

公共安全自我防范科普知识

交通安全自我防范

汽车发生事故时如何自救？

- 要保持头脑清醒，迅速辨明情况，寻找应对办法。
- 遇到撞击事故，应迅速握紧扶手、椅背，同时两腿微弯用力向前蹬，减缓身体向前的冲击速度，降低受伤害的程度。
- 遇到翻车事故，应马上熄火。不要急于解开安全带，也不要死抓住某个部位，应迅速抱住头部，并把身体缩成球形。
- 如果车门因变形或其他原因无法打开，应考虑从车窗逃生。如果车窗是封闭状态，应尽快用安全锤灯敲碎侧车窗玻璃的四角。
- 如果汽车入水，应尽量从车后座逃生。如果车窗与车门都无法打开，将面部尽量贴近车顶上部，以保证足够空气，等待水从车的缝隙中慢慢涌入，车内外的水压保持平衡后，打开车门逃生。

乘坐轨道交通时，遇到突发性事件如何逃生？

- 遇到火灾、爆炸或不明气体等灾害事故时，如果列车仍在运行，请勿擅自拉下紧急拉手，应待列车行驶到最近的车站进行人员疏散。
- 如果列车无法继续运行，应按照列车员的广播提示，拉下应急拉手打开车门或从列车两头驾驶室安全门有序撤离，切勿争挤推搡。
- 在车站内时，根据工作人员引导，按照车站内指示牌指示的方向快速撤离。
- 遇到浓雾或不明气体，可用湿毛巾或湿纸巾捂住口鼻，采取弯腰、匍匐等低位姿势逃生。
- 发现火情要迅速按下列车报警按钮，积极依靠车内的消防器材进行灭火。
- 疏散撤离过程中切勿使用升

降电梯、自动扶梯。

火车发生事故如何自救？

- 发生事故时，当即卧倒，手抱后脖，脚顶住固定牢固的东西，膝盖弯曲，以防被散落的物品击伤。
- 如果人在列车的洗手间，应马上坐到地上，背对着车头方向，膝盖弯曲，手放在脑后抱着，尽力支撑住身体。
- 火车出轨向前冲时，不要尝试跳车。
- 火车经过剧烈颠簸、碰撞后停住，在确认车厢外部的安全后，应马上用车窗边上的安全锤击开车窗边沿四角，击碎玻璃后逃生。
- 如果发生火灾，切勿盲目跳车。先尝试将现有明火扑灭，如果发现火势太大，用水或饮料浸湿随身携带的手帕、餐巾纸、衣物等堵住口鼻、遮住裸露皮肤，顺列车运行方向撤离。
- 列车在运行时遇到停电，千万不可扒门离开车厢进入隧道。

暴雨天如何安全行车？

- 如果路面积水不超过大半个车轮，车辆可以正常通过。涉水时，应挂低速挡平稳驶入水中，不要猛踩油门，尽量避免中途停车、换挡或急转弯。
- 若积水过深，没过车体超过二分之一，应抓紧时间解开安全带，打开中控锁，摇下车窗逃生；若车体被整个淹没，水压致使车窗无法摇下，应利用身边的防盗锁、羊角锤等工具击打侧车窗的边角处，击碎玻璃后逃生。
- 越过沟坎和下坡时，一旦感觉失控，要保持镇定，不要踩刹车或乱打方向盘，而应及时收油，踩下离合器踏板保持原状跑一小段，待轮子重新抓地，马上控制方向。
- 如果雨刷器扫水不彻底，可将车蜡涂在车窗上，使玻璃表面形成蜡膜，以改善视线范围。

卫生安全自我防范

被动物咬伤后怎样预防狂犬病？

- 狂犬病是目前所有传染病中最凶险的，至今无特效治疗手段。若怀疑被患狂犬病的动物咬伤，应在48小时内到医院注射狂犬病疫苗。
- 狂犬病疫苗采用肌肉注射，一般为上臂三角肌。因臀部脂肪多，会影响疫苗的抗原性，因此切勿臀部注射。
- 被轻度咬伤者，在当天、第7天和第14天各注射一次。
- 被重度咬伤者，需增加注射次数，即在当天、第3天、第7天、第14天和第30天各注射一次。
- 注射狂犬病疫苗应及早、足量，并且要到指定机构接种，以确保疫苗质量。

如何把握车祸后的急救黄金1小时？

- 大出血。中小动脉出血，必须立即就地止血。可用布带(把衣裤撕成布条作止血带，若有橡皮带更好)在出血部位的上方绕一圈打结，再在布带圈内插一小木棒，转动木棒以绞紧布带圈起到压迫止血的作用。防止血带的部位也有讲究：前臂大出血者，在肘关节上方；上臂大出血者，在肩关节下方；小腿大出血者，在膝关节上方，大腿大出血者，在大腿根部。
- 昏迷。大多有颅内损伤，吞咽和咳嗽反射可能都丧失，喉咙和口腔异物或分泌物会阻塞呼吸道，可因窒息而死亡。惟一可行的是轻手轻脚地把昏迷者搬到平坦的地方，让其侧卧并且头尽量向后仰，保持这种体位至少可以使呼吸处于开放状态。同时注意保暖。
- 开放性气胸。伤者胸壁损伤，可引起呼吸困难。应尽快用干净、不透气、柔软的东西(如软塑料

纸)覆盖在伤口上，再予固定。伤员最好取坐位。

●脊髓损伤。颈、腰剧烈疼痛的伤者，可能有相应部位的脊柱或脊髓损伤。如果伤员没有其他严重损伤和不适，可以等待专业救护人员到达现场再处理。如必须尽快离开出事地点，最好由四个人站在伤者两侧，先固定其头部，然后一起用力使伤员处于水平位移动，特别要注意在搬动时尽量不要让伤员最痛部位的脊柱向前屈曲。

如何处理家庭药箱中的过期药？

- 不能随意丢弃过期药，因为药物可与土壤、水或其他化学物质接触后发生化学反应，产生一些已知或难以预知的有害物质，污染环境，危及人类健康。
- 应将清理出来的过期药交给设在小区的药品回收点或离家较近的药店回收箱，由这些机构将过期药集中后交给药监部门，集中销毁。
- 若无回收点，暂时可在家中操作的办法有：将药片剥离出铝箔或倒出药瓶，碾碎处理；胶囊应在水中泡软后，去掉上层水，收集下层；粉剂、散剂或冲剂，可破坏包装后倒出；溶液剂可用水稀释后倒入马桶冲掉。清理出来的药片、胶囊、散剂或粉剂的固体，应作为有毒化学垃圾进行处理，确保不污染环境。

老年人用药时要特别注意哪些？

- 合理用药。需长期服用的药物应从最小剂量开始，根据治疗反应和自身的耐受程度，在医生指导下逐渐加量。
- 尽量减少用药种数。
- 不要试图用一种药物去治疗另外一种药物引起的不良反应。
- 注意用药时间与间隔。

热，避免用塑料制品盛放高温食物。

- 不要用塑料容器长时间存放油、醋、酒等食品，不要反复使用塑料瓶、塑料杯等。

如何让孩子远离铅的伤害？

- 有些爆米花、皮蛋、薯片等食品含铅量可能比较高，应尽量不吃或少吃。
- 有的水果杀虫剂含铅量高，因此不少水果表皮受到铅污染，应尽量不吃或少吃水果皮。
- 不要用陶器、水晶制品等容器盛装酸性饮料、酒等，避免容器所含的铅溶于食品中。不要用釉上彩瓷器作食具，不要长期使用油漆筷子，避免铅通过食物进入人体。
- 城市汽车排放的尾气导致灰尘中铅含量增高，因此尽量不要在马路边或车辆密集地就餐。

- 灰霾天尽量减少外出，更不要到户外进行体育锻炼。
- 心脏病和呼吸道疾病患者应减少体力消耗，少做户外活动。
- 多喝水以冲刷积累在呼吸道中的灰尘。
- 适当增加室内湿度以减少灰尘。
- 外出时要佩戴口罩。
- 驾车外出时要打开车灯，减慢车速。
- 灰霾天影响情绪，此时可通过室内照明和轻松的娱乐活动来调节情绪。

- 尤其要采取措施，保障机场、高速公路、轮渡码头等的交通安全。
- 在强浓雾时，机场暂停飞机起降，高速公路和轮渡暂时封闭或者停航。
- 浓雾使空气质量明显降低，居民需适当防护。

怎样预防雷电的危害？

- 关注雷电预警信号。雷电预警信号分为黄色、橙色和红色三级。
- 黄色：密切关注天气，尽量避免户外活动。
- 橙色：留在室内，并关好门窗，关闭手机、上网设备；不在雷雨行走，不在树下、电杆下、塔吊下避雨，不在空旷场地打伞，不把农具、羽毛球拍等扛在肩上，不在水中停留，不靠近金属设施，躲入有防雷设施的建筑物或汽车内；切断危险电源，妥善保管易受雷击的贵重电器设备。
- 红色：尽量躲入有防雷电设施的建筑物或汽车内，并关好门窗，关闭手机、上网设备；切勿接触天线、水管等金属物品，远离带电设备；尽量不使用无防雷装置或者防雷装置不完备的电视、电话等电器。

- 逃生时，切忌恐慌拥挤。逃离自燃客车后，要注意来往车辆，并往上风方向(浓烟相反的方向)逃离。
- 如果身上着火，不能奔跑，设法把衣帽脱掉。如果来不及脱衣，可卧倒在地上打滚。

如何防止家用电器起火？

- 要正确使用合格的电器，不要超负荷使用，使用一定时间后关闭电器，待冷却后继续使用。不使用时，切断电源，拔下插头。
- 平时注意检查保养电器，发现绝缘零件损坏、电源线老化应及时更换。清洁电器时，使用干布擦拭。
- 雨水多、空气湿度大时，应防止电器受潮。如果发现电器受潮，可用吹风机吹一会儿再使用。
- 遇到雷雨天气，应及时关闭电器，切断电源。可以安装防雷设备。

“生命，那是自然赋予人类去雕琢的宝石。”生命是最宝贵的，每个人只有一次。生命又是很脆弱的，需要我们加倍关爱。关爱生命就要关注安全。安全，是一种态度，一种责任，一种境界，它来自生命最本能、最真切的期盼和呼唤。生命与安全同行，幸福与安全相伴。

公共安全，由您参与！让我们一起行动起来，了解公共安全风险，增强公共安全意识，学会应对危急技能，构筑公共安全防线，为创造更幸福的生活和更美好的家园而努力！

崇明县科学技术协会

食品安全自我防范

怎样识别“瘦肉精”猪肉？

- 正常的猪肉呈淡红色，有光泽，表面有一层微干的外膜。“瘦肉精”猪肉肉色较深，肉质鲜艳，颜色鲜红。
- 正常的瘦猪肉弹性好，切断面稍湿，不粘手，肉汁透明。新鲜猪肉用手指往下压，凹陷处会立即复原，肉面无黏液感。“瘦肉精”猪肉纤维比较疏松，时有少量“汗水”渗出肉面，皮下脂肪层明显较薄，通常不足1厘米，切成二三指宽的猪肉比较软，不能立于案上。

怎样吃水产品安全？

- 海产品和淡水产品最好轮换吃，每次吃水产品不要过量，每星期吃水产品保持在三次左右，无论是海产品还是淡水产品都要避免生食。

- 水产品中重金属含量一般趋势为：肉食性鱼类>杂食性鱼类>草杂性鱼类，因此，尽量少吃鲨鱼、黑鱼等肉食性鱼类。水产品中重金属富集部位为：内脏>头部>肌肉，因此尽量不吃鱼头和内脏。
- 尽量选择来自水质好、赤潮少的水产品食用。

怎样避免摄入塑化剂？

- 尽量用玻璃、陶瓷、不锈钢取代塑料制品盛放食物。
- 选择底部有塑料回收标志(带有数字的三角形)的正规塑料容器，拒绝使用非食品塑料包装食品，如超薄塑料袋。
- 不要对塑料包装进行高温加

环境事故自我防范

如何防范电磁辐射？

- 不要把家用电器集中使用，使用时应保持一定的安全距离。
- 各种家用电器、办公设备、移动电话等都应尽量避免长时间操作；当电器暂停使用时，最好不要处于待机状态。
- 少用或不用无线收发设备及射频遥控设备。
- 居住、工作在高压线、变电站、电台、电视台、雷达站、电磁波发射塔附近

的人员，经常使用电子仪器、医疗设备、办公自动化设备的人员，要采用合理的措施屏蔽电磁辐射，比如穿屏蔽服。

- 佩带心脏起搏器的患者，对电磁辐射抵抗力较弱的孕妇、儿童、老人及病患者，要特别注意防范电磁辐射。
- 多食用富含维生素A、维生素C和蛋白质等可抗辐射的食物。

如何应对灰霾天气？

的人员，经常使用电子仪器、医疗设备、办公自动化设备的人员，要采用合理的措施屏蔽电磁辐射，比如穿屏蔽服。

怎样防范高温的危害？

- 关注高温预警信号。高温预警信号分为黄色、橙色和红色三级。
- 做好防暑降温工作，对老、弱、病、幼人群提供防暑降温指导，并采取必要的防护措施。
- 尽量避免午后高温时段的户外活动，户外或者高温下作业人员应当采取必要的防护措施。
- 注意防范因用电量过高，电线、变压器等电力设备负载大而引发的火灾等灾害。
- 注意作息时间，保证睡眠；必要时准备一些常用的防暑降温药品。
- 高温红色预警时，建议停止户外露天作业，并特别注意防火。

怎样预防大雾的危害？

- 关注大雾预警信号，了解大雾强度。大雾预警信号分为黄色、橙色和红色三级。
- 驾驶人员应采取有效措施保障安全。

怎样应对台风的危害？

- 关注台风预警信号。台风预警信号根据逼近时间和强度分为蓝色、黄色、橙色和红色四级。
- 蓝色：注意媒体上的台风最新消息；把易被风吹动的搭建物固紧；妥善安置室外物品。
- 黄色：进入防风状态；建议幼儿园等停课；关紧门窗，危险地带和危房中的居民以及船舶应到避风场所避风，高空、水上等作业人员停止作业；切断霓虹灯招牌及危险的室外电源；停止露天集体活动。
- 橙色：进入紧急防风状态，建议中小学停课；居民切勿随意外出；停止室内大型集会；加固港口设施，防止船只走锚、搁浅和碰撞。
- 红色：进入特别紧急防风状态，建议停课、停业(除特殊行业)；人员应尽可能待在防风安全的地方；台风中心经过时风力会减小或静止一段时间，但切记强风将会突然吹袭，人员应继续留在安全处避风。

火灾事故自我防范

住宅起火如何逃生？

- 用折叠多层的湿毛巾捂住口鼻，用浸湿的棉被、毛毯等裹在身上。尽量将身体贴近地面匍匐前进。
- 平时家中备有绳索并打好节点，被困时可将绳索一端拴在门或窗框上，再沿绳索爬下。也可把床单、被罩或窗帘等撕成条，拧成麻花状并连接在一起，按绳索逃生方式沿外墙爬下。
- 当火势自下而上迅速蔓延而将楼梯封死时，住在上部楼层的居民可迅速躲到屋顶，或者转移到另一单元的楼梯进行疏散。
- 如果火势太大无法冲出房屋，应立即关紧门窗，用浸湿的毛毯、棉被等堵住门、窗的缝隙，等待消防部门救援。
- 实在无路可逃时，可躲到卫生间

避难。用毛巾塞紧门缝，把水泼到地面降温。不要钻到床底、衣橱等处避难。

客车自燃，乘客如何逃生？

- 车辆发生自燃前一般都会有异常声响和气味等征兆，驾驶员如发现异常应立即将车熄火，停在避风处检查火点，不要贸然打开机盖，并及时报警。
- 遇到火情，乘客首选从车门逃生。也可从天窗及车窗逃生。可选择救生锤、高跟鞋、腰带扣和车上的灭火器等破窗。如果火焰封住了车门，人多不易从车窗下去，可用衣物蒙住头从车门处冲出去。
- 逃生时，乘客最好用随身携带的水或饮料将身体淋湿，并用湿布捂住口鼻。