



前言

少年儿童是祖国的未来、民族的希望，但在自然灾害发生时，少年儿童总是最容易受伤的，他们的伤亡令人痛心。在这种情况下，对少年儿童进行防灾减灾、自救自助教育，保护儿童生命安全就越发重要。

面对自然灾害强大的破坏力，人类的力量显得很渺小，但只要有了求生的欲望和智慧，人类便可以与灾害顽强抗衡。从一些常见的案例分析来看，当地震、火灾、建筑物倒塌等灾难或其他影响人们安全的事故发生时，缺乏安全防范意识、救助知识浅薄，是很多事故造成惨重伤亡的主要原因。天灾并不是不可抗拒的，如果同学们能更多地掌握防灾知识，就可以避免很多灾难。要最大限度地减少灾害损失，就要从学生阶段抓紧开展防灾教育，全面着手，通过多种形式，使学生掌握防灾救灾的常识，并通过学生影响到每个家庭，继而使之家喻户晓，确保在发生灾害或事故时，具备基本的自救和互救能力，最大限度地减少灾难造成的人员伤亡和财产损失。

《中小学公共安全教育读本》是本编委会根据国务院办公厅转发教育部制定的《中小学公共安全教育指导纲要》精神编写的，具体、详细地介绍了地震、泥石流、水灾、火灾、雷击等自然灾害的成因、危害、预防和应急避险措施，以及意外伤害的处理方法，网络安全、信息安全、公共卫生安全等事件的预防和应对措施。针对不同年龄段的学生，语言通俗易懂、简明扼要，采用图文结合的表现方式，帮助和引导学生理解并掌握基本的保护个体生命安全的技能，维护社会公共安全，树立和强化安全意识。

希望同学们能从中获益，让“安全”伴我们一生。

《中小学公共安全教育读本》编写组



 目 录 

第一课	饮食安全，时刻牢记·····	01
第二课	小心提防马路杀手·····	09
第三课	远离日常意外伤害·····	16
第四课	常见突发疾病的防治·····	25
第五课	认识新型冠状病毒及日常防护·····	31
第六课	安全上网，拒绝上瘾·····	35
第七课	不要迷恋网络游戏·····	39
第八课	谨防溺水·····	44
第九课	突发事件，学会自我救护·····	50



第十课 学会自我保护..... 55

第十一课 雾霾天气，科学防护..... 62

第十二课 远离烟酒，健康生活..... 69





第一课 饮食安全，时刻牢记

前言

2018年6月11日下午至6月12日上午，吉林省某市某学校许多学生突然出现头晕、恶心、腹痛、腹泻等症状，老师、家长见状，赶紧带他们到医院治疗。短短12个小时内，居然有100多名学生发病，使医院儿科病房人满为患，不得不借其他科室的病房供患者使用。经过医生的诊断，孩子们被确诊为食物中毒。有的同学症状较轻，经过简单治疗就可以回家了；有的同学则十分严重，必须住院治疗。

事情发生后，政府开始对这件事进行调查，结果发现，6月11日中午，学校食堂用发了芽的土豆给学生们做午餐，正是这些土豆使同学们出现了食物中毒。





警钟长鸣

吃饭、喝水都是再平常不过的事，却依然可能会给我们带来意想不到的危险。一次次食物中毒事件告诉我们：如果不注意饮食安全，随便乱吃，只能给我们的身体造成一次又一次的伤害，甚至给我们带来生命危险。



小贴士

发了芽的土豆吃不得

土豆发芽后，会产生一种名为“龙葵素”的毒素。这种毒素对人的胃肠道黏膜有较强的刺激性和腐蚀性，还会麻痹人的中枢神经，使人出现恶心、呕吐、肚子痛、腹泻、呼吸困难等症状，严重时还能使人死亡。如果人吃进的龙葵素数量极少，则不会产生明显的害处。但是，如果一次吃进 200 毫克龙葵素，约等于吃进半两已变青、发芽的土豆，就会在 15 分钟至 3 个小时内出现中毒症状。中毒较轻的人经过人自身的解毒功能，1 ~ 2 个小时后会痊愈。如果吃进的龙葵素很多（超过 300 毫克或更多），就会出现严重的中毒症状，表现为体温升高和反复呕吐，还会出现瞳孔放大、怕光、耳鸣、抽搐、呼吸困难等症状，并因为呼吸麻痹而死亡。所以，如果发现土豆发了芽，坚决不要吃，以免出现食物中毒。



没熟透的扁豆不能吃

扁豆又称四季豆，是人们普遍食用的蔬菜，常因烹调不当引起食物中毒。

扁豆中使人中毒的罪魁祸首是扁豆中的红细胞凝集素、皂苷等天然毒素。这些毒素具有凝血作用，中毒后半小时至3个小时（潜伏期长者可达15个小时）会使人出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、头痛、胸闷、心慌、出冷汗、手脚发冷、四肢麻木、畏寒等症状。

这些毒素在100℃以上的高温作用下会遭到破坏，所以平时我们吃扁豆时只要把它们炖熟、煮透，一般都不会中毒。



发霉甘蔗使人中毒

甘蔗味甜多汁、营养丰富，是人们很喜欢吃的春季水果。但同学们在吃甘蔗时要注意：千万不要吃发了霉的甘蔗。因为，霉变甘蔗很容易导致中毒，并且后果十分严重。

甘蔗发霉后，含有一种名为甘蔗节菱孢霉菌的真菌，这种真菌本身会产生一种叫作3-硝基丙酸的毒素。这是一种神经毒素，进入人的胃肠后，会被吸收到血液里，再进入人的大脑，不但使人出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、黑便、头昏、头疼、眼黑、复视、抽搐、昏迷等中毒症状，还可能使人死亡。中毒严重的人即使经过抢救保住了性命，也会留下严重的神经系统后遗症，导致终身残疾。

发霉的甘蔗摸起来比正常甘蔗软，瓤部比正常甘蔗颜色深，呈浅棕色或褐色，闻起来有酒糟味或霉味。同学们如果发现家里的甘蔗发了霉，或颜色、气味不正常，千万不要吃，以免出现食物中毒，造成难以挽回的后果。



野外的蘑菇不要随便采食

蘑菇味道鲜美，营养丰富，深受各地人们的喜爱，很多地方都有采蘑菇的习惯。但是，蘑菇种类繁多，除了少数可食菇类外，大部分是“毒蘑菇”，如果不懂得鉴别方法，千万不要自己到野外采蘑菇吃，以免引起食物中毒。



链接

毒蘑菇在我国有 100 多种，对人生命有威胁的有 20 多种，其中含有剧毒可致死的大约有 10 种。这些“毒蘑菇”中的毒素种类繁多，成分复杂，主要有胃肠毒素、神经精神毒素、血液毒素、原浆毒素、肝肾毒素。一种蘑菇可能含有多种毒素，一种毒素可能存在于多种蘑菇中。误食毒蘑菇后，中毒的症状表现也很复杂，常常是以某一系统的症状为主，兼有其他症状。



没煮熟的豆浆不要喝

豆浆含有丰富的植物蛋白和磷脂，又是一种老少皆宜的营养食品，是很多家庭早餐桌上的常见食品。这里需要注意的是：没煮熟的豆浆对人体是有害的，如果不小心喝了，很可能出现食物中毒。

原来，制作豆浆的原料——黄豆中含有胰蛋白酶抑制素、皂苷等多种有害物质，其中皂苷能引起恶心、呕吐、消化不良，胰蛋白酶抑制素会降低人体对蛋白质的消化能力，如果煮不透，这些有害物质就会残留在豆浆中，使人出现头痛、恶心、呕吐、腹胀、腹泻、腹痛等中毒症状。



腐烂的白菜也会使人中毒

大白菜是生活中的常见蔬菜，也是北方人冬天最喜欢吃的蔬菜。谁能想到，就是这普普通通的大白菜，也会使人食物中毒呢？

这是因为，新鲜白菜中含有硝酸盐。硝酸盐本身是没有毒性的，但是白菜腐烂后，在细菌的作用下，没有毒的硝酸盐就会变成有毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐能使人体血液里的低铁血红蛋白氧化变成高铁血红蛋白，使血液失去携氧能力，使人身体缺氧而中毒。亚硝酸盐中毒的主要症状为头痛、头晕、恶心、呕吐、腹胀、心跳加快等，重者还会发生抽风、昏迷，甚至死亡。亚硝酸盐的毒性很强，人只要吃进 0.2 ~ 0.5 克的亚硝酸盐就会引起中毒，甚至死亡。



腌不透的咸菜也能使人中毒

每到秋末冬初，我国北方大到单位食堂，小到个人家庭都有腌咸菜的习惯。这时，我们必须注意一个问题：腌不透的咸菜中含有大量亚硝酸盐，很容易引发食物中毒，对此必须高度警惕。

原来，腌咸菜用的各种蔬菜在生长过程中，都会从土壤中吸收氮素，因而会在植物内积累一定量的硝酸盐。硝酸盐本身虽然无毒，在腌渍过程中却会转化为亚硝酸盐，如果食用不当，就会引发中毒。腌菜过程中，一般在腌渍4小时后菜中的亚硝酸盐就会开始增加，14~20天达到高峰，此后又逐渐下降，直至最后基本消失。只有腌制时间在一个月以上的咸菜和酸菜，吃起来才是安全的。只腌两三天到十几天的咸菜中含有大量亚硝酸盐，如果此时食用，就会发生食物中毒。



隔夜饭菜一定要热透了再吃

节俭是中华民族的优良传统，在日常生活中有很多表现，反映到饮食上，就是不浪费粮食、不乱扔饭菜。实际上，绝大部分家庭在吃饭时剩下些饭菜都会留起来，下顿热热再吃。这时，同学们一定要提醒家长：隔夜饭菜很容易被细菌污染，如果不彻底加热就吃，很容易引起细菌性食物中毒。

这种食物中毒最容易发生在夏秋季节。这时，有一种名叫蜡样芽孢杆菌的细菌最活跃，最容易在米饭、米粉、乳制品、肉制品、蔬菜等食物中大量繁殖，并产生毒素。如果人吃了被这种细菌污染的米饭、菜肴，喝了被细菌污染的牛奶，就会发生食物中毒，出现呕吐、头晕、四肢乏力、口干、胃部不适、腹痛、腹泻等中毒症状。

尤其是剩米饭，被细菌污染后大多并不发馊、变酸，除了有时微有发黏、入口不爽或稍带异味，大多看上去和正常米饭没有两样。因此，为了避免食物中毒，即使剩饭看起来一点都没有变坏，也不能随便吃，必须彻底加热至100℃，持续加热20分钟后再进行食用。



食物中毒的类型

一日三餐是每个人必不可少的。但是，如果不注意安全，随便乱吃，引起食物



中毒，就会影响身体健康，甚至危害到自己的生命。

常见的食物中毒大致可分为以下三种。

1. 细菌性食物中毒。细菌污染食物并在食物里大量繁殖，有时还产生毒素，人吃了后就会发生食物中毒。隔夜饭中毒就属于这种类型。

2. 化学性食物中毒。由于麻痹大意，误食有毒的化学性食物或食用了被农药污染的食物而引起的食物中毒。吃含有残留农药的蔬菜、水果引起的食物中毒就属于



第一课 饮食安全，时刻牢记



西；不要随便到野外采野菜、蘑菇；敌敌畏、磷化锌等杀虫剂和灭鼠药不要与食物放在一起，以免误食误饮，引起中毒。



如何应对食物中毒

发生食物中毒后，千万不要惊慌失措，可在仔细分析发病的原因后，针对可能引起中毒的食物以及食入时间长短采取应急措施，然后尽快到医院治疗。

食物中毒的应急措施有以下三种。

1. 催吐。如果在吃食物后 1 ~ 2 小时发生中毒，可用催吐的方法排出食物。催吐的方法：取食盐 20 克，放入 200 毫升冷水中溶解，一次全部喝下，一般会导致呕吐。如果不吐，可多喝几次，用 100 克鲜生姜捣碎取汁，用 200 毫升温水冲服，或用筷子、手指等刺激咽喉，也可以引起呕吐。

2. 导泻。如果食物中毒时间较长，已超过 2 ~ 3 小时，但精神还好，可以通过服用泻药导泻的方法促使有毒食物尽快排出体外，避免给身体造成更大伤害。

3. 解毒。如果是食用变质鱼、虾、蟹等食物引起的中毒，可以用 200 毫升水和 100 毫升食醋兑成醋液，一次服下，进行解毒。如果误食了变质的饲料或防腐剂，最好的急救方法是用鲜牛奶、生鸡蛋清或其他含蛋白质的流食灌服，进行解毒。

如果发现可疑食物中毒，在急救病人的同时，还应立即向校医院或班主任报告，并封存一切可疑食品，及时收集剩余食物及中毒者的呕吐物、粪便等，以备检验。



链 接

一天，洋洋和往常一样和小伙伴们结伴去上学。途中，他们发现路边的树上长着一些圆滚滚、黑乎乎的果子，看起来似乎很好吃，就摘了几个大家分着吃。到了学校，上了一节课后，洋洋突然感到全身无力、头晕，接着就开始呕吐。不一会儿，和他一起上学的小伙伴们也出现了同样的情况。老师见状，赶紧把他们送到了医院，并问他们是怎么回事。一个小伙伴从书包里拿出几个颜色黑乎乎的、外壳呈圆形的果子，老师仔细一看，发现居然是有毒的桐油果。原来，洋洋他们在上学的途中采摘了桐油果并误食了果内的桐油籽，引起了食物中毒。

根据这个故事思考：洋洋他们为什么会出现食物中毒？他们属于哪种类型的食





物中毒？出现这种情况后，可以采取什么措施对他们进行急救？

在平时的生活中，你肯定能接触到很多容易引起食物中毒的食物，试着把这些食物都列出来，给它们归归类，看它们属于哪种食物中毒的类型，并寻找一些预防食物中毒的方法，写在这些食物的后面。



延伸阅读

绿豆甘草汤可治轻微食物中毒

绿豆、甘草都具有解毒功效，用绿豆和生甘草煮成的绿豆甘草汤，对吃鱼、肉等食物时出现的食物中毒有比较好的疗效。如果食物中毒的症状较轻，用100克绿豆、60克生甘草，加适量水煎成浓汤，缓缓喝下，就可以起到解毒的效果。即使中毒较重需要到医院治疗，在送医院前灌服此汤，也可以缓解症状，为治疗争取时间，提高疗效。如果没有甘草，用绿豆煎汤或将绿豆粉用开水调开饮服，也有很好的解毒效果。



第二课 小心提防马路杀手

前言

一个清晨，10岁的鸿鸿和哥哥一起去上学。走到半路，哥哥小涛把从家里拿的三个橘子分了一个给鸿鸿，鸿鸿还想要，就对哥哥说：“我想回家再拿些橘子。”说完就转身往家跑。哥哥小涛见拦不住弟弟，就和鸿鸿约定在每天上学都要经过的十字路口见面。过了几分钟，哥哥不见鸿鸿返回，就回家去找弟弟，却发现家里空无一人。于是他再走到路口等弟弟，却发现一群人围在一辆混凝土搅拌车前议论着什么。他走过去一看，居然发现弟弟鸿鸿躺在混凝土搅拌车巨大的轮胎下，已经一动不动。

原来，鸿鸿回家拿了两个橘子后，就开始向和哥哥约定的路口赶。在穿过一个十字路口时，一辆混凝土搅拌车从斜坡冲下来，正好撞在了鸿鸿身上。鸿鸿先是被搅拌车前轮挂倒，后被后轮碾中头部，一直被拖了七八米远，最后被夹在搅拌车中间的双轮胎里。在附近等待拉客的摩托车司机唐伯伯见状赶紧报了警，但是鸿鸿已经死亡，任何措施也无法挽回他幼小的生命了。



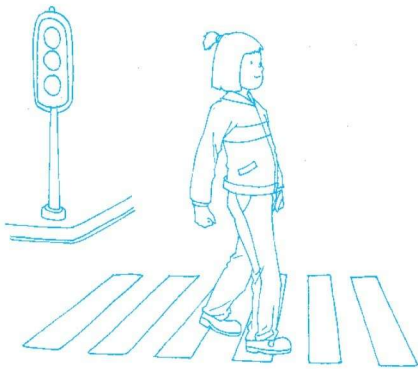
警钟长鸣

这是一起触目惊心的交通事故。事故中的鸿鸿也和你们一样，处在花一样的年龄，本该过着幸福、快乐的生活，却早早地被无情的车祸夺去了生命。肇事的司机虽然受到了国家法律的制裁，却无法挽回鸿鸿的生命，也无法弥补鸿鸿的死给家人造成的痛苦。面对血淋淋的事实，我们应该时刻铭记：车祸无情，交通事故猛于虎。在出行期间，我们一定要做到时刻注意交通安全，严格遵守交通法规，不要因为一时大意而放松警惕，给自己的生命造成危险和伤害。



严格遵守交通规则

小学生每天要上学、放学，还要外出活动，几乎天天要在道路上行走。道路上车辆川流不息，稍不注意就会发生各种交通事故。有不少行人就是因为没有掌握好安全行走的要领，结果丧生在车轮底下。而要保证行走安全，最应该做到的是遵守各种交通规则。



那么，作为一名小学生，我们最应该遵守的是哪些交通规则呢？

1. 人车分流，各行其道

每当你走在马路上，就会看到许多行人和车辆来来往往，川流不息。如果行人和车辆爱怎么走就怎么走，就会发生交通混乱，也容易发生事故。所以，我国的道路上一般都用“交通标线”画出车辆、行人应走的区域，这就是车道和人行道。一般情况下，行人应该走人行道，自行车应该走非机动车道，汽车应该走机动车道。

在道路上，我们还可以看到各式各样的交通标识。它们用图案、符号和文字来表达特定的意思，告诉车辆驾驶员和行人附近的环境情况。这些标识对于安全非常重要，被称为“永不离岗的交警”。例如，指示标识指示车辆、行人前进；指路标识告诉人们道



第二课 小心提防马路杀手



路的方向、地点、距离等信息；警告标识警告车辆、行人注意危险地段，告诉人们要减速慢行；禁令标识禁止或限制车辆、行人通行、转弯或进行其他交通行为。我们应该熟悉并爱护这些标识，不任意损坏或在上面乱涂乱画，并自觉遵守这些标识的规定。

2. 过马路要走过街天桥、地下通道或人行横道

在交通繁忙的路口，因为来往行人和车辆特别多，为了保证行人的安全和车辆行驶的畅通无阻，城市通常会架设雄伟、美观的过街天桥，或建设宽阔的地下通道供行人穿过马路。在过街天桥上或地下通道中过马路，完全不用担心车辆的碰撞，是最安全的。

在普通的十字路口、丁字路口，为了保证行人过马路时的安全，车行道上一一般都有一条条用白色直线连成的“走廊”，这就是人行横道。它是专门为行人横过马路而漆画的，车辆驾驶员看见人在人行横道内行走就会减速慢行。所以，在人行横道内过马路，也是比较安全的。

3. 根据交通信号灯的指示行动

交通繁忙的十字路口四面一般都会悬挂有红、黄、绿三种颜色的交通信号灯，它是国际统一的交通信号灯，车辆、行人都要根据红、黄、绿三盏灯的亮或灭来行动。其中，红灯是停止信号。如果带有行人标识的红灯亮起来时，行人要停止不动，让车辆先行；如果车道上的红灯亮时，车辆要停止，让行人通过。黄灯是提醒信号。如果带有行人标志的黄灯亮起来时，行人要停在路口停止线或人行横道线以内，不要再前进，已经走到半路的行人则要加快脚步迅速通过；如果车道上的黄灯亮起来时，车辆应该停在停止线内，但已经越过停止线的车辆则要迅速通过路口。绿灯是通行信号。带有行人标识的绿灯亮起来时，行人要迅速通过路口，不要犹豫或耽搁；车道上的绿灯亮起来时，车辆可以按绿灯的箭头所指示的方向直行或拐弯。



不要在马路上游戏、打闹

五年级的我们正处在活泼爱动的年龄，上学前、放学后，只要和小伙伴走在一起，常常免不了打打闹闹，有的同学还喜欢结伴在路上踢足球、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋，甚至互相扔石子或向汽车投掷石块。其实，这些都是非常危险的行为。

因为，道路毕竟不是游戏场所，而是为交通的便利而建造的交通设施。道路上



车来车往，一个不小心就会出现事故。如果我们经常在道路上玩耍，或在道路上打闹，不但会妨碍车辆的通行，还会忽视交通安全，很容易被来往的车辆撞伤。一旦被车辆撞倒，后果将不堪设想。

所以，我们应该牢记“道路不是游戏场所”的常识，不在道路上玩耍、打闹，并劝阻小伙伴们不要在道路上玩耍，当一名维护交通安全的“宣传员”。



不要乱穿马路

有的同学过马路时不注意观察来往车辆，想过就过，认为乱穿马路没关系，反正驾驶员会刹车，肯定撞不到自己。其实，这种想法是非常可怕的。

原来，汽车并不是一踩刹车就能停下。由于惯性作用，刹车后，汽车还会向前滑行一段路，才会慢慢停下来。这就是力的惯性作用，好比人在跑步时突然想停下，还会不由自主地向前冲几步一样。如果遇到刹车不灵、驾驶员反应迟钝等情况，发现行人后及时停车的可能性就更小了。很多人就是因为忽视了这一点，不管有没有车辆都乱穿马路，才造成了那么多交通事故。

所以，乱穿马路是十分危险的，同学们千万不要这样做。



不要在车前车后猛跑

有的同学穿过马路时，喜欢在汽车前、后猛跑，这也是很危险的。因为，汽车前、后和两侧几米内的地方驾驶员眼睛看不到，被称为“视线死角”。如果人在“视线死角”内急穿马路，就会使驾驶员因为看不到行人而来不及停车，从而造成车祸。所以，横过马路前一定要先注意观察来往车辆，先向左看，再向右看，然后再向左看，确定没有来车时才可横过马路。



一年四季的交通安全注意事项

一年有春、夏、秋、冬四个季节，每个季节的气候特点都不相同，它们跟交通安全的关系也十分密切。掌握好每个季节的交通规律，对避免交通事故、确保交通安全是非常有帮助的。



第二课 小心提防马路杀手



1. 春季交通安全

春天是多雨的季节，道路上经常湿漉漉的，车辆在雨中行驶车轮容易打滑。如果在车辆临近时突然穿过马路，将使驾驶员来不及刹车，以致把行人撞倒。所以，春季行走时步子要小，尽量走得慢一些，同时要注意避让来往车辆。如果撑伞，注意别让伞遮住视线，使自己能看见自己和周围车辆前进的方向。

2. 夏季交通安全

夏天酷暑难熬，我们的户外活动增多，尤其是在暑假里会经常外出，此时更应自觉遵守交通规则，让家长放心。

如果是晴天，骄阳似火，路面滚烫，经常有洒水车给路面降温，同学们千万不能洒水车周围玩耍，以免洒水车突然启动，看不到周围有人，将我们撞倒或轧伤。

夏季还是一个多雨的季节。下雨时人容易着急奔跑，因为忘记避让车辆，从而造成交通事故。所以，当台风、暴雨突然来临时，千万不能急奔猛跑，以免发生意外。

3. 秋季交通安全

秋天风沙多，外出活动时，要注意防止风沙侵入眼睛。不要为了避风倒着走，要注意安全。

秋天也是放风筝的好时光，但是，同学们要记住，不能在城乡道路上跑来跑去放风筝，以免发生交通事故。

4. 冬季交通安全

冬天寒风凛冽，雪花飘飘，人们为了防寒，通常喜欢戴帽子和口罩出门。这时，应该注意别让帽子、口罩遮住自己的眼睛，以免看不清路面情况，导致意外发生。

下雪后，地面上很容易结冰，道路又湿又滑，走路、骑车稍不留神就会摔跤，行走时千万不要急奔快跑。同时，也不要道路上堆雪人、打雪仗、滚雪球，这样既不安全，又会影响交通，甚至会发生车祸。



乘公交车时的安全注意事项

1. 等车时，要在站台和指定地点等候，不要站在车道（包括机动车道、非机动车道）上。



2. 等车停稳以后再上车。车子还没停稳的时候，如果大家突然拦在车前，通常会使得驾驶员来不及刹车而发生事故。

3. 先下后上，不要争抢。车上的乘客还没下车时，争着上车很容易被人挤倒或把他人挤倒，都有可能引发事故。所以大家一定要记住，不要争抢，安全第一。

4. 车前进时要坐稳扶好。上车后，坐在座位上时要保持精神集中，双手扶住前排座位上的椅背。如果公交车因为某种原因急刹车，车子猛然减速时人体会向前倾，使人的头和脸有撞到前排座椅靠背的危险。如果双手扶住前排座位的椅背，不但可以大大减缓身体向前的冲击力，对头和脸部也可起到保护作用。

5. 不要在公交车上吃东西、喝饮料。汽车在前进过程中经常出现颠簸和摇晃，如果在车上吃东西、喝饮料，很容易使食物和水呛入气管。如果吃的是带签子的烧烤，也容易使人被签子扎伤。所以，坐公交车时最好不要饮食。

6. 遇到车祸时要学会自我保护。如果汽车不幸被翻倒或翻滚，不要死抓住汽车的某个部位，只有抱头缩身，保护自己的头和胸部，才是最安全的做法。

7. 乘车时不要把头、手、胳膊伸出车窗外，以免被对面来车或路边树木等刮伤。

8. 不要向车窗外乱扔杂物，以免伤及他人。



链接

1. 判断对错：判断以下这些说法哪些是对的，哪些是错的。对的在前面的括号里打“√”，错的在前面的括号里打“×”。

- () 上学快迟到了，为了赶时间可以随便闯红灯。
- () 如果不注意或不遵守交通，很容易发生交通事故。
- () 消防车警号猛响、疾驰而过时，路上的行人都应该及时避让。
- () 维护交通安全应该由大人负责，小孩可以不管。
- () 我不但自己要遵守交通规则，还应该建议别人遵守交通规则。
- () 穿过没有红绿灯的马路时，应该先看看左右，确定没有车辆时再通过。
- () 从巷口突然冲出来，最容易引起车祸。
- () 我是高年级学生，懂得交通规则，不必戴提醒车辆避让的“小黄帽”。
- () 随着车辆的急速增多，交通事故的发生也越来越多，我们应该随时提