

第六章生活安全与食品安全





01

人际交往安全

02

用电安全

03

食品安全

04

疾病预防





01 人际交往安全



02 用电安全



一、触电对人体的伤害



电 的 基 本 知 识

- 电对人体的伤害，主要来自电流。电流对人体的伤害分为两种类型：电伤和电击。
- **电伤**是电流的热效应、化学效应或机械效应对人体造成的局部伤害，如电灼伤、电烙印、皮肤金属化等。
- **电击**是电流通过人体内部，破坏人的心脏、神经系统、肺部的正常工作造成的伤害。



电 的 基 本 知 识

人体对电流反应一览表

100-200微安	对人体无害反而能治病
1毫安左右	引起麻的感觉
不超过10毫安时	人尚可摆脱电源
超过30毫安时	感到剧痛，神经麻痹， 呼吸困难，有生命危险
达到100毫安时	很短时间使人心跳停止

结论： 通过人体的电流越强，触电死亡越快

二、常见触电原因及方式

电的基本知识

触电原因:

违章冒险

缺乏安全用电
知识

意外触电

触电方式:

单相触电:

三

两相触电:

跨步电压触电:

丹

除上述外，还有高压电弧触电、接触电压触电、雷电触电、静电触电等。

单相触电示意图

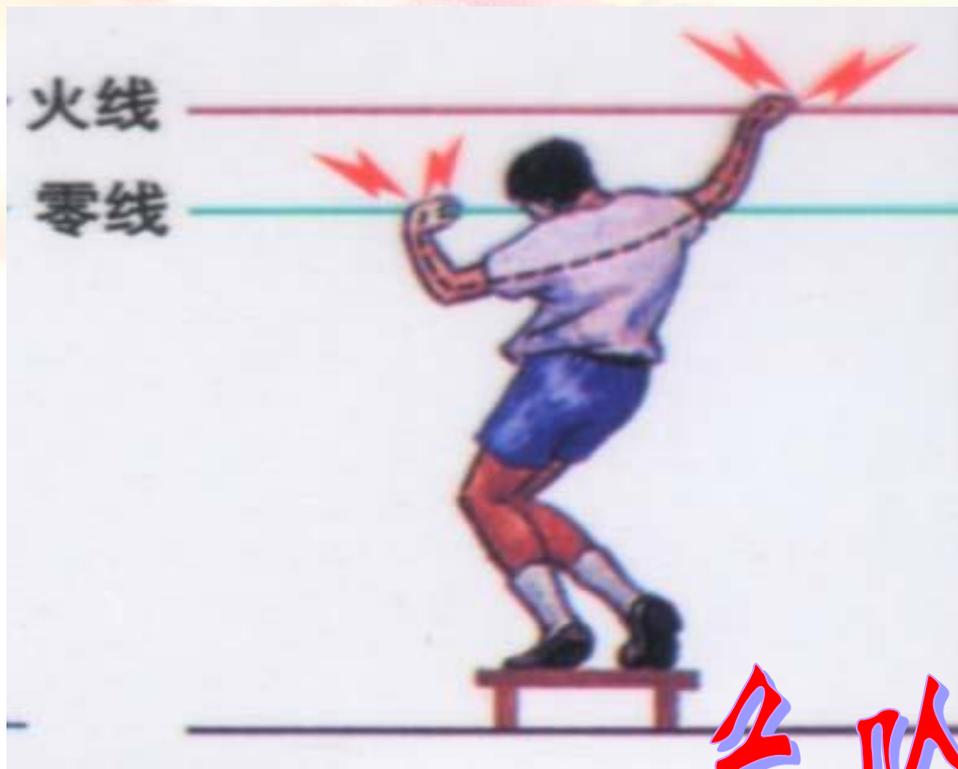
电的基本知识



两相触电示意图

电的基本知识

同时

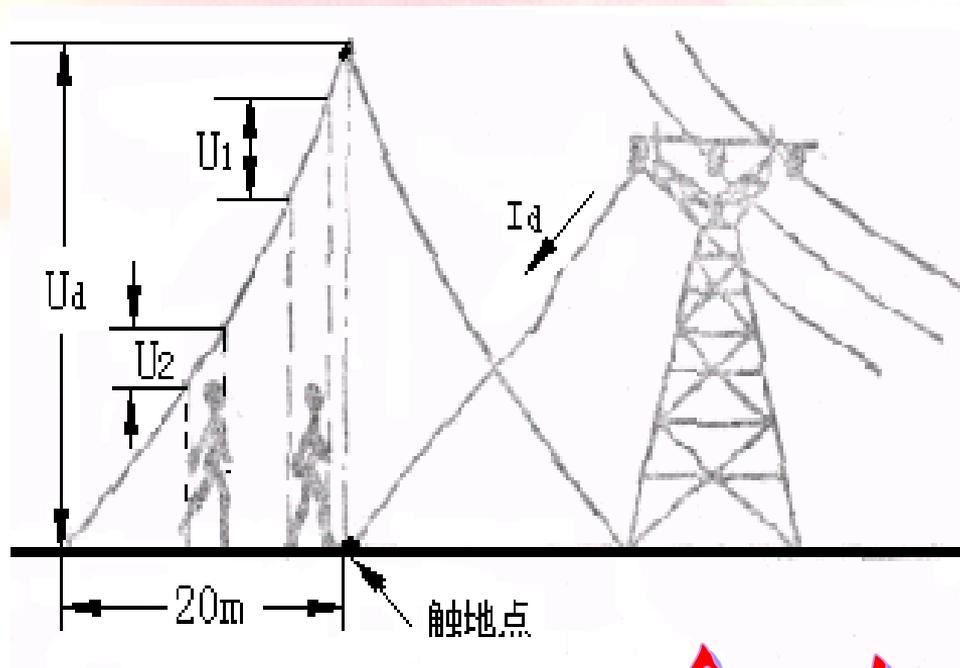


危险!

电的基本知识

跨步电压触电示意图

导线塔



危险!

电的基本知识



高压电弧触电

危险!

靠近了高压带电体危险!

安全用电原则

安全用电

不接触：

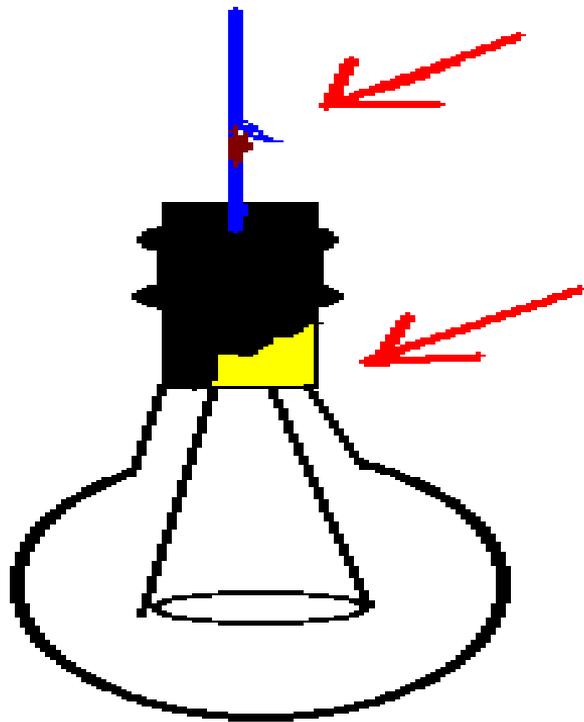
低压带电体

高压带电体



用电常识（一）

安全用电常识



防止绝缘破损

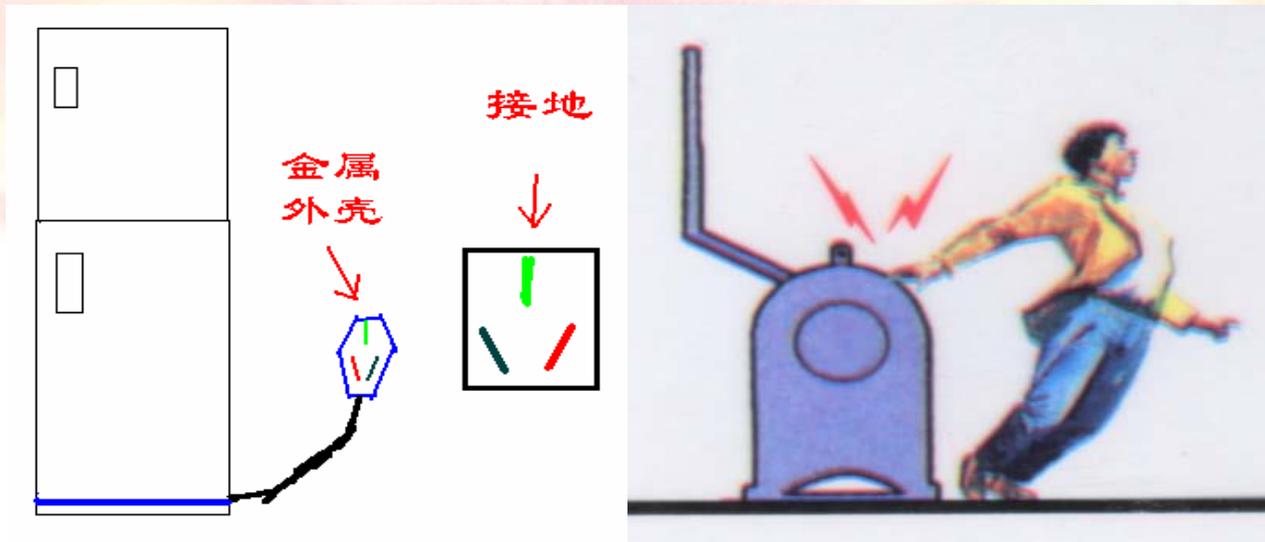
日常类似情况要小心！

安全用电常识



用电常识（三）

安全用电常识



用电常识（四）

安全用电常识



职工临时宿舍内千万不可违规乱接电线和使用电器，禁止电线乱搭乱接和在电线上晾晒衣物！

用电常识（五）

安全用电常识



电气设备着火，一定要先切断电源，再使用二氧化碳灭火器灭火，千万不可用水及泡沫灭火器进行灭火！

用电常识（六）

电气火灾处理

01 00

上



认识安全标志

安全用电常识



防止触电的安全措施

安全防范

思想上
必须重视
安全用电

制度上
必须规范
安全操作

技术上
必须采取
安全措施

触电急救常识



•

触电急救常识



三 上

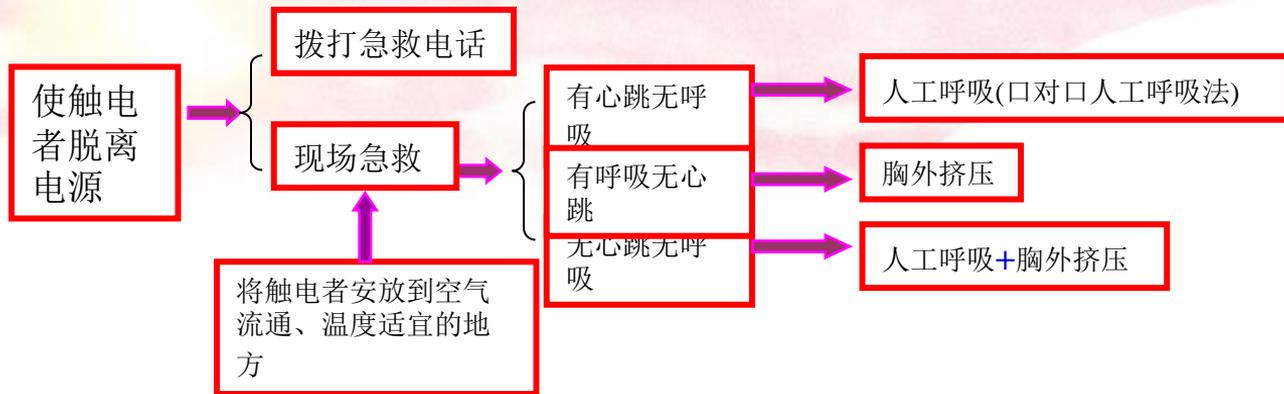
•

触电急救常识



触电急救流程图示意图

触电急救



严禁对触电者注射强心针

触电急救图解（一）

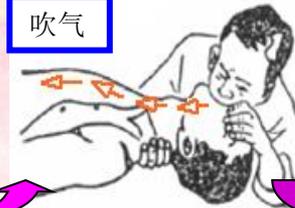
触电急救

实施口对
口人工呼
吸时

保持口、鼻
呼吸道畅通



吹气



排放废
气



三

:

:

:

,

,

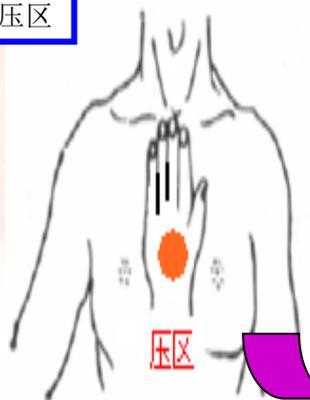
,

触电急救图解（二）

触电急救

实施胸外挤压法时

选择压区



向下挤压



松手复原



三

上

上

上



03 食品安全

我国食品现况

我国自上个世纪80年代以来，食品安全问题日益严重，从最初曝光的二恶英、红汞、甲醛（福尔马林）、激素、面粉添加剂（过氧化苯甲酰）、面粉漂白剂、假酒（甲醇）、洗衣粉油条、陈化粮毒米、苏丹红、瘦肉精、铁酱油、毛发酱油，到牛奶业普遍使用三聚氰胺、养殖业普遍滥用抗生素、食品工业违规滥用食品添加剂、滥用氢化油（反式脂肪酸）、农药残留严重超标等等，直到近几年不顾一切冒然推进转基因食品产业化。这些问题已对人民生命健康和民族生存构成严重威胁。随着一连串食品质量问题的曝光，我国食品安全现状十分令人担忧。



1

2

苏丹红



(

“

“

“

、

、
丹

、

不知道从什么时候起，城市的下水道成了一些人发财致富的地方。他们每天从那里捞取大量暗淡浑浊、略呈红色的膏状物，仅仅经过一夜的过滤、加热、沉淀、分离，就能让这些散发着恶臭的垃圾变身为清亮的“食用油”，最终通过低价销售，重返人们的餐桌。一旦食用，则会破坏白血球和消化道黏膜，引起食物中毒，甚至致癌。“泔水油”中的主要危害物—黄曲霉素的毒性则是砒霜的100倍。

地沟油





湖南隆回116名学生食物中毒被送医 1人病危



2012年05月22日03:56 红网 向帅 我要评论 (0)

字号： T | T

本报邵阳讯 5月20日下午，隆回县二中116名学生陆续吃了从校外一处流动摊点买来的凉皮等后身体不适，集体出现食物中毒症状。事发后，当地立即紧急处置，事故中没有出现死亡病例。截至记者昨晚8时发稿时，中毒的100名学生已康复出院，15名学生继续留院观察，另有1名学生病情危重，正在接受抢救治疗。

隆回县疾控部门对涉事摊贩的散装盐、凉拌粉、素米粉进行抽样检查后，发现亚硝酸盐严重超标，从而确定此次学生集体中毒事件系食物中亚硝酸盐含量超标引起。21日，犯罪嫌疑人之

张某因涉嫌过失投放危险物质被当地警方刑拘。



数十名小学生集体中毒 疑学校提供早餐方便面引起

3813

我要评论

2011-03-04 08:03 来源：江淮晨报

3月3日上午，宿州萧县一所小学发生学生集体中毒事件，数十名学生出现不同程度的肚痛、腹泻等症状。当地一名官员称，一些学生已经恢复并且上课。

对于中毒的原因，有知情人称怀疑是当地学校所发的食品出现质量问题，但是记者多方采访均未得到证实。

质疑——过期方便面导致中毒？

知情人称，3月3日上午，萧县虎山小学内，一些学生突然感觉肚子痛，腹泻的情况也十分严重。“当时有的班严重，人多一点的有二三十人，有的班少一点，就几个人。”虎山小学学生孙明(化名)说，有症状的同学大概很多人，还有一个学生因为情况严重被送往了徐州的医院治疗。



柞水十五名小学生疑似集体食物中毒 六人出院回家

商洛新闻 新华社 2017-09-12 06:40:00

[摘要]记者8日晚从西安市儿童医院等处获悉,7日中午,陕西省商洛市柞水县一学校15名小学生集体出现疑似食物中毒症状。目前其中6名学生已经出院回家,2名学生仍在急诊室留观,7名学生进入住院部接受治疗。陕西省疾病预防控制中心等相关部门已经介入此事展开调查。

记者8日晚从西安市儿童医院等处获悉,7日中午,陕西省商洛市柞水县一学校15名小学生集体出现疑似食物中毒症状。目前其中6名学生已经出院回家,2名学生仍在急诊室留观,7名学生进入住院部接受治疗。陕西省疾病预防控制中心等相关部门已经介入此事展开调查。



云南宣威一小学50名学生疑似集体食物中毒

作者：白靖利 来源：新华网 2018-04-26 13:23:17

分享

新华网昆明4月26日电（记者白靖利）记者从云南省宣威市外宣办了解到，该市一小学25日发生疑似集体食物中毒事件，50名学生出现恶心、呕吐症状。经过医院救治，42名学生已经结束治疗，其余8名学生仍在接受治疗，事故原因正在进一步调查中。

据介绍，25日下午，宣威市文兴乡着期完小部分学生在学校食堂集体用午餐后出现疑似食物中毒症状，具体表现为恶心、呕吐、拉肚子等，随后50名学生被送往宣威市中医院和宣威市第一人民医院进行治疗。

宣威市外宣办相关负责人介绍，截至26日上午，42名学生已经结束治疗，剩余8名学生仍在医院进行治疗、观察，50名学生均已脱离危险，生命体征平稳。



湖北鹤峰县通报“中学生集体食物中毒”：疑食不洁食物 累计65人住院

2018.04.04 21:19:58 新京报

新京报快讯(记者张彤 实习生卢功靖)今日(4月4日)，一则“湖北鹤峰县中学生出现群体性中毒事件”的视频引发关注。对此，湖北恩施鹤峰县政府发布通报称，鹤峰县一中部分学生疑食用不洁食物出现呕吐、腹泻现象，累计住院治疗65人。

网传视频显示，数十名青少年在医院大厅排队，候诊区有学生正在输液。爆料人称，大量学生在学校超市内购买食物，食用后身体不适，“(学生)当天买的三明治，生产日期是第二天的。”







“民以食为天”，一直以来，食品安全问题都牵动着每一位消费者的心，各种各样的食品安全事件曝光让消费者产生了担忧，我们吃得放心吗？



什么是食品安全？





什么是食物中毒?

对人体健康
和生命造成
严重损害

细菌性食物中毒，真菌中毒

容易被细菌污染的食物：肉、鱼、蛋、乳等及其制品，如烧、卤肉类，凉菜、剩余饭菜等。霉变食物中毒。

有毒动植物食物中毒

- 1、有毒动物组织中毒，如河豚、贝类及鱼类引起的组胺中毒等。
- 2、有毒植物中毒，如毒蘑菇，豆角等中毒。



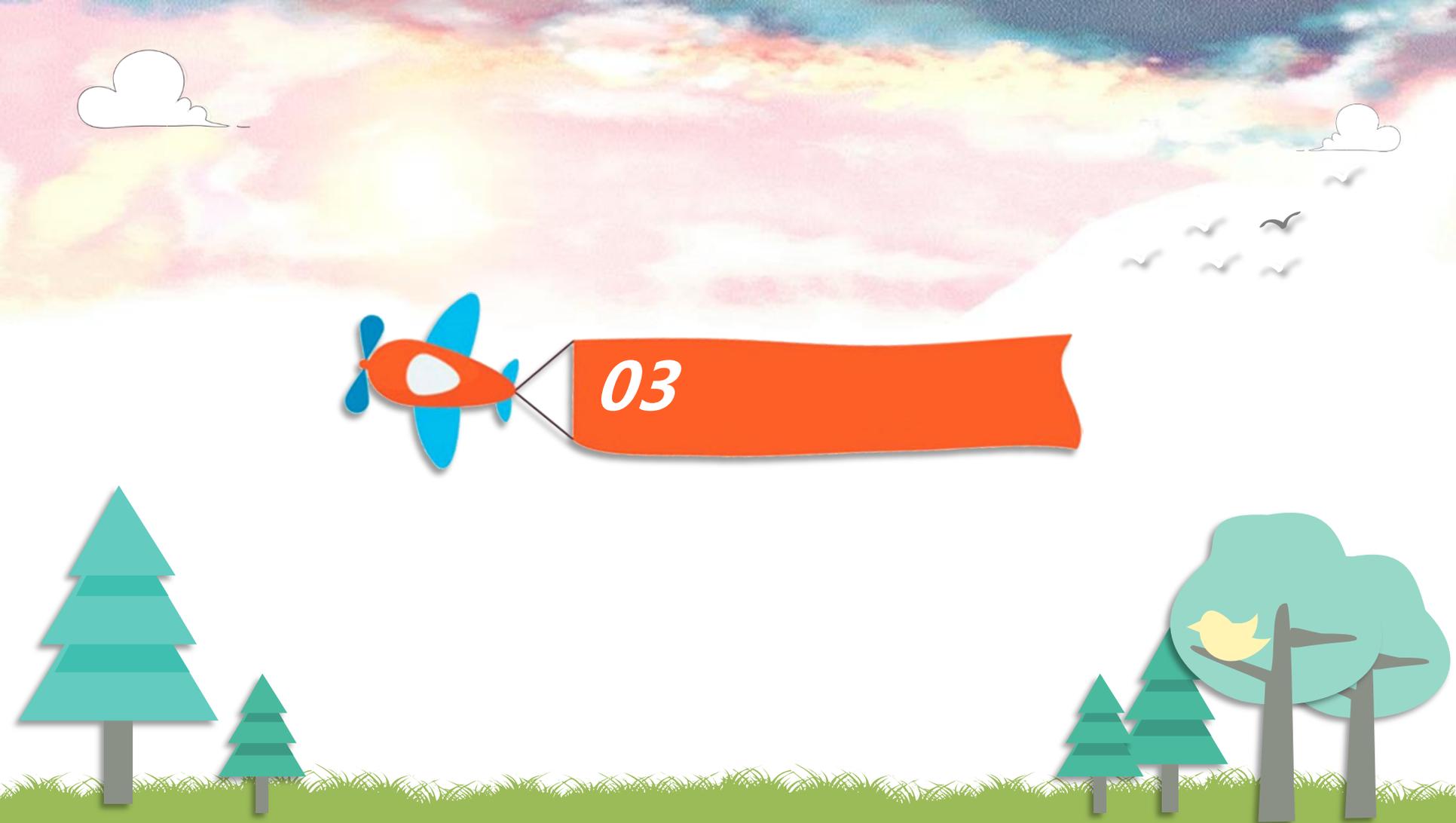
食物中毒种类

化学性食物中毒

重金属、亚硝酸盐及农药中毒等。被农药污染的蔬菜、水果，受有毒藻类污染的海产贝类等。

在某一特定环境下能产生有毒物质的食品

发芽的马铃薯；霉变的甘蔗；未加热煮透的豆浆、芸豆角、杏仁、木薯、鲜黄花菜等。



03

你来比划我来猜

油炸

罐头类

奶油蛋糕

烧烤

冰淇淋

话梅

膨化食品

火腿肠

方便面

碳酸饮料

垃圾食品

世界卫生组织公布十大垃圾食品



油炸



烧烤



方便面
膨化食品



罐头类



冷冻甜点



加工肉类



碳酸饮料



腌制



奶油制品



蜜饯类

世界卫生组织公布十大健康食品



绿茶



大蒜



西红柿



蓝莓



坚果



西兰花



燕麦



三文鱼



菠菜



红葡萄酒

1 油炸食品

此类食品热量高，含有较高的油脂和氧化物质，经常进食易导致肥胖；是导致高血脂症和冠心病的最危险食品。在油炸过程中，往往产生大量的致癌物质。

主要危害是：

1. 油炸淀粉导致心血管疾病；
2. 含致癌物质；
3. 破坏维生素，使蛋白质变性。



2 腌制类食品



主要危害是：

1. 导致高血压，肾负担过重，导致鼻咽癌；
2. 影响粘膜系统(对肠胃有害)；
3. 易得溃疡和发炎。

3

加工类肉质食品



主要危害是：

1. 含三大致癌物质之一：亚硝酸盐(防腐和显色作用)；
2. 含大量防腐剂，加重肝脏负担。

4

饼干类食品

(不含低温烘烤和全麦饼干)



主要危害是：

1. 食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担；
2. 严重破坏维生素；
3. 热量过多、营养成分低。



5

汽水、可乐类食品

主要危害是：

1. 含磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙；
2. 含糖量过高，喝后有饱胀感，影响正餐。



6 方便类食品



主要危害是：

1. 盐分过高，含防腐剂、香精，损肝；
2. 只有热量，没有营养。

7

罐头

类食品

(包括鱼肉类和水果类)



主要危害是：

1. 破坏维生素，使蛋白质变性；
2. 热量过多，营养成分低。

8

话梅蜜饯类食品



主要危害是：

1. 含三大致癌物质之一：亚硝酸盐；
2. 盐分过高，含防腐剂、香精，损肝。



9



冷冻甜品类食品

(冰淇淋、冰棒和各种雪糕)

主要危害是：

因含有较高的奶油，
易导致肥胖；因高糖，
可降低食欲；还可能因
为温度低而刺激胃肠道。





10

烧烤类食品

主要危害是：

1. 含大量“三苯四丙吡”（三大致癌物质之首）；
2. 1只烤鸡腿=60支烟的毒性；
3. 导致蛋白质炭化变性，加重肾脏、肝脏负担。





04

你来比划我来猜

绿茶

西红柿

三文鱼

坚果

蓝莓

红葡萄酒

菠菜

燕麦

大蒜

西蓝花

健康食品

十大健康食品



番茄中含有具抗氧化功能的番茄红素和丰富的维生素C，能大幅度减少罹患前列腺癌的概率，还能防治与消化系统有关的癌症。

十大健康食品



菠菜含有丰富的铁质、叶酸和B族维生素，能有效地防止罹患血管方面的疾病及心脏病，并且能预防盲眼症，保护视力

十大健康食品



果仁含有丰富的维生素E，不仅可以降低胆固醇，还能降低血液中的三酰甘油，是预防心脏病和癌症的最佳食品。不论是花生、杏仁果，还是其他果仁，都是很好的选择，食量要适当，不过度食用。

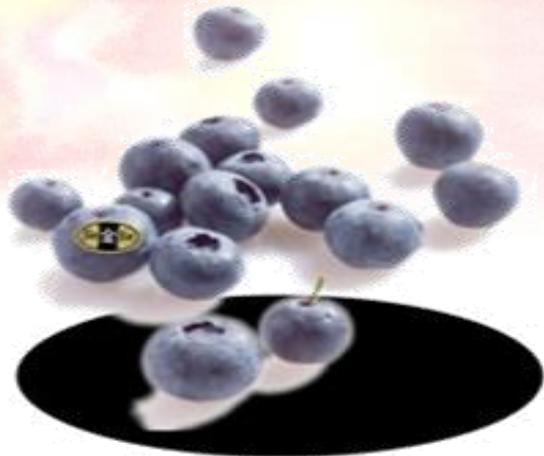
十大健康食品



西兰花富含胡萝卜素及维生素C，长期食用可以减少罹患乳腺癌、直肠癌及胃癌的概率。最佳的食用方法是，简易烹调后使劲咀嚼。

白菜、豆芽也有类似的作用，也是餐桌上不错的选择。

十大健康食品



蓝莓中的抗氧化剂含量极高，除了可以预防心脏病和癌症外，还能增进大脑的活力，好处多多。

十大健康食品



燕麦可以有效地降低胆固醇与血压，还能防治大肠癌，预防心脏疾病，减少血管硬化的机会。

十大健康食品



经常饮用绿茶可以预防癌症，减少患心脏病的概率。
中国科学家研究发现，每天饮用绿茶的民众罹患胃癌、食管癌、肝癌及皮肤癌的概率较低；
日本科学家的研究也发现，每天喝十杯绿茶，可以减少罹患心脏病的风险。
另外，经常用绿茶来漱口可有效地防治蛀牙。

十大健康食品



酿酒用的葡萄皮中含有丰富的抗氧化剂，预防血管硬化

十大健康食品



- 食用三文鱼可以降低胆固醇，防止血管阻塞
- 所含的脂肪酸可以保护大脑，延缓老化，预防老年痴呆症等疾病。

十大健康食品



大蒜具有清血和杀菌，降低胆固醇，
预防心脏病

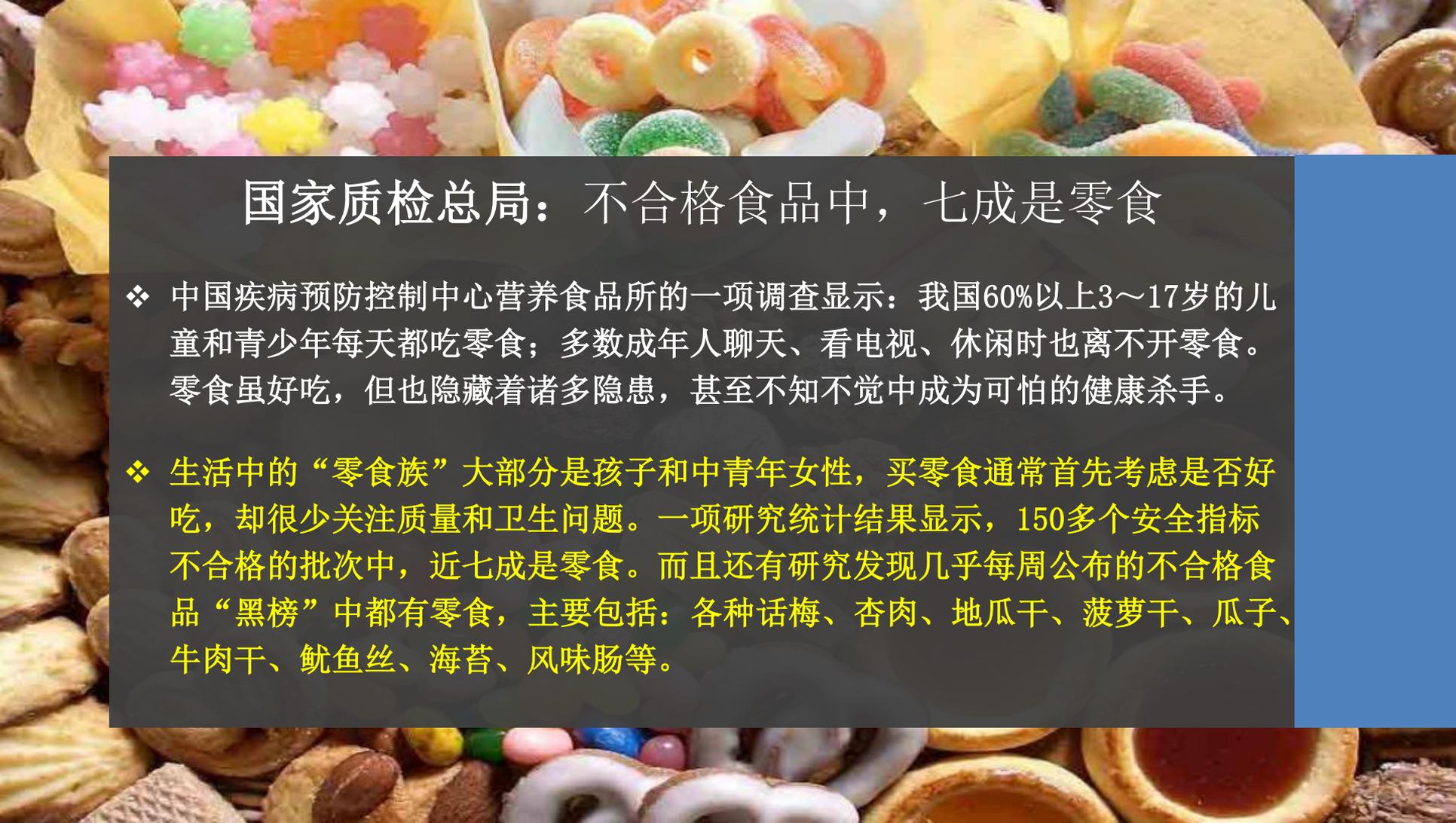




零食面面观

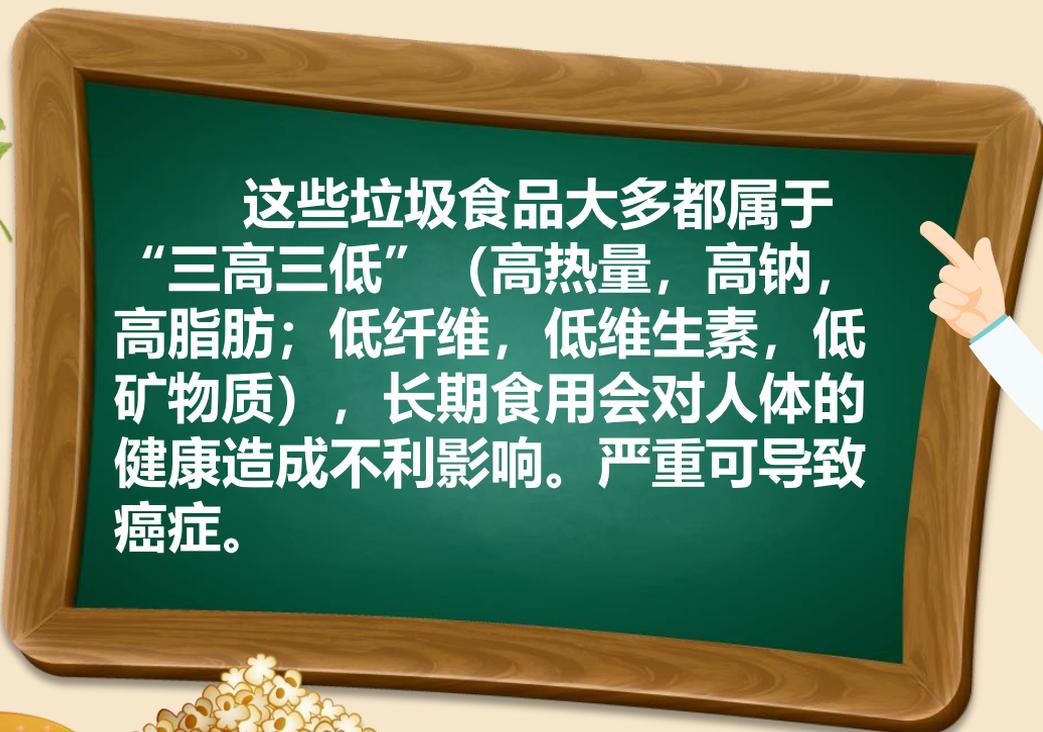
ALL ASPECTS OF THE POINT OF VIEW OF SNACKS





国家质检总局：不合格食品中，七成是零食

- ❖ 中国疾病预防控制中心营养食品所的一项调查显示：我国60%以上3~17岁的儿童和青少年每天都吃零食；多数成年人聊天、看电视、休闲时也离不开零食。零食虽好吃，但也隐藏着诸多隐患，甚至不知不觉中成为可怕的健康杀手。
- ❖ 生活中的“零食族”大部分是孩子和中青年女性，买零食通常首先考虑是否好吃，却很少关注质量和卫生问题。一项研究统计结果显示，150多个安全指标不合格的批次中，近七成是零食。而且还有研究发现几乎每周公布的不合格食品“黑榜”中都有零食，主要包括：各种话梅、杏肉、地瓜干、菠萝干、瓜子、牛肉干、鱿鱼丝、海苔、风味肠等。



这些垃圾食品大多都属于“三高三低”（高热量，高钠，高脂肪；低纤维，低维生素，低矿物质），长期食用会对人体的健康造成不利影响。严重可导致癌症。



影响身体正常发育

常吃这些小食品，而致学生平时多不按时正常用餐，打乱了正常的饮食规律。从而影响身体的正常发育。



易引发多种疾病

经常食用一些小食品。尤其不符合卫生标准的“三无”食品，其里面含有的多种化学添加剂，如染色剂、防腐剂、甜味剂等，长期食用会导致胃热积滞、食欲下降，甚至厌食、偏食。而长期偏食会导致学生营养素摄入不足，免疫力下降，因而影响身体正常发育，甚至引发白血病。



恶劣的加工环境

食品加工小作坊的生产环境普遍较差。多数小作坊在乡镇中或者城乡结合部。由于环境限制，多数小作坊没有专门的生产场所，原料区、加工区和产品区分，生产与生活居所在一起混用，且无防虫、防尘、防鼠措施，卫生较差。原料不把关，出厂不检验，易受各种污染。目前小作坊的生产条件差是引起二次污染造成食品安全问题的重要隐患之一



乱用或超量使用食品添加剂

小作坊存在的主要问题有生产经营人员卫生知识缺乏，个人卫生较差；生产场所卫生条件差，加工场所狭小拥挤，功能用房不足；生产设备简陋，手工操作为主，食品质量难以保证；食品无生产日期、保质期或填写不准确；乱用或超量使用食品添加剂；



防腐剂

甜味素

漂白剂

甲醛

硫化钠

塑化剂

吊白块

染色剂

罂粟壳

瘦肉精

亚硝酸盐

增味剂

零食暗藏 五大隐患

1 色素过量

一些食品生产单位为了追求小食品的“相貌”好看，往往过量使用人工合成色素，比如膨化食品、糖果等。

2 防腐剂超标

食品防腐剂是保证食品在运输、储存时的防腐需要而加入食品中的天然或化学合成物质。

3 糖精过量

为了提高甜度，在蜜饯、雪糕、糕点以及饼干等食品中可能加入过量糖精，带来肠胃不适，也会引起肝脏代谢问题，糖精钠经水解后还会形成有致癌威胁的环乙胺。

4 高盐、高糖

话梅、豆腐干等零食中含有大量的盐或糖，会增加肾脏负担，并对心血管系统造成威胁。在欧美市场上，注明“不含糖”、“不含盐”的食物会更受欢迎。

5 大量反式脂肪酸

市场上大部分糕点、冰淇淋、饼干配料表中都含有“植物奶油”和“植物黄油”，这其中就含大量反式脂肪酸，过多摄入会损害少年儿童智力、危害心脏，还会导致不孕。

到正规商店里购买，不买校园周
边、街头巷尾的“三无”食品。



拒绝“三无产品”

无生产日期

无质量
合格证

无生产厂家

三无食品可能是过期食品、含有色素和防腐剂的食品，甚至是地下工厂生产的食品。食用了这一类食品，吃过后轻则腹痛，重则呕吐、腹泻、以至食物中毒。

购买正规厂家生产的食品。

包装干净整洁，图案字迹清晰。



产品名称

配料表

产品标准号

生产许可证

保质期

生产日期

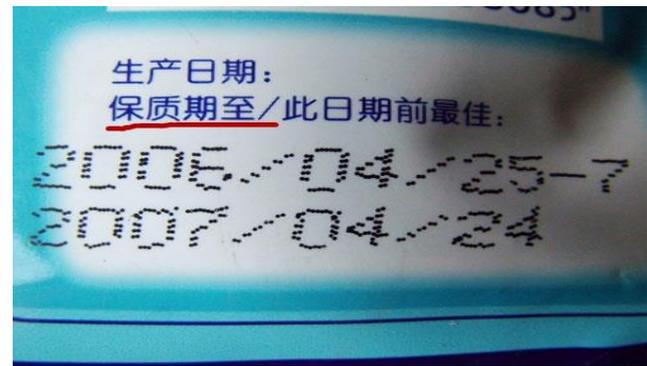
厂名，厂址

QS标识





观察保质期





在我国，食品质量
安全标识“**QS**”是食品
市场准入标识，加贴此
标识表明食品经过**强制**
性的检验合格。

中国疾病预防控制中心营养与食品
安全所对中小学生的要求



注意饮食卫生习惯

01

白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于少年儿童的健康；

02

养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播；

03

生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免造成农药中毒；

04

选择食品时，要注意食品的生产日期、保质期；

05

尽量少吃或不吃剩饭菜，如果吃剩饭菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒；

06

不吃无卫生保障的生食食品，如生鱼片、生荸荠；

07

不吃无卫生保障的街头食品；

08

少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质。

合理营养 平衡膳食

食物含有人体所需要的一定质量的营养素，各营养素比例适宜，膳食营养供给量达到标准，使物质代谢和能量代谢保持平衡的膳食。



- ✓ 保证每日三餐，按时进餐。
- ✓ 不挑食，不偏食，不暴饮暴食。
- ✓ 每餐动植物性食品合理搭配，饮食多样化。
- ✓ 早、中、晚三餐比例为3:4:3

忽视早餐危害大

大多数学生认为早餐吃不吃无所谓，或者觉得早餐随便吃一点就行了。然而，营养学研究证明，早餐却是人一天中最重要的一顿饭。

早餐是启动大脑的“开关”。经过一夜，储存的葡萄糖在餐后8小时就消耗殆尽，而人脑的细胞只能从葡萄糖这一种营养素获取能量。早餐能使激素分泌很快进入高潮，并为脑细胞提供能源。早餐吃的少或是虽然吃得不少，但食物选择不当，会使人精神不振，降低工作效率。这是因为经过一个晚上没有进食而又不进早餐或早餐太少，血液就不能保证足够的葡萄糖供应，时间长了就会使人变得疲倦无力，头昏脑胀，情绪不稳定，甚至出现恶心、呕吐、晕倒等现象，无法精力充沛地学习和工作。

不吃早餐会使人感到疲倦、胃部不适和头痛；长期不吃早餐的人，皮肤干燥，容易产生皱纹，提前老化。另外，经常不吃早餐的人，长时间空腹后，如果狼吞虎咽地吃午饭，还容易犯严重的食后困倦症。

早餐应该以质量为主，而不是以数量为主，应该摄取一天所需要的整个营养量的三分之一以上。国外有人对200位受试者分别吃6种不同食物构成的早餐，结果表明，早餐除要供应糖类（粥、面包或馒头）和脂肪之外，还要有蛋白质（牛奶或鸡蛋等）供应。富有蛋白质的早餐，可使人在较长时间保持很高的工作效率。



04 疾病预防

珍爱生命预防食品安全

