










# 中小學生 自護自救平安常識

# 主要强调六方面的平安：

- ★ 家庭生活平安
- ★ 户外活动平安
- ★ 交通平安
- ★ 消防平安
- ★ 社会生活平安
- ★ 发生自然灾害时的自护自救

# 一、家庭生活平安

- 1、如何防止烫伤？ 
- 2、如何平安使用高压锅？ 
- 3、如何平安使用刀具？ 
- 4、如何平安使用煤气？ 
- 5、如何平安用电？ 
- 6、如何平安使用电器？ 
- 7、日常生活中怎样注意饮食卫生？ 



## 二、户外活动平安

1、怎样保证郊游、野营活动的平安？



2、游泳时应注意什么？



3、在游乐场活动应注意哪些平安问题？



自救 游泳时遇到意外怎么办？



：








流血不止怎么办？



外出时迷失了方向怎么办  
？









## 三、交通平安

- 1、行走时怎样注意交通平安？ 
- 2、横穿马路应该注意什么？ 
- 3、骑自行车要注意哪些平安事项？ 
- 4、在雨天气骑自行车怎样注意平安？ 
- 5、乘坐机动车应该注意什么？ 
- 
- 7、乘船时要注意哪些平安事项？ 

# 四、消防平安






# 五、社会生活平安

- 1、受到不法分子侵害如何报警？ 
- 2、怎样防止陌生人闯入家中？ 
- 3、外出或在公共场所自我防范要注意什么？ 
- 4、被歹徒盯上怎么办？ 
- 5、中小學生为什么不宜饮酒？ 
- 6、中小學生吸烟有什么害处？ 



# 六、发生自然灾害时的自护自救

- 1、地震发生时怎样保护自己？ 
- 2、怎样减轻热带风暴的危害？ 
- 3、外出时如何防止遭受雷击？ 





2024/11/15



## 自救知识

烫伤了怎么办？生活中发生烫伤，可以采取以下几种措施：

1. 对只有轻微红肿的轻度烫伤，可以用冷水反复冲洗，再涂些清凉油就行了。
2. 烫伤部位已经起小水泡的，不要弄破它，可以在水泡周围涂擦酒精，用干净的纱布包扎。
3. 烫伤比较严重的，应当及时送医院进行诊治。
4. 烫伤面积较大的，应尽快脱去衣裤、鞋袜，但不能强行撕脱，必要时应将衣物剪开；烫伤后，要特别注意烫伤部位的清洁，不能随意涂擦外用药品或代用品，防止受到感染，给医院的治疗增加困难。正确的方法是脱去患者的衣物后，用洁净的毛巾或床单进行包裹。

## 自救知识

受了外伤怎么办？受了外伤，比较严重的，需要送医院诊治。比较轻微的，可以按照下述方法来处理：

1. 出现伤口并且出血的，需要清洗伤口并擦涂消毒、消炎的外用药，如消炎粉、红药水、创可贴等。此外还要注意：保持伤口局部的温暖干燥；可多吃鸡蛋、瘦肉、豆类、乳类等蛋白质含量多的食品；适当服用维生素C或多吃些新鲜蔬菜和水果；合理换药，保持清洁。这样做，有利于伤口的痊愈。

2. 肌肉、关节、韧带等扭伤的，不能立即按摩或热敷，以免加重皮下出血，加剧肿胀。应当立即停止活动，使受伤部位充分休息，并且冷敷或用冷水浸泡。待24小时至48小时以后，皮下出血停止再改用热敷，以促进消散瘀血，消除肿胀。

用高压锅做饭，节省时间和能源，许多家庭都使用它。

高压锅在使用时，锅里的温度高、压力大，所以平安问题十分重要。

1. 使用高压锅之前，首先要检查锅盖的通气孔是不是通畅，平安阀是不是完好无损。
2. 在使用中，不要触动高压锅的压力阀，更不要要在压力阀上加压重物或者翻开锅盖。
3. 饭菜做好以后，不能马上拿下压力阀或者翻开锅盖，要耐心地等待锅里的高压热气释放出来后，才能拿下压力阀，翻开锅盖。

日常生活中经常需要使用菜刀、水果刀、剪刀等刀具，这些刀具锋利、锋利，使用不慎，就可能造成伤害。

在使用刀具时应当注意：

1. 使用刀具时应当注意力集中，不用刀具比划、打闹，更不能拿着刀具互相开玩笑，以免误伤别人或自己。
2. 刀具暂时不使用时，要妥善保存起来，放在平安稳妥的地方，不要使刀具的尖和刃部突出、暴露在外，以防止刀具被碰落而伤人或者有人不慎触碰而受伤。



随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。

因此，

我们有必要掌握以下最根本的平安用电常识：

1. 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源。
2. 不用手或导电物〔如铁丝、钉子、别针等金属制品〕去接触、探试电源插座内部。
3. 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。
4. 电器使用完毕后应拔掉电源插头；插拔电源插头时不要用力拉拽电线，以防止电线的绝缘层受损造成触电；电线的绝缘皮剥落，要及时更换新线或者用绝缘胶布包好。
5. 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人；年龄小的同学遇到这种情况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。
6. 不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。哪怕安装灯泡等简单的事情，也要先关断电源，并在家长的指导下进行。





日常生活中要注意饮食卫生，否则就会传染疾病，危害健康，“病从口入”这句话讲的就是这个道理，要注意：



1. 养成吃东西以前洗手的习惯。人的双手每天干这干那，接触各种各样的东西。会沾染病菌、病毒和寄生虫卵。吃东西以前认真用肥皂洗净双手，才能减少“病从口入”的可能。

2. 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。

3. 不随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难区分清楚，只有不随便吃野菜、野果，才能防止中毒，确保平安。

4. 不吃腐烂变质的食物。食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦；散发出异味儿，这是因为细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。

5. 不随意购置、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用、饮用会危害健康。

6. 不喝生水。水是否干净，仅凭肉眼很难分清，清澈透明的水也可能含有病菌、病毒，喝开水最平安。

# 1、怎样保证郊游、野营活动的平安？

要注意以下各点：

- (1) . 要准备充足的食物和饮用水。
- (2) . 准备好手电筒和足够的电池，以便夜间照明使用。
- (3) . 准备一些常用的治疗感冒、外伤、中暑的药品。
- (4) . 要穿运动鞋或旅游鞋，不要穿皮鞋，穿皮鞋长途行走脚容易磨泡。
- (5) . 早晨夜晚天气较凉，要及时添加衣物，防止感冒。
- (6) . 活动中不随便单独行动，应结伴而行，防止发生意外。
- (7) . 晚上注意充分休息，以保证有充足的精力参加活动。
- (8) . 不要随便采摘、食用蘑菇、野菜和野果，以免发生食物中毒。
- (9) . 要有成年人组织、带着。

2024/11/15



## △ 2、游泳时应注意什么？

游泳是一项十分有益的活动，同时也存在着危险。要保证平安，应该做到：

1. 游泳需要经过体格检查。患有心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、皮肤病、严重沙眼等以及各种传染病的人不宜游泳。处在月经期的女同学也不宜去游泳。
2. 要慎重选择游泳场所，不要到江河湖海去游泳。
3. 下水前要做准备活动。可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应用少量冷水冲洗一下躯干和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，防止出现头晕、心慌、抽筋现象。
4. 饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。
5. 水下情况不明时，不要跳水。
6. 发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼唤成年人前来相助。



### △ 3、在游乐场活动应注意哪些平安问题？



# ● 游泳时遇到意外怎么办？

游泳最容易遇到的意外有抽筋、陷入漩涡、被水草缠住等。万一发生了这些情况，应当采取以下自救方法：

1. 遇到意外要沉着镇静，不要惊慌，应当一面呼唤他人相助，一面设法自救。
2. 游泳发生抽筋时，如果离岸很近，应立即出水，到岸上进行按摩；如果离岸较远，可以采取仰游姿势，仰浮在水面上尽量对抽筋的肢体进行牵引、按摩，以求缓解；如果自行救治不见效，就应尽量利用未抽筋的肢体划水靠岸。

3. 游泳遇到水草，应以仰泳的姿式从原路游回。万一被水草缠住，不要乱蹦乱蹬，应仰浮在水面上。一手划水，一手解开水草，然后仰泳从原路游回。

4. 游泳时陷入漩涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，待游出漩涡中心再浮出水面。

5. 游泳时如果出现体力不支、过度疲劳的情况，应停止游动，仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。



## 流血不止怎么办？

同学们在玩耍时碰伤了身体，往往会流血不止，特别是鼻子最容易出血。出现了这些情况，应该采取以下措施：

1. 四肢或手指出血，应该马上用一块干净的纱布或较宽的干净布条将伤口紧紧地包扎住，如有条件，最好洒一些云南白药在伤口上再包扎。
2. 如果是鼻子出血，可以把头仰起，用手指紧压住出血一侧的鼻根部，一直到不出血为止。如果有干净棉球，可以把棉球塞进鼻孔里压迫止血。另外，可以用冷水浇在后脑部，这样会使血管收缩，从而到达止血的目的。



# 外出时迷失了方向怎么办

同学们单独外出到陌生的地方，可能会忘记或识别不清来时的方向和路线而无法返回；和家人、同学等一起出行，也可能发生走失而迷路的情况。外出时迷失了方向怎么办呢？

1. 平时应当注意准确地记下自己家庭所在的地区、街道、门牌号码、 号码及父母的工作单位名称、地址、 号码等，以便需要联系时能够及时联系。
2. 在城市迷了路，可以根据路标、路牌和公共汽（电）车的站牌识别方向和路线，还可以向交通民警或治安巡逻民警求助。
3. 在农村迷了路，应当尽量向公路、村庄靠近，争取当地村民的帮助。如果是在夜间，那么可以循着灯光、狗叫声、公路上汽车的马达声寻找有人的地方求助。
4. 如果迷失了方向，要沉着镇静，开动脑筋想办法，不要瞎闯乱跑，以免造成体力的过度消耗和意外。







## 1、行走时怎样注意交通安全？

同学们上学和放学的时候，正是一天中道路交通最拥挤的时候，人多车辆多，必须十分注意交通安全。

(1). 在道路上行走，要走人行道；没有人行道的道路，要靠路边行走。

(2). 集体外出时，最好有组织、有秩序地列队行走；结伴外出时，不要相互追逐、打闹、嬉戏；行走时要专心，注意周围情况，不要东张西望、边走边看书报或做其他事情。

(3). 在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

(4). 在雾、雨、雪天，最好穿着色彩鲜艳的衣服，以便于机动车司机尽早发现目标，提前采取平安措施。在一些城市中，小学生外出均头戴小黄帽，集体活动时还手持“让”字牌，也是为了使机动车及时发现、避让，这种做法应当提倡。





## 2、横穿马路应该注意什么？

横穿马路，可能遇到的危险因素会大大增加，应特别注意平安。

- (1). 穿越马路，要听从交通民警的指挥；要遵守交通规则那么，做到“绿灯行，红灯停”。
- (2). 穿越马路，要走人行横道线；在有过街天桥和过街地道的路段，应自觉走过街天桥和地下通道。
- (3). 穿越马路时，要走直线，不可迂回穿行；在没有人行横道的路段，应先看左边，再看右边，在确认没有机动车通过时才可以穿越马路。
- (4). 不要翻越道路中央的平安护栏和隔离墩。
- (5). 不要突然横穿马路，特别是马路对面有熟人、朋友呼唤，或者自己要乘坐的公共汽车已经进站，千万不能贸然行事，以免发生意外。



### 3、骑自行车要注意哪些平安事项？

骑自行车外出比起走路，不平安的因素增加了，需要注意的平安事项如下：

(1)．要经常检修自行车，保持车况完好。车闸、车铃是否灵敏、正常，尤其重要。

(2)．自行车的车型大小要适宜，不要骑儿童玩具车上街。也不要人小骑大型车。

(3)．不要在马路上学骑自行车；未满十二岁的儿童，不要骑自行车上街。

(4)．骑自行车要在非机动车道上靠右边行驶，不逆行；转弯时不抢行猛拐，要提

前减慢速度，看清四周情况，以明确的手势示意后再转弯。

(5)．经过交叉路口，要减速慢行、注意来往的行人、车辆； 红灯，遇到红灯

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/728103037134006072>