

暑假来了,孩子们放松的时候到了,但是安全不能放松。近两个月的暑假是一年中孩子们最快乐的时候,也是意外伤害高发的时段,谨防儿童暑期安全“杀手”,为孩子们快乐暑假护航。

为安全用心行动·知识篇

主办:湖南省紧急救援协会 用心教育  
湖南省民办教育协会 科教新报



# 快乐暑假,安全不“放假”

## 儿童暑假安全二号杀手:跌落、烫伤、动物咬伤

### 儿童暑假安全头号杀手:溺水

炎炎夏日,正是亲水消暑的好时机。数据显示,我国每年发生的中小学生安全事故中,溺水是造成中小学生非正常死亡的“头号杀手”。有些学生明明会游泳,为何下到水里还会被淹?

专家表示,下水后下肢突然抽筋是导致溺水的原因之一,抽筋的主要部位是小腿和大腿,有时手指、脚趾及胃部等部位也会发生。造成抽筋的原因往往是下水前没有做准备活动或准备活动不充分,身体各器官及肌肉组织没活动开,下水后突然做剧烈的蹬水和划水动作,或因水凉刺激肌肉突然收缩而出现抽筋。游泳时间长,过分疲劳及体力消耗过多,在肌体大量散热或精神紧张、游泳动作不协调等情况下也会出现抽筋。

水下救援专家支招:下水后,如果突然抽筋,一定要保持冷静,迅速用抽筋自救法。若是手指抽筋,可将手握拳,然后用力张开,迅速反复多做几次,直到抽筋消除为止;若是小腿或脚趾抽筋,先吸一口气仰浮水上,用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾,并用力向身体方向拉,同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上,帮助抽筋腿伸直;要是大腿抽筋的话,则可采用同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

身陷漩涡也是溺水事件的另一诱因。一些农村学生喜欢去水库、小河等地方游泳,这是非常危险的,稍有不慎就会发生溺亡事件。专家提醒,不要在野外游泳,河道突然放宽、收窄处和骤然曲折处,水底有突起的岩石等障碍物、有凹陷的深潭、河床高低不平地方,都会出现漩涡,山洪暴发、河水猛涨时,漩涡最多,海边也常有漩涡。这些有漩涡的地方,一般水面常有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转,只要注意就可早发现,应尽量避免接近。如果已经接近漩涡,切勿踩水,应立即平卧水面,沿着漩涡边,用爬泳快速地游过。因为漩涡边缘处吸引力较弱,不容易卷入面积较大的物体,所以身体必须平卧水面,切不可直立踩水或潜入水中。

除不慎溺水致死外,因下水救人致死的比例也不小。在很多孩子们看来,自己已经会游泳了,救人应该是没有问题的。可他们不知道的是,如果体力和水性一般的话,贸然下水救人是危险的。他们应该大声呼叫,争取更多人的帮助,同时,在现场找一切能提供帮助的工具,比如救生圈、竹竿、矿泉水瓶等。一旦把溺水人员拉上岸,应该将他平躺地放在坚硬的地上进行观察,如果溺水者只有心跳没有了呼吸,越早做人工呼吸越有可能救回。一旦发生溺水,2分钟就可以让人失去意识,4分钟大脑神经破坏。所以,专业救护人员普及概念时总说:4至6分钟是溺水黄金抢救时间。



全球儿童安全组织调查显示:意外伤害已成为中国1-14岁儿童的首要死因。其中,跌落成为儿童暑假的第二号杀手。专家提醒,发生意外跌落、烫伤、动物咬伤等意外后,家长如果能在第一时间采用正确的急救方法,可以将伤害程度降到最低。

**头部摔伤:**孩子摔到头部后,如果有血肿,切不可按揉,过12~24小时后才能热敷。如果血肿较大或较红,应到医院就诊。摔到头部后的两天内要多注意观察,如果孩子精神一直很好,食欲正常,就可以完全放心。摔伤后皮肤有挫裂伤,切忌在伤口上涂药物或其他物质,以免加重伤口感染,应及时到医院处理创面,并注射破伤风抗毒素。

**特别提醒:**如果孩子出现以下几种情况,要立即去医院,头部有出血性外伤;在摔后两天内,出现反复性呕吐、睡眠差、精神差或剧烈哭闹;在摔后两天内,出现鼻部或耳内流血、流水、瞳孔不等等情况。

**烫伤:**烫伤也成为暑期意外伤害高发之一。如果发生烫伤,应尽快脱离热源,用剪刀轻轻地将被烫处衣物剪开,并迅速用冷水冲洗或浸泡10~30分钟;保护创面,用无菌或洁净的



毛巾、衣被等包扎;如果是化学烧伤,应立即用清水冲洗;切不可喝白开水,以免发生水中毒,危及生命,可适量喝些生理盐水,以补充失水,减轻休克。及时送医院救治。

**特别提醒:**孩子被开水、热汤、火焰等烫伤后,家长千万不能急着帮孩子脱衣服,以免将烫伤的皮肤与衣服一起撕脱。也不能在烫伤表面涂药物或其他物质,包括酱油、牙膏、食盐、红药水、紫药水等,这样反而会加重创面损伤。

## 暑期出游安全防护攻略



避免在阳光直接照射的环境下停留太久。

**医疗处理:**很多人都误以为,中暑仅出现于夏季,其实不然。持续高温、不通风的车内亦会增加中暑的几率。当孩子有中暑的情形时,需将他移至阴凉、通风处,解开衣服较紧的地方,使其排汗顺畅,并以湿毛巾擦拭患者,降低体温。若幼儿已出现中枢神经异常情形,则需由医师判断处理,补充电解质。

中暑、晒伤、蚊虫咬伤等这些意外伤害,大都是可以事先预防的,身为孩子“保护者”的家长与老师们,有必要加强认识这些“意外”,并在出游前准备相关物品,做好一切预防的工作。

### SOS 现场直击——中暑

危险指数:☆☆☆☆

易发地点:休闲农场、海边、山区

行前准备:透气衣物、帽子、防晒产品、饮水、洋伞

离开钢筋水泥的城市,孩子一接触户外环境,马上就玩得不亦乐乎,完全无视周围环境的变化,怎样判断孩子是否中暑?孩子体温上升是发烧吗?

中暑时,人体会出现体温大于40.6℃,中枢神经异常(躁动、昏迷、抽搐),及全身发热、排汗困难等反应。中暑可分为传统型中暑及出力型中暑两种,而幼儿中暑多属于前者。传统型中暑常发生于持续高温、湿热无风的环境,主要是因为热排除不良所导致,服用心脏病及其他慢性病药物的老人与孩子,因药物有利尿及抑制排汗的成分,特别容易中暑。出力型中暑则是因激烈运动与劳动而中暑,出游时,无论大人、小孩皆应穿著透气、轻便的服装,戴上阔边帽子及撑伞,减少激烈运动,适时补充水分,少喝咖啡因饮料。如选择到乡间农村、海边等遮蔽物较少的地点,可用水冲头、颈部,来帮助散热,并

### SOS 现场直击——晒伤

危险指数:☆☆☆☆

易发地点:休闲农场、海边、郊区

行前准备:浅色衣物、帽子、防晒产品、饮水、洋伞、太阳眼镜

年幼的孩子是否需要擦防晒产品?又该何时开始擦?这都是家长们的共同疑问。婴儿皮肤结构尚未成熟,不建议使用防晒产品,6个月后的孩子就可以使用防晒产品了。有报告指出,如果在18岁前即规律使用SPF15的防晒油,即可减少了78%罹患皮肤癌的机率。皮肤科医师提醒大家,每天10:00~15:00紫外线最强,若要外出,请在日晒前15~30分钟涂抹适量防晒产品。不过防晒品会因流汗或遇水而流失,活动中应适时补充。而浅色的长袖衣物、宽边帽子都是很好的防晒工具。

**医疗处理:**若晒伤状况不严重,父母可用冷水湿敷孩子皮肤,或以布包住冰块,使疼痛得以舒缓,并改用清淡的饮食,适时补充水分,近日内不要再曝晒。中度晒伤会有红肿、痒痛的现象,严重晒伤则会出现水泡,父母应带着孩子尽快就医。

### SOS 现场直击——蚊虫咬伤

危险指数:☆☆☆☆

易发地点:公园、山区、溪边

行前准备:防蚊液、长袖上衣、长裤、帽子、袜子

蚊虫叮咬时,会将酸性物质注入人体的角质层,使人产生红、肿、痒、长疹子,甚至起小水泡等反应。为免孩子抓破伤口,引起蜂窝组织炎,父母应立即替孩子剪指甲,并涂抹抗生素药膏。

皮肤的疹子有扩大或化脓现象时,需找医生做更详细的检查。市售的防蚊液因具有待乙妥成分,不适用于婴儿,即使是幼儿也应选用浓度低于15%的防蚊液,而且不要大量且长时间使用。

登革热是由埃及斑蚊和白线斑蚊传染登革热病毒所引起的,每年夏天,它便开始大肆活跃,令老师、家长头痛不已。登革热潜伏期5至8天,前两天会出现发烧、头痛、眼痛、寒栗等症状,第2至第4天,则会出现持续高烧、恶心、呕吐、倦怠感、皮肤敏感、全身淋巴肿、白血球数量减少、血小板数量减少现象。第3至第5天,斑丘状或猩红状皮疹会从胸部和躯干向四肢扩散。症状约1个星期内消退,大部分的病人都能自行痊愈,年纪小、抵抗力差的孩子,则可交由医师诊断。

登革热的诊断以血清检查及病毒分离为主,并依出现的症状来治疗。患者要多休息补充水分,必要时可服用退烧止痛药。至于会增加出血现象的阿斯匹林类药物,千万不可服用。

夏季出游本是一件开心的事,别因一时大意,让旅程蒙上阴影。带孩子出游,家长们在规划行程的时候,也应考虑相关安全问题,让孩子玩得开心又健康。

刘芬/整理