



小学生**应变能力**突破丛书

日常应急

ri chang ying ji

刘燕华 李澍晔 著



浙江少年儿童出版社

小学生**应变能力**突破丛书

日常应急

Richangyingji

刘燕华 李澍晔 著



浙江少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常应急/刘燕华, 李澍晔著. —杭州: 浙江少年儿童出版社, 2004. 2

(小学生应变能力突破丛书)

ISBN 7-5342-3062-4

I. 日… II. ①刘…②李… III. 安全教育-小学-课外读物 IV. G624. 103

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 110275 号

责任编辑 周 虹

美术编辑 孙达明

封面设计 沈琳美 海 松

插 图 吴耀明 李 娜

责任印制 阙 云

小学生应变能力突破丛书

日 常 应 急

刘燕华 李澍晔 著

浙江少年儿童出版社出版发行

(杭州体育场路 347 号)

淳安新华印务有限公司印刷 全国各地新华书店经销

开本 850×1168 1/32 印张 5.625 字数 103000 印数 1—10200

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7—5342—3062—4/G · 1626 定价: 8.50 元

· (如有印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换)



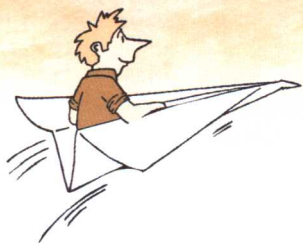
刘燕华

20 世纪 60 年代生于军人家庭，14 岁参军，从事卫生工作 26 年。现为中华护理学会会员，中国心理卫生协会会员，工作于北京军区某部医院，中校军衔。对心理学、中老年护理保健学、战场急救学、中医养生学颇有研究，发表各类文章 1200 多篇，被多家报纸、杂志聘为专题撰稿人，著作有《做个快乐的老人》等。



李澍晔

生于20世纪60年代，1976年唐山大地震压埋18个小时的幸存者。参军20年，曾任连长、参谋、干事、少校等职，两次荣立三等功，两次进军事院校学习深造。现工作于全国人民代表大会民族委员会秘书处。中国运筹学学会会员，中国心理卫生协会会员。对心理学、谋略学、逻辑推理学等研究颇深，发表各类文章2000多篇，著作有《运筹与经营，谋略与反骗》等。



编者寄语

平安每一天,不仅是学生的希望,也是家长、老师、社会的希望。据资料统计,目前我国中小学生中,意外伤害的发生率呈逐年上升的趋势。每年均有数万名学生遭受各种各样的意外伤害,这给家庭、学校和社会带来严重损失。造成学生意外伤害的原因归纳起来主要有以下几种:一是思想幼稚,考虑问题简单,做事不顾后果。一些学生由于对事物和新鲜物品好奇心强,求知欲大,模仿性强,总是想学做成人的事或逞能,却没想到危险的存在。二是社会、学校和家庭对学生意外伤害缺乏必要的了解和教育。由于学生的意外伤害并不是普遍发生的,很少有规律性,人们也就忽略了对它的预防教育,主要表现为教育不系统、不经常、不深入。一些家长想到了就对孩子提一下意外伤害的严重性,很少认真地讲解预防知识和科学地应变与处置问题的技巧,因此根本没有引起学生的重视。三是当今社会复杂,危险无处不在,安全事故问题突出,突发性、隐蔽性问题严重。由于现代技术的飞速发展,家庭中各种电子产品、机械产品、燃气用具,城市里的各种危险“杀手”——汽车、高压电线与电线杆子、高高悬挂的广告牌、下水道窰井、电梯、高楼上的摆放物品、垃圾堆里的危





险易爆遗弃物品、爆竹、超性能的玩具刀枪、假冒伪劣变质的食品以及个别消防设施严重不足的歌厅、舞厅、网吧、游戏厅等等,使发生意外伤害的可能性增大。四是受到电影、电视中一些不健康的暴力镜头的影响,追求刺激和神勇,在头脑中想当“大王”、“英雄”和“霸主”,想法离奇古怪。五是自然环境日益恶化,地震、洪水、雪崩、海啸、酸雨、沙尘暴、高温、火山爆发、山洪暴发、化学农药制剂的大量使用,将会给人类造成前所未有的大灾难。

严酷的现实告诉人们,在日常生活中,一定要提高自身生存意识与素质,掌握避免危险发生的技能,始终在心中树起危险警戒线,警钟长鸣!





目 录



编者寄言

校园内外 /001

- 002 火灾发生时
- 011 触电发生时
- 016 溺水发生时的自救与救护
- 021 冬天意外掉入冰窟窿
- 023 警惕被动物咬伤、抓伤
- 026 预防扎伤、射伤
- 029 提防陌生人
- 033 避免误食的发生
- 036 发现家中煤气泄漏时
- 039 警惕家里发生煤气中毒
- 042 警惕地震发生
- 046 遇到洪水发生时
- 049 自觉遵守交通规则
- 053 不要加入狂热的人群中
- 056 郊外结伴游
- 063 乘车时的注意事项
- 069 别把钥匙挂在脖子上





071 接到“垃圾信件”要冷静

素质与能力 /073

- 074 学会理财
- 076 听听“电脑病”的自述
- 078 不要成为“虫子”
- 080 警惕暗藏杀机的网友
- 082 学会识别各色网站
- 084 警惕邮件病毒
- 085 警惕热心电话的背后
- 087 保持良好的心理状态
- 089 克服逆反心理
- 091 克服说谎的毛病
- 093 克服爱红脸的毛病
- 095 摆脱嫉妒的苦恼
- 097 树立信心,克服自卑
- 099 远离多疑
- 101 拒绝攀比
- 103 不要自尊心过强
- 105 与惰性心理说再见
- 107 克服爱占小便宜心理

保健与健康 /109

- 110 警惕视力大降低
- 119 警惕夏天易发病
- 126 传染性肝炎





- 128 警惕体育锻炼中的意外事故
- 131 警惕意外摔伤、砸伤
- 135 警惕意外炸伤
- 139 严防“春节病”的发生
- 146 春夏季外出旅游莫忘带“中草药”
- 148 小饭店的餐具勿忘消毒
- 150 警惕眼睛疾病的最大元凶劣质太阳镜
- 155 警惕水痘的传播
- 157 雪天摔伤的预防及自救
- 160 学制“代茶饮料”
- 163 爬楼梯也应注意安全
- 166 秋天莫贪海鲜吃
- 168 千万不能硬憋尿





校园内外

有资料显示,我国中小学生意外伤害死亡率是疾病死亡率的两倍,成为首要死因。社会、家庭、学校应该对此引起高度重视,提醒学生在社会活动中要时刻注意安全,绝不可麻痹大意,酿成惨祸。





火灾发生时

请看某医院的一个统计结果:1958年~1993年,共收治18岁以下的学生烧伤病人6804人,占该院总烧伤病人的44.38%。分析发生的原因,大都是因为玩火;有的孩子还有偷偷吸烟的坏毛病;有的孩子因不注意,被热水烫伤;有的孩子因燃放鞭炮被炸伤;还有的孩子在外面玩耍时,不知道石灰池、窑场、硫酸池等烧伤源的存在,造成意外烧伤、烫伤。

居室火灾惨痛教训一

居室意外着火的主要原因有两个。一是客观因素造成的,主要因为电压的突然改变、雷电的侵入等。当外界电压突然改变,使得用电设备内部产生瞬间的强电流,引起电器部件着火。有的电器设备本身也存在质量问题,出现短路自燃或自爆现象。雨季,自然界会产生一些奇特的“闪光雷团”,如果“闪光雷团”通过窗户、门等的缝隙进入室内,很容易引发室内大火。二是主观因素造成的,主要是放纵自己的行为,麻痹大意等。

一个12岁的初中生,在家里偷偷地抽烟,看见爸爸进了房间,吓得赶快把烟藏进了衣柜,装做没有任何事的样子,出去玩了两个多小时,回来后发现家里已成一片焦土,爸爸也被烧伤了。



这是典型的放任自流、不负责任的做法,等于间接纵火。

居室火灾惨痛教训二

一个10岁的孩子,上小学五年级,一个人在家里点灯笼,引发家具燃烧。孩子看到着火后惊慌失措,只是记住了爸爸妈妈经常嘱咐的话,打火警电话。于是明知大火已经着起来了,还是使用室内电话拨打。结果由于浓烟和有毒气体,孩子还没有拨通电话就晕倒了,当人们把他从火海里救出来时,已经被严重烧伤了。

这是典型的家长机械式灌输教育的结果,孩子没有意识到如何保护生命,什么是第一位的。假如当时他打开防盗门,先跑出去,到邻居家去打火警电话,既保全了自己,又完成了报警任务。

居室火灾惨痛教训三

学生兵兵寒假待在家里看电视,爸爸曾嘱咐他把防盗门钥匙放在一个明显固定的位置,以备万一。可是这孩子对爸爸的话毫不在意又特别粗心,把钥匙随意乱放。这天恰好家里发生了意外火灾,他从卧室跑到防盗门口,怎么也找不到钥匙,急得他哭天喊地。邻居也没有办法,最后虽然采取了紧急破门措施,但是兵兵还是被大火烧伤了。

这是典型的没有生活规律,没有安全意识造成的结果。



居室火灾惨痛教训四

某地学生杨杨在家闲得无聊，把同学叫到家里来玩扑克。后来，他们又玩起了危险的“弹划火柴”比赛，看谁把火柴弹划得远，燃烧的时间长。仅十几分钟的时间，他们就用去了二十多盒火柴，而后他们就出门踢足球去了。两个小时后，他们听到消防车呼啸而来，感到好奇就跟在后面想去看热闹。就这样，他们跟着消防车一路小跑，没想到消防车却停在了杨杨家的门口。看着被烧毁的房子，杨杨还不知道这场大火就是因为他们玩火柴游戏引起的。没有完全熄灭的火柴引燃了沙发，最后把杨杨家里的东西全烧光了。

居室火灾惨痛教训五

一天，学生赵强独自一人在家，突然邻居家着火，引燃了他的家。在慌忙之中，他钻入柜子躲藏了起来。40分钟后，救火人员赶到，把火灭了。赵强的爸爸妈妈怎么也找不到赵强，还以为他出去玩不在家呢。可是在清理房间时，他们竟然在烧毁的柜子里发现了被烧死的孩子。爸爸妈妈顿时精神崩溃，昏迷了过去。

居室火灾惨痛教训六

学生王军在家做作业，意外的原因使家里着火了。他匆忙地跑出去后，发现自己的“随身听”没有带出来，又鲁莽地返回去，等找到“随身听”后，大火已经非常凶猛了。他拼死向外冲，结果火焰把他的皮肤、呼吸道烧



伤了,给他日后的生活带来了无法估量的损失。他躺在医院的病床上,悔恨地说:“早知道火焰这么厉害,不用说是个‘随身听’,就是十个我也不去拿了。”

居室火灾惨痛教训七

学生马力家住三楼,发现家里着火后,他焦急地一下就跳上了窗户,根本没有考虑后果,纵身跳了下去,把腿给摔伤了,治愈后留下了残疾,再也无法像以前一样行走了。

应急问答 屋内一旦着火,要迅速根据火势做出判断。如果确认自己能把火扑灭,就按照正确的要领去做。如果感到害怕,或者看到火势已大,就要迅速逃出房门,喊邻居,或者打火警电话。千万不能鲁莽行动,避免走入误区。

误区之一,害怕得只知道哭,不知道跑,使自己放弃了生存的机会。

误区之二,拼命地往桌子下、床下、柜子里钻,其实这么一钻,就等于钻进了“死亡地带”。因为屋内燃烧起来后,火会迅速蔓延到柜子、床、桌子等容易燃烧的物品,而且由于火会消耗掉大量的氧气,很快就会使人窒息昏迷,或者死亡。

误区之三,贪恋财物与喜爱的东西,迟迟不愿离去。

误区之四,发现家里着火后,行动很迅速,也非常勇敢,但因急躁、冒失,结果还是吃了亏。

住在楼上的家庭,如果发生火灾要及时开门从楼梯跑下去。如果楼梯里有浓烟和火,应该把身上的衣



服、头发用水淋湿,找湿毛巾把口、鼻捂住,用湿毯子披在身上,躬着身子向外冲,这样在楼梯里遇到火、烟就会把危险降到最低限度。着火时,电梯里的电路系统可能被烧坏,因此千万不要进入电梯。

如果确实发现楼道没有什么路能够逃生了,可以选择从窗户逃生。注意,千万不可盲目地跳下去,应该寻找可以攀抓的地方,如牢固的下水管道、防护栏等,或通过拐角攀爬到其他没有着火的地方,等待救援。

如果家里有床单、绳子(能承受住人体重量的),可以把床单拧成绳子绑在牢固地点,而后抓住绳子,平稳地爬下去。

厨房火灾惨痛教训

同学们留意过家里的厨房吗?平时看到爸爸妈妈做饭是不是觉得很简单,很轻松呀?你知道家里的厨房都有些什么吗?其实多数同学不一定明白,也没有听爸爸妈妈讲过厨房里的“定时炸弹”吧。同学们肯定会问,厨房里哪来的“定时炸弹”呀?真正的定时炸弹确实没有,但是容易燃烧、容易爆炸、容易泄露的危险器具确实存在。

某市学生刘勇,寒假期间看电视上了瘾。一天,他为了冲一包方便面吃,到厨房烧开水。因为电视里的武打镜头太精彩了,他看得入了神,把烧开水的事忘得一干二净,结果可怕的事情发生了。燃烧的火把水烧干了,把壶烧化了,引燃了抽油烟机,火焰腾腾燃起,黑烟呼呼直冒。



刘勇发现厨房的抽油烟机着火后,没有先去客厅把电源总开关关掉,而是用湿毛巾抽打。结果由于抽油烟机已经漏电,电流通过湿毛巾击中了他。他被电击中后,倒地昏迷,等邻居赶来救火时,他已经被火烧伤,而且伤势十分严重。



应急问答 厨房里容易着火的地方是天然气管道接头处、天然气灶具、抽油烟机、炒菜的热油锅与电器插座等等。

如果你独自一人在家,进厨房烧饭突然遇到着火时,千万不能慌张。应该在最短的时间内观察并判断着火的具体部位,并正确地进行处置。如果是天然气出口处着火,要立刻把总开关关死,火自然就灭了。如果是液化石油罐出口着火,应该迅速用湿毛巾捂住着火点,而后及时关闭阀门。如果炒菜的油锅着火了,应该立刻用锅盖把锅盖好,使氧气与燃烧的油隔离,并迅速把阀门关上,火很快就会熄灭。如果是用电设备着火了,不要用手去摸,立刻把总电源开关关闭。如果用电器继续燃烧,立刻用沙子压灭。如果是煤油炉子着火,要在最短的时间内用沙子或灭火器将火扑灭。

平时应该在厨房里贮备一些必须的防火器材,如家庭用灭火瓶、沙袋等。地点要固定,千万不要怕麻烦。

注意,只有在确认自己可以处理的前提下才可以

