

快乐过暑假 安全不放假

据湖南教育网微信公众号消息,今年中小学暑假将从7月12日起正式开启,至8月29日结束。暑假是孩子们盼望已久的放松时光,但也是溺水、交通意外、中暑等各种意外事件的高发期。为进一步筑牢安全防线,切实保障全体学生生命安全,家长们应切实履行监护主体责任,全面做好孩子暑期安全教育和日常监管工作,确保孩子平安快乐度过假期。

防溺水(重中之重)

溺水是夏季青少年意外伤亡的首要隐患,必须严格遵守“六不准”:

1. 不准私自下水游泳、戏水;
2. 不准擅自邀约同伴前往野外水域玩水;
3. 不准在无家长、老师陪同的情况下靠近河道、池塘、水库、水坑、工地积水、景观河等野外水域;
4. 不准到无安全设施、无救援人员、无安全保障的陌生水域游泳玩耍;
5. 不准擅自下水施救落水人员;
6. 不准在水边追逐打闹、捡拾物品、洗脚摸鱼。

发现他人溺水时,应立即大声呼救,寻求周边成年人帮助,及时拨打110、120急救电话,并利用救生圈、竹竿、绳索、漂浮物等物品岸上施救。若自己不慎落水,务必保持冷静、减少体力消耗,头部后仰、口鼻露出水面,大声呼救,等待救援。

防中暑

合理安排作息与户外活动,尽量避开上午10点至下午4点高温时段外出。必须外出时,务必做好防晒工作,戴遮阳帽、打遮阳伞,穿着透气衣物,少量多次补充温水,不暴饮冰水、冷饮。严禁将幼

儿单独、长时间滞留密闭车内。

居家保持通风透气,合理使用风扇、空调,空调温度不低于26℃,避免冷风直吹身体。学会识别中暑症状,出现头晕乏力、心慌大汗、恶心不适、体温升高等情况,立即转移至阴凉通风处休息,及时补充淡盐水,症状严重者第一时间就医。

交通安全

外出游玩遵守公共秩序,不在马路、停车场追逐打闹,远离河道陡坡、积水洼地、边坡危崖等危险区域,不在设有警示标识的危险地带逗留、拍照。

不要边走边玩手机、不佩戴耳机行走,过马路时观察路况,遵守交通信号灯,不横穿马路、不翻越护栏。未满12周岁不骑自行车上路,未满16周岁不骑电动车上路,骑行过程中不逆行、不竞速、不载人、不闯红灯;骑电动车必须规范佩戴安全头盔,远离大型车辆盲区。旱冰鞋、滑板车、电动平衡车等属于休闲玩具,严禁上路。

乘坐私家车须全程规范系好安全带,不将头、手伸出窗外,不随意触碰车门、车窗开关。儿童严禁副驾驶,1.4米以下儿童建议使用安全座椅。

食品安全

夏季气温高,食物易变质腐烂,是肠胃疾病的高发期。暑假期

间应三餐规律、不暴饮暴食、养成饭前便后洗手的卫生习惯;少吃冰镇饮品、生冷瓜果、辛辣烧烤等刺激性食物,减少肠胃负担;坚决不购买“三无”食品,不吃变质、过期的食物,生吃瓜果务必清洗干净;不吃陌生人的零食、饮料。

居家安全

不用湿手触碰电器、开关、插座,不使用金属物品试探插座,电器用完后及时断电,杜绝违规充电、长时间过充,不在易燃物品旁充电、混用充电器。不私自操作燃气灶具、热水器,严防火灾、燃气泄漏事故。不攀爬飘窗、倚靠窗户、窗边打闹,如遇火情、燃气泄漏等突发险情,应第一时间撤离到安全区域并告知家长,必要时拨打报警电话。雷雨天气时及时关窗断电,不靠近门窗、阳台,不使用有线电器、不接听固定电话,防范雷击伤害。

网络安全

制定上网规则,严控上网时长,杜绝沉迷网游、短视频、直播打赏等行为。自觉抵制暴力、色情、迷信等不良网络信息,不点击陌生链接、不明弹窗。谨慎交友、不见陌生网友,严防网络诈骗与人身侵害。妥善保管账号密码、支付密码、手机验证码,不向陌生人透露家庭信息、银行卡信息等隐私。



人身与财产安全

未成年人外出必须征得家长同意,并如实告知去向、同行人员、返家时间,不得擅自更改行程,不随意向陌生人透露家庭住址、家长电话、出行行程等信息;低龄儿童外出,家长务必全程陪同。遇到陌生人搭讪、诱骗、强行拉扯等行为,要大声呼救,迅速跑向商场等人群密集区域求助。

妥善保管个人财物,不随身携带大量现金、贵重物品。不轻信网络免费福利、低价购物、游戏返利等虚假套路,坚决拒绝陌生扫码、转账、付款要求。如遭遇盗窃、敲诈、勒索、抢劫等侵害,坚持生命安全第一,不与不法分子正面冲突,第一时间撤离,及时告知家长并报警。

极端天气安全

暴雨天气尽量减少外出,不蹚积水深坑,远离桥下低洼、地下车库、老旧墙体、大树、广告牌等危险地点,防止积水触电、倒塌坠物伤人。雷雨天气禁止一切户外活动,不露天接打手机,远离电线杆、金属护栏、高大树木。外出前提前关注天气预警,不前往灾害天气影响区域游玩,规避自然灾害风险。

长沙市麓谷高级中学 李佳如

新手爸妈如何应对小儿高热惊厥?

发热是儿科门诊最常见的一种症状,若高热持续不退,容易引起小儿惊厥。虽然大多数患儿预后良好,但惊厥反复发作对小儿的健康也存在一定威胁。掌握科学有效的预防和应对方法,既能减少惊厥发作概率,也能在突发状况下正确施救,最大程度守护孩子的健康。

惊厥是如何诱发的

孩子体温飙升、脸蛋通红、浑身发烫时,很多新手爸妈会用捂汗、服用退烧药、酒精擦身等措施来退热,殊不知,这些方法不仅难以退热,还可能会诱发小儿热性惊厥,表现为双眼上翻、四肢僵直抖动、口唇发紫、意识丧失等,危及孩子的生命安全。据儿科临床数据统计,热性惊厥多发于6月龄至5岁儿童,因为这个年龄阶段的儿童大脑神经尚未发育成熟是主要原因。其实,绝大多数热性惊厥都是可以预防的,关键要摒弃误区,掌握应对方法。

惊厥有哪些典型表现

热性惊厥发生突然,多持续1~

3分钟,极少会超过5分钟,主要有以下典型表现:

1. 意识突然丧失,眼神发直、呆滞,与之互动无反应。
2. 身体抽搐,四肢僵硬、抖动;或手脚节律性抽动、面部肌肉抽动等。
3. 部分情况下会出现口唇发绀、呼吸急促或暂停。发作停止后会有明显嗜睡、犯困等现象,醒后恢复如常。

临床统计数据发现,高热惊厥患儿数量占据惊厥患儿的80%以上,1岁后发作频率会有所减少,几乎没有后遗症。但也有小部分复杂性惊厥会损伤脑神经,后续可能诱发癫痫。

如何预防高热惊厥

1. 及时退热。一旦体温超过38℃,就要采取积极的降温措施,如遵医嘱服用儿童专用的退热药物。
2. 物理降温。孩子发热时,可通过适当减少衣物,温水擦拭腋窝、肘窝、腹股沟等部位,进行辅

助降温。

3. 日常防护。日常生活中通过均衡饮食、规律作息、积极运动等来提升孩子抵抗力;季节交替时,尽量不带孩子去人口密集的场所,减少感染几率。

4. 做好记录。每次惊厥发作时,要做好记录,如发作时的体温、症状等,复诊时主动告知医生,便于病情评估。

如何应对高热惊厥

1. “三要”

一要让孩子立即平躺,将其头部偏向一侧,解开多余衣物,保持呼吸畅通。及时清理呼吸道内的分泌物,避免堵塞气道。

二要做好记录,包括发作时间和症状,症状要具体到抽搐部位、持续时间等,以便后续拟定治疗措施。

三要及时就诊。因惊厥持续时间较短,很多孩子症状消失后,与平常无异,很容易忽视。因此,无论发作时症状轻重,都要及时到儿科或急诊科进行病因排查。

2. “五不要”

不要强行约束孩子,让其保持镇定。很多新手爸妈面对孩子惊厥时,试图通过按压肢体的方式,使之保持镇定,而这样做的后果很容易引发脱臼、骨折等。

不要往孩子嘴里塞毛巾或手指。孩子惊厥时会出现无意识的抽搐,此时往其嘴里塞毛巾或手指,轻则可能导致咬伤,重者可能引起窒息。

不要用酒精、冰水等进行降温。高热状况下,酒精或冰水降温都属于极端方式,对儿童神经系统刺激较大,容易引起不适。

不要喂药、喂水。孩子惊厥时,很多新手爸妈的第一反应就是喂药控制症状,可抽搐中的孩子很容易因喂药或喂水产生呛咳,严重者发生窒息。

不要过度惊慌。新手爸妈面对小儿惊厥抽搐难免手忙脚乱,可过度惊慌不仅会影响孩子,也会影响自己的判断,以致难以做出正确处理。

桃源县漆河镇中心卫生院 李云华