

人生最大的事件，莫过于安全。

安全第一，预防为主！安全，家庭幸福的守护神！

陈欣◎编著

现代家庭日常生活 安全隐患的 防范与处理 手册

没有了家庭，在广大的宇宙间，人类会失去栖身之所，
失去心灵休憩的港湾，失去亲情呵护的温暖。

中国言实出版社

人生最大的事件，莫过于安全。

安全第一，预防为主！安全，家庭幸福的守护神！

陈欣◎编著

现代家庭日常生活 安全隐患的 防范与处理 手册

没有了家庭，在广大的宇宙间，人类会失去栖身之所，
失去心灵休憩的港湾，失去亲情呵护的温暖。

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭日常生活安全隐患的防范与处理手册/陈欣编著.

—北京:中国言实出版社,2012.1

ISBN 978-7-80250-633-6

I. ①现…

II. ①陈…

III. ①家庭安全—普及读物

IV. ①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 212425 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64924735(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京绿谷春印刷有限公司

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 14.5 印张

字 数 180 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-633-6/X·8

生命是宝贵的,又是脆弱的。在不经意间,人们都有可能受到伤害。

随着社会的不断发展,城市化程度不断提高,危及现代家庭日常生活安全的因素越来越多,诸如饮食卫生安全、家庭火灾、煤气、家用电器、盗窃、诈骗、抢劫、交通安全、疾病、自然灾害,等等,各种不安全事件的数目也在不断攀升。

但是,仔细剖析这些安全问题,不难发现,只要我们具备一定的安全常识,防患于未然,未雨绸缪,大部分安全问题可以避免,即使天灾发生,如能及时正确地处理,也能减少损失,挽救生命财产。

在现代家庭日常生活中的安全隐患,大多数是因为知识的缺乏和不小心而产生。都市报上每隔一段时间就会有出租屋里集体煤气中毒、游泳溺毙、不注意引发火灾、食物中毒、触电等方面的新闻报道,而这些安全事故,只要我们有足够的安全知识,严格定期检查自己的行为 and 居家安全,是完全可以避免的。

另外,当天灾人祸发生的时候,由于缺乏自我救助常识、技能,而危及生命安全。2008年汶川大地震,有一所中学因为日常多有集体演习训练,地震发生的时候正确疏散,创造了无一人伤亡的奇迹。而2010年的另外一个新闻,则让人非常遗憾和难过:在北京的六环路上发生了一起车祸,一名女记者和另外一名驾驶员在前去救助其他人的时候,不幸被后面高速驶来的车辆撞上而身亡。如果俩人能及时在车祸现场前300米设置警示装置,在保证自己安全的情况下再去救人,完全能够避免悲剧的发生。

违法犯罪分子的活动,也是危害现代家庭日常生活中不可小视的安全隐患。例如一些犯罪分子利用手机、网络的普及行骗。社会上的刑事

犯罪分子的活动,也对人们安全构成威胁。其实,公安机关早就对这些犯罪分子的行为、心理做了大量的分析研究,并利用多种方式提醒人们增强防范意识。如果我们注意防范,则可以大大减少违法犯罪行为对我们的侵害。

在现代家庭在日常生活中,每一个家庭成员都必须对自身所处的安全环境有所了解,对安全隐患有所防范和准备。每一个家庭成员都必须加强日常生活安全知识的学习,学习天灾和急性安全事故发生时候的自我救助办法,识别和预防违法犯罪行为的办法,定期检查总结个人和家庭中的行为规范和安全措施。只有防患于未然,是从容应对灾害,有效避免各类安全事故,减少意外伤害,降低安全事故风险和损失的最有效手段。

不要在生命面对威胁时,才思考生命的重要性,安全的重要性;不要在损失不可挽回时,才懊悔,才想起珍爱生命,注意安全。

第一章 饮食安全隐患的防范与处理

在饮食安全问题层出不穷的今天,如何普及良好的日常饮食知识、养成良好的饮食习惯,防范日常饮食中的食物中毒、饮食不科学以及不健康等安全隐患,已成为家庭和社会关注的焦点。

1. 家庭食物中毒隐患防范与处理 /2
 2. 不是人人都适宜喝牛奶 /8
 3. 喝茶不讲究科学会伤害身体健康 /9
 4. 过量饮酒危害多 /12
 5. 常吃精米精面,会导致营养缺乏 /14
 6. 不吃早餐对身体不利 /15
 7. 鸡蛋营养丰富,但吃不好有损健康 /16
 8. 嫩炒猪肝吃不得 /18
 9. 有些水果多吃会生病 /19
 10. 食物搭配不当,产生副作用不小 /21
- 案例:云南省绿春县一家五口食用野生菌中毒身亡 /22

第二章 家庭火灾安全隐患的防范与处理

火灾是威胁公共安全、危害人民生命财产的一种多发性灾害。而且一旦发生就会对居民的生命财产安全造成严重的后果,使好端端的幸福家庭转眼间毁于一旦,甚至导致家破人亡。积极了解家庭火灾的主要隐患,增强防火意识,掌握火场自救与逃生知识,是现代家庭必备的常识。

1. 家庭火灾安全隐患 /26
2. 家庭火灾的预防措施 /27
3. 家庭火灾的处置与避险 /29
4. 灭火器的使用方法 /32
5. 火灾的报警——正确拨打“119”火警电话 /34

案例:煤气泄漏时拨打报警电话引爆炸 /34

第三章 煤气中毒安全隐患的防范与处理

在冬天煤气中毒事件时有发生。煤气中毒对人的大脑皮质细胞影响最为严重。在人毫无察觉,悄无声息中对人的健康乃至生命造成伤害。加强对煤气中毒安全隐患的排查与防范,普及相关知识,是保障家庭幸福的重要一环。

1. 使用煤炉如何预防煤气中毒 /38
2. 使用管道燃气如何预防煤气中毒 /38
3. 煤气中毒症状 /39
4. 发生煤气中毒应采取的急救措施 /39

案例:出租房内热水器不符合安全标准,煤气中毒造成4人死亡 /41

第四章 用电安全隐患的防范与处理

电能是一种方便能源,它的广泛应用形成了人类近代史上第二次技术革命,有力地推动了人类社会的发展,给人类创造了巨大的财富,改善了人类的生活。但是,如果在生产和生活中不注意安全用电,也会带来灾难与祸患。

1. 用电安全隐患的防范 /44
 2. 家用电器事故的预防 /45
 3. 家庭安全用电的措施 /45
 4. 如何防止烧损家用电器 /49
 5. 居民家庭用的保险丝如何选配 /49
 6. 电线断落时的处置 /49
 7. 安全用电原则及注意事项 /50
 8. 触电时的现场急救 /50
- 案例:泳池触电事故致三死多伤 /51

第五章 盗窃安全隐患的防范与处理

盗窃是刑事犯罪活动之一,它使人们的正当财产受到侵害,扰乱了人们的安全、舒适的居住环境。因此,现代家庭必须提高防盗意识,加强防盗技能,正确处理扒窃偷盗现场,保护自己的财产安全免受侵害。

1. 提高盗窃防范意识,加强盗窃防范技能 /56
 2. 家庭防盗秘诀 /57
 3. 如何应对正在室内盗窃的窃贼 /57
 4. 公共场所如何防盗 /58
 5. 发现扒窃和被偷盗以后怎么办 /60
 6. 防盗的其他形式与方法 /61
- 案例:飞贼攀爬入室盗窃 专挑家里有人的下手 /64

第六章 诈骗安全隐患的防范与处理

不法分子总是利用各种手段,想尽各种招数实施诈骗,不少人都有被骗经历。现代家庭储备一定的防范诈骗基本知识,学习一些防范诈骗的基本技能,遇到实际问题,忌盲目,多思考,有助于人们识破诈骗伎俩,防范诈骗,保护自我,保护家庭。

1. 登门骗术的预防 /68
2. 街头骗术的主要手段与防范 /69
3. 预防旅游景点骗术 /72
4. 预防电话、信息等骗术 /75
5. 预防网上交易骗术 /77

案例:用免提操作电话银行,卡内 8 万元被转走 /80

第七章 抢劫安全隐患的防范与处理

以暴力胁迫手段,劫持财物是严重刑事犯罪活动,直接侵犯个人合法财产,而且危及公民的生命安全,因此,现代家庭不仅要在家中做好必要的防范,而且在街头、银行以及其他场所都要提高警惕。

1. 家中如何防抢 /84
2. 街头防抢 /85
3. 骑车、乘车防抢 /86
4. 银行取款防抢 /86
5. 预防其他场所和形式的抢劫 /87
6. 遭遇劫持时的应对方法 /89

案例:以查户口入室抢劫案 /91

第八章 交通出行安全隐患的防范与处理

随着社会的发展,现代家庭出行从步行到驾车,出行的工具有从地下跑的地铁到天上飞的飞机,从陆上开的汽车到海里航行的轮船,等等。但是随之而来的就是交通出行的安全隐患增加,每年因交通事故而致死、伤残的人员数量惊人,财产损失更是无法统计。养成遵守交通规则的习惯,正确掌握交通安全知识,培养在危险状态下的应变能力,已是人们不可或缺的生存能力。

1. 中速行驶,安全礼让 /94
 2. 减速会车,做到“礼让三先”——先慢、先让、先停 /94
 3. 遵守规定,安全通过桥梁 /95
 4. 通过铁路道口应遵循“一停二慢三通过”原则 /96
 5. 注意夜间行车安全 /97
 6. 酒后驾车五大隐患 /98
 7. 警惕八种不良驾驶习惯 /99
 8. 春夏秋冬四季驾车“安全锦囊” /100
 9. 安全行车需遵循五大准则 /107
 10. 春运平安出行五大注意事项 /108
 11. 乘坐汽车安全提示 /109
 12. 乘坐火车的安全注意事项 /110
 13. 乘坐民用飞机的安全注意事项 /112
 14. 乘坐船舶的安全注意事项 /113
 15. 乘坐地铁的一般安全常识 /115
- 案例:低头看手机引发车祸,导致两个家庭破碎 /116

第九章 旅游出差安全隐患的防范与处理

随着国家经济的快速发展和人们生活水平的不断提高,以及交通条件的不断完善,外出旅游与公务出差已经成为现代家庭日常生活和工作中不可缺

少的一部分。然而,旅游、出差活动的增多也使安全事故发生的概率增大,如何去防范这些隐患,如何去处理因这些隐患出现的棘手问题,值得大家认真对待。

1. 旅游安全六大注意事项 /120
2. 毒蛇的防范与咬伤后的处理 /120
3. 防蜂、毒蜘蛛、蜈蚣、蝎子蜇伤 /123
4. 外出旅行如何防止迷路 /126
5. 溺水安全隐患的防范 /128
6. 中暑的紧急处理 /129

案例:复旦大学学生在黄山探险被困 /130

第十章 疾病预防与用药安全隐患的防范与处理

医学的最高境界是防病,然后才是治病,而防病应立足于家庭,如果能在家庭及时对疾病有针对性的防治,不仅可以减少疾病的发生和发展,而且可以减少因抢救不及给家庭带来的遗憾。在用药上也必须秉持科学、合理的方式,以免因用药而对人体造成损害。

1. 流行性感冒的预防 /134
2. 肠道传染病的预防 /136
3. 病毒性肝炎的预防 /137
4. 肺结核的预防 /139
5. 红眼病的预防 /140
6. 性病的预防 /141
7. 心脑血管疾病的防治 /143
8. 服药时间关系到药物疗效 /145
9. 补钙关键在于吸收 /146
10. 常服驱虫药,对孩子健康危害大 /147

- 11. 失眠就服安眠药不利于中老年人抗老防衰 /147
- 12. 服药时应注意方法 /149
- 13. 某些疾病患者用药的误区 /150
- 14. 如何清理家庭药箱 /152
- 案例:抗生素滥用何时休 /154

第十一章 自然灾害的预防与避险

自然灾害是不受人类的美好愿望所左右的,但并不意味人类面对灾难就无所作为。实践证明,在重大自然灾害中,群众具有防灾避险、自救互救知识,对于减免伤亡有重要的作用。因此,面对触目惊心的自然灾害,掌握防灾避险常识,通过各种有效的方式,可以有效应急,转危为安。

- 1. 高温橙色预警与红色预警的防范 /158
- 2. 台风四级预警时的防范措施 /159
- 3. 面对沙尘暴的自身防护 /160
- 4. 暴雨预警时的防范 /161
- 5. 大雾预警时的防范 /162
- 6. 防震准备与震中逃生技巧 /163
- 7. 泥石流早期预防及紧急避灾 /166
- 8. 雷击四级预警防范与注意事项 /168
- 9. 雪灾的预防和避险 /170
- 10. 寒潮三级预警的防御 /172
- 案例:汶川地震中零伤亡的中学 /174

第十二章 家庭日常生活安全自救互救

生命对每个人都只有一次,让我们珍惜生命,在遭受疾病侵袭或意外伤害时,科学、勇敢地自救与互救,赢得时间意味着留住生命。掌握更多急救自

救方法,让脆弱的生命坚强起来。

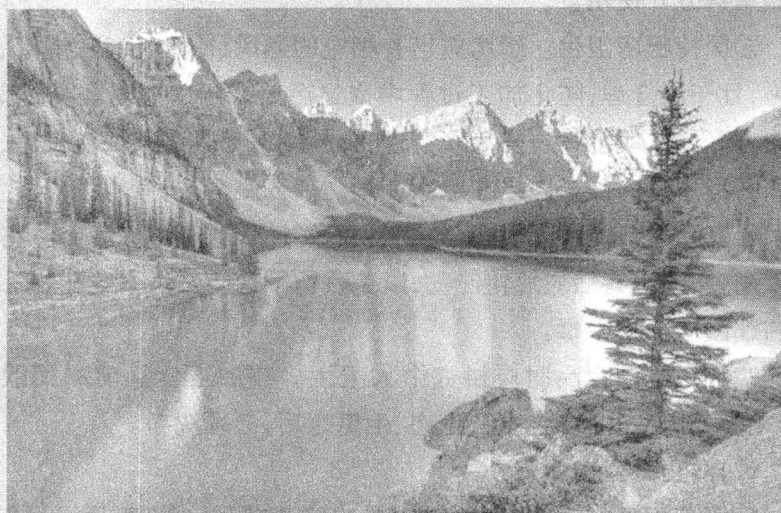
1. 现场急救常识 /178
2. 重大伤害和意外灾祸自救与互救 /198
3. 小伤小病的应急处理技巧 /209
4. 家庭日常生活安全急救“八戒” /216

案例:被困电梯 鞋子报警 /217



第一章 饮食安全隐患的防范与处理

在饮食安全问题层出不穷的今天,如何普及良好的日常饮食知识、养成良好的饮食习惯,防范日常饮食中的食物中毒、饮食不科学以及不健康等安全隐患,已成为家庭和社会关注的焦点。



1. 家庭食物中毒隐患防范与处理

(1) 防止食品中毒

食品中毒常见的表现是腹泻、腹痛、恶心、呕吐等肠胃不适的症状,严重的会导致发烧、头晕、痉挛、昏迷、甚至死亡。因此平时在饮食方面要多注意,要讲究饮食卫生。

①选购新鲜、安全的食品。在购买食品时应到大型的市场、超市,在选购食品时应当确保新鲜,定型包装食品应在保质期内食用,不购买和食用来源不明的食品。肉、蛋、禽和水产品要购买经过卫生检疫部门检验的产品。

②彻底加热食品。食品加热应炒熟煮透,如无凉菜加工条件,应慎吃凉菜。

③妥善存储食品。食品必须贮存在合适的条件下,贮存的容器要密闭,以防止老鼠、蟑螂、苍蝇等污染食品。

④避免生、熟食品接触。要把生、熟食品分开存放,生食品用具与熟食品用具分开使用。

⑤保持厨房卫生。厨房应当有相应的通风、冷藏、洗涤、消毒、排污等设施,且布局合理,防止加工过程中交叉污染。厨房应当保持清洁,食品残渣、碎屑、或残余物应当每餐清理,食品制备用具必须保持干净,接触餐具和厨房用具的抹布应当在每次使用之前彻底清洗,煮沸消毒。

⑥夏秋季节,要特别加强细菌性食物中毒的预防。熟食应在4小时内食用,卤菜出锅后应尽快冷却,以免残留细菌繁殖。多吃醋、蒜,有利于预防细菌性食物中毒。

⑦加工制作食品时应讲究个人卫生。在加工食品前和间歇时要洗手,尤其如厕后和收拾生鱼、生肉、生禽之后,必须洗净。

(2) 防止野生菌中毒

毒蘑菇中毒的表现各种各样,有的恶心、呕吐、腹痛、腹泻,有的出现

幻觉、狂笑、手舞足蹈、抽风、精神错乱,还有的休克、呼吸困难、昏迷、皮下出血等,有的短时间内便有生命危险。

①如何识别有毒野生菌

一般来说,毒菌的颜色比较鲜艳,有疣,帽子上有疙瘩,有的有红斑、沟托、沟裂,有的有菌托、菌环。一般的毒菌摘断以后会有浆汁流出来,味道刺鼻。毒菌可从以下几方面识别:

1)观外形。一般毒菌的颜色较可食用菌鲜艳,菌伞上多呈红紫、黄色或杂色斑点,柄上有环和托。

2)闻气味。毒菌往往有辛辣、恶臭及苦味,可食用菌则有香味,无异味。

3)辨颜色。用葱白在菌盖上擦一下,如果葱白变成青褐色,证明有毒,反之则无毒。毒菌煮熟后遇上银器往往变黑色,遇蒜丁变蓝色或褐色。

4)牛奶试验。将少量新鲜牛奶洒在生菌表面,如果牛奶在其表面上发生结块现象,则可能有毒。

②吃野生菌应注意的问题

1)不要采自己不熟悉的菌类,尤其是颜色鲜艳的菌子。食用菌野生菌不要杂,最好每次只食用一种野生菌。

2)采来的野生菌不要全放在一起炒,种类不同的野生菌混炒容易发生化学反应,形成毒素。

3)去市场买菌时,最好买吃过的。

4)吃野生菌时不要喝酒。野生菌含有的某些成分会与酒中含的乙醇发生化学反应,生成毒素引起中毒。

5)吃完野生菌后如有恶心、头晕、呕吐、看东西不明或幻视、幻听症状立即前往医院急救。

(3)防止豆角中毒

菜豆角中毒一年四季都有发生,但在下霜前后多发。其中毒的主要原因与制作方法有关,如用其做馅(饺子、包子等)、沸水焯面汤、急火爆炒及各种凉拌水焯脆豆角等,是烹调时加热不彻底,毒素成分未破坏而引起食后中毒。所有引起中毒的菜豆角有个共同的特点,就是菜豆颜色尚未

全变,嚼之生硬豆腥味浓。

食用了含有毒素的菜豆角后,一般在1~5小时发病,主要症状有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、头痛,少数病人有胸闷、心慌、出冷汗、四肢麻木、手脚发凉、畏寒等。出现上述中毒症状者需及时到医院诊治,中毒轻者,吐泻之后不治疗也可自愈。但因目前对豆角中毒还没有特效药,对中毒重者,除催吐、导泻和洗胃外,尚没有其他更有效的办法。因此,要特别警惕。

(4) 防止生芽的土豆中毒

生芽土豆中含有难溶于水的龙葵碱。土豆中龙葵碱一般含量很少,但在贮存过程中会逐渐增加,土豆生芽后,其幼芽和芽眼部分的龙葵碱含量达0.3%~0.5%,正常人食入0.2~0.4克即可引起中毒。中毒表现先为咽喉抓痒感及烧灼感,上腹部烧灼或疼痛,其后出现胃肠炎症状,还有头晕、头痛、轻度意识障碍、呼吸困难。重症者可因心脏衰竭、呼吸中枢麻痹而致死。

当土豆贮存不当,至生芽或部分变黑绿色时,其中的龙葵碱大量增加,烹调时又未能除去或破坏龙葵碱,食后即发生中毒,尤其以春末夏初季节更为常见。预防措施是:

①土豆应贮存在低温、无直射阳光照射的地方,防止生芽。

②不吃生芽过多、黑绿色皮的土豆。生芽较少的土豆,应彻底挖去芽或芽眼,并将芽眼周围的皮削掉一部分。这种土豆不宜炒丝或炒片吃,宜红烧、炖、煮吃。

③由于龙葵碱遇酸易分解,所以烹调时可加些食醋,加速对龙葵碱的破坏。

(5) 防止亚硝酸盐中毒

亚硝酸盐在日常生活中大量存在,比方说在黄了的青菜叶子、腊肉、酸菜等腌制品中都会存在。通常它在人体内不会产生蓄积,但是一次性摄入过量就会中毒。发生亚硝酸盐中毒的原因大多数是将亚硝酸盐误当食盐用而引起。