

<<我是小医生>>

图书基本信息

书名：<<我是小医生>>

13位ISBN编号：9787811388237

10位ISBN编号：7811388235

出版时间：2010-7

出版时间：西南财经大学出版社

作者：段胜，黄惠英 编

页数：132

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>

<<我是小医生>>

内容概要

《我是小医生：日常自救行为大全》汇集目前严重威胁少年儿童健康和生命安全的一些常见状况，分自然灾害篇、校园安全篇、公共场所安全篇、家庭社会生活篇、交通事故篇、野外求生篇、传染病预防篇、心理健康篇八个部分，对各种常见问题给出了简洁明了的处理方案。自然灾害、校园安全、公共场所安全、家庭社会生活、交通事故、传染病预防、心理健康。

<<我是小医生>>

书籍目录

一、自然灾害篇\（一）地震\1.地震来临有征兆，气蒙变化很异常2.遇到地震别慌张，逃生方法分场合3.废墟底下莫心慌，坚定信念活下去4.次生灾害接着来，教你几招保平安5.饥饿不择食，尿液可保命6.地震可逃生，方法要正确（二）洪水、海啸1.洪水进家园，守则保平安2.掉落洪水中，技能巧脱身3.洪水过后有疫情，预防工作要做好4.海啸来临前，海水很异常5.发生海啸不要慌，平时注意多警觉6.海啸过后需保温，受伤地方快处理（三）雷电、冰雹1.雷电击人，千万躲开2.冰雹来袭很凶猛，躲在室内较安全（四）火灾1.发生火灾原因多，谨慎安全要做好2.校园火灾易发生，迫不得已别跳楼3.交通工具起火后，沉着应对快逃生4.火山爆发危害大，远离火山最可靠（五）风灾1.遇到沙尘暴，出门戴口罩2.防范台风龙卷风，各种躲避的掌握（六）雪灾1.雪灾时发生2.强冷空气侵袭时，应对策略少不了3.大雪天气易患病，小心防范最重要4.雪灾遇意外，自救少不了二、校园安全篇1.校园学生多，意外少不了2.体育活动有必要，防范受伤要当心3.运动讲科学，盲目会伤身4.玩笑开得要有度，不然后果很严重5.小小外伤，自己护理6.涂改液有毒，用时需三思7.校园暴力有上升，学生安全要确保三、公共场所安全篇四、家庭社会生活篇五、交通事故篇六、野外求生篇七、传染病预防篇八、心理健康篇

<<我是小医生>>

章节摘录

2.掉落洪水中，技能巧脱身 万一掉进洪水里，要屏气并捏着鼻子，，避免呛水；不要乱扑腾，试试能否站起来，因为有可能河流不是很深的。

落入洪水丧命多半是由于失事人惊慌失措而不能采取合适的对策而引起的，均匀地深呼吸有助于保持镇静，游泳或是踩水时，动作要均匀缓慢。

倘若水很冷，应在水中减少活动，保持身体和精神的安静，千方百计地防止或减少体热散尽。在冷水中，应尽量避免头颈部浸入水中，为了减少与水接触的体表面积，特别是保持几个高度散热的部位，即腋窝、股沟和胸部，在水中应取双手在胸前交叉，双腿向腹部屈曲的姿势。

如果有几个人在一起，可以挽起胳膊，身体挤靠在一起以保存体热。

如水太深，站不起来，又不能迅速游到岸上，就踩水助浮，看看身边有没有漂浮的物体可以抓住。

鞋子是需要脱掉的，否则注满了水会使人下沉，但是不要扔掉。

不会游泳的，可把鞋子夹在腋下，充当浮垫。

衣服可以不必脱掉，衣服能保暖，而且困在衣服之间的空气也可以助浮，因此不要脱掉。

如会游泳，就游向最近而且容易登陆的岸边。

如果是在江河中，不要朝河岸径直游去，这样徒然浪费气力，应该顺着水流游往下游岸边。

如河流弯曲，应游向内弯，那里可能较浅，水流也较缓慢。

如不会游泳，应高声呼救，但不要狂叫，浪费气力。

保持镇定与救生人员合作。

有人游来相救，自己应尽量放松，出于生命本能而紧抱救生人员是最不明智的。

落入洪水后可以采取踩水的办法自救，踩水可保持头部浮出水面，办法是双脚像骑脚踏车那样在水里踩，双手前后、上下划动，以增加浮力，保持平衡。

另一种办法是把双脚提起，膝盖向外，然后一起向下踢，就像蛙泳那样；或者双脚伸直，用小腿和脚轮流不停地打水，像自由泳那样。

.....

<<我是小医生>>

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>