

提高防护能力



生活观察

公共卫生安全包括疾病预防控制、环境卫生、食品安全等多个方面，保障着人民的身体健康和生命安全。我们要争做维护公共卫生安全的小卫士。



- ▶ 你还知道哪些维护公共卫生安全的知识和做法？
- ▶ 结合实例，说说在生活中如何提高我们的防护能力。

面对生活中可能遇到的各种自然灾害、事故灾难、公共卫生事件等，我们要掌握有效的应对方法，拥有科学自救和救他的能力，保护自己的生命，救助他人的生命。



探究与分享

某地突降特大暴雨，一条隧道的出口堵了上百辆车。车主们心急如焚，却又无可奈何。当雨水开始灌进隧道时，堵在尾部的小侯最早意识到了危险。他知道当水位上涨到一定程度，人会被困在车里，有生命危险。雨水如瀑布般灌进隧道，时间紧迫，他不停拍打车门劝人们弃车逃生。许多人因为小侯的及时提醒而避免了一场灾难。

🔴 这个事例给你哪些启示？

提高危险预判能力。自然灾害发生之前，往往有兆可插，危险大多可以预判；一些人为事故，经过得当考虑，本来可以避免。危险预判能力不是天生就有的，我们要在日常生活中主动学习安全知识，见微知著，对潜在的危险作出科学判断，防患于未然。



探究与分享

某地发生5.9级地震，小洋迅速躲到墙角，等到安全后才逃出房间。小洋的学校每年都会进行应急演练，他知道当地震来临时，如果不能立刻撤离到安全空旷区域，可就近寻找合适的躲避位置，如承重墙的墙根、墙角，并蹲下保护好头部，防止被楼板、墙体砸伤。在这次地震中，小洋就是根据演练中学到的方法来避险的。



- 🔴 你还知道哪些避险方法？
- 🔴 在生活中，我们如何提高避险和逃生能力？

提高避险和逃生能力。平时，我们应当积极参加安全演练活动。在危险来临时，我们要保持头脑冷静，就近、快速逃离到安全地带；有效利用各种资源，以便求救和逃生。



方法与技能

拥挤踩踏事件的预防与自护方法

①

上下楼梯、台阶时抓牢扶手；不凑热闹，不在人流量大的地方停留；不随意喊叫，不搞恶作剧，不制造恐慌气氛。

②

发现人群蜂拥而来时，不要盲目奔跑或逆流前进，应马上避让到一旁，靠墙或抓住牢固的物体，等待人群过去后，迅速离开现场。

③

若已经被人流裹挟，无法自主控制前进方向，要展开自我救助：先稳住双脚，保持平衡，用一只手紧握另一只手的腕，手肘撑开，平放于胸前，微微向前弯腰，形成一定空间，以保持呼吸通畅。

④

时刻保持警惕，避免被绊倒，即使鞋子被踩掉，也不要贸然弯腰提鞋或系鞋带；一旦摔倒无法站起，应尽量使身体蜷缩成球状，双手护颈，手臂护头，双膝蜷缩至胸前，护住胸腔和腹腔。

学习防护和急救的知识与技能。如果我们能在平时多掌握一些防护和急救的知识与技能，在需要紧急救护时，就不会束手无策，并可以争分夺秒地施救，为挽救生命赢得宝贵的时间。



我国每年发生心源性猝死的人数有50多万，其中大部分发生在医院外。心肺复苏是针对心跳、呼吸骤停所采取的重要抢救措施。在最佳抢救时间的4分钟内及时进行心肺复苏，有很大的概率能够挽救生命。

你在哪些公共场所见过心肺复苏的仪器？你会使用吗？



我在学校见过这种仪器，知道心肺复苏对于挽救生命很重要，但一直没有机会学习。



- ▶ 通过观看教学视频或接受专业培训等学习心肺复苏。
- ▶ 你还知道哪些急救常识？查阅相关资料并与同学分享。