

大众安全常识

刘金 主编



NLIC 2970693352

AN ChangShi



经济科学出版社
Economic Science Press

图书记录簿(CIP)自录

大众安全常识 / 刘金主编. — 北京: 经济科学出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5028-9863-2

①大... ②刘... ③安全常识... ④... ⑤... ⑥... ⑦... ⑧... ⑨... ⑩...

大众安全常识

刘金 主编



NLIC 2970693352

经济科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众安全常识 / 刘金主编. —北京:经济科学出版社,2010.8
ISBN 978-7-5058-9863-9

I. ①大… II. ①刘… III. ①安全教育—普及读物 IV. ①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 170874 号

责任编辑:王东萍 戴小敏

责任校对:郑淑艳

技术编辑:李 鹏



大众安全常识

刘 金 主编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址:北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编:100142

教材编辑中心电话:88191344 发行部电话:88191540

网址:www.esp.com.cn

电子邮件:esbj3@esp.com.cn

北京密兴印刷厂印装

880×1230 32 开 6.5 印张 150000 字

2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5058-9863-9 定价:15.00 元

(图书出现印装问题,本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

前 言

2008年5月12日汶川特大地震和2010年4月14日玉树地震造成惨重灾情,举世震惊!地震虽然可怕,但是面对灾难,手足无措、无能为力才是最可怕的!当灾难来临时,如果人们多了解一些自然灾害防范的知识,就可以避免更多的伤害,把损失减小到最低。最大限度地减轻地震灾害,必须不断强化全民的防震抗灾意识。

随着社会的多元化、复杂化,安全问题已经引起全社会的关注和重视。安全教育是生命教育,仅仅依靠国家、社会对人们进行保护是不够的,重要的是引导大家树立自护自救观念,形成自护自救意识,掌握自护自救知识,锻炼自护自救能力,使他们能够果断正当地进行自护自救,机智勇敢地处置遇到的各种异常情况或危险。为此,我们编写组组织相关人员编写了这本《大众安全常识》。

全书内容共分为八个部分,主要内容包括:生活安全、出行安全、公共安全、卫生防疫安全、自然灾害安全、网络安全、心理健康以及安全救护与自救。本书针对当前社会的现状,指出了人们生活、出行、网络、心理健康以及自然灾害防范等各方面存在的安全问题,介绍了这些安全问题的防范、处理方法。针对生活中出现的各种意外伤害,本书增加了安全救护与自救内容,有助于提高大家的自我保护意识,增强自我保护能力。另外,在板块设置上,“典型案例”板块用真实、生动的事例警示人们,并且通过专家的精彩点评,给人以重要的提示;“温馨提示”指出相关注意点,起到了画龙点睛的作用。

本书通俗易懂,图文并茂,富有可读性。全书由刘金编写,马丽君统筹全稿。

本书在编写过程中参阅了大量的相关论著,并吸取了其中的最新研究成果和有益经验。

由于编者时间仓促,精力有限,书中难免会有缺点和错误,敬请读者批评指正。

编 者

目 录

一、生活安全	1
(一) 居住安全	1
(二) 饮食安全	7
(三) 交往安全	11
(四) 用电安全	13
(五) 消防安全	17
(六) 游泳安全	22
(七) 燃气安全	27
二、出行安全	30
(一) 交通安全	30
(二) 大型活动安全	45
(三) 旅行安全	47
三、公共安全	54
(一) 盗窃	54
(二) 绑架	60
(三) 诈骗	62
(四) 抢劫	69
(五) 化学物质泄漏	73
(六) 恐怖袭击	77
(七) 吸毒	87
四、卫生防疫安全	91
(一) 常见传染病的预防	91
(二) 流行性感、痢疾	95
(三) 肝炎、非典型性肺炎	98
(四) 肺结核、狂犬病	103

(五)禽流感	107
(六)艾滋病	111
五、自然灾害安全	114
(一)地震	114
(二)洪水、海啸	120
(三)雷电、冰雹	125
(四)沙尘暴、大雾	129
(五)高温天气、寒潮	130
(六)泥石流、滑坡	134
(七)龙卷风、台风	138
(八)雪灾、雪崩	141
(九)火山爆发	143
六、网络安全	145
(一)沉迷网络	145
(二)网络病毒	147
(三)网络交友	149
(四)网络购物	151
(五)网络不良信息	154
七、心理健康	156
(一)情感	156
(二)工作情绪调节	160
(三)人际交往	162
八、安全救护与自救	167
(一)止血	167
(二)伤口包扎	173
(三)骨折及现场固定	180
(四)伤员的搬运	190
(五)烧伤	194
(六)心肺脑复苏	196



一、生活安全

(一) 居住安全



室内装修应注意哪些事项

室内生态环境的状况,对我们的健康举足轻重。

①选择持有《建筑装饰资质证书》的装修单位,同时也要对该公司以前的装修业绩大致了解,掌握其服务质量、服务承诺和保修情况。

②使用质量合格的乳胶漆。购买乳胶漆时,应当请教专业人员,选择质量合格的乳胶漆,同时要注意鉴别真伪,合格的乳胶漆不会散发出异味。

③选择没有刺激性气味的板材。购买装饰板最好去大型的建材超市购买,或者在装修时少用装饰板,必要时可以选用 PVC 塑料线条。在选择地板时,一定要弄清商家有无相关证书或质量检验报告。

④在卫生间、厨房、经常走动的地方和常有水的地方最好使用一些软的材料铺装地面,如小块的马赛克、地板革、橡胶地板、PVC 地砖等。浴室门口、浴缸内外侧、洗脸池下方等处放置防滑垫。

⑤注意环保。在选择装修饰品时,首先考虑的应是产品的环保性,其次才是产品的性能及价格。



儿童安全应注意哪些事项

家长应仔细告知孩子一些安全常识:

①独自一人在家时,不要随意开门让陌生人进入。

②告诫孩子要听取父母的建议,并提醒孩子千万不要轻信陌生人的话。

③教会孩子如果突遇断水、断电或者电话失灵时该怎么办。





④教会孩子识别常见的警示符号。

⑤告诉孩子什么是灾难,举例说明身边可能发生的事件,如火灾、暴雨等,教会孩子初步的急救技巧及具体灾难应对常识。

⑥告诉孩子灾难发生时将会有很多人帮助他们,让他们镇静等待援助。教会孩子什么情况下应该呼救以及如何拨打报警电话。

温馨提示 家长应通过多种途径了解和密切关注孩子所在学校的信息,当发生区域性紧急情况时,学校通常为最佳庇护场所,为了自身安全和学校安全,家长不可随便去接孩子。



老年人安全应注意哪些事项

在一些突发事件和灾难来临之前,应采取一些具体的措施来保证老年人的安全。

①确定固定救助人。选择三位身边的邻居、亲戚朋友作为紧急情况时老人的救助人。此三人需是老人信任之人,知晓老人的状况和需求,并能在最短的时间里提供帮助。

②了解相关信息。

(1)了解周围常见灾难应对措施,做到心中有数。

(2)了解社区预警系统,知晓社区的信息发布途径,以便及时获得信息。

(3)参加援助项目,在社区登记个人情况,便于灾难发生时专门人员上门服务。

③为老年人准备相关物品。

(1)老人应随身携带重要联络电话号码和自身医药数据,将心脏起搏器等重要医疗设备的型号和序号记录下来。

(2)为老人手边准备方便叫人的电铃,为其准备好急救用品,并定期补充处方药,以备不时之需。

(3)记下24小时营业的紧急药房的电话号码,并记下本地公安、消防、急救等部门和红十字会的地址与电话,将紧急电话号码贴在电话机旁边。



(4) 计划从家里疏散的最佳途径并进行练习,预先安排好紧急疏散时需要的交通工具。

温馨提示 若家中有残障人士,其应急计划的制订可参考老年人。



如何准备家庭应急箱

每个家庭都应准备一些必需的应急物品并放置于箱内,以备不测之灾。可按照下列清单准备应急箱:

① 水。储备家庭使用的3天水量,以每人每天4升的标准储存(2升用来饮用,2升供准备食物和清洁卫生),若有儿童、老人、病人则需加量。

温馨提示 储备用水须装在干净、密封、易携带的塑料瓶中,每6个月更换一次。

② 常备食品(见表1-1)。

表1-1 应急食品清单

即食食品	罐装肉、鱼、水果和蔬菜(准备手工启罐器),罐装果汁、牛奶、汤(如果为粉状或固体,还要另外准备水)
富含能量的食物	花生油、果冻、麦片、坚果、牛肉干、干果、食物条
维生素和补品	维生素C、E,促进免疫的药片、氨基酸等
缓解痛苦或压力的食品	饼干、方糖、加糖的谷类、速溶咖啡、茶叶
分类存放的调味品	糖、盐、胡椒粉

温馨提示 应挑选不需冷藏、即开即食、少含或不含水分的固体食品,如饼干、面包、方便面等,并为老人、幼儿和有特殊要求的人准备食品。

③ 应急工具(如图1-1所示)。

(1) 家用灭火器。

(2) 应急逃生绳。绳的承重力不小于200千克,直径25~30毫米,并且外裹阻燃材料。

(3) 简易防烟面具。当遭遇火灾或其他有害气体侵害时,取出面具戴在头上。



大众安全常识

(4)其他工具。锤子、哨子、无线电收音机、电池、手电筒、针线、纸笔、地图、多用刀、防水火柴、蜡烛、铁杯、纸巾、录音机、毛巾、迷你灶、手套、指南针、太阳镜等。

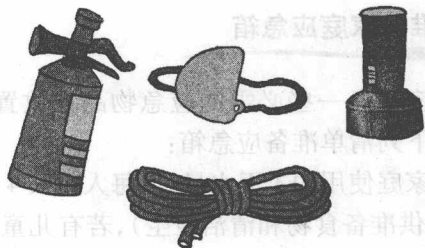


图 1-1

④医药包(见表 1-2)。

表 1-2 医药包常用物品

医用材料	药用棉花、药用酒精、四方形消毒纱布、绷带、胶布、剪刀、体温计、棉棒、安全别针
外用药	碘酒、眼药水、烫伤药膏、跌打膏药、消炎止痛药膏、创可贴
内服药	止泻药、退烧片、保心丸、止痛片、抗生素、催吐药、胃药
其他	消毒药水

温馨提示 医药箱要确保幼龄儿童无法打开,注意药品保质期,定期更换药品。



居住安全需要注意哪些事项

- ①独自在家,锁好防盗门。
- ②就寝,确认“五关”(关水、关电、关燃气、关门、关窗)。
- ③勿在楼道楼梯堆放杂物而堵塞通道,以便于突发事件时逃生。
- ④若有人敲门,需先观察后询问,若是陌生人,坚决不开门。



(1)若是修理工上门,要确认是否事先约定,检查来者证件并仔细询问,确认无误后方可开门。

(2)家中需要修理服务时,最好有家人、朋友在家陪伴或告知邻居。

(3)若有人以同事、朋友或远方亲戚的身份要求开门,不要轻信。

(4)若有上门推销者,可婉拒。

(5)遇到陌生人在门口纠缠并坚持要进入室内时,可打电话报警,或者到阳台、窗口高声呼喊,向邻居、行人求援。

⑤ 遗失钥匙,应尽快通知家人,并视情况配换新锁。

⑥ 重要证件(银行卡、钥匙、身份证、名片等)要分散放置,不要集中放在一个包里。记录证件号码及服务电话,保留证件复印件。若不慎遗失,应尽快电话挂失。

⑦ 夜间返家,到家之前提前准备钥匙,不要在门口寻找。迅速进屋,并注意是否有人跟踪或藏匿在住处附近死角。若发现可疑现象,切勿进屋,并立刻报警(如图1-2所示)。



图1-2

⑧ 日常外出“五关”(关水、关气、关电、关窗、关门),随身带钥匙,出门即锁门。

⑨ 外出旅游“五关”。请朋友、邻居代为处理信件、报纸、小广告等,以免盗贼就此判断家中无人。



温馨提示 若条件允许,使用定时器操纵屋内的电灯、音乐,布置出有人在家样子,以此迷惑不法分子。

⑩如长期不在家,须拔掉电话接线,并将门铃的电池卸下,以免长时间响铃暴露家中无人。长期不在家,应切断电源,关闭自来水阀门,关闭天然气阀门。



在家遇到贼怎么办

在家遇到贼,在保全自己的前提下,可以采取以下应对措施:

①迷惑贼。要想办法让贼明白,家里马上就会有人回来。

②快跑。尽量往外面跑,不要管家里的东西,也不要与歹徒搏斗,跑出去后,要马上报警。

③报信。家里进贼后,要想办法让别人注意到自己家,比如到阳台上往下扔花盆、衣架等物。

④搏斗。身体弱者,尽量和贼斗智;身体强者,可以和贼斗勇。

⑤不看贼。贼进来后,尽量不要盯着贼看,这样贼就能放松对你的警惕,认为你不会反抗,就不会采取过激行为。

⑥装死。如果贼掐你或用别的方法伤害你,可装做失去知觉,以躲避进一步的伤害。

⑦不喊叫。如果附近没有人,不要大声呼叫,因为大声呼救容易激起贼的杀机。

⑧从前面捆绑。如果贼要捆绑你,你要往前伸手,让贼把你的手捆绑在身前。同时,在捆绑时,你要尽量把肌肉绷紧。当逃脱时,手从身前容易挣脱绳子,绷紧的肌肉一旦松下来,绳子就不会捆绑那么紧,而且也容易挣脱。

⑨放弃。如果钱被翻出来了,不要和贼搏斗。

⑩劝说。想办法劝解或感动贼,使贼放松警惕。

温馨提示 晚上有贼进门后,不要开灯。因为贼不熟悉你家里的环境,同时不要出声,尽量不要让贼知道你在什么位置和家里有几个人,然后找机会将贼制服。



发现家中被盗怎么办

- ①保护好现场,不随意翻动。
- ②及时与公安、保卫部门联系。
- ③发现存折、信用卡被盗,尽快到银行办理挂失手续。
- ④配合公安机关的调查工作,并提供尽可能多的情况。

温馨提示 关键时刻要分清重点,尽量保护自身生命安全。

(二) 饮食安全



饮食安全需要注意哪些事项

- ①不吃不新鲜的食物和变质食物,不吃来路不明的食物。
- ②注意食品的保质期和保质方法。
- ③不自行采摘蘑菇和其他不认识的食物食用;加工菜豆、豆浆等豆类食品时,一定要充分加热;不吃发芽、发霉的土豆和花生。
- ④不要采摘和食用刚喷洒过农药的瓜果蔬菜;食用蔬菜水果前要用清水浸泡一段时间,以去除果菜表面残留的农药。
- ⑤处理食品前先洗手,生熟食品分开存放;保持厨房清洁,烹饪用具、刀叉餐具等都应用干净的布揩干净。
- ⑥饮用水和厨房用水应保持清洁;若水不清洁,应把水煮沸或进行消毒处理。
- ⑦不要让昆虫、兔、鼠和其他动物接触食品。



食物过敏有哪些症状

食物过敏是指人对食物产生了过分敏感、强烈的反应。常见的过敏性食物有八大类:鸡蛋、牛奶、鱼、贝壳类海产品、坚果、花生、黄豆、小麦。食物过敏症状如下:

- ①胃肠道症状:恶心、呕吐、腹痛、腹胀、腹泻,黏液样或稀水样



便,个别人还会出现过敏性胃炎、肠炎、乳糜泻等。

②皮肤症状:皮肤充血、湿疹、瘙痒、荨麻疹、血管性水肿等,这些症状最容易出现在面部、颈部、耳部等。

③神经系统症状:如头痛、头昏等,比较严重的还可能会发生血压急剧下降,意识丧失,呼吸不畅甚至过敏性休克。



怎样防止食物过敏

由于引起食物过敏的因素和引发的症状都呈现差异性,所以防治食物过敏的方法也各不相同。目前,比较可取的方法主要有:

①避免疗法。即完全不摄入含致敏物质的食物,这是预防食物过敏最有效的方法。

②对食品进行加工。如可以通过加热的方法或是添加某种成分改善食品的性质,从而破坏原食品中的过敏源。

③替代疗法。即不吃含有致敏物质的食物而用其他的食物代替。

④脱敏疗法。对某些易感人群,想经常食用或需要经常食用营养价值高的食品,可以在医院接受脱敏治疗。



怎样防止食物中毒

食物中毒是指人摄入了含有生物性、化学性的有毒有害物质后,或把有毒有害物质当做食物摄入后所出现的传染性的急性或亚急性疾病。防治方法如下:

①防止细菌污染。购买盖有卫生检疫部门检疫图章的生肉;做好食具、炊具的清洗消毒工作,生熟炊具分开使用。

②低温贮藏。肉类食品应 10°C 以下低温贮藏,以控制细菌繁殖,但海产品附着菌类可低温存活,故须沸水煮熟后食用。

③彻底加热。肉类食品必须煮熟,熟食应及时食用;剩饭剩菜要加热后再存放,食用前重新加热。



哪些食物会引起食物中毒

- ①致病菌或被其毒素污染的食物。
- ②已达急性中毒剂量的有毒化学物质污染的食物。
- ③外形与食物相似而本身含有毒素的物质,如毒蕈。
- ④本身含有毒物质,而加工、烹调方法不当未能将其除去的食物,如河豚、木薯。
- ⑤由于储存条件不当,在储存过程中产生有毒物质的食物,如发芽的土豆(如图1-3所示)。



图 1-3

温馨提示 不要购买和食用腐烂变质或不干净的食品,不要在街头、路边的摊点就餐。



食物中毒怎么办

一旦发生食物中毒,千万不能惊慌失措,应冷静分析发病的原因,针对引起中毒的食物以及服用时间的长短,及时采取如下应急措施:

①催吐。如果服用时间在1~2小时内,可使用催吐的方法。立即取食盐20g加开水200ml溶化,冷却后一次喝下,如果不吐,可多喝几次,迅速促进呕吐。也可用鲜生姜100g捣碎取汁用200ml温水冲服。



如果吃下去的是变质的荤食品,则可服用十滴水来促使迅速呕吐。另外,还可用筷子、手指或鹅毛等刺激咽喉,引发呕吐(如图 1-4 所示)。

②导泻。如果病人服用食物时间较长,已超过 2~3 小时,而且精神较好,则可服用些泻药,促使中毒食物尽快排出体外。一般用大黄 30g 一次煎服,老年患者可选用元明粉 20g,用开水冲服,即可缓泻。

③解毒。如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒,可取食醋 100ml 加水 200ml,稀释后一次服下。此外,还可用紫苏 30g、生甘草 10g 一次煎服。

若是误食了变质的饮料或防腐剂,最好的急救方法是用鲜牛奶或其他含蛋白的饮料灌服。

④送医。如果经上述急救,症状未见好转,或中毒较重者,应尽快送医院治疗。在治疗过程中,应尽量使病人安静,避免精神紧张,注意休息,防止受凉,同时补充足量的淡盐开水(如图 1-5 所示)。



图 1-4



图 1-5

温馨提示 催吐必须在患者清醒的状态下进行,如果患者已经昏迷,千万不要催吐,因为呕吐物有可能被吸入气道,造成窒息。



怎样才能保证饮水安全

①停水来水后,需打开水龙头适当放水,待管道内的残水及杂质冲放干净后再使用。



②购买的桶装水要在一周内喝完。

③不要用大的储水容器,如大缸、水泥池等。储水量最多不要超过两三天,最好能往水中加些漂白粉消毒。

④烧水不宜太长时间,水开了之后,再让沸腾保持3分钟即可,这样可以更好地杀灭水中的细菌和微生物。

温馨提示 不要饮用装在热水瓶或保温杯里放了几天的水。



典型案例

2007年9月2日早上,某镇的李某夫妻在海边堤塘上散步,随手采集了两朵野草。当天中午,他们把野草与香菇共煮,可是食用后不久,两人即呕吐、头脑发昏、手脚酸软无力。闻讯而至的亲属遂把他们送到当地医院,经抢救才化险为夷。

【专家点评】不要随便采摘野生植物,特别是野生菌类。另外,毒蕈中毒时,应保留样品供专业人员救治参考。

(三) 交往安全

交往是人类特有的存在方式和活动方式,是人与人之间发生社会关系的一种中介,是以物质交往为基础的全部经济、政治、思想文化交往的总和。



与人交往应注意哪些事项

①冷静克制,切忌莽撞。一旦发生纠纷,要保持冷静克制的态度,切不可情绪激动图一时之快,最后酿成大祸,既害自己,也害他人。

②谦虚忍让,大度宽容。发生纠纷的时候,要做到谦虚忍让,大度宽容,多从对方的角度思考问题,认真听取对方的意见,自我检点,并宽容他人的过失(如图1-6所示)。

