制过程中的花费、生产和销售成本等各种因素,而药品的安全性则取决于药品的不良反应(或毒性)和治疗的效果,这是互不相关的两个问题。

善于辨别药品广告 药品广告中可能有夸大其词的内容,我们不能被其迷惑,失去自己的判断力。



谨慎服用抗生素类药品。

【用法用量】 口服。
【禁忌】 忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。
【注意事项】
1. 忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。
2. 不宜在服药期间同时服用滋补性中成药。
3. 风寒感冒者不适用,其表现为恶寒重,发热轻,无汗,头痛,鼻塞,流清涕,咽喉咳嗽。
4. 高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病患者应在医师指导下服用。
5. 服药三天后症状无改善,或症状加重,或出现新的严重症状如胸闷、心悸等应立即停药,并去医院就诊。
6. **小儿、年老体弱者、孕妇应在医师指导下服用。**
7. 脾胃虚寒者、初见腹痛、腹泻、泄泻者慎用。
8. 对本品过敏者禁用,过敏体质者慎用。
9. **本品性状发生改变时禁止服用。**
10. **儿童必须在成人监护下使用。**
11. 请将本品放在儿童不能接触到的地方。
12. 如正在服用其他药品,使用本品前请咨询医师或药师。
【药物相互作用】 如与其他药物同时使用可能会发生药物相互作用,详情请咨询医师或药师。
【贮藏】 密封,置阴凉处(不超过20℃)。
【包装】 (铝塑板包装) 12粒/板×3板/盒。
【有效期】 18个月。
【执行标准】 国家食品药品监督管理局标准,批准文号:国药准字H20077119。
【生产企业】 浙江医药股份有限公司。

按药品说明书用药。



相关链接

国家规定在药品广告中不得出现的情形有——

- (1) 含有不科学地表示功效的断言或者保证。
- (2) 宣传治愈率或者有效率。

- (3) 与其他药品的功效和安全性进行比较的。
- (4) 违反科学规律,明示或者暗示包治百病、适应所有症状的。
- (5) 含有“安全无毒副作用”、“毒副作用小”等内容;含有明示或者暗示中成药为“天然”药品,因而安全性有保证等内容的。
- (6) 含有明示或者暗示该药品为正常生活和治疗病症所必需等内容的。
- (7) 含有明示或暗示服用该药能应付现代紧张生活和升学、考试等需要,能够帮助提高成绩、使精力旺盛、增强竞争力、增高、益智等内容的。
- (8) 其他不科学的用语或表示,如“最新技术”、“最高科学”、“最先进制法”等。



[案 例]

春节联欢晚会上的舞蹈《千手观音》令人叫绝,不仅在于舞蹈本身的华美,更因为表演者全部都是聋哑演员。然而,更加令人震惊的是,总共 21 名演员中,除了三人有先天性疾患外,包括主演邰丽华在内的其余演员都是因为药物使用不当导致耳聋的。真所谓吃药为治病,病治了,却又致了病。



[预防与应对]



不宜用于服药的饮品。

(1) 正确用药。取药时要牢记医嘱,注意药剂师是否看错处方。按规定吃药,避免不按说明书服药。

(2) 用温开水服药。不论中、西药品,最好搭配温开水服用,不宜用茶、牛奶、咖啡、可乐等饮料服药,因为茶叶、咖啡、可乐中的咖啡因及牛奶易与药品中的生物碱结合,产生沉淀物,影响

药品吸收。

(3) 吃感冒药时多喝水。

(4) 若错过服药时间,可于想起时立即补服一次剂量,但如果与下次服药时间太接近则不必。如需同时吞服中、西药品,服用时间至少需间隔 2 ~ 3 小时,以免药物相互影响,使疗效降低。

5. 青春期常见问题的预防和处理

中学生进入青春期后,性成熟、性意识觉醒会引发性欲、性冲动,对这一阶段出现的各种欲念和冲动,我们要正确处理,学会适应漫长的“性等待期”。青春期突出的两个问题,一是自慰行为,二是早恋现象,要引起我们的关注。



青春期自慰行为是指在没有异性参与时所有自我满足性欲的活动。一般有性幻想、性梦和手淫三种形式。

性幻想在中学生中大量存在。如果偶然出现属于正常现象,如果经常出现就要引起注意,加以调节。

性梦是指在睡梦中与异性发生性行为,是无法受意识支配的一种自慰行为。男生遗精多在性梦中发生,是一种不能自我控制的射精活动,属于健康而自然的青春发育现象。但如果遗精过频,则应到医院检查。

手淫是指通过自我抚弄或刺激性器官而产生性兴奋或性高潮的一种行为。手淫在青春期男、女学生中均可发生,以男性更多见。适度手淫,有利于缓解身心紧张状态,但绝不可过度。

中学生谈恋爱属于早恋。中学生早恋具有朦胧性、单纯性、模仿性和不稳定性。早恋会分散精力,影响学业。过早的性行为不利于中学生的健康发育,而由于缺乏避孕知识造成的怀孕、流产等则严重危害中学生的身心健康。