



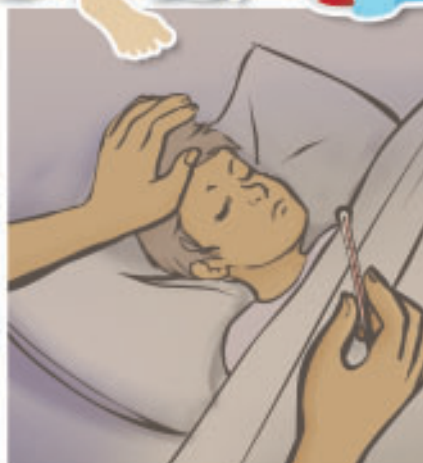
《2008 年世界预防儿童伤害报告》配套读物

开心玩耍， 安全第一！



World Health
Organization

unicef 



特别鸣谢

总监：联合国儿童基金会 Kayode Oyegbite
编辑与项目经理：联合国儿童基金会 Brigitte Stark-Merklein

正文及教育概念编写：欧洲儿童安全委员会 Joanne Vincenten, Morag Mackay, Kate Brown

世界卫生组织编辑团队：Margie Peden, Kidist Bartolomeos

特别感谢本书中和我们分享他们故事和见解的儿童

儿童观点座谈小组成员：Aiden Million, Alex Mackenzie, Anna Michalsen, Anne Manon Falcon, Anton Macfadyen, Bethlehem Million, Danielle Swannell, David Khayesi, Eddie Mackenzie, Elbethel Gebrewold, Nicholas Swannell, Noah A. Pajunen, Zipporah Shanyisa Khayesi

联合国儿童基金会出版与发行团队：Jaclyn Tierney, Edward Ying Jr., Elias Salem, Germain Ake, Farid Rashid, Eki Kairupan, Fanuel Endalew

这本安全手册是在联合国儿童基金会 Peter Salama 和 Patricia Moccia 的领导下完成的。

联合国儿童基金会编辑与翻译团队：编辑：Charlotte Maitre, Catherine Rutgers, Kristin Moehlmann, Emily Goodman
校对：Hirut Gebre-Egziabher, Yasmine Hage, Gabrielle Mitchell-Marell
法语版翻译：Marc Chalamet
西班牙语版翻译：Carlos Perellon

感谢联合国儿童基金会“青年之声”的协调员 Maria Cristina Gallegos，以及“乡村青年之声”的代表，为本书收集了一些不能上网的青少年的真实故事。同时还要感谢联合国儿童基金会的 Jeannette Gonzalez 和 Yvonne Lester 的支持。

美术设计：大黄出租车设计有限公司，www.BigYellowTaxi.com
插图：Kristen Terrana, Amelia Fabian



目 录

伤害全知道	2
道路安全	7
行走安全	8
骑车安全	10
乘车安全	12
预防溺水	14
预防烧烫伤	16
预防摔伤	18
预防中毒	20
你能做到的	22
你学到了什么?	24



伤害全知道

我们的身体很奇妙，我们能用它做很多事情……不过，有时身体也会受伤。

哎呀！哦！啊！你能想起最近发生在你身上的疼痛吗？也许，你的手指被门夹伤过，或者是端起热盘子时被烫到。你感到疼痛，那是身体在告诉你什么事情出错了。身体给你的大脑发出信息：“快，拿开你的手！”或者是：“放下那个烫盘子！”

有时候，事情发生得太快，我们的身体还来不及做出反应，就已经受伤了。要么是皮肤被擦伤或者划破，要么是肌肉拉伤或者骨折。当我们的身体出现这些疼痛时，就叫做伤害。

伤害可能很严重，也可能很轻微，起因也会各不相同。

比如说，走路跌倒、热水洒身、游泳戏水或者是发生车祸，这些情形都可能使你受伤。

交通事故、溺水、烧伤烫伤、摔伤和中毒是给儿童带来伤害的最常见原因。

你能圈出下面图中已经发生或者将要发生的伤害吗？



为什么会发生伤害呢?

伤害并不是刚刚发生的意外事故，它们的发生都是有原因的。一系列环环相扣的事情相继发生，最终的结果就是有人受伤了。人们做什么、怎么做、用什么来做以及在哪里做等都是导致伤害发生的因素。

以下这组卡通漫画讲的是女孩格洛里亚受伤的故事。格洛里亚的手指被烫伤了，原因有很多。绿色泡泡里的文字是导致她受伤的部分原因——你能找出其他的原因吗?

格洛里亚不知道火柴也存在危险。

火柴很短。

厨房里黑乎乎的，格洛里亚看到桌子上的盒火柴，于是她决定点燃一支蜡烛。

地板上有一个玩具，格洛里亚被绊了一下。

哎哟!

火柴燃烧得很快，于是格洛里亚跑了起来。

格洛里亚还没够着蜡烛，就被火柴烫到了手指头。

火柴被放在格洛里亚可以取到的地方。

格洛里亚不够小心，她居然拿着一根燃烧的火柴跑。

你能想起自己的一次受伤经历吗?

你的身体是怎样受伤的? 导致受伤的原因是什么? 仔细想一想，当时你在做什么? 当时你在哪里? 你可以把自己受到的伤害在这里画出来或者写出来。

伤害全知道

伤害是多大的问题呢？

很多伤害并不大，我们的身体可以简单地把它们处理掉。比如说，你不小心摔倒了，擦破了膝盖，受伤处便会形成一个伤疤。过不了多久，伤口痊愈，你的膝盖也就不疼了。

然而，伤害发生的次数超过了它们应该发生的次数，有些伤害甚至非常严重。如果伤害很严重，可能永远都治不好，甚至会导致死亡！世界上每年有超过900,000名青少年因为受伤而失去生命，也就是说，伤害几乎每分钟就要夺走了两条小生命。不过，这些致命的伤害只是“伤害冰山”的一角。相对于失去生命的青少年来说，每年遭受非致命伤害的人要多得多。



伤害是可以避免的！

你已经看到了，每一起伤害的背后，都有一个导致它发生的“事件链”。人们做什么、怎么做、用什么来做、在哪里做等，都是导致伤害发生的因素。如果我们能改变这些因素里的一个或者更多，那我们就能把“事件链”打破，阻止伤害发生或者使伤害变小，这就是“预防伤害”。

看看下面的社区图片，你曾经在前面见过它，但是现在这里可安全多了。为了防止生活在这里的儿童受到伤害，这里发生了一些变化。

我们已经标出了其中的一些变化，你能把其他的几处也指出来吗？



儿童比成年人更容易受到伤害。这是为什么呢？



儿童的皮肤比成年人的皮肤要薄，比较容易受伤。

儿童的脑袋比成年人的软，而占身体的比例却比成年人大。

儿童不知道时刻保护自己的安全，他们还没学到。

儿童的胳膊、腿、手、脚和手指都比较小，容易被小缝隙、小洞卡住。

儿童比成年人矮小，他们不容易被注意到（比如说，被马路上的司机注意到），也不太会观察正在发生的事情。



在世界上，九岁以上的儿童因伤害而死亡的比例要高于其他因素。

有成年人帮助小女孩如何安全地做事情

法律规定，有毒物品必须被安全地包装

伤害全知道

关于这本小册子

你有保证安全的权利，为了保证你的安全、防止你受伤，周围的人们可以一起来做很多事情。比如，你的爸爸妈妈可以采取一些行动，他们可以更加关注你、确保你有个安全的家、教你认识可能遭遇的危险。同样，老师也可以在这些方面帮助你。

制造玩具和汽车的公司能保证他们的产品足够安全。治理国家的人、政府或者是立法者能颁布法律保护我们的安全。比如说，法律规定我们骑车时必须戴头盔、车辆



不得超速行驶，法律还能确保我们在受伤时能得到医院、医生和护士的救助。

但是，不管国家或者家人如何保护你，有些行动可是你自己的“工作”。你需要学会保持自身安全，这样你才能避免受伤。让这本小册子来帮你吧！这本小册子是配合《2008年世界预防儿童伤害报告》而编写的，它汇集了全世界关于如何提高儿童安全的信息和观点。

我们希望你能乐于了解更多关于伤害以及防止伤害发生的知识。尽情玩吧，注意安全！

在每一页，你都会看到这样一个文字框，里面有保护你自身安全的妙方哦！

在这本小册子里，你还会看到很多卡通漫画，那是全世界的儿童在和你分享他们的故事。

你该怎么做？

终极安全妙方：

- ▶ 穿戴装备—如果有条件，使用适当的、具有保护作用的装备（比如头盔和反光夹克衫）。
- ▶ 在安全地带玩耍。
- ▶ 训练有素—了解伤害、学会如何防止伤害发生。
- ▶ 安全玩耍—作出是否安全的正确选择。
- ▶ 帮助更小的儿童保持安全。
- ▶ 牢记：安全总比遗憾好（安全第一）。

真实的故事



道路安全

越来越多的道路正在修建，这些道路四通八达，使得我们的出行越来越便利。

然而，每两分钟就有一个儿童因为这些道路上发生的交通事故而失去生命，另外还有 38 个儿童因为这些交通事故而受伤。

下面这些描述有一段是错误的。
你能猜出是哪一段吗？把它圈出来吧！

道路交通事故发生在车辆通行的道路上，事故中至少包括一辆行驶的车辆，比如：一辆小汽车、一辆卡车、一辆公交车或者一辆摩托车。

12,000 年前，人们踩踏出来的崎岖小路就是最早的道路。

每年，260,000 未成年人因为交通事故而结束了幼小的生命，另外，还有 10,000,000 因为交通事故而严重受伤。

世界各地交通事故的发生率正在不断下降。

接下来的几页将为大家讲述步行、骑自行车或者乘坐摩托车的儿童将会遇到的危险。首先，我们来了解一下：

你身边的危险！

你周围的世界是存在危险的。这就意味着你生活或者玩耍的地方，比如房子、马路和城市，都可能是危险的。例如，每次当你横穿马路的时候，就存在被疾驶而过的汽车撞倒的危险。一些非常繁忙或者没有人行横道的马路将存在更大的危险。

政府部门和一些公司正在努力解决这些问题，他们试图使我们生活的世界更加安全。与此同时，你也要学会作出安全的选择。

例如，在你上学或者去商店的路上，你要考虑到可能存在的危险，并且选择一条不太危险的路线。如果你在马路的中间行走，或者穿越停满车辆的街道，这时候被撞击的风险更高。风险较低的选择应该是走人行道，或者在你穿越马路之前看清楚两个方向驶来的车辆。如果马路上有人行横道，通过人行横道穿越马路是最安全的。

保持安全：作出安全的选择。

答案：错误的描述是——世界各地交通事故的发生率正在不断下降。
正确的说法是——在一些国家，交通事故比以前减少了。但是，总的来说，世界各地交通事故的发生率还在持续上升。

行走安全

直立行走是人类区别于动物的一个很重要的方面。不过行走并不像看起来那么安全。

马路上行走的人被称为行人。全世界因意外伤害而失去生命的儿童和青少年,每十个当中有四个是当他们在马路上行走的时候被机动车辆撞击而丧生。儿童在横穿马路、在街道或者车道上玩耍的时候,都有可能被车辆撞伤。在世界上某些地方,一些儿童甚至就住在街道上,或者整天在车辆中穿行,向来往的小汽车、公交车和货车的乘客兜售商品,这就意味着这些孩子经常处于高危状态。有些儿童需要步行较远的路程去上学或者去汲水,他们在马路上待的时间相对也较长。在世界上某些地方,孩子们甚至需要在马路上行走几个小时。

你去乘坐交通工具通常要步行多长时间? 每天步行的时间累计起来大概有多长时间?

选择一条安全的路线

阅读下一页中“你该怎么做?”部分关于如何选择安全路线的小贴士。然后看看下面的地图,你认为从你的家到你的朋友家最安全的路线是哪一条? 画出你的安全路线。



汽车行驶的速度越快,停下来所需的距离越长。例如,一辆小汽车行驶的速度为每小时32公里(20英里),只需要大约3辆小汽车的长度就可以停下来。不过,如果一辆小汽车行驶的速度为80公里(50英里),则需要13辆小汽车的长度才可以停下来。

真实的故事

艾美利亚，10岁，
美国人

艾美利亚必须穿过学校外一条繁忙的马路才能到达公共图书馆。街道旁停满的汽车挡住了她的视线，而且她匆匆地穿越马路，根本没有顾得上仔细观察来往的车辆。她没有注意到一辆小汽车开过来，直到她被撞倒。真是好一场惊吓！幸运的是她所处的是慢速带，她只是受了些轻伤。



你能想起你所在城市的
某个地方，马路上划有
人行横道或者斑马线，
使行人穿越马路变得
比较安全吗？

你能想起
某一次你几乎
被车辆撞倒的情形吗？
当时发生了
什么事情？

停一停， 看一看， 听一听

在你横穿马路之前，你应该：

- ▶ 从马路的边缘往后退一大步。
- ▶ 要注意看两条车道上行驶的车辆。看右侧的交通灯，看看你应该先看哪个方向。你还要注意听驶向你的车辆。
- ▶ 决定何时穿越马路才比较安全。
- ▶ 当你横穿马路时仍然要注意看一看和听一听驶向你的车辆。

我应该先看哪一条路？

在一些国家，车辆靠左侧行驶。而在另一些国家，车辆靠右侧行驶。车辆行驶方向的不同使得你横穿马路时应该先看哪一条路也不同。首先，你必须先看一看离你最近的马路上是否有车辆向你驶来。然后，



离我最近的车辆是从左到右行驶的，所以：

- 1) 我先看左边。
- 2) 我再看右边。
- 3) 我最后再查看左边。

左 - 右 - 左

如果马路上两个车道上都没有车辆，我就可以横穿马路。

你再看看另一个方向，在马路的另一侧向你驶来的车辆。最后，再看一看离你最近的车道。下面的图片可以帮助你选择在你所居住的城市过马路时应该先看哪一条路。



离我最近的车辆是从右到左行驶的，所以：

- 1) 我先看右边。
- 2) 我再看左边。
- 3) 我最后再查看右边。

右 - 左 - 右

如果马路上两个车道上都没有车辆，我就可以横穿马路。

你该怎么做？

选择一条安全路线

当你要步行去某地的时候，运用下面的原则计划你的路线：

- ▶ 不到迫不得已，不要横穿马路。
- ▶ 如果有可能，通过人行横道横穿马路。
- ▶ 绝不要在道路转弯处横穿马路，也不要停在停泊的汽车之间横穿马路。
- ▶ 如果有可能，避免走繁忙的道路或者高速路。
- ▶ 如果有人行道，就走人行道。如果没有人行道，面对驶来的车辆，沿着马路的边缘行走（这就意味着离你最近的汽车是面对你行驶的，而不是和你走相同的方向）。

骑车安全

最早的自行车完全是木头做的，它们被称作“摇散骨架的车”，因为当时的道路凹凸不平。而今天的自行车骑起来非常舒适，因为道路平滑多了。不过你仍然需要注意安全！

做一个好榜样！

榜样是一个能够给他人提供行为范例的人。你可以是你的朋友的榜样，或者是崇拜你的小孩子的榜样——你甚至可以是你的父母的榜样！你成为一个好的榜样还是一个坏的榜样，完全取决于你自己。如果你总是遵守右边的安全防护小贴士，比如骑自行车时要戴头盔、在安全的地点横穿马路，你就可以成为好的榜样。你会减少被伤害的风险，也可以帮助其他人避免受伤害！

自行车是很好的出行方式——平均来说骑自行车需要5分钟的路程，步行却需要20分钟。而且自行车比汽车更环保。然而自行车毕竟是一种交通工具，并不是一种玩具，所以骑自行车需要非常小心。和其他的交通工具一起在马路上行驶，骑自行车的风险更高——因为自行车是马路上最小的、也最不受保护的交通工具。

你是一个安全的自行车手吗？

你通常……

	总是	有时候	从不
1. 在你出行之前想好路线	☐	☐	☐
2. 确保你的自行车的每个零件都正常工作	☐	☐	☐
3. 戴安全头盔	☐	☐	☐
4. 穿颜色鲜亮的服装，这样骑自行车时很容易被看到	☐	☐	☐
5. 在你开始骑车之前，要先看过往车辆和交通标识	☐	☐	☐
6. 知道各种路标的含义	☐	☐	☐
7. 遵守交通标识，包括交通灯和其它一些停止的标识	☐	☐	☐
8. 天黑的时候要用自行车灯	☐	☐	☐

现在给你自己打分吧：

总是：	5分	30分以上	优秀—非常安全的自行车手！
有时候：	3分	15分—30分	好的开始，但是你可以更加安全。
从不：	0分	少于15分	你还应该骑自行车吗？ 你需要考虑一下怎么做才更安全。

全世界有超过 10 亿辆自行车。仅中国就有超过 5 亿 4 千万辆自行车。

真实的故事

阿提库尔，10岁，孟加拉人



阿提库尔正骑着一辆三轮车试图穿越一条繁忙的马路。

三轮车的前轮被一辆疾驶而来的巴士撞到。



他从三轮车上摔下来伤到了他的手。好疼啊！

一位朋友过来把他送去看医生。



更鲜亮，更醒目

你能帮助这两名自行车手更醒目、更容易被看见吗？左图中的女孩想要骑自行车去商店，她需要穿上白色或者更醒目的鲜亮颜色。右图中的男孩天黑后从学校骑车回家。他需要穿一件可以反光的夹克或者大背心，或者在他的衣服上有一些能反光的条纹。在图中画一画、并填色，使图中的小孩更安全。



记住：当你步行的时候，使你自己容易被看见也很重要。

戴头盔

戴头盔能够减少88%的受伤概率。不过你需要正确佩戴头盔才能使它对你有帮助。确保你骑自行车时有头盔的保护，并且记住一定要系紧头盔安全带。你的头盔不能戴在头上太靠后的位置，也不能戴在太靠前的位置。它必须戴得正好合适，能够盖住你的前额，在你的眉毛之上约两指的位置。

从右图中圈出佩戴头盔正确的图片。

答案就在页码底边条。



你能想起某一次你几乎被车辆撞倒的情形吗？当时发生了什么事情？

你该怎么做？

总是：

- ▶ 佩戴头盔。
- ▶ 和其它车辆走相同的方向。
- ▶ 有自行车道的地方要走自行车道，或者尽可能靠近马路边缘骑。当心开启的车门。
- ▶ 当你打算转弯的时候要打手势。
- ▶ 在转弯之前要回头看后面的车辆。
- ▶ 遵守交通信号。遇到任何停止的标志或者红灯都要停下来。
- ▶ 当你骑车进入一条街道的时候，要停下来察看来往车辆。
- ▶ 天黑的时候尽量不要骑车。如果你不得不骑，应该开启车灯或者用反光镜，并且穿戴可以反光的服装。

乘车安全

在一些地方，
孩子们每天搭乘
汽车上下学。而在
另外一些地方，
摩托车要比汽车
普遍得多，有时候
甚至一个家庭的
所有成员同时骑乘
一辆摩托车。

日新月异的世界！

我们的世界一直是越来越忙碌和拥挤。现在的人口恨不得比100年前多出了几个亿。同时，速度越来越快的汽车、卡车、火车和飞机拉近了人们之间的距离。我们每天都会和不同地方的人们发生着联系。举个例子，你家的某个成员在一个玩具工厂上班。那些玩具在到达商店之前，会被装进卡车，走过漫长的路程，甚至穿越不同的国家。这就使得公路更为繁忙和危险起来。为了方便到工厂上班，很多人举家从乡村搬迁到了城市。城市由此变得极其拥堵。一些家庭不得不居住在不安全的建筑里，而在这种地方，孩子们往往更容易受到伤害。在这样一个紧密联系的世界里，想一想我们希望拥有的东西，以及我们做的事情，是很重要的。因为不管我们住在哪里，我们的行为不仅会影响到我们认识的人，还会影响到遥远的地方那些不认识的人。

做一做下面的多项选择题，看一看你对机动车知道多少。答案就在页码底边条。

圈出正确的答案。

1. 第一辆汽车大约是多少年前发明的？

2000 年 200 年 2 年

2. 第一辆汽车是以什么为动力的？

糖 蒸汽 太阳能

3. 今天世界上大约总共有多少辆汽车？

600 辆 60 万辆 6 亿辆

不管你是汽车还是摩托车的乘客，都处于一定的危险之中。和机动车有关的碰撞事故每年都会给成千上万的儿童造成伤害，甚至使部分人丧失生命。年轻的驾驶员同样也存在风险。事实上，比起年长的司机，15-19岁的年轻司机更容易在交通事故中丧生。

世界各地的工程师们绞尽脑汁，把汽车和摩托车设计得越来越安全。但是，我们自己也应该采取一些措施，以保证自己的安全。



图中少了些东西！你能帮助图中这些人变得更加安全吗？给汽车里的一家人画上安全带，给摩托车上的人画上头盔。

以下图片也许对你有所帮助：



你该怎么做?

总是:

- ▶ 乘汽车旅行时系上安全带
- ▶ 如果需要就准备儿童汽车座椅 / 泡沫坐垫。孩子应该使用儿童汽车座椅 / 泡沫坐垫, 直到他们能适用成人安全带为止——而这通常要到 8—12 岁才可以。
- ▶ 坐到汽车后排座位——这会比你坐在前排座安全得多。
- ▶ 乘坐摩托车时, 带上安全帽。
- ▶ 在一些国家, 以上都是法律要求做到的事情。找找看, 你的国家的法律在这方面是怎么规定的呢?

正确系好安全带
意味着一旦发生
撞车事故, 你受到
伤害的几率将
降低 40%。

想一想, 当你
乘坐机动车时, 有过撞车
或者差点撞车的时候吗?
情况怎么样呢

你是一个优秀的乘客吗?

当你搭乘汽车或者摩托车时,
你通常……

	总是	有时候	从不
系上安全带或者戴上安全帽	☐	☐	☐
到马路边缘、远离车流的地方 上下车 (或者上、下摩托车)	☐	☐	☐
让司机专心开车 (这意味着不 要说太多话, 播放或聆听高声、 剧烈的音乐)	☐	☐	☐
如果司机要求, 会帮助寻找路 标	☐	☐	☐
随身携带一些小玩意, 以保持 路途愉快	☐	☐	☐

现在给自己打分吧:

总是: 5 分	20 分以上: 非常优秀的乘客!
有时候: 3 分	0—20 分之间: 有一个不错的开端, 但你还可以成为一个更有帮助的乘客。
从不: 0 分	10 分以下: 小心! 你也许会让你的旅途不太安全哦。

真实的故事



路西卡的舅舅把车开得非常快, 他拉着大家赶去参加一个派对。

车流突然停住了! 他们的车失去了控制。



他们没有撞到别的汽车, 而是撞到了人行道旁边的一堵墙上。

路西卡, 8 岁, 意大利人

幸亏大家都系了安全带, 没有造成伤害。



防止溺水

人类生存离不开水…

你知道吗？我们人类的身体60%是由水组成的。你每天需要喝2—4升水，才能保持身体正常运转。

你能画出或者列出我们使用水的其他途径吗？

清洁自己

洗碗、洗杯子、洗盘子



地球
表面的
70%
被水
覆盖。

把这些水全部
加在一起，你认
为每天大概需
要多少水呢？

…但水同时也是危险的。

人类在水下无法呼吸，一旦将水吸入肺部，就会窒息身亡。

大约每三分钟，世界上就会有一名儿童死于溺水。每年溺水的儿童的数字是17万5千人。另外还有200万—300万儿童遇到与水有关的麻烦，差点被淹死。

为什么会有那么多儿童溺水呢？

大多数儿童是在家里或者住家附近，从事日常活动的时候溺水的，比如：玩、洗东西、干活。下面的图片描绘了一些可能发生危险的情形。圈出它们，想一想，是什么让图片上的人们身陷危险呢？

在世界上的一些地方，儿童不得不每天去水源汲水，然后搬运回家。

很多地方没有自来水管和自来水龙头，人们用水井或者更大的储水器，比如蓄水池来收集和储存水。儿童一旦落入井中或者蓄水池里就很容易被淹死。

婴儿和低龄儿童在很少很少的一点水里也可能溺水身亡，所以永远别让他们脱离大人的视线。

在一些生活社区，儿童淹死在游泳池里。



真实的故事

贝琳达，5岁，肯尼亚人



贝琳达和姐姐一起去游泳。

她没有意识到自己进入了深水区。救命啊！



幸运的是，她姐姐大声呼喊救命……

附近正好有一名成年人，他救起了贝琳达。



想一想，你有没有遇到过水的麻烦？是怎么一回事呢？

如何防止儿童溺水？

把社区建设得更安全

关注一下那些警示落水危险的图标。通过绘制以下安全图标，你能让一些地点变得更为安全。你认为把它们分别放在什么地方最合适呢？



水源附近，儿童一定要有大人陪护。



蓄水池、水井或者其他储水器一定要盖上盖子，通过泵来汲取水。



用土或者石块填入大的水坑和废弃不用的水池。



院子、水池或者水坑四周围上栅栏，以防儿童随意出入，接近水源。



公开水域附近配备安全装置，比如绳子、竹杆、救生衣等。

试着做一做：画出你生活的社区周边一个容易发生落水的危险地点，比如池塘或者河流。把那些已有的安全标识也画出来。你认为需要其他一些变化吗？把你自己的主意和想法用不同的颜色表示出来。



一些少年帮助他们的家人打渔来维持生活。如果渔船过于破旧、不安全或者过于拥挤，则都存在溺水的风险。

你该怎么做？

如果你已经超过5岁，就应该学习游泳，包括如何踩水（指的是在一个位置保持身体挺直，头露出水面，并划动手臂和腿）。

总是：

- ▶ 当你在游泳或者戏水的时候，确保有大人看着你。确保待在你能被看到的区域之内。
- ▶ 假如你不知道这处水到底怎么样，或者不知道有多深，先把脚放进去试一试。
- ▶ 当你乘船出去的时候，穿好救生衣。

绝对不要：

- ▶ 不要单独去游泳。
- ▶ 在陌生的水域，除非有大人事先试过，否则坚决不跳进去游泳。
- ▶ 游泳或戏水的时候，永远不要推别人，或者跳到别人身上。

万一遇到麻烦：

- ▶ 一旦在水中遇到麻烦，一定要大声呼救。
- ▶ 如果看到别人落水，不要试图自己下去救人，大声呼救，并跑去找离得最近的大人帮忙。

预防烧烫伤

你知道吗？我们的皮肤通过出汗降温，使我们免受细菌的侵袭。然而烧伤和烫伤，会破坏你身体的这项重要的机能。

烧伤和烫伤是由于高温导致的对皮肤和肺脏的一种伤害。很多人在吃热东西时，都有过烫手或烫嘴的经历。当然，还有比这更严重的呢。全世界范围内，每个小时，都有11名儿童由于烧伤或者烫伤致死。一年中，有超过95,000名儿童因烧烫伤而失去生命。

高温的物体、滚烫的液体、火焰、化学物品、电流和太阳都有可能将你灼伤。接着往下读，找到三个以上导致烧烫伤的原因。

火

人们在家用到火，主要是为了做饭，或是为了取暖和照明。这时，你就需要提防了，做饭或是生火取暖时，千万别让火烧到自己。

火灾在开始时都是偶然发生。比如，一根火柴、香烟没放对地方，或是蜡烛一直在燃烧，而屋里却没有人的时候，小小的火苗会迅速蔓延，最后发展到难以控制，演变成一场危险的大事故。



滚烫的热水

被热水或是其它的液体灼伤，我们称作“烫伤”。水壶、杯子、或是平锅中溅出的滚烫液体都会将你烫伤。水管、水槽、或是浴盆中的热水，也会烫伤你的皮肤。

烟花

世界各地在举办庆典时，都会燃放烟花。烟花很美，但是它们也很危险甚至是致命的危险。稍不留神，它们便会突然炸开，火星会飞溅到你的衣服上并燃烧。



更多关于烧烫伤的话题

我们接着学习烧烫伤的知识吧。左侧框内的文字，是一个句子的开始，请你拉出一条线，与右边框内相应的句子相连，答案见本页底边条。

青少年中，大约75%的烧烫伤是由于

1

滚烫的开水泼溅到了你的身上，不到一秒钟就会

2

30秒，足以使一个小小的火苗

3

火灾发生后的几分钟，整个房间都会充满

4

A

演变成重大的火灾。这时如果你正在家中睡觉，烟尘探测器会向你发出警报。

B

浓浓的黑烟。浓烟会使你看不清任何东西，甚至使你不知所措。这时你应该找到靠近楼梯的地方，想办法爬出去。因为那里比较凉爽，也不会缺氧。

C

烫伤你的皮肤。所以要格外提防蒸煮的汤锅，和拿着热饮的人。

D

滚烫的液体、水龙头中的热水或是蒸汽造成的。如果你的皮肤被烫伤了，应该马上将烫伤的部位浸在凉水中。

你能回想起来，
险些被烫伤或者烧伤
的经历吗？
当时发生了什么？

你该怎么做？

总是：

- ▶ 在进入浴盆或是准备冲凉前，检查好水温。
- ▶ 制定一个家庭失火逃生计划。
- ▶ 和你的父母交流你计划如何从每一个房间逃出的方案，并确定家中的每一个人都知道你的计划，并且会经常练习。
- ▶ 使用烟尘探测器。问问父母，家中是不是有这些东西。在火灾开始时，烟尘探测器会及时给你警告，可以救你一命呢。
- ▶ 如果有人被烧伤，用凉水给皮肤降温并保持清洁。不要在烧伤处涂抹任何药膏或是油类。

绝对不要：

- ▶ 不要玩火柴、香烟、蜡烛、烟花爆竹或是明火。
- ▶ 家里没人时，绝不要让蜡烛、或是火苗继续燃烧哦。
- ▶ 不要和拿着热饮的人、正在厨房准备饭菜的人戏耍，或是靠近明火。

万一发生了火灾：

- ▶ 迅速冲出去。不要躲在正燃烧的建筑中。
- ▶ 从燃烧的建筑中跑出来后，不论任何原因，都不要再跑回去。
- ▶ 不要在火堆中直立行走。在浓烟中，要匍匐在地，慢慢爬行并将嘴捂住。

真实的故事

维斯，10岁，加纳人



维斯坐在火堆旁，火堆上正烧着一锅沸腾的开水。

锅没有放平稳，突然间倾斜了。



滚烫的开水泼洒出来，溅到了维斯的脚上。

好疼啊！维斯的妈妈用冷水为烫伤处降温。



防止摔伤

学习走路、跑步、
跳高时，摔倒是很常见
的。但有时，摔倒
也会导致很
严重的伤害。

通常，摔倒都不会令人觉得很疼，只有一些小小的破皮或是擦伤。但有时，摔伤会很危险。每年，在世界范围内，至少有 47,000 名儿童死于摔伤。而更多摔伤的儿童，不是骨折就是摔伤了脑袋。在一些国家，大约一半去往急诊室的孩子都是由于摔伤。

下列关于摔伤的内容，哪句是正确的？
哪句是错误的？

将正确或错误圈出来。

答案见本页底边条。

1. 摔伤，是指你突然滑倒在了地面或地板上。

正确

错误

2. 你摔得越远，伤口就越小。

正确

错误

3. 世界各地，每小时有 5 名儿童死于摔伤。

正确

错误

任何地点，都有可能发生摔伤。观察下面的图片。假设你正在那里玩耍，将有可能发生危险的地方圈出来。

即使在很短的距离内，婴幼儿都会有被摔伤的危险。例如：椅子、床或是折叠桌。再继续观察下面这张图片。圈出剩下哪些地方，对于一个没人看管的小婴儿是很危险的。



同伴的压力!

阿图的两个好朋友正鼓动阿图和他们一起爬到屋顶上去。这里有一个词，和“朋友”、“同学”的意思一样，就是“同伴”，因此，他们正在做的就是我们通常所说的“同伴的压力”。

有时候，我们的好朋友做什么，我们就跟着做什么——因为我们想被他人喜

欢，或是融入他人。我们会担心，如果不那样做，有可能会被嘲笑。有时候，这样做是可以的。但是如果同伴让我们做的事情并不安全，或是在我们内心觉得这样做是不对的时候，我们可就要注意啦。

和朋友在外玩耍时，如果我们感觉很安全，那绝对是个好的开始。尽管阿图觉得和他的好朋友在一起，也很安全，

但是现在，在他的后花园中，他可是真的碰到了个头疼的问题。在最后一幅图中，他脑海中正想着爬向屋顶有可能产生的种种危险，他可不想为了融入大家，而冒险受伤，于是他想了一个说“不”的好法子。如果是你，你会怎么说呢？



真实的故事

尼姆，7岁，孟加拉人

尼姆和两个朋友一起玩耍。其中一个小孩劝说尼姆爬到李子树上。尼姆摘下几颗李子后，慢慢从树上爬了下来。他的朋友在树下放了个桌子，以便他可以跳下来。但是，当他跳到桌子上时，桌子翻了，他撞到了铁架子上！他的右腿严重骨折，现在，尼姆正在接受治疗。



你能回想起某一次你的摔伤经历吗？当时发生了什么？

你该怎么做？

总是：

- ▶ 玩耍时注意安全——推搡、拥挤都会导致摔伤。
- ▶ 操场上的体育器材和游戏设备要轮流玩。
- ▶ 将地板、楼梯上的玩具或是任何有可能将你绊倒的物品收拾好。
- ▶ 在上、下楼梯时，都要握紧楼梯扶手。
- ▶ 系好你的鞋带，不要让它绊倒你。

绝对不要：

- ▶ 不要在窗户、阳台、消防通道，或是屋顶处闲逛玩耍。
- ▶ 不要在建筑工地，或是废弃的房屋等危险地带玩耍。

预防中毒

小心有毒物质！我们每天看到的和使用的许多物品，即使看起来不会带来危险，但却是有毒的。

什么是 有毒物质？

有毒物质是指如果将其吞咽、吸入、洒在皮肤上或者溅入眼睛，会导致疾病甚至死亡的物质。

你认为下面这些物品中哪一种没有毒呢？



蛇咬



装药的容器



灭鼠药



植物

你猜对了！

在某种情况下，左边这些物品都是有毒的。有毒物质是很狡猾的，因为我们可以 anywhere 找到它们：厨房；小库房；公园。它们形状各异，能够闻起来或尝起来味道不错，而且甚至可以是无形的，看不见的。

每天全世界会有125名儿童死于中毒。幼儿尤其危险，因为它们不管什么东西都往嘴里放。成熟的青少年也很危险，因为他们正处在尝试接触酒精和毒品的阶段。

有所作为！

你学到的安全知识可以拯救生命。你所掌握的安全知识将会减少你面临的危险，可以使你自己更安全。但是并不是到此为止，你还应该用你所知道的知识去帮助家里和社区的其他儿童。你可以这样做：

- ▶ 传播安全知识 – 告诉你的兄弟姐妹和朋友怎样做才会安全。
- ▶ 看到会产生危险的状况马上告诉大人（比如：毒药没有安全存放）。
- ▶ 告诉你的父母怎样做才能使家里有个安全的环境。
- ▶ 把你生活的社区，比如公园和街道中需要改善的地方写成一封信，让大人帮助你寄给相关的人。

死于中毒的儿童和青少年
超过 10%。

识别有毒物质

有毒物质可以是：

固体 – 固体可以是大的、不易咀嚼的或者是粉末状的。它包括药丸、去污粉、植物、浆果和蘑菇。

液体 – 液体有毒物质可以是粘稠状的或是水状的。它们可以是任何一种颜色。有些液体有毒物质是指地板清洁剂、止咳糖浆（如果你喝得太多的话）、灯油和蛇或昆虫分泌的毒汁。

喷雾液体 – 这些有毒物质是装在喷雾罐或是喷雾瓶里，包括像美发喷雾剂、家具光泽剂和杀虫剂。

隐形液体 – 你看不到它，闻不到它，也摸不到它。当某种物质燃烧时，无形的有毒物质就会进入空气。你可能发现它们会混在烟中，或是当引擎启动时从车尾冒出来。

真实的故事

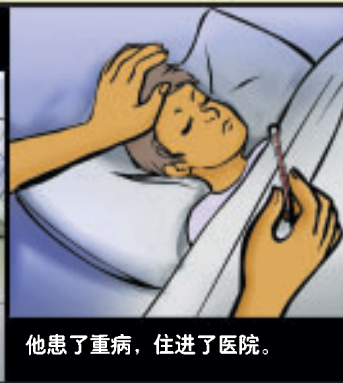
莫洛，3岁，墨西哥人



莫洛发现了一个很脏的玩具，玩具上面洒上了化学物质。



他把玩具放到了嘴里，并且舔了玩具上的有毒物质。



他患了重病，住进了医院。



幸运的是，医生把他治好了，现在已经没事了。

现在，你知道了更多关于有毒物质的事情，那么看一看下面的图片。
你能找到并圈出图中的有毒物质吗？至少有10处。



现在看看下面的这幅图。为了让这个厨房变得更安全，图中作了一些改变，你能指出有几处改变吗？至少9处。



你能想起
某次你因为中毒而
生病的经历吗？
发生了什么？

你该怎么做？

一些国家有防毒中心，专门提供关于中毒方面的信息和帮助。查一查，如果你家附近有一个这样的中心，记下电话号码，并存在家里的电话里。

总是：

- ▶如果你无法确定某物是否有毒，一定要问大人。
- ▶如果你发现某种你认为有毒的物质，一定要告诉大人。

绝对不要：

- ▶不要玩弄、触摸、闻或品尝你认识的有毒物质。
- ▶不要把你认识的东西往嘴里放。
- ▶除非大人给你药吃，千万不要随便吃药。
- ▶如果你知道某物有毒，千万不要把幼儿单独留在含有这种物质的环境中。

你能做到的

我能帮忙！

这本小册子已经介绍了许多避免受伤的方法。但是，受伤的事情还是会发生，所以，如果某人受伤了，你知道如何帮忙，这是很好的。本页内容就是要告诉你如何去做，为你今后需要时做准备。

参与急救！



美玲和晶晶在上学的路上。



突然听到一声巨响，一个男孩倒在了她们前面，男孩的车已经被撞坏了。



晶晶走了过去，看看男孩有没有事。男孩抱着他的腿，一边哭，一边浑身发抖。



晶晶跑着去找大人来帮忙，美玲留下来陪护男孩。



当救护车赶到的时候，救护人员说男孩的腿之所以能保住，很可能是因为美玲和晶晶的及时救助。

紧急状况是指一种你需要很快采取行动的状况。如果发生某人受重伤的紧急状况，你是可以提供帮助的，就像美玲和晶晶帮助骑自行车的男孩一样。你可以这样做：

1. 喊人来帮忙。如果没有人来，去找附近的大人来。
2. 除非你必须去求救，不然就留下来陪着伤者。
3. 不要移动伤者——这样会使伤者的伤势更严重。
4. 如果伤者感到冷，给他们盖上夹克、毯子或是其它能取暖的东西。
5. 当大人赶到时，要听从他们的指挥。

知道给谁打电话

如果你或者其他人受伤了，应该做的第一件事就是大声呼喊求救。如果没有用，你可能需要打电话求救。做好准备。把右边的表格剪下来，或者做一个这样的表格，把有用的电话号码都填好。如果需要就找一个大成人来帮你填写。把这个表格放在离电话近的地方，或是安全的地方。

急救电话号码

警察 _____

火警 _____

救护车 _____

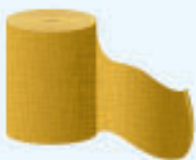
医院 _____

其它有用的电话号码，比如爸爸妈妈工作单位的电话，邻居的电话或者是爷爷奶奶家的电话

如果你住的地方没有电话，问问你的父母、老师或是其他大人，如果发生什么事应该到哪里去求助。

有一套急救物品

对于割伤和擦伤这类的小伤痛，在家里备有一套急救物品是很有帮助的。从下面的图中圈出你家的急救箱中应该有的物品。



医用胶布



医用消毒药水



一罐苏打水



体温计



医用吊带



别针



橡皮鸭



剪刀



医用胶皮手套



镊子

你该怎么做？

总是：

- ▶ 在家里的电话旁放一张急救电话单。
- ▶ 准备一套急救物品。
- ▶ 发生紧急情况立刻喊人求救。
- ▶ 如果没有用，去找附近的大人来帮忙或者打电话求救。
- ▶ 了解更多有关发生紧急情况时求救的知识 - 接受培训。
- ▶ 确保在帮助别人时你自己不要受伤。例如：千万不要返回到着火的大楼中，不要在倒塌的大楼下爬来爬去，不要为了救别人而跳入水中，以及千万不要在大街上追赶某人。

你曾经在紧急
情况中救过别人吗？
你遇到过紧急情况吗？
发生了什么？

保持冷静 -
冷静的头脑能够作出
更安全的选择，
所以在发生紧急
情况时，保持冷静和
不恐慌是很重要的。

接受培训

急救培训可以帮助你了解更多急救知识。一些国家有专门针对儿童的急救培训，如果你找不到针对儿童的急救培训，就鼓励家里的大人去接受培训。急救培训会会在不同的地方。在你住的地方，急救培训可能在：

- 医院
- 急救医疗服务机构
- 学校
- 当地的红十字会或是红新月会组织

你学到了什么？

确保安全

受伤会发生，但是了解更多有关如何避免受伤的知识，能够挽救你和其他人的生命。这本小册子已经描述了许多避免事故和尽量避免严重伤害发生的方法。

现在你来测试一下吧，圈出正确答案或是写下来。答案见本页底部。

1. 受伤是全世界儿童死亡的主要原因之一。

正确

错误

2. 小火苗很快会酿成一场大火灾。下面哪幅图片中的情形最不可能引起火灾？



3. 被热水灼伤叫做烫伤。从下面哪处出来的水最不可能引起烫伤？

- a) 水壶
b) 水管
c) 河流
d) 一杯茶或咖啡

4. 洗澡的时候，你的脚被热水烫伤了，你应该：

- a) 什么都不做。
b) 把脚放到冷水里。
c) 在烫伤处抹一些护肤霜。

5. 朋友非要让你做一件你觉得不安全的事情。你要拒绝他们。你可能会说出下面哪两句话？

- a) “好的，如果你想要我去做，我就去做。”
b) “如果你真是我的朋友，就不要强迫我。”
c) “我不太感兴趣，谢了。”

6. 你要选择一个安全的地方，和朋友们一起玩。下面这些地方哪里最安全？



7. 下面这些关于有毒物质的说法哪一个是错误的？

- a) 锁着的橱柜里和高架子上是存放有毒物质的好地方。
b) 有毒物质可以闻起来或者尝起来味道不错。
c) 如果你不知道某物是什么，放在嘴里尝一尝是一个很好的办法。
d) 有毒物质有各种各样的形状和大小，甚至有无形的，看不见的。

8. 你在帮你的弟弟戴自行车头盔，你将不会说下面哪一项的话？

- a) 别让帽子挡到眼睛——帽沿离眉毛的距离应该有两根手指那么宽。

- b) 不用系下巴上的安全带。
c) 你的头盔戴在头上要保持水平——不要前倾或者后仰。
d) 骑车的时候要一直戴着头盔——如果你从车上摔下来，它可以保护你的头，最起码不会受重伤。

9. 填入所缺的单词，将安全规则补充完整。

在过马路之前，你应该停下来，
和听一听。

10. 圈出表现安全乘坐小汽车和骑摩托车的三幅图片。



11. 判断下面关于溺水的说法是否正确。圈出你选的答案。

大多数儿童会在他们家附近或是在家中溺水。

正确

错误

单独游泳安全。

正确

错误

划船的时候不需要救生衣。

正确

错误

在水里时，你绝不应该推别人，或者跳到别人身上。

正确

错误

12. 如果某人受了重伤，圈出有帮助的三种行为。

- a) 大声呼喊求救。
b) 把伤者移到安全的地方。
c) 如果伤者觉得冷，把你的夹克盖在他或她的身上。
d) 当大人赶到时，听从大人的指挥。

**记住：
安全永远
比遗憾好。**

▶ 戴上装备——使用你能用上并且合适的保护装备（像安全头盔和能反光的夹克）。

▶ 在安全的地方玩。

▶ 接受培训——学习有关受伤和如何避免受伤的知识。

▶ 玩时注意安全——对于什么是安全的，什么是不安全的做出正确的选择。

11 正确：a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z
12 正确：a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z



联合国儿童基金会
2008 年 12 月

未经许可不得翻印本书中的任何内容。

请联系：

联合国儿童基金会通讯联络部

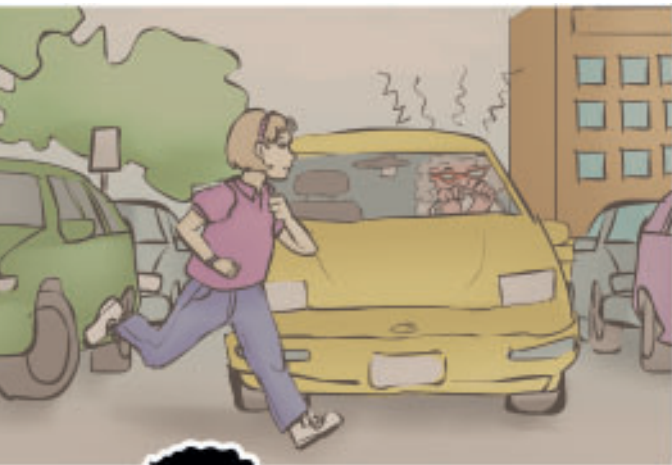
美国，NY10017，纽约，联合国大厦 3 号

电话：(+1-212)326-7434

传真：(+1-212)326-7518

电子邮箱：nyhqdoc.permit@unicef.org

本书版权将免费授予教育和非盈利机构，其他将收取部分费用。



全球的人们都在为了让你拥有一个更加安全的环境而忙碌着。你的家人和其他的成年人都在尽他们的所能而忙碌着。为了你的安全，你也需要尽一份力，那就是要学会怎样保护好你自己。如果能够作出安全的选择，会让你避免受到伤害。

你手头的这本小册子就是帮助你学习安全知识的。这本小册子是配合《2008年世界预防儿童伤害报告》而编写的，它汇集了全世界关于如何提高儿童安全的信息和观点。

