

成长书架

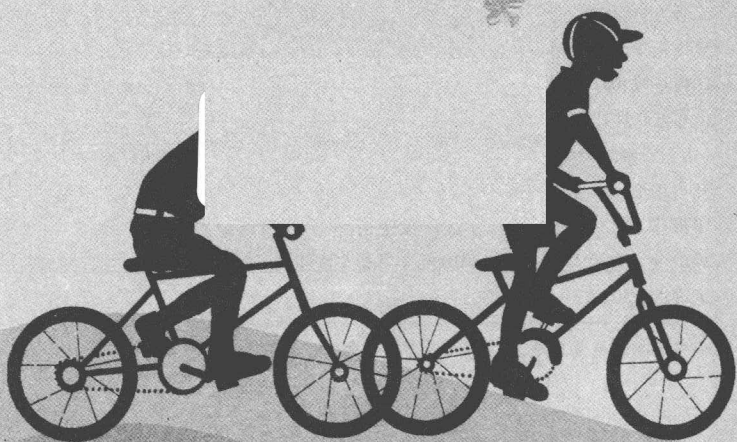


青少年必须知道 的安全常识

尚贝 编著



青少年必须知道 的安全常识



广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

青少年必须知道的安全常识/尚贝 编著. —桂林:
广西师范大学出版社, 2010. 1
ISBN 978 - 7 - 5633 - 9348 - 0

I. 青… II. 尚… III. 安全教育—少年读物 IV. X956 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 236413 号

总 监 制: 郑纳新
责任编辑: 陈婷婷
装帧设计: 孙豫苏

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网 址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

销售热线: 021 - 31260822 - 129/139

山东新华印刷厂临沂厂印刷

(山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段 邮政编码: 276017)

开本: 890mm × 1 240mm 1/32

印张: 7.25 字数: 104 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 16.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

(电话: 0539 - 2925659)

青少年安全问题突出

1

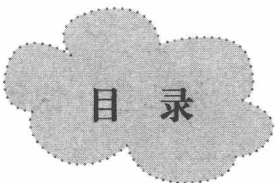
教育部公布的2008年中小学安全事故总体形势分析报告中指出,2007年,全国各省、自治区、直辖市上报的各类安全事故中,事故灾难(溺水、交通、踩踏、一氧化碳中毒、房屋倒塌、意外事故)占59%;社会安全事故(斗殴、校园伤害、自杀、住宅火灾)占31%;自然灾害(洪水、龙卷风、地震、冰雹、暴雨、塌方)占10%。其中,溺水占31.25%,交通事故占19.64%,斗殴占10.71%,校园伤害占14.29%,中毒占2.68%,学生踩踏事故占1.79%,自杀占5.36%,房屋倒塌占0.89%,自然灾害占9.82%,其他意外事故占3.57%。2008年,浙江省台州市学生(幼儿)非正常死亡人数共63人,占学生总数的万分之0.63‰。其中,溺水死亡39人,交通事故死亡10人,坠楼死亡3人,火灾死亡1人,自杀2人,其他原因死亡8人。虽然各级政府都在狠抓青少年安全保护工作,但每年总会有学生死于这样那样的安全事故。

暨南大学伤害预防控制中心的调查研究结果表明,我国中小學生每年发生伤害人数约4250万,其中门诊1360万,住院400万,因伤

害暂时性失能 105 万,残疾 34.5 万。伤害造成的社会经济损失(包括早亡、残疾、缺勤或休学、直接医疗费用等):医疗费用 32.6 亿元,缺课 2.38 亿天,相当于 80 万学生休学一年。参照国外资料,道路伤害的社会代价中医疗费用只占 6%~30%,因此我国每年青少年伤害的社会代价估计为 108.6 亿至 453.3 亿元。

有调查显示,放学之后、自由活动以及寒暑假是青少年最易发生意外伤害事件的时段;意外伤害造成的青少年死亡约占我国青少年死亡总量的 1/4。调查同时显示,与高发的安全事故及其隐患形成鲜明对比的是,青少年对安全事故的防范意识很差,由于自身行为而引起安全事故发生的比例很高。青少年的安全问题非常突出,且主要表现为缺乏安全意识和缺少必要的自我救助技能。

本书精选了青少年在日常生活、学习中必须知道的安全常识,主要有家居生活安全常识、饮食安全常识、运动安全常识、校园安全常识、交通安全常识、消防安全常识、自然灾害安全常识、网络安全常识、社会安全常识、紧急救护常识。希望在本书的指导下,青少年们能避开因缺乏常识而受到的伤害,从而能更健康、更快乐地成长。



目 录



第一章 生活安全常识



家居安全常识 3



安全用电/3 安全使用电器/4 安全使用煤气/6 安全使用高压锅/10 安全使用刀具/12



家居防火常识 14



家居火灾发生的原因/14 如何预防家庭火灾/17 家庭火灾扑救/21 家庭火灾发生时如何逃生/22



游玩安全常识 25

室内活动安全/25 放风筝注意事项/26 燃放烟花爆竹注意事项/27 游乐场活动注意事项/29

第二章 饮食安全常识

安全饮食须知 35

养成健康的饮食习惯/35 牛奶常识/38 维护肠胃的正常/41
吃鸡蛋的常识/43

健康营养常识 45

饮食营养认识误区/45 乱补引发的危险/47 科学的饮食/48

2

预防食物中毒 53

你所不知道的食物中毒/53 有效的食品搭配/57 怎样在冰箱中保存食物/61

第三章 运动安全常识

安全运动须知 67

各项运动的性质/67 安全运动注意事项/67 体育课运动安全事项/72 运动时一般伤害的处理方法/74

常见运动安全常识 76

篮球运动的安全事项/76 羽毛球运动的安全常识/78 直排轮滑运

动的安全常识/82 游泳的安全常识/85

户外活动安全常识 88

郊游、野营活动安全/88 野营的额外注意事项/89 登山活动注意事项/97

第四章 交通安全常识

交通安全注意事项 103

外出迷路时的措施/103 行走时的注意事项/103 避免坠入下水管道竖井的危险/104 横穿马路的注意事项/105 骑自行车的安全事项/106 乘坐机动车的注意事项/109 铁路交通安全常识/110 乘坐火车的注意事项/111 乘船的注意事项/112

交通事故自救常识 113

发生交通事故怎么办/113

你所乘坐的车、船发生事故怎么办/115 公交车事故自救/115 事故受伤自救/116

交通安全标志 120

指示标/120 警告标志/121

第五章 消防安全常识

消防安全常识 125

打火警电话时的注意事项/125 停电之后的注意事项/126 点蚊香的注意事项/126 使用电吹风的注意事项/127 使用电热毯的注意事项/127 电脑着火怎么办/128 轻松应对轻微火情/129 灭火技巧与方法/130

火灾自救常识 138

遭遇火灾怎么办/138

消防安全标志 145

学会看安全用电标志/145 消防安全标志/146

第六章 自然灾害安全常识

地震防护与急救 149

公共场所地震防护常识/149 室内应急防震常识/151 室外应急防震常识/152

常见自然灾害的预防与自救 1 155

雷电灾害的预防与自救/155 高温的危害及防御/159 浓雾危害的预防/160 洪水暴发时如何自救/160 泥石流灾害常识/161

常见自然灾害的预防与自救 2 164

暴雨危害的防护措施/164 减轻热带风暴的危害/165 躲避龙卷风的侵袭/165 台风来临的注意事项/166 强冷空气侵袭时的防范措施/169 雪灾的防护措施/170 冰雹灾害的预防与自救/172

第七章 网络安全常识

青少年网络安全 175

青少年网络伤害/175 网络自我保护的具体措施/183

青少年安全使用 QQ 185

来自腾讯官网的忠告/185

青少年网络成瘾防治 189

青少年网络成瘾的原因/189 网络成瘾的表现/192 网络成瘾的危害/193 网络成瘾的预防/194

第八章 公共安全常识

社会生活安全常识 199

受到不法分子侵害如何报警/199 发现小偷怎么办/200 怎样避免
陌生人闯入家中/200 外出或在公共场所自我防范/202 被歹徒盯
上怎么办/203 学生宿舍的安全防范/204 防范精神病患者的伤
害/204 青少年为什么不宜饮酒/205 吸烟有什么害处/205
怎样预防毒品的侵害/206

6

防盗、防抢、防骗 207

易盗物品的防盗措施/207 防抢/208 校园如何防骗/212 招生常
见骗术/215

传染病的预防与控制 217

非典型肺炎的预防与控制/217 肠道传染病的预防与控制/218
甲型 H1N1 流感的预防与控制/219

第一章 生活安全常识



家居安全常识

安全用电



随着生活水平的不断提高,生活中用电的地方越来越多了。因此,我们有必要掌握最基本的安全用电常识:

- ◆ 认识、了解电源总开关,学会在紧急情况下关断总电源。
- ◆ 不用手或导电物(如铁丝、钉子、别针等金属制品)去接触、试探电源插座内部。
- ◆ 不用湿手触摸电器,不用湿布擦拭电器。
- ◆ 电器使用完毕后应拔掉电源插头;插拔电源插头时不要用力拉拽电线,以防电线的绝缘层受损造成触电。电线的绝缘皮剥落后,要及时更换新线或者用绝缘胶布包好。
- ◆ 发现有人触电要设法及时关断电源,或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开,不要用手去直接救人。同时也应呼叫他人相助,以防万一。
- ◆ 不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。即使是安装灯泡等简单的事情,也要先关断电源,并在家长的指导下进行。

3

案例

电瓶充满电未拔掉引起了火灾

清晨,睡梦中的杨女士被邻居的呼救声吵醒,起来一看不觉大惊失色:自己住的车棚竟被大火包围了。当时车棚着火面积大约6平

方米,等消防队员赶到时,火势已处于猛烈阶段。大约 10 分钟后,火势才得到控制。火灾因何而来?原来是杨女士睡前给电瓶车充电,不料电瓶充满电后未及时断开电源,竟引起一场火灾。

这起火灾不可不说是个很好的警示:目前,市场上电瓶车种类繁多,不排除部分电瓶车的电瓶存在质量问题。所以,在给电瓶充电时,应尽量按照使用说明书的规定,在充完电后及时将电源拔除,以避免引起火灾。

安全使用电器



如今,电视机、电冰箱、洗衣机、电熨斗、吹风机、电风扇等家用电器越来越多地进入了家庭。而因家电引起的火灾也屡见不鲜,这些火灾很多时候是因为使用者缺乏常识而引起的。那么,在家电使用方面,我们应具备哪些常识呢?

首先,购买家用电器时,应选择质量可靠的合格产品,使用时应遵循说明书的指示。

其次,使用家用电器,除了应该注意安全用电问题以外,还要注意以下几点:

- ◆ 使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况,应立即关掉电源开关,停止使用。

- ◆ 电吹风机、电饭锅、电熨斗、电暖器等电器在使用过程中会发出高热,应注意让它们远离纸张、棉布等易燃物品,防止发生火灾。同时,使用时要注意避免烫伤。

- ◆ 要避免在潮湿的环境(如浴室)下使用电器,更不能使电器淋

湿、受潮,这样不仅会损坏电器,还会发生触电危险。

◆ 电风扇的扇叶、洗衣机的脱水筒等在工作时是高速旋转的,不能用手或者其他物品去触摸,以防受伤。

◆ 遇到雷雨天气,要停止使用电视机,并拔下室外天线插头,防止遭受雷击。

◆ 电器长期搁置不用,容易受潮、受腐蚀而损坏,重新使用前需认真检查。

案例

安吉尔饮水机自燃毁屋案

饮水机行业向来不太引人关注,但是在爆出“安吉尔饮水机自燃毁屋案”后,饮水机的质量问题也成为众人关注的焦点。目前已有不少消费者投诉安吉尔饮水机质量太差。

2008年9月28日,安吉尔饮水机自燃后将陈先生住所的二、三层及阁楼内的物品全部烧毁。北京宣武公安消防支队经调查后给出的《火灾原因认定书》认为,起火物为饮水机。消防部门的认定书有权威性,认定书的内容具有法律效力。陈先生因此起诉深圳安吉尔饮水产业集团有限公司,并要求索赔289万余元。

由此可见,购买电器时应慎重选择,不要随意购买质量不过关的电器。

震惊世人的上海商学院火灾

2008年11月14日凌晨,上海商学院一宿舍楼发生火灾,过火面积20平方米左右。因房内烟火过大,四名女生从6层楼高的宿舍跳楼逃生,不幸全部身亡。经消防部门勘查,此次火灾事故系602室住

宿学生使用“热得快”电器故障,并引燃周围可燃物所致。那么热得快故障是怎么发生的?据分析,可能是602寝室女生夜间在使用热得快时,恰逢学校夜间拉闸,突然停电使得她们忘了关闭热得快,清晨六时许,学校恢复供电后,热得快空烧,竟酿成了此等悲剧。

年轻的生命就此逝去了,多少人对此感叹哀伤,但事后的懊悔与伤心都不可能换回她们的生命,所以,我们在使用电器时该保持高度警惕。

安全使用煤气



人们通常把天然气、石油液化气、煤气等可燃性气体都叫做煤气。煤气给人们的生活带来了许多方便,但如果使用不当,就会造成灾难。

煤气中毒即一氧化碳中毒。一氧化碳是一种无色无味的气体,不易察觉。血液中的血红蛋白与一氧化碳的结合能力比它与氧的结合能力要强200多倍,而血红蛋白与氧的分离速度却很慢。一旦空气中含有0.04%~0.06%或以上浓度的一氧化碳,它将迅速进入人体血流,使血红蛋白失去输送氧气的功能。所以,人一旦吸入一氧化碳,氧便失去了与血红蛋白结合的机会,使组织细胞无法从血液中获得足够的氧气,致使呼吸困难。

家庭中煤气中毒主要指一氧化碳中毒、液化石油气、管道煤气、天然气中毒,前者多见于冬天用煤炉取暖,门窗紧闭,排烟不良时,后者常见于液化灶具漏泄或煤气管道漏泄等。煤气中毒时病人最初的感觉为头痛、头昏、恶心、呕吐、软弱无力,当他意识到中毒时,常挣扎