

<<中学生自救互救实训手册>>

图书基本信息

书名：<<中学生自救互救实训手册>>

13位ISBN编号：9787802458864

10位ISBN编号：7802458862

出版时间：2012-3

出版时间：军事医学科学出版社

作者：白雅君 编

页数：308

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中学生自救互救实训手册>>

内容概要

年轻的生命总是那么美好和灿烂。
一旦遭遇意外伤害或事故，伤痛、残疾都会使生命蒙上阴影，而死亡更是生命的悲剧。

白雅君主编的《中学生自救互救实训手册》介绍了在家庭、校园受到意外伤害，在自然灾害及事故发生时，中学生应该如何应对，旨在提高中学生的自我料理、自我约束、自我救护的能力。

《中学生自救互救实训手册》可作为中学生自救互救方面的科学普及读物，也可作为家长及安全教育工作者的参考用书。

<<中学生自救互救实训手册>>

书籍目录

第一章 家庭生活

- 实训一 被困电梯自救
- 实训二 城市迷路走失自救
- 实训三 独自在家遭遇盗贼时的自救
- 实训四 独自在家如何应对电话骚扰
- 实训五 家用电器的安全使用
- 实训六 家里停电的准备措施
- 实训七 煤气的安全使用
- 实训八 烧、烫伤自救
- 实训九 被猫狗咬伤自救
- 实训十 食物中毒的预防与自救
- 实训十一 酒精中毒自救
- 实训十二 药物中毒自救
- 实训十三 误吞异物自救
- 实训十四 洗澡时头晕呕吐的自救
- 实训十五 游泳时意外溺水的自救与互救
- 实训十六 滑冰不慎落人冰窟窿的自救
- 实训十七 眼睛受伤如何自救
- 实训十八 异物入耳如何自救
- 实训十九 鱼骨刺入咽喉的自救

第二章 校园生活

- 实训一 实验课上常见伤害的预防
- 实训二 体育课中常见伤害的预防
- 实训三 休息时间里常见伤害的预防
- 实训四 运动赛场上的安全问题
- 实训五 长时间戴耳机有害听力
- 实训六 擦伤、切伤、刺伤自救
- 实训七 脱臼、手指挫伤、撞伤自救
- 实训八 肌肉拉伤、抽筋自救
- 实训九 手泡、鼻血自救
- 实训十 崴脚自救
- 实训十一 中暑自救
- 实训十二 遭遇校园暴力时的自救

第三章 交通安全

- 实训一 骑自行车遇险自救
- 实训二 汽车落水自救
- 实训三 汽车翻车自救
- 实训四 汽车着火的自救
- 实训五 火车着火时的安全逃生
- 实训六 火车失事的遇险自救
- 实训七 地铁着火时的安全逃生
- 实训八 地铁停电时的安全撤离
- 实训九 遭遇空难如何避险自救
- 实训十 遭遇海难如何逃生

第四章 自然灾害

<<中学生自救互救实训手册>>

实训一 地震发生时的避险与自救

实训二 遭遇洪水时如何自救

实训三 学校发生火灾时的逃生方法

实训四 家庭发生火灾时的扑灭与逃生

实训五 台风发生时的避险措施

实训六 泥石流发生时的避险措施

实训七 山体滑坡发生时的避险与自救

实训八 沙尘暴发生时的避险与自救

实训九 雷电袭击的安全防护

第五章 非法侵害

实训一 乘公交车遭遇小偷时自救

实训二 被绑架时如何自救

实训三 被敲诈勒索自救

实训四 沦为人质自救

实训五 如何避免性侵害

实训六 网上交友要慎重

实训七 预防毒品的侵害

实训八 外出路上安全应注意

实训九 身处激愤的人群中如何应对

<<中学生自救互救实训手册>>

章节摘录

版权页：实训一 被困电梯自救随着社会的发展，一座座高楼拔地而起，电梯自然而然地就成了人们出行的必备工具。

然而，这些给人们提供便捷服务的电梯有时也会把人带入一个危险的境地。

电梯在运行中一旦出现意外，可能发生乘客被困、附落等危险事故。

日常生活中，一旦电梯发生故障，被困在电梯内时，受困者可采取如下自救措施：1.保持镇定，并且安慰被困在一起的人，向大家解释不会有危险，电梯不会掉下电梯槽（图1-1）。

电梯槽有防坠安全装置，会牢牢夹住电梯两旁的钢轨，安全装置也不会失灵。

利用警钟或对讲机、手机求援（图1-2），如无警钟或对讲机，手机又失灵时，可拍门叫喊，或脱下鞋子敲打门，请求外人来营救（图1-3）3.如不能立刻找到电梯技工，可请外面的人打电话啊消防员

。消防员通常会把电梯绞上或绞下到最接近的一层酒鬼，然后打开门。

就算停电，消防员也能用手动器械，把电梯绞上或绞下。

4.如果外面没有受过训练的救援人员在场，不要自行爬出电梯。

5.千万不要学试工强行推开电梯内门，即使能打开，也未必够得着外门，想要打开外门安全脱身当然更不行（图1-4）。

电梯外壁的油垢还可能使人滑倒。

<<中学生自救互救实训手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>