

广西中等职业学校教材审查委员会审查通过



中等职业学校学生

安全教育读本

本书编写组编写



广西教育出版社

广西中等职业学校教材审查委员会审查通过

中等职业学校学生 安全教育读本

ZHONGDENG ZHIYE XUEXIAO XUESHENG ANQUAN JIAOYU DUBEN

本书编写组编写



广西教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中等职业学校学生安全教育读本 / 本书编写组编.

—南宁: 广西教育出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5435-5546-4

I. 中… II. 本… III. 安全教育—专业学校—教材 IV. X925

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 087341 号

总 策 划◎李小勇 石立民

策划编辑◎石立民

组稿编辑◎张星华

责任编辑◎张星华

责任校对◎谢桂清

美术设计◎鲍 翰

封面设计◎刘相文

插 图◎卢仲坚

出 版 人◎李小勇

出版发行◎广西教育出版社

地 址◎广西南宁市鲤湾路 8 号

邮 编◎530022

电 话◎0771-5865497

本社网址◎<http://www.gxeph.com>

电子信箱◎book@gxeph.com

印 刷◎广西大一迪美印刷有限公司

开 本◎890mm×1240mm 1/32

印 张◎5.25

字 数◎150 千字

版 次◎2009 年 6 月第 1 版

印 次◎2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号◎ISBN 978-7-5435-5546-4/X·3

定 价◎6.30 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前言

随着社会的发展和文明的进步，人们对安全问题的认识也在不断提高。今天，人们面对的安全问题已不仅仅是人身安全问题。影响人类安全的因素也更加复杂，除了自然因素，还有人为因素和社会因素等。在中等职业学校，各级教育行政部门、学校主管部门、学校、家长以及社会各方面也在共同努力，不断加强和改进安全教育工作。但是，由于校内外各种复杂环境因素的影响以及受年龄、认知和行为能力的制约，中职学生遭受各种事故的伤害仍时有发生。

为了更好地维持中等职业学校的正常秩序，维护中职学生的人身、财产安全和身心健康，提高中职学生的安全防范意识与自我保护技能，为中职学生顺利完成学业以及毕业走向社会提供安全保障，我们组织有关专家和教师从广西中等职业学校实际情况出发，依照国家有关法律、法规的规定，编写了《中等职业学校学生安全教育读本》一书，作为全区职业学校对学生开展安全教育的教材。

本书分为校园篇、家庭篇、社会篇、职场篇和急救篇，主要从校园、家庭、社会、职场等方面，以案例、图画、防范措施等形式，对中职学生在日常学习、生活、实习中遇到的安全问题进行归纳和分析。本书的一大特色是，立足中职学生的技能实训，按中等职业学校的专业设置，收入学生在实训中常见的事故，并介绍相应的预防方法，为学生安全度过实训、实习期，平稳走上工作岗位打好基础。教师在指导学生进行阅读、

思考和实践时，可根据学校、班级的实际情况和不同阶段的安全教育重点，灵活选取相应的内容开展安全教育活动。

本书内容丰富，形式活泼，既突出知识性、科学性，又强调趣味性、实践性。根据中职学生的身心特点、认知水平和行为能力，有针对性地提供贴近中职学生学习、实训的安全教育内容，并通过图示，使抽象的知识变得更直观，更具有可操作性，便于激发学生自主学习的兴趣。

本书在编写过程中，参考了有关文件、报刊、书籍。同时，编写工作还得到了杨华、陈娜利、周勇等同志的参与，在此一并表示感谢。由于编写较为仓促，其中难免存在不当之处，恳请广大读者提供宝贵意见。

本书编写组

目 录

校园篇

一 注意食品与药品安全	(1)
1. 养成良好的饮食卫生习惯	(1)
2. 传染病的预防与控制	(3)
3. 如何防止食物过敏	(9)
4. 如何避免食物中毒	(10)
5. 安全饮水	(11)
6. 食品与药品安全常识	(13)
安全小贴士：慎用塑料制品装食物	(14)
二 维护人身财产安全	(16)
1. 提高警惕 防盗防骗	(16)
2. 校园集体活动安全常识	(17)
3. 校园消防安全	(19)
4. 校园交通安全	(20)
安全小贴士：存折、银行卡、汇款单的安全注意事项	(21)
三 防范校园暴力	(24)
1. 防抢劫与抢夺	(24)
2. 预防纠纷与斗殴	(26)

3. 提防性骚扰与性侵害	(27)
4. 树立正确的恋爱观	(30)
5. 心理健康安全	(31)
安全小贴士：异性交往的注意事项	(33)
四 避免运动损伤	(35)
1. 体育锻炼莫伤身	(35)
2. 游泳安全	(36)
3. 登山安全	(38)
4. 军训安全	(38)
安全小贴士：运动扭伤的紧急处理	(39)
五 实训安全	(41)
1. 实训课注意事项	(41)
2. 实训室常见的有毒有害物品	(42)
3. 数控机床实训车间安全规范	(43)
4. 机电一体化实训室安全规范	(43)
5. 传感器技术实训室安全规范	(44)
6. 钳工实训车间安全规范	(44)
7. 电工电子基础实训室安全规范	(46)
8. 电气智能实训室安全规范	(46)
9. 电脑组装实训室安全规范	(46)
10. 网络软件实训室安全规范	(47)
11. 化学实训室安全规范	(47)
12. 生物实训室安全规范	(49)
13. 服装实训工场安全规范	(50)

家庭篇

一 家务劳动防伤害	(51)
1. 安全使用厨房用具	(51)
2. 烫伤、切伤的应急处理	(52)
3. 家庭清洁用品的安全使用方法	(54)
安全小贴士：正确使用热水袋	(55)
二 家庭用火用电安全	(57)
1. 燃气使用安全常识	(57)
2. 正确操作家用电器	(58)
3. 家庭失火及逃生方法	(61)
安全小贴士：正确燃放烟花爆竹	(62)
三 家人常交流 亲情暖融融	(64)
1. 防范家庭暴力	(64)
2. 切勿赌气出走	(65)
安全小贴士：守住家门 防止受骗	(67)

社会篇

一 公共场所安全	(69)
1. 公共场所安全注意事项	(69)
2. 公共场所踩踏事故	(70)
3. 乘坐电梯的安全事项	(71)
4. 公共场所火灾的逃生自救	(73)
5. 冷静应对社会安全事件	(74)
安全小贴士：慎入娱乐场所	(78)

二 交通安全	(79)
1. 行走安全	(79)
2. 乘机动车安全	(80)
3. 骑自行车安全	(81)
4. 铁路交通安全	(81)
5. 水路交通安全	(83)
6. 航空安全事项	(84)
7. 交通事故中的应急办法	(85)
安全小贴士：安全第一 勿乘“黑车”	(85)
三 交往安全	(87)
1. 交往的安全隐患	(87)
2. 防范敲诈勒索	(89)
3. 求职中的安全问题	(90)
安全小贴士：看上去很“美”的职业	(91)
四 旅游安全	(93)
1. 旅游安全常识	(93)
2. 游乐设施安全问题	(94)
3. 迷路的应急措施	(95)
4. 旅途生病的应急措施	(97)
5. 意外受伤的应急措施	(97)
安全小贴士：警惕旅游消费陷阱	(99)
五 网络安全	(101)
1. 认识网络的“阴暗面”	(101)
2. 谨防网络损害身心健康	(103)
3. 注意网络隐私安全	(104)
4. 网络聊天交友的安全	(105)

5. 防范计算机病毒入侵	(106)
6. 防范黑客攻击	(107)
7. 防范网络成瘾	(108)
安全小贴士：常见的网络犯罪形式	(108)

六 珍惜生活 拒绝诱惑	(110)
1. 拒绝烟酒	(110)
2. 拒绝赌博	(111)
3. 拒绝色情	(113)
4. 拒绝毒品	(114)

职场篇

一 安全技术	(116)
1. 机械伤害与安全	(116)
2. 电气焊安全操作规程	(118)
3. 工业防火与防爆	(120)
4. 搬运作业安全	(122)
5. 化工生产安全	(124)
6. 建筑施工安全	(126)
7. 强辐射工作环境的安全	(128)
安全小贴士：生产中常见的压力容器与安全	(130)
二 职业病防范	(132)
1. 常见职业病的分类	(132)
2. 高粉尘环境的作业人员防尘肺	(132)
3. 接触有毒化学物者谨防职业性中毒	(133)
4. 在日光和荧光灯下工作防癌变	(134)
5. 高温工作者防热痉挛	(134)

- 6. 电焊工作者谨防电光性眼炎 (135)
- 7. 文职工作者也要预防职业病 (136)

急救篇

- 一 生活急救常识 (138)
 - 1. 异物进入气管、眼睛、耳朵的紧急处理 (138)
 - 2. 鱼刺卡喉怎么办 (140)
 - 3. 错服药物怎么办 (141)
 - 4. 学会止血、包扎 (142)
 - 5. 骨折固定方法 (143)
 - 6. 心肺复苏方法 (145)
 - 7. 正确拨打报警和急救电话 (146)
- 二 灾难急救 (149)
 - 1. 地震时的应急自救 (149)
 - 2. 洪水来临时的应急自救 (150)
 - 3. 突遇山洪暴发的应急自救 (152)
 - 4. 台风的应急自救 (153)
 - 5. 龙卷风的应急自救 (154)
 - 6. 预防雷击的办法 (155)
 - 7. 地质灾害的应急自救 (156)

一 注意食品与药品安全

1. 养成良好的饮食卫生习惯

小丽是中职学校一年级学生，身材偏胖。她一直想减肥，以前在家里整天被父母管着，没法节食，到职校寄宿后，她便很有“毅力”地开始减肥了。每到开饭时间，同学们都成群结队地到食堂就餐，她却一个人悄悄在宿舍吃自己的“减肥餐”，经常是一个苹果、两只香蕉或两根青瓜。日子长了，效果也出来了，同学们惊讶地夸赞“小丽，你苗条了”“小丽，你越来越漂亮了”。听到这些话，小丽心里美滋滋的，经常被饿得头昏眼花的痛苦也变得不重要了。

一个多月后的一天，正在上课的小丽晕倒在课堂上，老师和同学急忙把她送到医院。经过检查，医生发现小丽严重营养不良，而且由于进食过少，胃肠道消化功能发生紊乱，要经过长期的调理才能恢复。

在我们周围，抱着“为了美丽而减肥”念头的中职学生肯定还有。希望小丽节食的例子能让爱美的中职学生们更珍惜身体健康，认识到自己正处于成长发育阶段，需要营养的均衡搭配，需要足够的能量供给。

俗话说：“病从口入。”人类所患的各类疾病，大部分都和人类自身不科学、不合理的饮食习惯有关。一旦误食容易引起过敏或中毒的食物，后果将更加严重，甚至可能危及生命。因

此，谈论安全，我们首先从食品卫生和药品安全谈起，从养成良好的饮食卫生习惯做起。

(1) 一日三餐，要定时定量，不暴饮暴食。

(2) 餐前洗手，挑选合格卫生的餐具用餐。

(3) 少吃煎炸等粗硬食物或辛辣等刺激性食物，少吃生冷食物或过热、过冷的食物。

(4) 尽量不吃路边小摊的麻辣烫、烧烤等食物，此类流动摊点上的食物卫生及质量难以保证。

(5) 选购安全食品，不要吃无商标、无厂址、无生产日期的食物，更不要吃过期的食品。

(6) 吃饭时不要看书、看报、看电视，以免影响食欲和消化。

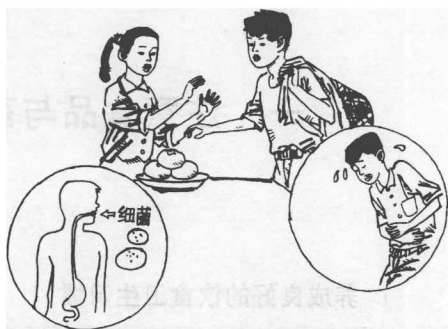
(7) 不喝生水，少喝含糖量、含色素高的饮料。

(8) 食品要烧熟煮透，烹调好后要立即进食。小心贮存熟食，熟食再次加热要彻底，防止生熟食品交叉污染，防止昆虫类动物污染食品。

(9) 生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等。如果不清洗干净，不仅可能染上疾病，还可能造成农药中毒。

(10) 不随便吃野菜、野果，不吃腐烂变质的食物，以免引起食物中毒。

(11) 不盲目吃营养液或滋补品，应在医生的指导下服用。



2. 传染病的预防与控制

2008年5月和6月，广西两所中学相继暴发了甲肝疫情，两起疫情造成约200名学生被感染。感染学生表现出眼睛黄染、恶心、呕吐、乏力、厌油、腹痛等症状，原因是学校的饮用水被污染。

甲肝，甲型病毒性肝炎的简称，是由甲型肝炎病毒引起的消化道急性传染病。经粪口途径传染，水源或蛤蜊、牡蛎等生食的水产品受到严重污染时可造成甲肝暴发流行。甲肝病毒由病人粪便排出，直接或间接污染手、水、食物和餐具，健康人食用被病毒污染的食物或水后便会受到感染。

中职学生处于身体发育时期，抵抗力还不够强，特别是部分同学作息不规律，甚至通宵达旦熬夜，极易造成身体抵抗力下降。因此同学们应多利用广播、校报、黑板报、班会、讲座等形式学习健康知识，并养成科学文明的生活方式，做好预防传染病的措施。



首先，要了解传染病的一些特性。第一，传染病能够在人群中流行，必须同时具备传染源、传播途径和易感人群这三个基本环节。以流行性感冒为例，当流感患者讲话、咳嗽、打喷嚏时，会从鼻咽部喷出大量含有流感病毒的飞沫，悬浮于空气中，周围的人吸入了这种带有病毒的空气后，病毒进入呼吸道，就有可能引起流行性感冒。

第二，传染病的流行具有明显的季节性，我们可以根据这个特性有针对性地预防，及时接种相应疫苗。冬春季节预防呼

呼吸道传染病，如流行性感冒、水痘、风疹、流行性乙型脑炎、流行性腮腺炎、肺结核、SARS、禽流感等，主要共同症状有发热、头痛、咳嗽、呼吸困难、全身乏力、皮疹等。夏季重点预防肠道传染病，如伤寒、副伤寒、细菌性痢疾、霍乱、甲肝、细菌性食物中毒等。

其次，要了解预防与控制传染病的具体措施。

(1) 合理安排膳食，多吃富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。

(2) 合理安排作息，做到生活有规律，不要过度疲劳，防止感冒，以免抵抗力下降。

(3) 积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操、打拳等，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

(4) 少去人员密集、空气污浊的场所休闲娱乐。每天开窗通风，保持室内空气新鲜，尤其是宿舍、电脑室、教室等。

(5) 不加工、不吃不清洁食物，拒绝生吃水产品 and 肉食。

(6) 及时消灭苍蝇、蚊子、老鼠等传播疾病的动物。

(7) 及时增减衣服，做好自身保暖，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要及时洗手，不随地吐痰。出现发热或其他不适症状及时就医，到医院就诊最好戴口罩，回宿舍后及时洗手，避免交叉感染。

(8) 在传染病流行高峰期，避免参加大型聚会活动，少到超市、影院等公共场所，抵抗力低下的同学可及时接种疫苗。



最后，要了解常见传染病的预防与控制。

流行性感冒简称为流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，主要通过飞沫在空气中传播，具有高度传染性。流感发病快，传染性强，发病率高。流感的症状重，发烧多在 38°C 以上，且浑身酸痛、头痛明显，而咳嗽、流鼻涕等症状则较轻。对于老年人、儿童、孕妇和体弱多病的人群，流感容易引发严重的并发症，甚至致人死亡。

有流感症状时，要注意休息，多喝水，可服用感冒冲剂或板蓝根冲剂，多开窗通风。流感病人应与家人分餐、分室居住。流感病人的擤鼻涕纸和吐痰纸要包好，扔进加盖的垃圾桶内，或直接扔进抽水马桶用水冲走。发生流感时，应尽量避免外出活动，特别是不要去商场、影剧院等公共场所；必须出门时，应戴口罩。重病病人应在医院隔离治疗。

专家提示：流感早期服用感冒冲剂或板蓝根冲剂，可以减轻症状。不要随地吐痰，打喷嚏、咳嗽时一定要捂住口鼻。体弱多病的人最好定期注射流感疫苗。

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。甲型和戊型肝炎一般通过饮食途径传播，粪便污染饮用水源、食物、玩具等可引起其暴发流行，属于急性肝炎。乙型、丙型和丁型肝炎主要经血液、母婴和体液传播，大多呈慢性感染，少数病例可能发展为肝硬化或肝癌。病毒性肝炎的主要症状是身体疲乏、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、丙肝病毒携带者可能会无任何肝炎症状。

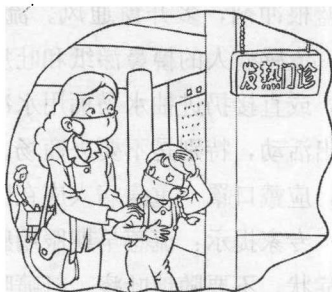


肝炎病人必须隔离治疗，其用过的物品、餐具要消毒。要谨防被肝炎病人的排泄物污染。不与甲型、戊型肝炎病人一起

用餐，更不要共用碗筷；不与乙型、丙型、丁型肝炎病人及病毒携带者共用剃刀、牙具。甲肝集中暴发时，要立即到医院接种甲肝疫苗。一旦检查出体内的乙肝抗体呈弱或者没有了，要及时补种乙肝疫苗。

专家提示：不到消毒质量无法保证的诊所拔牙，不去卫生条件不好的理发店理发或饮食店用餐。养成良好的卫生习惯，饭前便后必须用流动水洗手，不喝生水，不吃未煮熟的食物。洪涝灾害期间，饮用水要经消毒煮开后再喝。

传染性非典型性肺炎（SARS）是由新型冠状病毒引起的急性呼吸系统传染病。主要通过近距离飞沫、直接接触病人呼吸道分泌物及密切接触病人传播。主要症状有发热、干咳、呼吸急促、呼吸困难等。该病的症状与流感、肺炎相似，不易区别，如不及时治疗，会导致病人死亡。



出现上述症状应及时到医院的发热门诊就医。如被确诊或被定为疑似病例，需要住院并隔离治疗。SARS 的潜伏期一般为与病人密切接触后的 14 天内。与 SARS 病人有过密切接触的人，应立即向当地疾病预防控制中心报告，并定时测量自己的体温。

流行性乙型脑炎简称为乙脑，是由乙脑病毒所引起，以脑实质炎症为主要病变的中枢神经系统急性传染病。经蚊子叮咬传播，流行于夏秋季，临床上以高热、意识障碍、抽搐为特征，重症者病后常留有后遗症。乙脑是人畜共患疾病，猪是主要传染源。

出现上述症状应及时到医院就诊。防蚊和灭蚊是预防的根本措施，要消灭蚊虫滋生地，杀灭越冬蚊和早春蚊，使用蚊