

暑期来临——安全“不放假”

内容提要:暑假是学生放松休闲的时段,也是安全事故的多发期。所以,安全“不放假”,这是一种责任,为己、为家、为他人。生命安全大于天。每年暑期发生的意外伤害事故,如溺水、触电、交通事故等都给暑期安全敲响警钟。因此,广大市民要加强安全意识,提高警惕性和防控风险能力,了解一些急救常识,保护好孩子和家人的安全。

交通安全“别放假”

进入暑期,随着中小学校陆续放假、旅游高峰到来,加之高温、暴雨等恶劣天气多发,给道路交通安全带来了不利影响。交通安全问题是我们必须重视的,要树立交通安全意识,掌握必要的交通安全知识,确保交通安全。

在道路上行走,要走人行道。没有人行道的道路,要靠路边行走。集体外出时,最好有组织、有秩序地列队行走。结伴外出时,不要相互追逐、打闹、嬉戏,行走时要专心,注意周围情况,不要东张西望、边走边看手机或做其他事情。在没有交通民警指挥的路段,要学会避让机动车辆,不与机动车辆争道抢行。骑自行车外出比起走路,不安全的因素增加了,需要注意经常检修自行车,保持车况完

好。车闸和车铃是否灵敏、正常尤其重要。不要在马路上学骑自行车,特别是未满十二岁的儿童,不要骑自行车上路。骑自行车要在非机动车道上靠右边行驶,不逆行。转弯时不强行猛拐,要提前减速慢行,看清四周情况,以明确的手势示意后再转弯。经过交叉路口,要减速慢行,注意来往的行人、车辆;不闯红灯,遇到红灯要停车等候,待绿灯亮了再继续前行。骑车时不要双手撒把,不多人并骑、不互相攀扶、不互相追逐打闹。

除此之外,汽车是人们外出最常用的交通工具。为保证乘坐安全,应注意乘坐公共汽车,要排队候车,按先后顺序上车,不要拥挤。上下车均应等车停稳以后,先下后上、不要争抢。不要把汽

油、爆竹等易燃易爆的危险品带入车内。乘车时不要把头、手、胳膊伸出窗外,以免被对面来车或路边树木等刮伤。也不要向车窗外乱扔杂物,以免伤及他人。乘车时要坐稳扶好,没有座位时,要双脚自然分开,侧向站立,手应握紧扶手,以免车辆紧急刹车时摔倒受伤。乘坐小轿车、微型客车时,在前排乘坐时应系好安全带。自驾出行的时候要摒弃交通陋习,安全文明驾驶。驾车过程中不玩手机接打电话、收发短信、刷新微博或微信,不超速、不超员、不酒驾。遇突发情况,应立即减速或制动停车,切勿急打方向避让,以防车辆侧翻。驾车时不要跟车太近,注意观察行人,确保安全通行。

溺水防患“别放假”

高温来临,防溺水又到了一个重要时期。多年来,溺水事故一直是我国中小学生非正常死亡的“头号杀手”。溺水事故的发生,给事故家庭造成巨大的精神伤痛和无法弥补的损失。有的孩子为图一时之快,喜欢到水库、引水渠等无人监管的水域野泳,或邀请同学或其他未成年同伴游泳嬉戏,甚至包括不会游泳者。殊不知危险丛生,很容易发生溺亡事故。

首先,家长及其监护人要切实履行监护职责,积极认真地做好学生假期安全教育及管教防范工作,避免孩子私自外出游泳或嬉水,防止意外事故发生。因为,儿童由于代谢旺盛,对氧气的依

赖高于成人,再加上体力弱,故溺水后,可在三分钟内就出现呼吸心跳停止。所以,防止溺水的第一条就是千万不要让孩子离开你的视线在水边独自玩耍。

其次,未成年人也要提高自我保护意识。不私自下水游泳或嬉水,未经家长允许不擅自与同学结伴游泳或嬉水,不在无家长或监护人带领下私自外出游泳,不到无安全设施、无救护人员的水域游泳、游玩、嬉水,不到设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处游泳或嬉水。在见到

有人落水而自己又无能力救助的情况下,不要惊慌或者贸然下水施救,要采取呼救及报警等措施,学会基本的应急自救、求助、报警方法。

学校和家长也要增强安全和监护意识,不断给孩子传授相关知识和技能,教会孩子一些落水时的自救方法,提高孩子们的避险防灾和自救能力,加强孩子安全意识和自我保护意识。真正发挥学校和家庭教育的作用,让孩子从认识危险、感知危险,学会理性应对和化解危险,让防溺水安全教育真正走进孩子心中,做到防患于未然。学生要主动学习游泳,通习水性,掌握一定的游泳技能和自救能力。

避险意识“别放假”

目前,正值雨季,是各种气象灾害多发时期,又是大中小学放暑假期间。雨季为旅途增添了几分惬意,却也带来了不少困扰,甚至是安全隐患。为此,雨季外出旅游要提高安全防范意识,恶劣天气尽量减少外出,警惕旅途风险,平安快乐出游。

雨季天气变化莫测,容易造成道路湿滑,引发各类交通事故,雨季属于泥石流、山体滑坡、洪灾、雷电等灾害高发期,容易发生山河水泛滥、城市积水、雷击伤亡等事故;雨季天气潮湿,蚊虫滋生,多发疫情;气候高温多雨,食物容易过期发霉,出游要警惕食物中毒。出游前,要详细了解旅游目的地天气状况和道路交通状况,认真规划旅游行程,做好防暑、防雷、

防雨准备,尽量避免在恶劣天气外出旅游;出行前了解安全知识,备好雨衣、雨伞、雨鞋等雨具。

雨季户外运动项目选择需谨慎,充分了解相关风险和规定,雷雨天气不要前往山岳型、峡谷型、涉水型旅游景区,更不要参加未开发线路探险旅游,切不可追求刺激、盲目探险,可多选室内娱乐项目或者体验美食等。旅途中,一旦遇到突发险情,要保持冷静,自救互救,尽快撤离危险区域;等待救援过程中,要节省体力,保持耐心,听从指挥,避免拥挤混乱,有序撤退。雨季天气多变,忽冷忽热,容易引发疾病,要注意保暖并随身准备常用药物;遇到食物中毒、生病等情况及时服药,就近就医。

饮食健康“别放假”

夏季天气热,湿度高,如果饮食不当很容易引起腹泻、食物中毒或其他消化道疾病。据了解,暑期是肠道疾病高发期。因此,应尤其注意暑期的饮食卫生。

夏天的标配,夜市、冷饮、空调、冰镇食物、街边摊串,小摊堪忧的卫生条件,再加上炎热天气环境下食物容易腐烂变质,一不小心就容易伤胃。腹泻或中毒,轻则影响身体健康,重则危及生命安全。外出就餐应选择有《食品经营许可证》或《餐饮服务许可证》的正规餐厅,不要在路边临时大排档、流动摊贩处消费,优先选择食品安全量化等级较高的餐饮单位就餐。购买自制饮品应现做现喝,即时消费。不食用来历不明的食物,不吃感官性状异常和未烧熟煮透

的菜肴。提倡夏季清淡饮食,少吃油腻和生、冷食品,慎重选择颜色特别鲜艳的熟卤制品、生食海产品、四季豆、野生蘑菇、豆浆、隔夜饭菜等高风险食品。

另外,一系列的同学聚会和旅游活动层出不穷,各种各样的美味也诱惑着我们,很容易造成暴饮暴食,损害身体健康。放暑假学生们最喜欢烧烤聚餐。然而烧烤食品在烧烤、烟熏、烘烤时,脂肪很可能会因高温裂解,产生的大量自由基通过热聚合反应生成苯并芘,经常大量摄入烧烤食品对健康具有潜在危害。作为家长在孩子外出就餐时一定要好好叮嘱,避免因为饮食不洁而造成肠胃不适,另外也要防止孩子过多的吃烧烤食物,这些都是不利于健康的食物。

消防安全“别放假”

夏季,天气炎热,生活中只要一些细节稍不注意就会引发火灾、酿成灾害。广大市民提高警惕,小心防范,以免发生危险。

暑假期间,家长除了提高自己的消防安全意识,还要对留在家中的孩子加强消防安全教育。家长尽量不要将小孩子单独留在家中,以防小孩子独自在家玩火引发火灾,导致惨痛后果。很多孩子在夏天傍晚喜欢在阳台等高处乘凉,而缺乏安全意识的孩子很容易发生高空坠落的悲剧。家长应教育孩子不能攀爬阳台、窗户等危险地带。别让孩子单独在阳台玩耍,最好在阳台门口加围栏,使孩子无法通过。此外,绝对不可在阳台上放垫脚的东西,以防万一。

假期外出旅行,离家时要进行一次“消防检查”,主要是对电源、燃气、

电器、水管等设备是否关闭和安全进行检查,在停电后要及时切断电源,以防复电后发生意外。外出游玩时,住宿宾馆、旅店后一定要事先留心安全出口、楼梯间、疏散通道的方位和设置路线,仔细查看其是否畅通,灭火器配备是否齐全。开车出行,更不要把孩子单独留在车内,车内密闭狭小的空间容易造成儿童缺氧,情况严重时可能导致窒息。高温、缺氧等情况都会夺走孩子的生命。

假期留校学生比较少,宿舍内一旦发生险情不易被发现。因此,大家要正常使用计算机、电视机、录音机、电风扇,切忌使用电炉、热得快、电热杯等电加热和电制冷、电炊器具,更不要私接电线。同时,不要在宿舍内储存易燃、易爆物品,不要在清理宿舍时焚烧书信、报纸等杂物。

主汛期安全事宜三要素

1.不要冒险涉水。雨量很大的时候,街道上的井盖极有可能会被冲走,此时涉水非常危险。15公分深度的流水就能使人跌倒,更不要走地下通道或高架桥下面的通道。暴雨中开车应打开雨雾灯,减速慢行,注意预防山洪,避开积水和塌方路段。

2.当心雷电危险。雷雨天气,不要冒雨上山。躲雨时,找相对干燥的地方躲避,不要在树下、电杆下避雨。

3.防范漏电危险。下雨天最容易出现电路浸泡后漏电,要远离路灯杆、电线杆。电车尽量放在避雨的位置,如果电车被淋,最好等电车彻底干透,检查好了再骑车。切断低洼地带有危险的室外电源。注意街上电力设施,如有电线滑落,即刻远离并马上报告电力部门。

夏季合理饮食三要素

1.夏天食物容易腐烂,病菌就会乘虚而入,所以吃剩的食物要立即放进冰箱;尽可能控制做菜的量,尽量每顿都吃新菜,冰箱中食物吃第二顿时要注意煮透,在次日食用之前,应将食品加热到75℃以上(肉汤必须煮沸3分钟)。

2.凉粉、冷粥吃得太多就容易伤胃。而雪糕、冰砖等是用牛奶、蛋粉、糖等制作而成,不可以食用过多,否则容易导致胃肠温度下降,引起不规则收缩,诱发腹痛、腹泻等症状。目前,市场上的饮料品种很多,但是营养价值不高,还是少饮为好。如果喝多了冷饮还会损伤脾胃、影响食欲,甚至可能导致胃肠功能混乱。

3.夏天出汗多,体内丧失的盐分就比较多。所以要注意多吃些咸味的食物,以补充体内所失盐分,达到身体所需的平衡。此外,出汗多也会导致体内的钾离子丧失过多,具体的症状是人体倦怠无力、食欲不振等。新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾,因此,可以酌情有控制地吃一些草莓、杏子、荔枝、桃、李等水果,而蔬菜中的青菜、大葱、芹菜、毛豆等含钾也很丰富。茶叶中含有比较多的钾,夏天的时候多喝茶,既可以消暑,又能补钾,可谓一举两得。

暑期消防急救三要素

1.如果出现烫伤,及时用冷水冲洗,流动的冷水可以明显减轻烫伤程度。随后,用湿润烧伤膏涂抹伤口,包裹干净的棉布后,再去医院治疗。发生割伤或刺伤时,先清洁伤口,然后抗菌保护,用干净纱布护创,再去医院。

2.外出郊游时,由于不小心跌倒、摔伤而造成骨折十分常见。人们习惯用手去揉捏患处,以为可以减轻疼痛。其实,这样很危险。骨折时其折端可能较锋利,按、揉、挤、捏都会刺破局部血管导致出血,或是刺伤周围神经、肌肉、韧带等,从而进一步加重病情。救护骨折病人的关键是,不要随便翻动病人,更不能让可能是颈椎骨折的患者做抬头或扭头等动作。搬运运送伤员要采用木板或门板等硬担架,并用绳子或绷带把伤员固定住。如果只是足部扭伤,应采用冰块等冷敷,使水肿、疼痛减轻,24小时后再热敷,以促进水肿的吸收。

3.如遇触电现场救治应争分夺秒,火速切断电源。施救者利用干燥木棒、竹竿等绝缘物品挑开接触触电者的电线,使触电者迅速脱离电源,并将此电线固定好,避免他人触电。若在野外或远离电源开关的地方,尤其是雨天,不便接近触电者以挑开电源线时,可在现场20米以外用绝缘钳子或干燥木柄的铁锹、斧头、刀等将电线斩断。如患者仍在漏电的机器上,应赶快用干燥的绝缘棉衣、棉被将触电者推开;千万别直接拉触电者,否则一起触电。脱离电源后,确认触电者心跳和呼吸情况,如果停止,急救者应立即用人工呼吸和胸外心脏按压,进行心肺复苏。表皮灼伤创面周围皮肤用碘伏处理后,加盖无菌敷料包扎,以减少污染。在高空高压线触电抢救中,要注意再摔伤的可能性。

本版稿件由本报记者 祝祺尧 采写
本版策划 戚凯慧

