

寒假开启

这些安全知识
记得告诉孩子

1月22日,四川达州某小区,一小孩往下水道丢了一个鞭炮,造成多个井盖被炸飞,周边市民被吓得惊慌躲避,所幸事故未造成人员伤亡;同一天,海南东方某家属院内,一名3岁男童脚踩一油桶玩耍,并将拴门绳套在脖子上,由于脚下的桶突然滑走,导致男童双脚悬空,被吊在铁门上挣扎了1分钟左右,幸亏6岁的姐姐及时发现,才未造成严重后果……每年寒暑假都是儿童意外伤害的高发期,家长一定要把孩子安全问题放在第一位,做好安全教育工作,合理安排好学习与生活,让孩子度过一个既安全又有意义的假期。

防疫安全

1. 少去人员密集的公共场所活动,尤其是空间相对封闭、空气流动差的场所,如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头和展览馆等。尽量减少外出活动,减少走亲访友和聚餐,尽量在家休息。

2. 做好个人防护和手卫生。家中备好体温计、口罩、家用消毒用品等物品,每日监测体温,如有异常,及时上报;勤洗手,减少接触公共物品和部位,出门戴口罩。

3. 保持居室整洁,勤开窗通风,定期消毒;平衡膳食,均衡营养;适度运动,合理作息;不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃于有盖垃圾箱内。

交通安全

1. 步行 在马路上行走要走人行道,没有人行道时,要尽量靠边,且随时注意周围情况,不要东张西望,不要边走边玩手机;横穿马路时,应先看左边,再看右边,确认没有机动车通过时方可从斑马线、过街天桥或地下通道通过,不要突然横穿马路。

2. 骑车 12周岁以下的孩子不要在马路上骑车;12岁以上者骑车上路要走非机动车道,没有非机动车道时尽量靠右行驶;通过路口时要严守交通信号,不要逆行,转弯时要伸手示意,不要强行猛拐。

3. 乘车 乘车出行时,一定要乘坐有营运资格的车辆,不能贪图方便乘坐“黑车”;乘坐公共交通工具时,不要把头、手伸出车窗外,不携带鞭炮、汽油、硫酸等易燃、易爆和化学危险物品乘车;地铁、高铁进出站时,

务必站在黄色安全线以外,不要探头张望。

用电安全

1. 学会查看安全用电标志,认识了解电源总开关。

2. 电器使用完毕后应拔掉电源插头。

3. 不要随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。

防火安全

1. 室内严禁使用明火,如点蜡烛、燃烧纸等。

2. 使用火炉取暖时,上面严禁覆盖衣物,旁边严禁摆放易燃易爆物品。

3. 电器用完后及时关闭开关,防止电器过热引发火灾。

4. 火灾发生时,应立即用自来水或浸水的棉被扑灭,火势较大时拨打119报警。

网络安全

1. 注意保护个人信息。上网时不要将重要的信息,如家庭地址、个人电话、父母信息等告诉陌生人。

2. 不要轻信网友。网上交友要谨慎,聊天时避免谈及隐私,也不要轻信网友。

3. 远离网络诈骗。如果孩子小,很难分辨是不是诈骗,怎么办?简单来说一句话:只要是涉及钱的事儿,都要先询问家长。

防坠安全

1. 不要把年幼的孩子单独留在家中,哪怕几分钟也不行。

2. 窗户边不要放小桌子、小凳子等,以防孩子攀爬跌落,有条件者,最好把每个窗户安装防护网。

3. 如果孩子能够听得懂道理,一定要给孩子树立自我保护

意识,如果出现孩子攀爬窗台、阳台等危险行为,要及时制止。

防拐安全

1. 孩子单独在家时,一定不要随意开门和开门。如果开了门,应先询问对方是谁,如果对方说是邻居或爸妈的朋友,也应让他在门外稍等,并打电话通知爸妈。

2. 不要单独去公共场所或偏僻的地方,与大人外出时,一定不能离开大人的视线,以免走失。

3. 若在公共场所受到威胁,应立即向人多的地方靠近,并适时向警察叔叔、银行保安、商场工作人员等寻求帮助。

饮食安全

1. 少吃生冷食物,同时给孩子补充富含钙、铁的食物,如乳制品、豆制品等。

2. 多吃新鲜蔬菜水果,少吃辛辣油腻食物,切勿暴饮暴食。

3. 不要采摘、购买、食用有关部门明令禁止或来历不明的食物,以免发生食物中毒。

4. 三餐吃饱,少吃零食,尤其是那些外表花花绿绿的零食,这些大多是垃圾食品,好看、好吃却有害于身体。

安全燃放烟花爆竹

1. 选择空旷、四周没有可燃物的地方燃放,最好在家长的指导下燃放。

2. 燃放小型烟花至少距离10米观看,大型烟花至少距离100~200米。

3. 最好用香点燃引线,而不用明火,点燃引线后,如果烟花没有反应,千万不要急于上前查看,以免烟花突然燃放伤眼。

据中国教师报、中国教育报

■女性话题

关于阴道炎
你可能有些误会

关于阴道炎,很多人都有这样的误解:有性生活的人才得阴道炎;得了阴道炎,自己买点消炎药就可以了;症状消失了,就可以不用药了……其实,这些认知都是错误的。

没性生活就不会得阴道炎 阴道炎确实和不洁性生活有关,但不代表没有性生活就不会得阴道炎。正常情况下,女性阴道中存在着多种细菌,只有各种细菌保持平衡,身体才能健康。当阴道微环境被破坏、机体抵抗力下降时,就可能引起菌群失调,从而引起阴道炎。因此,任何年龄的女性都有可能发生阴道炎,包括老年人和婴幼儿。

不痒不痛就不用治疗 一般来说,大多数阴道炎患者都是因为阴部瘙痒才来就诊,其实,一旦出现外阴瘙痒,说明病情已经拖了很久了,如果能尽早就医,治疗效果会好很多,而最简单的方法就是观察白带是否正常。如滴虫性阴道炎会出现白带增多,呈脓性、黄绿色、泡沫状,并且有臭味;霉菌性阴道炎白带会呈白色稠厚状,呈凝乳或豆渣样;细菌性阴道病多为白带增多,有臭味。

自己买点抗菌药消炎 有些人觉得阴道炎是“性病”,不好意思去医院,只得偷偷买点消炎药。殊不知,阴道炎有滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎、细菌性阴道病、老年性阴道炎等类型,发病原因各不相同,滥用药物不仅对治疗无益,还容易引起子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎等并发症。

不痒就可以不用药了 有的人用药两三天,症状消失后,就认为病好了而擅自停药,这样做的结果是敏感菌被消灭得差不多了,但耐药菌因为少了竞争对手而开始疯长,导致很多患者反复发作,且越来越难治。因此,一定要遵医嘱,足量、足疗程用药,千万不能因为症状消失而擅自停药。

认为“洗洗更健康” 阴道有一定的自洁功能,使用各种洗液冲洗外阴和阴道,反而会破坏阴道正常环境,促使细菌滋生,因此,平时只需用清水清洗外阴即可,无特殊情况无需冲洗阴道。另外,由于阴道和尿道、肛门距离较近,大小便后应注意清洁,以防病菌交叉感染。

阴道健康只是女人的事 阴道健康不止是女人的事,而应该由夫妻双方共同维护,如同房频率不宜太高,避免不洁性生活,伴侣包皮过长者应注意清洁,以防病原体通过性生活传播。

复旦大学附属妇产科医院 李妙然