



校园安全教育知识



内 容 提 要

- 疾病防疫
- 自然灾害
- 意外伤害
- 消防安全
- 饮食卫生
- 公共安全
- 交通安全
- 网络信息

第一部分 疾病防疫

◆ 什么是传染病？

传染病是许多种疾病的总称，它是由病原体引起的，能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传染的疾病。最常见的如流感（禽流感、甲型H1N1流感等）、SARS（非典型性肺炎）、乙肝、细菌性痢疾、流脑、结核病等。

第一部分 疾病防疫

◆ 传染病的特点

- 有病原体，每一种传染病都有它特异的病原体，包括微生物和寄生虫。病原体有细菌、病毒、真菌、原虫、蠕虫。
- 有传染性，传染病的病原体可以从一个人 经过一定的途径传染给另一个人。每种传染病都有比较固定的传染期，期间病人会排出病原体，污染环境传染他人。

第一部分 疾病防疫

◆ 发病周期与症状

- ⊙ 潜伏期
- ⊙ 前驱期
- ⊙ 发病期
- ⊙ 恢复期



第一部分 疾病防疫

- 潜伏期，指病原体侵入人体起，至首发症状的时间。
- 前驱期，一般有乏力、头痛、微热、皮疹等表现，但多数人没有前驱期。
- 发病期，即症状明显期，症状由轻而重，由少而多，逐渐或迅速达到高峰。
- 恢复期，免疫力提高，病变修复，多为痊愈，少数疾病留有后遗症。

第一部分 疾病防疫

◆ 预防措施

- 对病人和疑似病人要早发现、早报告、早隔离、早治疗。
- 切断传播途径。注意隔离、消毒、杀虫、灭鼠，要消除带菌媒介，搞好食品及环境卫生。
- 个人要养成饭前便后洗手的好习惯。

第一部分 疾病防疫

- 在传染病流行期，要接种预防疫苗，加强个人防护。
只要做到以下几点，一般不会得传染病：
 - ◆ 注意日常用品的消毒灭菌，经常保持室内及个人卫生。
 - ◆ 保持室内空气流通，应每天开窗换气至少两次。
 - ◆ 打喷嚏或咳嗽应掩着口鼻。用过的纸巾应放在有盖的垃圾桶内并及时清理。
 - ◆ 如果自己患流感或其他上呼吸道疾病，最好在家休息，这样做有利于自身恢复，也避免传染他人。
 - ◆ 不要共用餐具、毛巾等日常用品，以防接触传染。
 - ◆ 注意日常体质锻炼，增强身体对外界环境的适应力。

第二部分 饮食卫生

◆ 食物中毒症状

- 食物中毒最常见的症状是呕吐、腹泻、同时伴有上腹部疼痛。食物中毒者常会因上吐下泻而出现脱水症状，如口干、眼窝下陷、皮肤失去弹性、肢体冰凉、脉搏细弱、血压降低、甚至会导致休克。

第二部分 饮食卫生

◆易中毒食物类别

- 豆浆加热不彻底会引起中毒。
- 食用未烧熟的四季豆可导致中毒。
- 马铃薯发芽或变绿是，烹调食用后会发生中毒。
- 剩饭菜、甜点心、牛奶等加热不彻底会引起细菌性食物中毒

第二部分 饮食卫生

◆易中毒食物类别

- 多数食物搭配食用具有维护体内营养平衡、强身健体的作用。但是也有不少食物不可以同时食用。如大葱与蜂蜜；羊肉与西瓜；香蕉与芋头；
- 多种水果也不宜与海味同食。如柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等。

第二部分 饮食卫生

◆ 应急救护措施

- 一旦发生食物中毒，千万不能惊慌失措，应冷静分析发病的原因，针对引起中毒的食物以及服用的时间长短，及时采取如下应急措施：

第二部分 饮食卫生

- 催吐。如果服用时间在1~2小时内，可使用催吐的方法。立即取食盐20克加开水200毫升溶化，冷却后一次喝下，如果不吐，可多喝几次或用手指压迫喉咙，迅速促进呕吐。
- 导泻。如果病人服用食物时间较长，一般已超过2~3小时，而且精神较好，则可服用些泻药，促使中毒食物尽快排出体外。
- 解毒。如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒，可取食醋100毫升加水200毫升，稀释后一次服下。

第二部分 饮食卫生

- 如果经上述急救，症状未见好转，或中毒较重者，应尽快送医院治疗。在治疗过程中，要给病人以良好的护理，尽量使其安静，避免精神紧张，注意休息，防止受凉，同时补充足量的淡盐开水。

第二部分 饮食卫生

◆如何预防食物中毒

- 养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手。
- 选择新鲜和安全的食品。购买食品时，要注意查看是否过保质期，是否有腐烂变质等症状。
- 不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。
- 生吃蔬菜瓜果前要彻底清洁，需加热的食物要加热彻底，尽量不吃剩饭菜。

第二部分 饮食卫生

- 警惕误食有毒有害物质引起中毒。装有消毒剂、杀虫剂或鼠药的容器用后一定要妥善处理，防止用来喝水或误用而引起中毒。
- 饮用符合卫生要求的饮用水。不喝生水或不洁净的水。
- 提倡体育锻炼，增强身体免疫力，抵御细菌的侵袭。
- 控制食物中毒关键在预防，搞好饮食卫生，严把“病从口入”关。

第三部分 自然灾害

◆地震防护与逃生

- 地震发生时要保持冷静，可躲避在课桌椅下或墙角旁，也可以到开间小、有管道支撑的卫生间等房间里，决不可乱跑或跳楼；
- 不要在走廊、楼梯处拥挤，以免踩踏、挤伤；宜在室外开阔地势避震，蹲下或趴下，避开人多的地方，用书包等保护头部；
- 不要随便返回室内取东西。避开高大建筑物，如有玻璃幕墙的建筑、过街桥、立交桥上下、高烟囱、水塔下，避开危险物、高耸或悬挂物。

第三部分 自然灾害

◆ 自救措施

- 如被埋压在废墟下，因周围漆黑、狭小，不要惊慌，树立生存的信心，设法保护自己。
- 地震后会有多次余震发生，要尽量改善周围环境，保持呼吸畅通，挪开头部、胸部的杂物。
- 闻到煤气、毒气时，用湿衣服等捂住口、鼻；避开身体上方不结实的倒塌物和容易引起掉落的物体。

第三部分 自然灾害

◆ 自救措施

- 扩大和稳定生存空间，用砖块、木棍等支撑残垣断壁，以防发生新的伤害。
- 设法脱离险境。敲击能发出声响的物体发出呼救信号，不要哭喊，控制情绪或闭目休息，等待救援；维持生命。尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。

第三部分 自然灾害

◆ 预防雷电伤害

- 雷雨天气时不要看电视，要拔掉电源和信号插头，更不要打手机；
- 不要站在大树下或高楼平台上，不倚靠外墙、柱，不触摸金属水管、门窗等；
- 雷雨前应尽快离开水面或水陆交界处、山顶、高地；

第三部分 自然灾害

◆ 预防雷电伤害

- 不拿金属手柄的雨伞、扛金属物的器具；
- 不进没有防雷措施的棚舍或岗亭躲雨，离开电线杆；
- 无处躲避时，应尽快找比较低洼又不积水的地方，尽量下蹲，降低高度。

第三部分 自然灾害

◆雷电击伤急救

- 人遭雷击后会出现“假死”状态，应及时进行人工呼吸和心脏按压，并迅速送往医院救治。
- 衣服着火时应马上躺下以免烧伤面部，并向身上泼水或用毯子等裹住扑灭。

第三部分 自然灾害

◆ 泥石流

- 发生泥石流后，要马上向与泥石流运动成垂直方向的两边山坡上爬，绝对不能顺泥石流下游方向逃生。

第三部分 自然灾害

◆洪水冰雹

- 洪水来临时应向山坡等高处转移，不要渡河。
- 被洪水包围时要尽可能利用船只、木牌、门板、木床等做水上转移，注意山石滚落、山体滑坡等险情；
- 要远离倒塌断裂的电杆、电线。
- 在外遇到下冰雹时，应尽量用书包或其他遮挡物掩护头部，并立即到安全的地方躲避。

第三部分 自然灾害

◆ 台风防护

- 尽量减少外出，不要呆在危险建筑内，不要靠近大树、广告牌、电线杆、高压线和高大建筑，楼房居民应将阳台上容易坠落花盆等物品收好，避免坠落砸伤行人。

第四部分 公共安全

◆ 盗窃、诱骗

- 离开教室或课间休息时不要将钱包、手表等贵重物品放在课桌上，以防“顺手牵羊”。
- 宿舍内财物不可乱丢乱放，离开或休息时注意妥善存放或随身携带。
- 乘坐公共交通时将书包和贵重物品放置胸前，上车时提前备好车票和零钱。
- 不要轻易接触陌生人，更不可相信陌生人的话或接受陌生人的礼物。
- 贪小便宜、走捷径是被骗的常见诱因，不要轻信“天上会掉馅饼”。

第四部分 公共安全

◆ 抢劫、抢夺

- 不要随身携带贵重物品且在公共场所“炫耀”，以免成为劫匪的作案目标。
- 遭遇抢劫时，应冷静应对，在没有危险情况下可极力反抗保护自身及财物安全。当劫匪持有刀棒、枪支等凶器时，应放弃财物设法逃离现场，并及时拨打110报警。

第四部分 公共安全

◆绑架勒索

- 不透漏个人和家庭信息给陌生人，不单独与陌生人外出或独处，以免成为歹徒作案的对象。
- 遇险后要设法尽快将自己的处境和地点通知亲人、老师或有可能给予帮助的人。不与绑匪发生正面争执，尽量想法缓解局势，寻找自救机会。
- 在等待解救时，应保证自身安全并机智地周旋，为营救争取时间。

第四部分 公共安全

◆ 体育课、劳动课

- 不携带钥匙等坚硬、尖锐物品，女生不佩戴金属或玻璃的装饰物，如发卡等。
- 不宜参加的学生要向老师报告，经批准后在指定地点休息。
- 听从指挥，遵守安全常规，不单独进行运动项目和劳动实践，不得擅自离场。
- 意外受伤时要及时报告老师或同学，严重者立即送医院救护。

第四部分 公共安全

◆ 实验室安全防范与急救

- 听从老师指导，遵守操作规范。所用药品不能与手接触、品尝味道、任意混合。用剩的药品应交还实验室；
- 非实验室需要，任何人不准携带打火机、火柴等点火器具进入实验室。

第四部分 公共安全

◆ 实验室安全防范与急救

- 浓酸和浓碱不可溅在皮肤上，废酸应倒入废酸缸内。酸不慎沾到皮肤上，要立即用清水和3%-5%的碳酸氢钠溶液或稀氨水洗，必要时求医治；
- 可燃性气体与空气的混合气体遇火易发生爆炸，点燃前应先检验纯度；
- 被割伤时先用3%双氧水消毒并抹红药水或紫药水，撒消炎粉后包扎；被烫伤时可用冷水冷却，再涂上烫伤药。

第四部分 公共安全

◆ 参观游览

- 不得携带易燃易爆等危险品，游览途中不得擅离队伍，听从带队老师安排。
- 身体状况欠佳或途中感觉不适时要及时报告老师，不可随意摘尝野果。

第四部分 公共安全

◆参加大型活动

- 熟悉出口所在位置和各种逃生标识，发生意外时不要盲目跟随人群拥挤逃离，仔细观察周围场地，寻找逃生机会。
- 被人群推倒时要设法靠近墙壁，身体蜷成球状，面向墙壁，双手紧扣置于颈后并大声呼救。

第五部分 意外伤害

◆溺水急救

- 立即倾出呼吸道内积水，迅速恢复自主呼吸和心跳。
- 进行人工呼吸。对有心跳无呼吸者应立即撬开嘴，清除泥沙等污物，采取俯卧压背法将肺内积水排出；
- 若溺水者心跳已停止，应进行人工呼吸；
- 若呼吸心跳均已停止，应在口对口人工呼吸的同时做胸外心脏按压并迅速送医院抢救。

第五部分 意外伤害

◆防止溺水

- 不要独自外出游泳，更不要到非游泳区游泳；
- 游泳前要做适当肢体活动，防止发生抽筋；
- 对自己的水性要有自知之明，不要贸然跳水和潜泳；
- 突然感觉身体不舒服时，要立即上岸休息或大声呼救。

第五部分 意外伤害

◆ 常见中暑的症状

- 发热、乏力、皮肤灼热、头晕、恶心、呕吐、胸闷；
- 烦躁不安、脉搏细速、血压下降，严重时头痛剧烈、昏厥、昏迷、痉挛等。

第五部分 意外伤害

◆中暑救助、预防

- 迅速到阴凉通风处休息，身体平躺、头部稍抬高、松衣解扣。
- 补充水分，无恶心呕吐，可饮用含盐的清凉饮料、茶水、绿豆汤等降温。
- 用电风扇等给予人工散热，可在头部、腋下、腹股沟处放冰袋。
- 高温高湿天气时应避免激烈运动和长时间暴晒，多喝绿豆汤、淡盐水等清凉饮料。

第五部分 意外伤害

◆气体与重金属中毒

- 煤气中毒一般会有头痛、眩晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力、昏迷等症状。
- 应暂时走（爬）出中毒现场，吸新鲜空气，并及时呼救。打开窗户，立即将病人抬离现场，松解衣扣，使呼吸通畅并保暖。
- 如有呕吐应及时清理口鼻内的分泌物。

第五部分 意外伤害

- 如有窒息应立即做人工呼吸和胸外心脏按压，并迅速送医院抢救。用炉火取暖时要保持烟道畅通和室内通风。
- 远离化工厂、矿区，如遇到有毒气体、重金属泄漏或发生爆炸，感觉身体不适时，要及时撤离并向老师或家长告知，必要时可报警。

第五部分 意外伤害

◆ 拥挤踩踏

- 被人群裹挟向一个方向行走时，不要做逆流而动的尝试，以免被众人挤伤。
- 发生拥挤时不要俯身捡拾东西或提鞋、系鞋带，防止挤倒在地或踩伤。
- 被人群挤倒无法站立、行走时，要设法蹲立双手抱头，并大声呼喊求救。

第五部分 意外伤害

◆打击报复、性骚扰

- 平时要不拘小节、不开过分玩笑、不谩骂他人或出言不逊、不议论猜疑他人、不挑逗挖苦别人隐私，发生矛盾要及时告知老师或家长；
- 女生穿着打扮要朴素大方，不穿过于暴露的服饰，不与异性在公众场合接触，不结交身份不明的社会闲杂人员。

第五部分 意外伤害

◆打击报复、性骚扰

- 遵纪守法，不到歌舞厅、夜总会等不适合青少年活动的场所去；
- 不单独一人在夜晚或荒僻、灯光昏暗处行走；
- 学会拒绝无理要求，遇到骚扰或性侵害时要立即报警，不可私了。

第六部分 交通安全

◆ 学生出行安全规定

- 必须在人行道内行走，没有人行道的靠路边行走。
- 横过车行道时，须走人行横道。
- 通过有交通信号管制的路段时，须遵守信号规定，红灯停，绿灯行。
- 通过没有交通信号管制的人行横道时，须注意车辆，不许追逐、猛跑；
- 没有人行横道的，须直行通过，不准在车辆临近时横穿。

第六部分 交通安全

◆ 学生出行安全规定

- 有人行过街天桥或地下通道的道路，须走人行过街天桥或地下通道。
- 禁止倚坐人行道、车行道和铁路道口的护栏。
- 禁止在路上扒车、追车、强行拦车或抛物击车。
- 乘车时须在指定地点候车，待车停稳后，先下后上。
- 不携带易燃、易爆等危险品乘坐公交车、地铁、出租车和长途汽车。
- 机动车在行使中，不准将身体任何部分伸出车外，不准跳车。
- 不图走近路在冰面上行走，以防掉进冰窖。
- 不走不熟悉的山间小道或走陌生近路。

第六部分 交通安全

◆行人易发险情

- 横穿马路或三五成群在非人行道上行走、嬉闹时容易发生危险。
- 行走时三心二意，边走边看书，边走边聊天，边走边玩等。
- 不要因为路上车少人稀，心存侥幸不遵守交通规则，危险有可能会突然发生。

第六部分 交通安全

◆乘坐公共交通发生意外

- 乘坐地铁或公共汽车遇火灾时，应及时利用车上所配灭火器将火扑灭。
- 待车停稳后迅速找安全出口或打破车窗逃生，车未停稳不可冒险跳车，以免摔伤或发生其他伤害。

第六部分 交通安全

◆交通事故防范措施

- 上下学乘车时，不要乘坐无牌照和没有安全保障的车辆。
- 不乘坐非法营运的摩托车、农用三轮车和拖拉机等，更不乘坐酒后驾车司机的车辆。
- 上下车不要哄抢、拥挤，要等车辆停稳后先下后上。
- 车辆行驶中不将头或手伸出车窗外。
- 骑车时严格遵守交规。

第六部分 交通安全

◆ 常见交通安全标识



第七部分 消防安全

◆火灾预防

- 不准在寝室或教室内乱拉乱接电线。
- 不准在寝室内使用大功率电器，如电水壶、电炉、热水棒等。
- 不准在蚊帐内点蜡烛看书或躺在床上吸烟。
- 不能在实验室给手机、电动车等充电。不可带易燃易爆物品到校内。

第七部分 消防安全

◆火灾逃生

——熟悉环境，临危不乱。

- 平时对校内或所在建筑物的结构及逃生路径要做到熟知；当身处陌生环境，务必留心疏散通道、安全出口以及楼梯方位等，以便在关键时候能尽快逃离火场。

第七部分 消防安全

◆火灾逃生

——不可跳楼，以免产生坠楼伤亡。

- 保持镇静，明确方向，迅速撤离。不要盲目跟从人流和相互拥挤、乱冲乱撞。撤离时要注意朝明亮处或外面空旷地方逃跑，要尽量往楼层下面跑，若通道已被烟火封阻，则应背向烟火方向离开，通过阳台、气窗等通往室外逃生。

第七部分 消防安全

◆火灾逃生

——不入险地，不贪财物。

- 在火场中，人的生命最重要，不要因害羞或顾及贵重物品，把宝贵的逃生时间浪费在穿衣服或寻找、搬运贵重物品上。已逃离火场的人，千万不要重返险地。

第七部分 消防安全

◆火灾逃生

——简易防护，掩鼻匍匐。

- 经过充满烟雾的路线，可采用毛巾、口罩蒙住口鼻，匍匐撤离，以防止烟雾中毒、预防窒息。另外，也可以采取向头部、身上浇冷水或用湿毛巾、湿棉被、湿毯子等将头、身裹好后，再冲出去。

第七部分 消防安全

◆火灾逃生

——善用通道，莫入电梯。

- 发生火灾时，要根据情况选择进入相对较为安全的楼梯通道。除可利用楼梯外，还可利用建筑物的阳台、窗台、屋顶等攀到周围的安全地点；沿着下水管、避雷线等建筑上的凸出物，也可滑下楼脱险。千万要记住，高层楼着火时，不要乘普通电梯。

第七部分 消防安全

◆火灾逃生

——避难场所，固守待援。

- 手摸房门已感到烫手时，应先关紧门窗，用湿毛巾、湿布等塞住门缝，或用水浸湿棉被，蒙上门窗，然后不停用水淋透房间，防止烟火渗入，等待救援人员到来。

第七部分 消防安全

◆火灾逃生

——传送信号，寻求援助。

- 被烟火围困时，尽量呆在阳台、窗口等易于被人发现和能避免烟火的地方。白天可向窗外晃动鲜艳的衣物等；晚上可用手电筒不停地在窗口闪动或敲击东西发出求救信号。在被烟气窒息失去自救能力时，应努力滚爬到墙边或门边，既便于消防人员寻找、营救，也可防止房屋塌落时砸伤自己。

第七部分 消防安全

◆火灾逃生

———火已及身，切勿惊跑。

- 身上着火时，不可惊跑和用手拍打，应立即设法脱掉衣服或就地打滚，压灭火苗。能及时跳进水中或向身上浇水更有效。

———缓降逃生，滑绳自救。

- 高层、多层建筑发生火灾后，可迅速利用身边的绳索或床单、窗帘、衣服等自制简易救生绳，并用水打湿后，从窗台或阳台沿绳滑到下面的楼层或地面逃生。

第八部分 网络通信

- 网络是一把双刃剑，它既可以极大地造福人类，又可以无情地伤害我们！
- 随着网络的发展，学生中上网的人越来越多，受网络的影响也随之越来越大，如网上交友、网上黑客、网上垃圾、网络游戏、网上色情、网络诈骗等一系列社会问题正在逐步侵害青少年的身心健康和财产安全！

第八部分 网络通信

◆不良信息危害性

- 网络的复杂性容易使学生思想混乱，人生观、价值观偏移。过多的信息量容易使学生造成信息污染。
- 网络的虚拟性容易使学生现实生活能力下降，长期沉迷网络会形成网络迷恋症，给青少年身心健康带来极大伤害。

第八部分 网络通信

◆网络被害特征

- 精神性伤害。网络的虚拟性使学生容易产生非人格化倾向，脱离现实，有非正常人心理和行为，易留下心理阴影和创伤。
- 物质性伤害。长期沉迷网络、依赖网络、脱离现实、缺乏真伪辨别常识，易发生被骗、勒索钱财等事件。
- 其他伤害。网络交往中会泄露个人或家庭信息，往往会给坏人留有可乘之机。

第八部分 网络通信

◆网络伤害防范

- 遵守网络文明，不在网络交流中谩骂、诬陷诽谤他人，以免招致打击报复。
- 不在没有备案或没有安全保障的网站购物，以防财产或个人信息被盗用。
- 不浏览黄色或带有挑逗性的语言或图片，以防电脑中毒或文件被盗。
- 不在网络聊天室泄露个人或家庭信息，不轻易约会网友或与网友单独行动。

第八部分 网络通信

◆良好上网习惯

- 青少年每天用电脑不要超过两个小时。使用电脑一小时后，最好休息几分钟，到户外活动身体，呼吸一些新鲜空气，以消除疲劳，保护视力。
- 要明辨是非，控制网上行为。面对互联网中纷繁复杂的信息，必须保持清醒的头脑，要增强判断能力，要自觉进行判断、过滤、自我防范。

第八部分 网络通信

◆良好上网习惯

- 网上生活不遵守规则，久而久之就会影响到自己的日常行为，青少年学生要做到文明上网，使自己的网络行为和网络言论符合社会与公众道德规范，做一个文明、健康、守法的网上公民。

第八部分 网络通信

◆文明上网守则

- 要善于网上学习，不浏览不良信息；
- 要诚实友好交流，不欺骗欺诈他人。
- 要增强自我意识，不随意约会网友；
- 要维护网络安全，不破坏网络秩序。
- 要有益身心健康，不沉溺虚拟时空。

第八部分 网络通信

◆通信安全防范

- 不浏览和转发黄色、谣言短信，不可轻信短信、电话通知中奖、亲友发生意外、电话欠费等诈骗勒索信息，接到此类信息或电话时要及时报警。
- 不回复或拨打陌生电话，以防恶意套取个人信息或中犯罪分子的圈套。
- 不随便参与、填报社会商业调查、促销等活动，以防掉进诈骗陷阱或骗局。

■ 内容如有不妥或不正之处欢迎老师、同学批评指正！

再 见