

ZHONG XIAO XUESHENG JIUHU ZHISHI DUBEN

# 中小學生救護知識讀本



宁波市红十字会 编



## 《中小学生救护知识读本》编辑委员会

主 编：赵雅飞 陈文辉

副主编：王小平 蒋和法 李 枰 周宇飞

编 委（以姓氏笔画为序）：

庄 峰 杨秀珍 张振龙 陈峰儿

胡苏珍 童开妙 潘 蕾

## 编写单位

宁波市红十字会

## 序

在生活中,自然灾害、人为灾难以及突发伤病、意外伤害等突发公共事件的发生,常常是不以人的意志为转移的。如果掌握应急救护的知识和技能,在关键时刻进行自救互救,就有可能幸免于难,保护我们的生命和健康。

青少年是社会的未来,培养未成年人科学素质对整个国家的发展起着重要的作用。应急救护知识理应从青少年开始普及。为此,宁波市红十字会组织相关专家编写了《中小学生救护知识读本》,让青少年学会并掌握安全健康知识,为生命撑起一把“保护伞”。

本书贴近青少年自救互救的实际,针对中小学生的认知特点,运用生动活泼的卡通漫画配以通俗易懂的语言文字,以科学道理与实用方法,系统介绍了现实生活中的安全防患与自救互救知识。

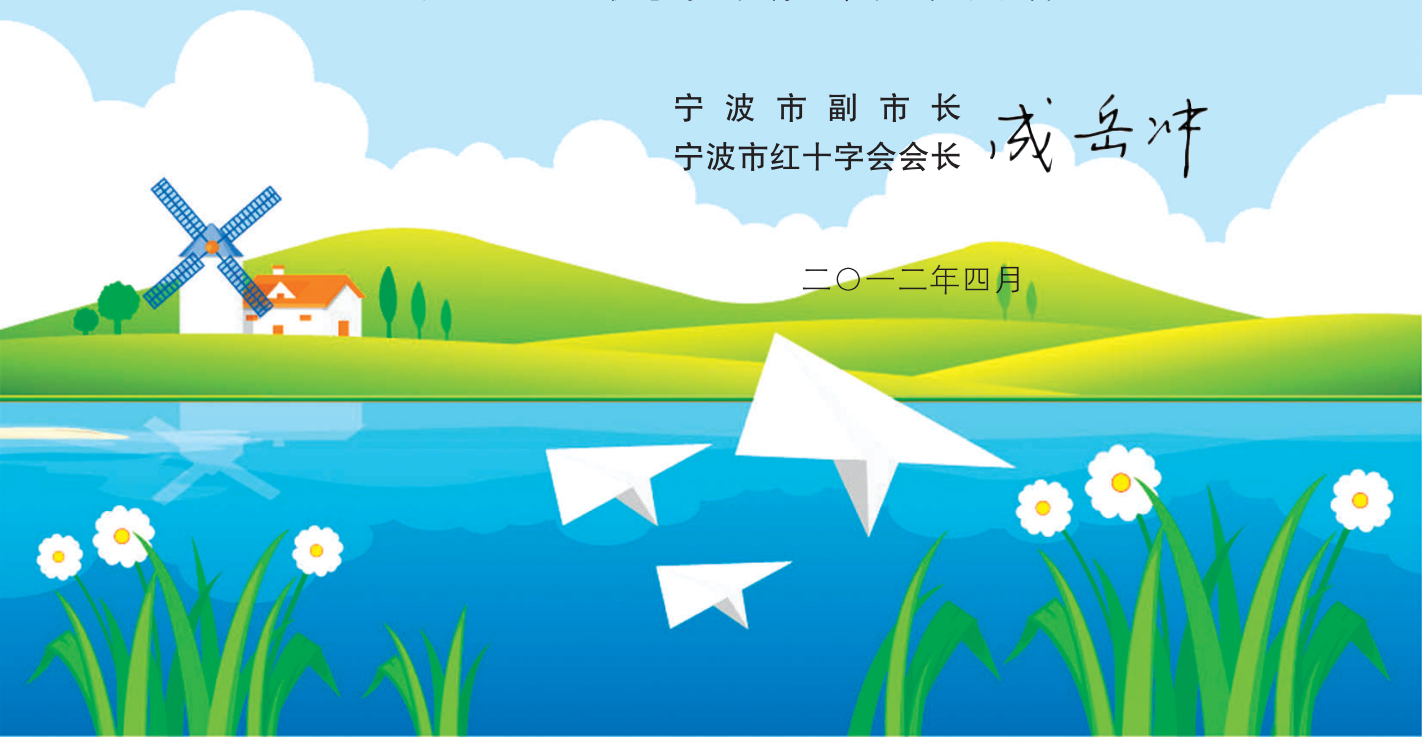
希望通过这本书,使青少年从小培育安全意识和良好的心理素质,掌握各种应急救护的方法和技能,提高自救互救的能力。

最后,谨向为本书编写做出努力的专家、学者以及红十字工作者表示衷心的感谢!祝愿每一位青少年朋友健康、茁壮成长!

宁波市副市长  
宁波市红十字会会长

戚岳冲

二〇一二年四月



# MU LU

## 目录

### 第一讲 应急救护小知识

1 紧急呼救 .....	01
2 意外受伤 .....	02
3 噎住窒息 .....	04
4 扭伤 .....	05
5 烧、烫伤与冻伤 .....	06
6 眼入异物 .....	08
7 游泳安全 .....	09

### 第二讲 生活及卫生事件处理

1 养成生活好习惯 .....	10
2 远离烟酒和毒品 .....	11
3 预防常见传染病 .....	12
4 牢记出行要安全 .....	14
5 顺利度过青春期 .....	16

### 第三讲 灾害避险与逃生

1 雷击避险 .....	18
2 火灾逃生 .....	20
3 地震避险 .....	21
4 台风防御 .....	22
5 沙尘暴防护 .....	23
6 洪水逃生 .....	24
7 泥石流避险 .....	26
8 踩踏事故避险 .....	27



# MU LU

## 目录

### 第四讲 社会安全事件应对

1 公共场所察隐患	28
2 网络信息重识别	29
3 遭遇歹徒巧应对	31
4 敲诈恐吓巧化解	33
5 避免性侵害骚扰	34

### 第五讲 野外生存

1 迷路	36
2 寻找水源	38
3 野外求救	40
4 蜂蛰伤	42
5 蛇咬伤	43

### 附录：红十字运动简介

1 红十字运动的诞生	44
2 红十字精神	44
3 红十字运动七项基本原则	44
4 “五八”世界红十字日	45
5 红十字运动的三个组成部分	45
6 世界急救日	45
7 红十字运动的合法标志	45

## 第一讲 应急救护小知识

### 一 紧急呼救

#### 案例

案例：初一学生小王与小张放学后一起回家。由于刚下过雨，路面很滑，小张不小心滑倒了。摔倒后的小张表情非常痛苦，并告诉小王左小腿很痛，可能骨头断了。小王见状非常紧张，该怎么办呢？

日常生活中，如果遇到一些像小王和小张这样的意外事故，千万不要惊慌失措，要保持镇静，大声呼救并拨打急救电话。



常用急救电话

类型	急救电话
急救中心	120
火警	119
匪警	110
交通事故	122

#### (一)拨打急救电话需要告知的内容

下面就以拨打医疗急救电话 120 为例，介绍一下拨打急救电话需要告知的内容。

- 1.报告人姓名、电话号码，伤员姓名、大致年龄。
- 2.伤员所在的确切地点(精确到门牌号码)，也可告知显著的建筑标志。

- 3.伤员目前最危重的情况。
- 4.灾害事故、突发事件(如泥石流、台风等)时，还要说明伤害的性质、严重程度、伤员的大致数量。
- 5.现场已经采取的救护措施。

**为避免信息遗漏，报警者应在接线员挂断电话后再挂断电话。**

二

意外受伤

案例

周末，小丽和文文相约去爬山。行至半山腰，小丽不小心踩空滑了一下，膝盖碰到地上，顿时擦破了一层皮，鲜红的血液慢慢地渗出来。文文拿出手帕盖住伤口，然后用围巾帮小丽进行了包扎。半小时后，血就止住了。

一旦发生意外事故，除了及时拨打急救电话外，还可像文文一样采取一些自救互救的方法。下面就举例介绍常用的自救互救小技巧。



(一)止血——指压止血法

- 1.止血特点：快速、效果好，但不能长久。
- 2.常用止血部位及方法

出血部位	止血点	止血方法
头前部	耳朵前方颧骨根部	用大拇指按压出血一侧的动脉搏动处
颜面部	下颌骨前 1-2cm 凹陷处	
前臂	上臂中段内侧	
手掌	手腕部	双手大拇指分别压迫两侧的动脉
手指	手指两侧根部	拇指与食指捏住两侧指动脉
鼻出血	鼻翼	捏住出血的鼻翼，向上向内按压

## (二)包扎——膝(肘)关节包扎法

**1.材料:**消毒敷料、三角巾

**2.步骤:**

(1)消毒敷料覆盖住伤口。

(2)三角巾折叠成 10cm 宽并包绕伤口一圈。

(3)第二圈两端各压住第一圈上下两边。

(4)在膝(肘)关节外侧打结。

(5)包扎要严密、松紧要合适。



## (三)固定——前臂骨折固定

**1.骨折症状:**疼痛、肿胀、畸形、功能障碍。

**2.固定的材料:**夹板(也可用树枝、硬纸板等代替)、敷料、三角巾等。

**3.步骤:**

(1)屈肘呈 45°-90°，在骨头突起部位垫上敷料，手心朝下放在夹板上，夹板长度应超过手腕和肘部。

(2)三角巾折叠成合适宽度固定骨折上下端。

(3)制作大悬臂，将骨折的手臂吊于胸前。

(4)指端露出，检查有无青紫。

## (四)搬运——担架搬运

**1.适用范围:**

现场救护搬运中最常用的方法。对于脊柱有损伤的伤员，应采用硬担架进行搬运。

**2.步骤:**

(1)伤员固定于担架上，伤员头朝后，脚朝前。

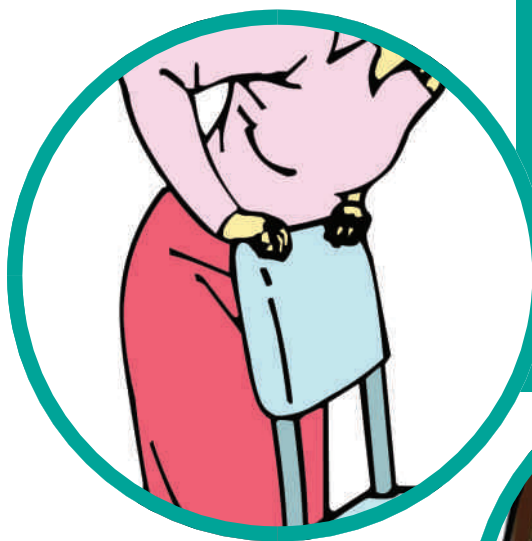
(2)采用喊口令“1-2-1”的方法，使抬担架的人员步调一致。

(3)向高处抬时，前面人将担架放低，后面人将担架抬高。向低处抬时则相反。

## 案例

餐厅里,小张和小乐一边吃午餐一边打闹。突然,小乐停止了说话,嘴唇青紫,表情痛苦,一手呈“V”字状紧贴于喉部。小乐到底怎么了?

原来,小乐在吃饭过程中打闹,不小心被食物噎住导致气道梗阻,所以才出现上述情形。那么,如果遇到这样的情况,应该如何急救呢?



### (一)自救腹部冲击法

1.自己一手握空心拳,拳眼放在肚脐上两个横指(约2-3cm)处,另一手握住此拳头。

2.双手同时、快速地向内、向上冲击5次,注意每次的冲击动作要明显分开。

3.还可将上腹部压在椅背、栏杆、桌边等坚硬处,用同样方法冲击5次。

4.重复动作2,直到异物排出。

### (二)互救腹部冲击法

1.救护员站在伤员背后,双手从后向前环绕伤员的腰部,让伤员头向前并弯腰。

2.救护员一手握空心拳,拳眼放在肚脐上两个横指处,另一手握住此拳头。

3.双手同时、快速向内、向上冲击5次。





## 四 扭伤

### 案例

小杨在打网球的时候不小心扭到了脚，他休息了 15 分钟之后觉得脚不算很疼，又继续打了 10 多分钟。下午回家后小杨发现脚踝部明显肿胀，疼痛也更加明显。很明显，小杨是扭伤了脚踝，过度的运动或运动前没有进行合理的热身都可以引起扭伤。扭伤后常会出现受伤部位疼痛、肿胀等表现。在日常活动中，应注意做好预防工作，一旦发生扭伤，则应马上采取急救措施。

### （一）急救措施

**1.冷敷。**一旦发生扭伤，立即停止活动，用冷水或者冰块包上毛巾放在扭伤的部位进行冷敷。

**2.制动。**受伤一侧的肢体尽量减少活动，注意休息。

**3.抬高。**抬高受伤一侧的肢体，平躺时可用枕头垫高肢体，坐着时则可以

把腿放在另一把椅子上。

**4.加压包扎。**用绷带进行加压包扎，减轻肿胀。

### （二）预防

**1.运动前要充分做好准备活动，运动量的增加应循序渐进。**

**2.运动量不宜过分集中，防止局部肢体负担过重。**

## 五 烧、烫伤与冻伤



### 案例

小丽和张玉在餐厅就餐,小丽不小心把刚端上来的汤弄洒了,滚烫的汤汁洒在小丽的大腿上。由于是夏天,小丽只穿了一条薄薄的裙子,不一会儿,小丽的大腿皮肤就红了,痛得直冒汗。

烧烫伤和冻伤都是较常见的意外伤害,一旦遇到烧烫伤或冻伤,应该如何自救呢?下面我们一一进行介绍。



## (一)烧、烫伤的现场急救



1.迅速离开热源。

2.用流动的冷水(如自来水、流动的泉水)反复冲洗受伤部位 15 分钟。如果是强酸、强碱引起的灼伤可以用吸水性好的毛巾先吸干,再用冷水冲洗。

3.若不小心口服了强酸、强碱,应该马上服用牛奶、蛋清等保护消化道,并迅速拨打急救电话。

4.除去受伤部位表面的衣服、饰品。

5.皮肤表面的水泡不能刺破。

## (二)冻伤的现场急救

1.迅速离开现场,搬动时动作要轻柔。

2.把伤员送入温暖的室内,用毛毯或棉被保护受冻部位。

3.脱去潮湿的衣服。若衣服、鞋袜等与身体冻在一起,不能强行分离,可连同衣物一起泡在温暖的水中,等到肢体恢复温暖后再处理。

## 六 眼入异物

### 案例

日常生活中,经常会遇到灰尘、沙粒等不小心进入眼睛,除了引起眼部的不适和疼痛外,如果处理不当,还可能导致更严重的损伤。那么,一旦遇到“脏东西”进入眼部,应该如何处理呢?

### 急救措施:

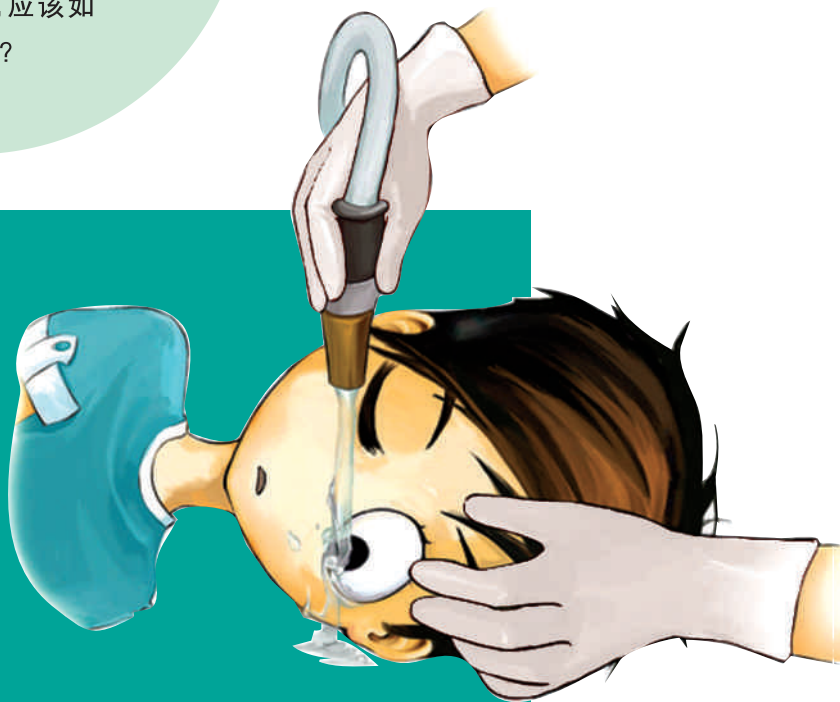
1.千万不要用手揉眼,以免造成眼睛进一步损伤。

2.如果“脏东西”很小,可以请家长或老师帮忙轻轻地将上眼皮向前提起,向眼内轻吹来去除。

3.还可翻开眼皮,用干净的棉签或手帕的一角将异物轻轻粘出。

4.如异物较大或上述方法无效时,应及时去医院检查和治疗。

5.若是有腐蚀性的化学物品,如盐酸、硫酸等,不小心溅入眼睛内,应立即用冷清水进行冲洗。冲洗时,将受伤眼一侧的头部朝向下方,用食指和大拇指扒开眼皮,一边冲洗一边让伤员转动眼球,尽可能冲出眼内的化学物品。冲洗的同时应及时拨打急救电话。



### 案例

2010年2月18日，浙江省台州市天台县下路王村5个儿童同时失踪，警方在附近水库养殖场里打捞出5个孩子尸体，调查后称死因为溺水而亡。



### (一)游泳安全注意事项

1. 不宜到天然的游泳场所游泳，如江河、水库、水塘等。
2. 剧烈活动后，不宜立即跳进水中游泳。
3. 游泳之前要充分做好准备活动，入水后不宜马上快速游泳，可在浅水区先适应一段时间，再逐渐加速。
4. 游泳时最好能结伴而行，尽量不要远离伙伴。

### (二)游泳中的自救

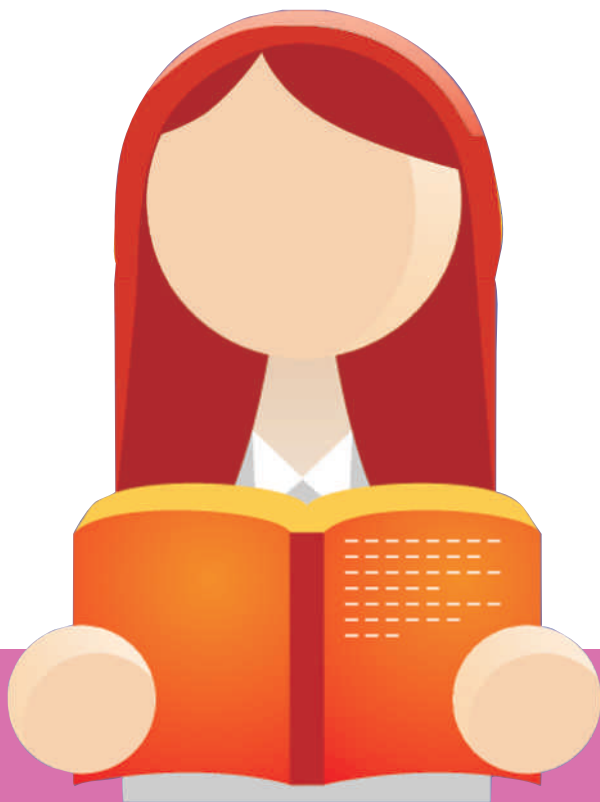
#### 1.抽筋的处理：

- (1)不要慌张，保持冷静。
- (2)在浅水区或离岸较近时，立即上岸。
- (3)在深水区或离岸较远时，立即呼救并采取措施。如小腿抽筋可用一手握住脚趾，脚尖上翘，另一手揉捏抽筋处。

#### 2. 被水草缠绕的处理：

- (1)保持冷静，身体放松，切勿挣扎。
- (2)观察缠绕情况，寻找解脱方法。如果解脱不了，马上大声呼救。
- (3)如果发生呛水，可先憋气，把水含在口中，然后吐出，同时调整呼吸。

## 第二讲 生活及卫生事件处理



### 一、养成生活好习惯

**1.学习好习惯:**提前预习,专心听讲,勤于思考,按时完成作业,虚心好学,勇于探索,创新求知,爱动脑筋。

**2.生活好习惯:**按时作息、早睡早起,不偏食不挑食,不吸烟不喝酒,适量运动、劳逸结合,积极乐观、知足常乐。

**3.卫生好习惯:**饭前便后洗手,早晚刷牙,饭后漱口,勤洗澡,讲卫生,不随地吐痰,不随地大小便,不乱涂、乱写、乱画,讲究用眼、用耳卫生。

**4.文明好习惯:**诚实守信,礼貌待人,遵守公德,爱护公物,孝顺父母,尊敬老师,自尊自爱,抵制不良诱惑,争做文明使者。



## 二、远离烟酒和毒品

### 1. 烟酒的危害

青少年正处在生长发育时期,各生理系统、器官都尚未成熟,其对外界环境有害因素的抵抗力比成人弱,易于吸收毒物。

吸烟和酗酒会损害大脑,使思维变得迟钝,记忆力减退,影响学习和工作。吸烟和酗酒还容易成为其他不良行为的媒介,易交上坏朋友,成为走向违法犯罪道路的诱发因素。有报道说 74% 的青少年犯罪是从吸烟喝酒开始的。

请珍重生命,远离烟酒!

### 2. 毒品的危害

《中华人民共和国刑法》所称的毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其它能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

毒品可以使人体神经系统产生高度的毒性和生理破坏。吸毒上瘾后,不仅心理变态,人格解体,不知廉耻,而且传染和导致各种疾病,甚至死亡。

### 三、预防常见传染病



流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。主要通过含流感病毒的飞沫、空气传播,临床表现为持续高热、头痛、肌痛、咳嗽等,流感能加重潜在的疾病,尤其对于体弱多病的人群容易引起继发性肺炎等并发症,甚至死亡。

#### (一)预防流感

**1、**在流感流行期间应尽量少到公共场所和人多的地方去。

**2、**不随地吐痰,打喷嚏、咳嗽时注意捂住口鼻,沾有鼻涕或痰液的纸巾要包好扔进垃圾桶。

**3、**室内要经常通风,保持空气清洁。

**4、**注意个人卫生、多休息、多喝水、勤洗手洗脸、加强锻炼、增强体质。

**5、**接种流感疫苗是预防和控制流感的重要措施。每年在流感流行季节之前接种流感疫苗,可以有效减少感染机会或减轻流感症状。



结核病是由结核杆菌感染引起的慢性传染病。主要侵犯肺部，称为肺结核病，临床症状有咳嗽、咳痰、咯血、低烧、盗汗等，主要通过呼吸道传播。

## (二)预防结核病

**1.**不随地吐痰，房间经常通风换气，保持空气新鲜。

**2.**劳逸结合，足够的营养和睡眠，适

当的户外活动和体育锻炼，增强体质，提高抵抗力。

**3.**定期检查身体。





## 四、牢记出行要安全

### (一) 马路行走八危险

1. 不注意信号灯,不注意来往车辆。
2. 前后有车不知所措。
3. 跨越护栏,跑步过马路。
4. 见对面有熟人,不顾一切奔跑过去。
5. 买零食吃,兴冲冲跑过街头。
6. 边走路边看书。
7. 从汽车后面突然跑出来。
8. 在马路上玩耍、游戏、打闹、追逐、拣地上物品。

### (二) 乘车安全七牢记

1. 乘轿车,坐后座,坐在驾驶室副驾驶座位上,千万别忘了系好安全带。
2. 乘坐摩托车(电瓶车)要戴好安全头盔,须正向骑坐。
3. 乘坐公交车,应待公交车停稳后有秩序地上下车,无座位时应抓牢车内扶手或座椅背,谨防车辆运行中摔倒跌伤。
4. 不要在车内喧哗、打闹,不要把头、胳膊和手伸出车窗外。
5. 不要与司机闲谈,吵闹、嘈杂的行为会分散司机的注意力。
6. 乘车发生意外事故,切忌惊慌、拥挤,应服从司售人员的指挥,积极开展自救、互救。
7. 严禁携带易燃、易爆物品上车。



### (三)骑车安全九注意

- 1.遵守道路交通安全法规,服从交警指挥。
- 2.自行车铃、闸、锁要齐全有效。
- 3.在规定的车道内行驶,不争道抢行,不逆向行驶。
- 4.不扶肩并行、不互相追逐打闹、不左右绕骑。
- 5.骑车时集中精力,随时保持警觉,小心危险路面及障碍物。
- 6.不双手离把或手中拿其他物品,不骑车带人,携带物品时不超宽、超长,不携带影响行驶的重物。
- 7.转弯前减速慢行,向后观望,伸手示意,不猛拐,并注意让机动车先行。
- 8.阴雨天出门,穿鲜亮的衣服或在随身物品上佩戴反光物件。
- 9.未满 12 周岁的儿童不能骑车上马路。

## 五、顺利度过青春期

青春期是人体变化最大的时期。女孩的青春期一般是12~18岁,男孩比女孩晚两年进入青春期。



### 1. 生理上的变化

身高、体重、胸围、肩宽、骨盆等都加速增长,第二性征出现,如男生声音变得低沉、出现喉结、胡子长出、肌肉发达;女生的乳房隆起、声音变尖、臀部丰满、出现月经初潮。不论男女,腋下和阴部会长出体毛。

### 2. 心理上的变化

**“成人感”**——觉得自己长大了,想脱离成人的控制。不想再被动地听从父母的教诲和安排,而是渴望用自己的眼睛看世界,用自己的标准衡量是非曲直。

**情绪多变**——会为一时的成功而激动不已,也会为小小的失意而抑郁消沉,经

常出现莫名的烦恼、焦虑。往往难以较好地控制自己的情感,有时会鲁莽行事,使自己陷入既想自制,但又易冲动的矛盾之中。

### 3. 怎样顺利度过青春期

青春期正处于智力发展的颠峰,大脑发育已接近成人,是学文化、学科学、长知识、长才干的最佳时期,同学们要保持开朗的性格,乐观的心境,遇事多与父母亲及老师们进行沟通、交流,顺利度过这个影响你一生的心理断乳期。



## 第三讲 灾害避险与逃生



### 一、雷击避险

雷电灾害是联合国公布的“国际减灾十年”（1990年—2000年）期间最严重的十种自然灾害之一。全球每年因雷击造成的人员伤亡、财产损失不计其数。





## (一)室内避雷要点

**1.**注意关好门窗,以防侧击雷和球状雷侵入。

**2.**把家用电器的电源切断,并拔掉电源插头;不要使用带有外接天线的收音机和电视机;不要接打固定电话、移动电话。

**3.**不要在雷电交加时用淋浴喷头洗澡。



## (二)户外避雷要点

**1.**当雷电发生时,应迅速躲入有防雷设施保护的建筑物内,或者很深的山洞里,汽车内是躲避雷击的理想地方。

**2.**远离树木、电线杆、烟囱等尖耸、孤立的物体;远离高楼、桥梁、广告牌、海滨等;不要盲目跟随人流奔跑;不宜进入孤立的棚屋、岗亭等低矮建筑物。绝对远离高压电线。

**3.**找一块地势低洼的空地蹲下,双脚并拢,双手抱膝,身体前屈。能立即披上不透水的雨衣,防雷效果会更好。注意不要人群集中在一起或牵手靠在一起。

**4.**在空旷的场地,不要把雨伞、锄头等金属工具扛在肩上。

**5.**不宜开摩托车、骑自行车,打雷时切忌狂奔。



## 二、火灾逃生

**1.**发现火灾时,应大声呼救,同时迅速拨打“119”火警电话报警。

**2.**着火时不要随意开窗,以免空气对流火势蔓延。

**3.**身上衣服着火时,立即地上翻滚,直到火焰完全扑灭。

**4.**燃气灶具着火,可用衣服、棉被浸湿后捂压,同时关闭阀门。

**5.**油锅起火时,可迅速盖上锅盖或向锅内倒入切好的蔬菜,绝不可用水扑救。

**6.**家中电器着火,要先切断电源后灭火,再用湿衣或湿棉被压灭。电视机起火时要从侧面靠近电视机,以防显像管爆炸伤人。

**7.**火灾时千万不要使用电梯,应从消防疏散楼梯撤离。

**8.**在浓烟中避难逃生,要尽量放低身体,弯腰贴近墙壁,并用湿毛巾捂住口鼻。

**9.**不要盲目跳楼,可用绳子或把衣物及床单撕成条状(不要太细)连起来,紧拴在门窗、阳台等固定体上,顺势滑下。





### 三、地震避险



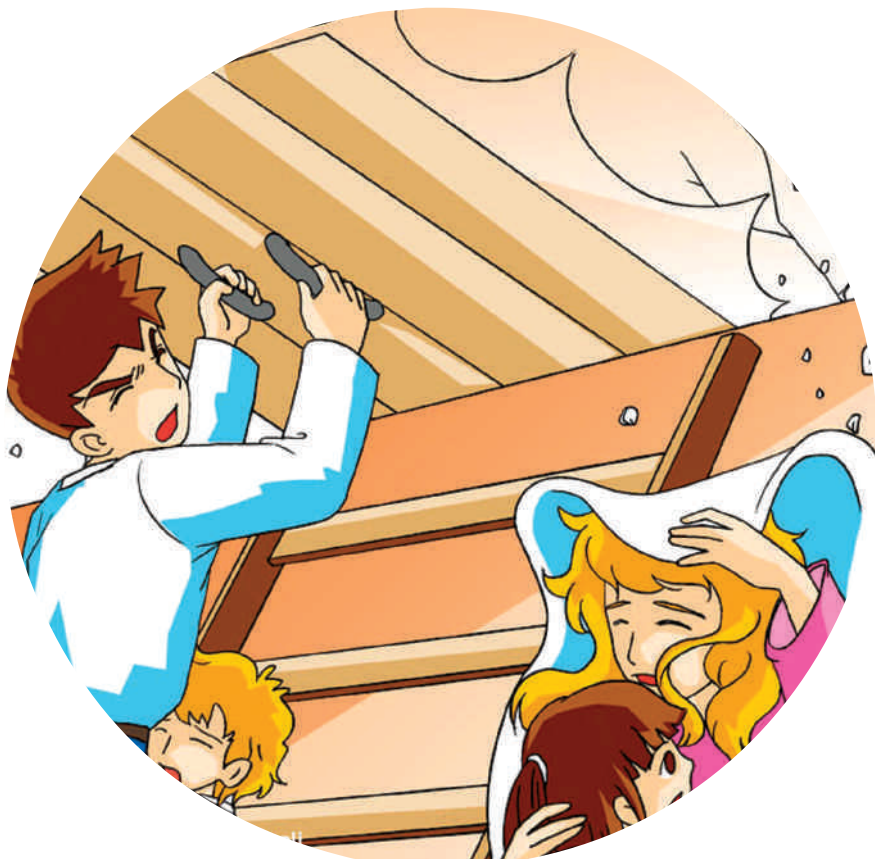
#### (一) 避震要点

- 1.震时就近躲避,震后迅速撤离到安全的地方。
- 2.室内要躲在结实、不易倾倒、能掩护身体的物体旁;室外躲在远离建筑物,开阔安全的地方。避震时要蹲下或坐下,用手护住头部和后颈,尽量蜷曲身体,抓住身边牢固的物体,以防摔倒而受伤。

#### (二) 震后自救

- 1.万一被埋压在废墟下,保持镇静,有坚定的生存意志,相信能脱离险境。
- 2.被压埋后,注意用湿手巾、衣服或其他布料等捂住口鼻和头部,避免灰尘呛闷发生窒息及意外事故,尽量活动手和脚,消除压在身上的各种物体,用周围可搬动的物品支撑身体上面的重物,避免塌落。
- 3.无力脱险时,尽量减少体力消耗,乐观等待时机,想办法与外面援救人员取得联系。当听到外面有人时,再呼叫,或敲击出声,向外界传递信息求救。

## 四、台风防御



台风是产生于热带洋面上的一种强烈热带气旋。台风的破坏力主要是由强风、暴雨和风暴潮三个因素引起的,具有突发性强、破坏力大的特点,是世界上最严重的灾害之一。防护措施如下:

**1.**在台风季节,要随时注意收听气象广播,收看电视天气预报,做好台风来临前的防范工作。

**2.**台风来临时尽可能在屋内,减少外出。听从当地政府和有关部门的安排,不能在有危险的区域活动。如果被通知撤离,要立即执行,以确保人身安全。

**3.**如果实在不得不外出时,尽量乘坐出租车或公交车。遇到危险时,及时拨打求助电话(当地防灾电话或110、119等)求助。

**4.**在外来不及回家的人员,途中遇到台风暴雨,应及时寻找安全地带,不要在大树下、临时建筑物内、广告牌下避风避雨。

## 五、沙尘暴防护



沙尘暴是强灾害性天气,会造成空气质量恶化,影响人体健康和交通安全,破坏建筑物及公共设施,严重时还会造成人员伤亡。

### 抵御沙尘暴的防护措施

1. 及时关闭门窗,必要时可用胶条对门窗进行密封。
2. 天气干燥,多饮水,及时补充丢失的水分。
3. 发生强沙尘暴天气时不宜出门,尤其是患有呼吸道过敏性疾病的人。
4. 外出时要戴口罩,用纱巾蒙住头,以免沙尘侵害眼睛和呼吸道造成损伤。应特别注意交通安全。

## 六、洪水逃生



**1.**洪水来到时,关闭电源、煤气,来不及转移人员,要就近迅速向山坡、高地、楼房、避洪台等地转移,或者立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙等高的地方暂避,立即发出求救信号。

**2.**如果已被洪水包围,要设法尽快与当地防汛部门联系,报告自己的方位和险情,积极寻求救援。





**3.** 如已被卷入洪水中,一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西,寻找逃生机会。

**4.** 发现高压线铁塔倾斜或者电线断头下垂时,一定要迅速远避。

**5.** 千万不要游泳逃生,不可攀爬带电的电线杆、铁塔,也不要爬到泥坯房的屋顶。

## 七、泥石流避险

泥石流是指山区或者其他沟谷深壑,地形险峻的地区,因为暴雨、冰雪消融等引发的含有大量泥沙、石块、巨石的特殊洪流,来势凶猛,经常与山体崩塌相伴,对农田、道路、桥梁等破坏性极大。



**1.**在泥石流多发季节(夏季)尽量不要到泥石流多发山区旅游。

**2.**野外扎营时,不要在山坡下或山谷、沟底扎营。尽量避开有滚石和大量堆积物的山坡下或山谷、沟底。

**3.**留心周围环境,特别警惕远处传来的土石崩落、洪水咆哮等异常声响,这很可能是即将发生泥石流

流的征兆。

**4.**发现泥石流后,要马上与泥石流成垂直方向向两边的山坡上面爬,爬得越高越好,跑得越快越好,绝对不能往泥石流的下游走。

**5.**暴雨停止后,不要急于返回沟内住地,应等待一段时间。

**6.**千万不可在泥石流中横渡。

**7.**尽快与当地有关部门取得联系,报告方位和险情,寻求救援。

## 八、踩踏事故避险



1.发觉拥挤的人群向着自己行走的方向涌来时，应该马上避到一旁，但是不要奔跑，以免摔倒。不要逆着人流前进，那样非常容易被推倒在地。

2.遭遇拥挤的人群时，一定要采用体位前倾或者放低重心的姿势，即便鞋子被踩掉，也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带。如有可能，抓住一样坚固牢靠的东西，如路灯柱之类，待人群过去后，迅速离开现场。

3.若身不由己被人拥着前进，要用一只手紧握另一只手腕，双肘撑开，平放于胸前，微微向前弯腰，形成一定空间，保证呼吸顺畅，以免造成窒息昏倒。

4.若自己被人群拥倒后，要设法靠近墙角，身体蜷成球状，双手紧扣颈后以保护身体最脆弱的部位。



## 第四讲 社会安全事件应对

### 一 公共场所察隐患

1.到体育场观看比赛时，观众的情绪会随着比赛的进程变得激动起来，很容易发生安全事故。因此要克制自己的情绪，在开心之余要多加小心，尤其要注意踩踏与拥挤。

2.到商场购物时不要在光滑的地面上跑，或在人群中挤来挤去，以免滑倒跌伤或被锐利的柜台边角撞伤。

3.到游乐场所游玩时，一些刺激而高速运转的游乐设施可能会导致意外，如高空坠落摔伤或者轧伤。一些水上游乐设施，可能会让我们在游玩时，因戏水而落水……所以，我们在高兴游玩的同时，还要特别注意安全。

4.动物园的防护栏、洞穴边缘等都存在安全隐患，若凑得太近，易发生被动物抓咬、落入洞穴等危险。





## 案例

男生乐乐，事先躲藏在女卫生间的一个角落里，用镜子折射的办法偷窃女生隐私，结果被当场抓获……乐乐为什么会做这样的事情呢？

## ● 分析与应对

经询问得知，乐乐做这样事情的主要原因是经常浏览色情网站、玩黄色游戏、观看女性裸体图片等内容，而产生强烈的好奇心，一时冲动就做出了这种事情。其实是，乐乐对网络中的不良信息的识别与抑制出了问题。

## ● 抵制不良信息，文明上网



**1.增强网络道德意识。**分清网上善恶美丑，形成良好的网络道德行为规范。

**2.做网络文明的使者。**认识网络文明的内涵，在无限宽广的网络天地里倡导

文明新风。

**3.做网络安全的卫士。**增强网络安全意识，努力消除隐患，促进网络的健康发展。



## 案例

小陈放学回家，虽然天色已晚，每日必经的街道、巷子丝毫没有让小陈感到害怕。突然，小陈在拐角处被一陌生的男子拦住，让其将钱拿出来。小陈意识到遇到了抢劫，立即将钱和书包给了该男子，同时记下了该男子的体貌特征，之后小陈大声呼喊救命，该男子见已得手，便慌忙逃跑。小陈一边报警，一边观察作案人逃跑的方向，并与赶来的群众和警察进行围堵，不一会儿便抓住了歹徒。

## ● 分析与应对

小陈遇劫处理非常得当，体现了她的智慧和勇敢。如小陈马上将少量的钱物交出，避免人身受到伤害，及时报警及提供线索，结果他只是受了一点惊吓，而没有受到任何损失和伤害，还抓住了歹徒。

为了防止被抢劫事件的发生，平时我们就要提高警觉性，不能粗心大意。一旦在路上遭遇抢劫不能惊慌，可采取以下对策：

**1.**遇劫时，让对方以为你不是独自一个人，使其不敢轻举妄动。

**2.**突遇拦劫时，镇静、迅速判断歹徒身体及环境状况，再确定防卫方法。

**3.**高声呼救，吓阻歹徒，引附近人前来援救。

**4.**无法摆脱时，可暂顺从歹徒要求。

**5.**逃跑要谨慎，以避免徒增伤残。

**6.**将歹徒信息谨记于心(如口音等)，且事后笔录。

**7.**立即报警。

**8.**无法报警的，应写下所见一切及日期后，签名，并速交到附近公安机关。

## ● 摆脱歹徒跟踪的方法

**1.**平常不走偏僻的路或夜路。

**2.**若被跟踪，应镇定处理，找寻机会自救。

**3.**怀疑被跟踪时，可检视对方是否跟随。

**4.**被跟踪时，可到公交车站立刻搭乘任一进站车辆，并立于门旁。如果歹徒跟踪上车，则在公交车关门后立刻下车，摆脱歹徒(也可使用百货公司的电梯)。

**5.**快步走向明亮的公共场所、人多的地点或向最近的住家敲门求援。

**6.**打电话给家人或朋友。偏僻处请勿打电话，以防歹徒趁机行凶。

**7.**设法引人注意，如弄响车子的警报器，以吓阻歹徒。





## 四 敲诈恐吓巧化解

### 案例



两个男青年曾敲诈了小学二年级学生李明50多元生活费。尝到甜头后，仍叫李明为他们“弄钱”，因李明再也无法从家里拿出钱来，他们就把李明要挟到一偏僻处殴打逼迫他从家里偷钱。在殴打的过程中刚好被巡逻的派出所民警发现，将他们擒获。

### ● 分析与应对

李明被敲诈受恐吓后忍气吞声，这是最不可取的方法。遇到敲诈时可以暂时顺从把钱给敲诈者，但事后一定要告诉家长、老师或者报警，进行追究和补救；也可以反抗，可以用大声喊叫，往人多的地方跑等方式吓阻敲诈者。

对于敲诈和恐吓，我们应积极防范与应对：

1. 在上学或放学时，尽可能选择行人和店铺较多的路线。

2. 不携带过多零花钱。不暴露自己的财物。购物时先拿到商品再付钱。

3. 不要随意向别人透露父母和家里的信息。

4. 遇到敲诈或恐吓要镇定，冷静地周旋，拖时间，避免正面激烈冲突。随身所带钱物不多，可交给对方，后报警。

5. 注意留取恐吓的证据，比如电话录音、信件、物品、照片等，以协助警方破案。



## 五 避免性侵害骚扰

### 案例

一天晚上，女生珂珂对妈妈说：“邻居的蔡伯伯真不知羞，很爱摸人家，还掀我的裙子……”，并说蔡某已有好几次对她这样做了，还企图强行要求她到他家去玩。随后珂珂的家人向警方报了案。

### ● 分析与应对

我们的社会虽然真、善、美占绝对的主流，但绝不是说丑恶现象已经消失了。性侵害是一种丑恶现象，它是一系列违背本人意愿时的性接触、性骚扰、性暴力，并给本人带来身心不良后果的行为的总称，如强奸、触摸或抚弄隐私部位等。珂珂家的邻居蔡某对珂珂的行为是性骚扰。女生要时刻注意自我保护，避免性骚扰。

1.晚上尽量不要单独出门，更不要到异性单身宿舍去。

2.不要独自跟着陌生、愿意带路的“热心人”



走;也不要随意招手搭车。

**3.**与父母闹别扭时,切不可赌气离家出走。

**4.**不要长久地单独和男性待在一起,更不要与校外男青年约会。

**5.**不要去营业性歌舞厅、酒吧。

**6.**避免独自去无女性家长的男同学家,避免在无女性的亲戚家过夜。

**7.**不要穿过紧或过于裸露的衣服,以免引起异性的非分之想。

**8.**不要贪图小便宜。要警惕陌生人和熟人的花言巧语和小恩小惠。

**9.**不读淫秽色情的书刊、画报,不浏览色情网站。



## ● 机警应对醉汉骚扰

醉酒的人很容易失去理智,而且醉汉的情绪变化极大。如果与醉汉发生正面冲突,一不小心可能会酿成灾祸。所以,在路上遇到喝醉酒的人最好远远躲着走。

**1.**遇到喝醉酒的人不要理会和招惹他,尽可能绕道避开,要躲着走。

**2.**若无法避开,则保持镇定,与醉汉周旋,然后伺机离开。

**3.**若醉汉闹事,尝试用强硬的语气呵斥,若无效时,则放声大叫,请求帮助。

**4.**火车上遭醉汉纠缠,可找乘务员

或触按警铃。

**5.**若遭醉汉袭击,边喊边用背包、竹棒等阻其靠近。

## 第五讲 野外生存

### 一、迷路

在野外旅游时若有不慎，常常会迷路与迷失方向。遇到这种情况，千万不能心慌着急，只要冷静观察一下周围的景物，就会在大自然中找到许多识别方向的标志。



**1.**首先需要考虑争取回到原路，不要心存侥幸地试探其他道路。其实，在发现迷路的时候，自己离原有的路径一般不超过 20 分钟。尽量回忆原来走过的地方的明显标志，如泉水、大石、大树、洞穴、山峰、岔路口等参照物，然后凭着自己的记忆寻找自己的足迹，退回到原来的路线上。

**2.**如果找不到可靠的地理特征，可以利用太阳分辨方向。正午时，太阳在天顶靠南。

**3.**还可以通过观察树干或岩石上的苔藓来辨别方向。树木的枝叶茂盛的一面为南侧，而稀疏的一面为北侧；树木的年轮纹路

疏的一面朝南方，纹路密的一面朝北方；苔藓通常长在背阳处，朝北或东北面的苔藓较多。

**4.**可以根据蚂蚁的洞穴来识别方向。因为蚂蚁的洞口大都是朝南的。

**5.**夜间可看光辨方向。夜间有光亮的方向肯定有人居住。如果在星光灿烂的夜晚，则可以根据星辰来识别方向，北极星是最好的指北针，北极星所在的方向就是正北方向。

**6.**如果是在冬天，由于日照的原因，积雪融化的地方定是朝南方的，难以融化的部分总是朝向北面。

**7.**仔细观察周围环境，寻找村庄、水库、公路等，向有人烟的地方前进；或可沿溪流而行，因为溪流常常通向人群居住地。



## 二、寻找水源



当你赴野外或山区旅游时迷路了,或与队友失散,而食用水用尽口渴难受,你如何用你的智慧去获得饮用水?

我们介绍一下从地表水获取饮用水的方法。

### 1.地下水

凡高山融雪、溪水、渗入地下之雨水,山谷低凹处积水,岩缝里流出的山泉等,均可视为地下水;在野外最好不要饮用从杂草中流出的水,而以从断崖或岩石中流

出的清水为佳。饮用河流或湖泊中的水时,可在离水边 1-2 米的沙地上挖个小坑,坑里渗出的水比直接从河湖中提取的水清洁。

### 2.地上水

包括泥泞水、雨水、露水、雪水等。泥泞水要过滤数次,消毒后即可饮用。



### 3.植物中取水

若逢地上、地下水源均枯干时,或水源不洁不得饮用时,还可以直接从植物中取水,如芭蕉、椰子、藤类、树类、竹类等。但千万不要饮用那些带有乳浊液的藤或灌、乔木的汁液,很可能

有毒。从植物中获取的饮用“水”,容易变质,最好即取即饮,不要长时间存放。

### 4.动物中取水

如鱼类,体内都有可饮的流汁,鱼体含水量达到体重的50%—80%,尤其是大鱼。把鱼切小块,或在鱼背上用刀划十字,然后用力挤出水来,或取出鱼的内脏,饮用鱼内流汁。



### 5.鉴别水质

要注意水源是否清洁,可以根据水的色、味、温度、水迹等鉴别水质的好坏。另有简单鉴别法是吐口唾液于水面,如迅速散开则可饮,若能聚不散,其水必不洁;此

外还可以用一张白纸,将水滴在上面晾干后观察水迹。清洁的水无斑迹,如有斑迹则说明水中有杂质,水质差。

### 6.消毒

当你找到了水源,最好不要立即狂饮,应该就当时的环境条件对水源进行必要的净化和消毒处理。如果在

长时间缺水后,一旦发现水源,开始必须小口吸饮,大量豪饮猛灌会导致脱水者呕吐。



### 三、野外求救

在野外,生存环境非常恶劣,各种灾难会不期而至。对野外生存者来说,及时了解自己所面临的困境,通知别人,求得救援,是非常重要的。遇险求救时,应懂得基本的求救、呼救方法,要通过各种方式与别人取得联系。发出的信号要足以引起人们的注意。根据自身的情况和周围的环境条件,发出不同的求救信号。一般情况下,重复三次的行动都象征寻求援助。





**1.电话呼救:**带好手机,可以随时与外界保持联系,利用电话呼救,让外界知道自己的处境和位置。

**2.危情约定:**外出旅游前,与家长约定,如未收到当日定时电话,表示情况不佳,可由家长致电当地警方到现场察看。

**3.根据自身的情况和周围的环境条件,发出不同的求救信号:**

●**烟火信号:**火光是非常有效的联络信号。白天可在火堆上添加苔藓、青嫩树枝、橡皮等使之产生浓烟;晚上可加入干柴,使火苗窜高。燃放三堆火焰是国际通行的求救信号,可将火堆摆成等边三角形。

●**体示信号:**当搜索飞机较近时,可高举双手向空中挥动以呼救。

●**旗语信号:**挥动旗帜(可将色泽鲜亮的布块系在木棒上充当),在左侧长划,右侧短划,加大动作的幅度,做“8”字形运

动。

●**声音信号:**三声短三声长,再三声短,不断地循环。在较短的距离内发出求救信号,可大声呼喊“救命”,也可借助其它物品发出声响,如用木棍等敲打岩石、树木。但在荒郊野外,遇险者如果采取喊“救命”的方式来引起救援人员注意的话,不到15分钟就会喊得声嘶力竭,而一个小小的塑料哨子,只要还有一口气,就能吹响它。

●**反光信号:**利用回光反射信号,是有效的办法。可利用的能反光的物品,如罐头瓶盖、玻璃片、眼镜、金属铂片或镜子等,持续的反射可引人注目;夜晚用手电筒,向求救方向不间断的发射求救信号。

●**地面标志:**在比较开阔的地面,如草地、海滩、雪地上可以制作地面标志。如把青草割成一定标志,或在海滩、雪地上踩

出一定标志;也可用树枝、海草等拼成一定标志,与空中取得联系,还可使用国际民航统一规定的地空联络符号标志如:SOS(求救)。

**4.留下信息:**当离开危险地时,要留下一些物品信号,以便救援人员了解你所在的大致位置,逃离的路上也要不断留下方向指示标,一方面有利于救援人员的搜寻,另一方面,在自己希望返回时,也不容易迷路。方向指示包括:

- 将岩石或碎石片摆成箭形;
- 将棍棒支撑在叉间,顶部指着行动的方向;
- 在卷草的中上部系上结,使

其顶端弯曲,指示行动方向;

●在地上放置一根分叉的树枝,用分叉点指向行动方向;

●用小石块垒成一个大石堆,在边上再放一小石块,指向行动方向;

●用一个深刻于树干的箭头形凹槽,表示行动方向。



## 四、蜂蛰伤

被蜂等毒虫叮咬后,伤口红肿、疼痒,并伴有恶心、呕吐、头晕等症状。部位以四肢、脸部、颈项等处多见。

处理方法如下:

- 1.被蜂蛰,可用针或镊子挑出蜂刺,但不要挤压,以免剩余的毒素进入体内。
- 2.黄蜂毒液呈碱性,伤口应涂醋等弱酸液体;蜜蜂毒液呈酸性,可在伤口上涂抹氨水、苏打水甚至尿液以中和毒性。

3.或用马齿苋捣碎,汁冲服,渣外敷,也可用冷水浸透毛巾敷在伤处,减轻肿痛。

4.快速送医院。

## 五、蛇咬伤

在参加户外活动、休息或经过蛇类栖息的草丛、石缝、枯木、竹林、溪畔或其他比较阴暗潮湿处时,可能会不慎被蛇咬伤。通常伤口上有两个较大或较深的牙痕,可判断为毒蛇咬伤。



被蛇咬伤时一般人很难判断有毒或无毒,一旦被蛇咬伤时均应按毒蛇咬伤原则处理。

**1.**被毒蛇咬伤后切忌惊慌、大声呼叫、奔跑,这样容易促进毒素吸收和扩散。

**2.**应保持安静,放低患肢(伤肢低于心脏),以使血液循环减慢。

**3.**立即用橡皮带、布带等在伤口近心端5-10cm处绑扎,缓解毒素扩散。每隔20-30分钟放松1-2分钟,以免肢体因血液循环障碍而坏死。

**4.**设法除去伤口内的毒液,最好用双

氧水或0.1%高锰酸钾冲洗伤口,破坏毒汁,亦可用盐水或清水或肥皂水代替,反复冲洗伤口表面的蛇毒。禁用酒精涂擦。

**5.**在野外可用火柴烧灼伤口,以破坏蛇毒。也可用消过毒的小刀将伤口的皮肤切成十字形,以利排毒。再用两手用力挤压,还可使用拔火罐,或用嘴隔纱布用力吸吮,尽量将伤口内的毒液吸出,吸后立即吐出并用清水漱口,但有龋齿、口腔粘膜或嘴唇破损者,禁用此法,以免中毒。

**6.**迅速送往医院,尽早应用抗蛇毒血清。

## 附录：红十字运动简介



### 红十字运动的诞生

红十字运动起源于战场救护。瑞士人亨利·杜南(1828年——1910年)是红十字运动的创始人。红十字运动创始于1863年,1986年正式称为国际红十字与红新月运动,简称红十字运动。



### 红十字精神

人道、博爱、奉献。



### 红十字运动七项基本原则

人道、公正、中立、独立、志愿服务、统一、普遍是红十字运动的基本原则。

**1.人道(humanity)。**国际红十字与红新月运动的本意是不加歧视地救护战地伤员,不管是国际冲突还是国内冲突。努力防止并减轻人们的疾苦,不论这种疾苦发生在什么地方。本运动的宗旨是保护人的生命和健康,保障人类的尊严;促进人与人之间的相互了解、友谊与合作,促进持久和平。

**2.公正(impartiality)。**本运动不因国籍、种族、宗教信仰、阶级和政治见解而有所歧视,仅根据需要,努力减轻人们的疾苦,优先救济困难最紧迫的人。

**3.中立(neutrality)。**为了继续得到所有人的信任,本运动在冲突双方之间不采取立场,任何时候也不参与涉及政治、种族、宗教或意识形态的争论。

**4.独立(independence)。**本运动是独立的。虽然各国红十字会是本国政府人道工作的助手并受本国法律的制约,但必须始终保持独立,以便任何时候都能按本运动的原则行事。

**5.志愿服务(voluntary service)。**本运动是志愿救济运动,绝不期望以任何形式得到好处。

**6.统一(unity)。**任何一个国家只能有一个红十字会或红新月会。它必须向所有人开放,必须在全国范围内开展人道工作。

**7.普遍(universality)。**国际红十字与红新月运动是世界性的。在这个运动中,所有红十字会都享有同等地位,负有同样责任和义务,并相互支援。



## “五八”世界红十字日

为缅怀红十字运动的创始人亨利·杜南对红十字运动的卓越贡献,国际红十字会决定将每年的5月8日(亨利·杜南的生日)定为世界红十字日。



## 红十字运动的三个组成部分

**1.**红十字国际委员会;**2.**红十字会与红新月会国际联合会;**3.**国家红十字会或红新月会。



## 世界急救日

现场救护是红十字运动的起源,是红十字会与红新月会国际联合会4项核心任务之一,也是中国红十字会“生命工程”的重要内容。红十字会与红新月会国际联合会将每年9月第二周的星期六定为“世界急救日”,以宣传和推动各国红十字会或红新月会救护工作的开展。



## 红十字运动的合法标志

红十字标志



红新月标志



红水晶标志





ZHONG XIAO XUESHENG JIUHU ZHISHI DUBEN

中小學生救護知識讀本

<http://www.nbredcross.org.cn>

免費贈閱