

# 筑牢夏季安全“防护网”

每年的“三伏”天,因高温湿热,中暑就医、儿童溺亡、火灾伤亡的报道屡见不鲜。为避免安全事故的发生,防暑降温、灾难预防必不可少。

## 小暑至高温 防火要细心

进入8月,天气变幻无常,用电、用电量剧增,生产、生活中的一些细节稍不留意就容易引发火灾。

记者发现,一些小区居民有私拉电动车电线的行为,在九洲公园时代,就有高层居民从6楼私拉电线给停在楼下的电动车充电,电线随着风吹四处摇摆,着实让人心惊。由于小区的电动车存有量不少,这样的危险行为给小区居民增添了很大的安全隐患。要知道私拉电线为电动车充电,如线路容量不够,会引起线路过载,易引发火灾事故。如遇大风雨天,高空电线更是容易令过往行人遭遇触电危险。即使电动车不是在充电状态,停放在楼道内也很危险,若是遇到了极端天气或电瓶老化发生故障,也有可能发生火灾。应当将电动车停放在安全地点,充电时应正确

保安全。严禁在建筑内的共用走道、楼梯间、安全出口处等公共区域停放电动车或者为电动车充电。

许多家庭会在夏季装修房屋,装修过程中,室内堆放着木柴、油漆等均属于易燃物品,如果不正确用电和用火就有可能引发火灾。所以,室内施工时首先要注意用电安全;油漆等易燃物品应存放在远离火源、阴凉通风处;家庭装修中的电路施工和电器安装应严格执行电气安装规程。除此之外,夏季防蚊、灭蚊的用品使用率高,如蚊香、蚊帐、驱蚊器、灭蚊剂等,一定要购买正规厂商生产的驱蚊设备,严格按照说明书介绍的使用方法进行操作,使用完后及时拔掉电源,切勿长时间使用。采用蚊香驱蚊的家庭,应将蚊香置于金属支架上,并将支架放在

不可燃烧的托盘内,不要靠近蚊帐、被单、衣服等可燃物,与家具、床铺保持一定距离,避免发生火灾。

公共娱乐场所人员众多,存在大量可燃、易燃物品,一般情况下,未熄灭的烟头、燃烧的火柴棍都可能是着火源。所以,企业要安排专职消防巡检员在企业内部巡查,起到警示作用,安全出口须粘贴明显的标志,禁止堆放杂物。夏季天气炎热,易形成强烈的对流天气,增大了火灾蔓延的速度。同时,夏季高温炎热,降水少、蒸发大,天干物燥、燃点降低,许多易燃物体遇明火易发生燃烧,在热辐射的作用下,火势会快速蔓延,形成大面积火灾。所以,夏季防火是我们生活中不可大意的一项安全工作,需要全社会提高警惕,才能享受安全健康生活。



一旦发现有人中暑昏迷,要把患者安置在凉爽通风处休息,让患者饮用盐水,并及时拨打“120”

## 高温天气饮食健康不可少

炎炎夏日防暑降温成为主要话题。网友们的“消暑神器”层出不穷,冰冻西瓜、奶茶、雪糕更是夏日标配。但是气温过高,人的胃肠功能因受暑热刺激,其功能就会相对减弱,容易发生头痛、胸闷、食欲不振等不适,甚至引起中暑,危害健康。为避免夏季不适,可以在饮食和生活中有所调理。

室内外温度升高,人体水分分会挥发较多,因此,要及时补充水分,不能等到渴了再喝水,那时身体已经是缺水状态了。另外,身体中的一些微量元素会随着水分的蒸发而被带走,因

此,应适当喝一些盐水。但应少喝饮料,果汁、汽水等饮料中含有较多的糖分,喝多了会对胃肠产生不良刺激,影响消化和食欲。而且要避免一次性大量饮水,这样喝水会使胃难以适应,造成不良后果。前人主张:“不欲极渴而饮,饮不过多”,这是防止渴不择饮的科学方法。而夏天是吃冷饮的季节,从冰箱取出的食物切勿直接食用,应放置几分钟后食用,冰凉的刺激性食品和物品也应少用,以免肠胃系统出现问题。

烧烤、冰饮等夏季美食,无一不让人“垂涎三尺”,但是当你在炎热的

天气里“大饱口福”之时,切勿忘记饮食安全,毕竟身体健康才是头等大事。天气炎热,高温导致病菌繁殖很快,所以也是食物中毒的高发期。市民应该多饮食新鲜食品,外出就餐时也要多加留意,谨防食物中毒。各餐饮单位更要对卫生设施、设备进行维护,做好清洗消毒工作,严格把关。同时,市民要维护好自己的权益,就餐后一定要向店家索要发票等相关凭证,一旦餐后出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等症状,应立即到医院就诊,保存好医院就诊记录,及时向卫生监督机构举报。

## 假期儿童安全要留心

夏季高温,最令人痛心的新闻莫过于溺水身亡。而每年七八月份是儿童溺水高发季,总有贪玩儿的孩子因为玩儿水付出了生命的代价。

高温来了许多人感觉“热情难耐”。暑假中的孩子,爱去泳池或者水边玩耍享受清凉,但水边隐患多,如果看护不到位,那么危险就在“悄悄靠近”。儿童对溺水风险识别和判断力有限,家长及其他监护人有责任对儿童进行监护,确保儿童的安全,尤其是对年幼的儿童。为儿童提供安全并有专人监护的活动场所,如幼儿园、托管

班等,避免其在危险水域附近玩耍。任何措施都不能代替监护,不能将低龄儿童单独留在卫生间和浴室,或开放的水源边。儿童一定要由成人监护,不能交给未成年人看护。看护低龄儿童时,监护人与儿童的距离要伸手可及,专心看管、不能分心。当你的孩子在水中时,无论是在泳池中、澡盆里,还是在开放性的水域中,不要自己看书或玩手机,因为溺水随时可能发生,并且溺水的过程很快。家长一定要和儿童说明私自去游“野泳”的危害性和严重性,确保带你的孩子去正规

的泳池游泳。并且要加强家庭安全教育,去水边游玩一定要让儿童牢记六不准:不准私自下水游泳、不准擅自与他人结伴游泳、不准在无家长或教师带领的情况下游泳、不准到不熟悉的水域游泳(如水库、河边等)、不准到无安全设施无救援人员的水域游泳、不准不熟悉水性的学生擅自下水施救。

预防溺水事故需要家长、学校、政府部门、社会力量共同参与,多个环节共同努力,减少事故发生。而家长是儿童暑期防溺水的重要守护者,更要给儿童上紧“溺水防护自救”的那根弦儿。

## 高温出行安全事项要牢记

高温酷暑天气下易发生中暑,这样的天气状况对出行人群来说无疑是一个严峻的考验。进入8月份,天气也愈发炎热起来,中午前后气温较高,紫外线强,适当的防护措施还是很有必要的,下面就来看看高温天气都有哪些地方需要注意。

首先,外出人员应减少外出活动,出行时应准备好盐水、绿豆汤等消暑饮品,必要时携带防暑药品(藿香正气水、风油精等),遇到人员中暑或不适时采取措施,同时应采取防晒措施,防止皮肤晒伤。白天尽量避免或减少户外活动,尤其是正午时,最好不要在烈日下长时间外出运动;其次,高温热浪袭来,会使人们生理、心理不能适应,

致使人心绪烦躁,驾驶员也不例外,一旦遇到外界情况刺激(如对方车辆挤压占道、夜间会车不关闭远光灯等),更容易引起情绪激动,从而出现行为过激,如让车不让速、超车急转向、夜间比灯亮等等,造成事故。驾车过程中,可适当播放一些轻音乐放松心情,保持心态平和正常;夏季带宝宝、孕妇、老人出行时,特别是患有心脑血管疾病的老人更应注意采取必要的预防措施。出门要注意防晒、防中暑、防蚊虫等。夏季老人外出运动可选择快走、跳广场舞、打太极拳等。小宝宝在活动中或者是活动结束后,不要马上吃冰冻的东西,会引起肠胃不适。对于儿童来说,出行要多喝水,尽量不

要在夏天做剧烈的运动,避免太疲劳或者被晒伤、导致脱水。

如果出现轻度的中暑会出现头晕眼花、耳鸣、口渴、体温升高、脸色苍白、皮肤湿冷等症状。出现这些症状的游客,应立即脱离高温环境,寻找阴凉、透风的地方休息,解开衣扣和裤带,扇风降温,让身体快速散热。还可以用冷水敷额头,擦拭腋窝、腹沟等大血管经过的部位,在太阳穴上涂清凉油,或服用十滴水或人丹丸、淡盐水等。如果是重度中暑的游客,体温可能超过40摄氏度,会导致意识丧失陷入昏迷。如果出现这种问题,同行者应当尽快联系医院,把患者交给医生处理。



由于天气炎热,夏季是儿童溺水高发期,儿童要在监护人陪同下去正规泳池游泳

### ·评论·

## 防患于未然安全观念很重要

高温防暑,是我们夏季最重要的一项必修课,而提升安全意识,是我们防患于未然的重中之重,这不仅仅对于高温安全的方面很重要,对生活中很多的安全隐患都有着至关重要的作用,因为安全事故的发生多数是由于人们的疏忽大意,或是心存侥幸,安全防范的意识不强。而安全意识并不是一朝一夕能够培养出来的,而是需要我们全社会的共同努力形成良好的行为习惯。

人要有安全的意识,才会有安全的行为;有了安全的行为,才能保证安全。其实,我们身边还隐藏着许多的安全隐患,只是我们没有意识到,只有提高安全防范的意识学会去避免、去排除某些危险,这样才能保证自己和他人的安全。通过电视、报纸、网络等媒介,我们也发现了许多事故的发生都是因为缺乏安全意识,比如火灾、溺水、触电……这些事故无时无刻不在

警醒着我们每个人安全意识的重要性。而安全观念的形成,需要我们在日常生活中遵守有关安全的法律、法规,不断增强自身和家人的安全教育,消除侥幸心理,积极参与到社会相关部门举办的安全实践讲座,了解掌握必备的应急安全防护措施。还要注意儿童安全教育,家长更要以身作则,通过言传身教,让孩子在潜移默化中形成良好的安全行为习惯。而各个主流

媒体和相关安全部门也要注意对安全问题的有效引导,加强法律法规宣传,日常安全防护讲解,让市民能有更好的途径了解安全知识,防患于未然。

“安全无小事”,防微杜渐是关键。安全不是面子功夫,而是要落到实处;安全不是喊喊口号,而是要真正行动;安全更不是只为自己,而是为了大家。希望每个人都能时时把安全记心中,刻刻把安全重落实。