

安全不放假! 这份暑期安全攻略请收好

一个平安、愉快、有意义的暑假在哪里?在图书馆、博物馆、科技馆,在美丽的大自然里,更是在时刻都要警示的安全意识里。期盼已久的暑假到了,但是安全不可“放假”!

防范溺水要注意

随着夏季的到来,游泳、戏水对孩子们的吸引力越来越强。因此,夏季也成为儿童青少年溺水事故的高发期。据不完全统计,在我国每年大约有5万余人因淹溺死亡,而在青少年意外伤害致死事故中,淹溺事故为头号杀手。淹溺多发生在水深不可测、水距难判断的不安全水域。

防溺水6要6不要

►6要原则

要在监护人或同伴陪同下,去正规游泳场所游泳;

要确保身体健康后参加游泳;

发现有人溺水时,要呼叫成年人施救,切勿盲目自行施救;

游泳前要做足准备活动;

游泳过程中如果觉得身体不适,要立即告诉家长,上岸休息;

游泳结束后要做好自身清洁。

►6不要原则

不要私自下水游泳;

不要擅自与他人结伴游泳;

不要在没有家长或教师带领的情况下游泳;

不要到无安全设施、无救援人员的水域游泳;

不要到不熟悉的水域游泳;

不熟悉水性的学生不要擅自下水施救。

交通安全莫大意

暑期,少年儿童外出游玩、农村留守儿童到城市探望父母等出行需求大幅度增加。近日,公安部发布了三类暑期少年儿童交通安全预警提示。

1.暑期短途自驾出游需求增加,少年儿童乘坐私家车出行风险上升。其中儿童单独留在车内,未使用儿童安全座椅,头、手伸出车外等原因导致的儿童伤害问题较突出。

2.12周岁以上少年儿童骑自行车,甚至违法驾驶机动车风险加大。12周岁以上少年儿童独立意识增强,城市里假期结伴去公园体育场等场所,农村里结伴去集市或县城机会增加,但少年儿童行为状态具有随机性和爆发性,容易在行为上表现出过度自信,甚至违法驾驶机动车、电动自行车,增加交通安全风险。

3.国省道路停车场出入口等场所少年儿童交通事故风险较高。暑期少年儿童独自外出机会较多,特别是农村少年儿童在村边国省道路附近玩耍、打闹现象比较常见。从抽样调查结果看,暑期少年儿童在国省道路停车场出入口等场所发生交通事故的风险增加,尤其是忽然加速猛跑,中途折返等导致的事故风险较高。

交通安全6要6不要

►6要原则

乘坐汽车要系好安全带;
乘坐摩托车、电动自行车要戴好安全头盔;

横穿道路要走斑马线;

走路要走人行道;

骑车要在非机动车道内;

要自觉做到红灯停、绿灯行、黄灯亮时不抢行。

►6不要原则

不要闯红灯;

不随意横穿马路;

不乘坐超员车辆、违规车辆;

不满12周岁不能在道路上骑车;

不要脱手或手拿东西骑车;

不骑车搭人。

饮食卫生要留意

夏季吃什么?

夏天天气高,出汗多,饮水多,胃酸被冲淡,消化液分泌相对减少,消化功能减弱致使食欲不振,再加上贪吃生冷食物造成胃肠功能紊乱或因食物不清洁易引致胃肠不适。因此,夏季饮食要特别注意。

①夏季饮食以清淡、苦寒、富有营养、易消化的食物为佳,避免食用粘腻、难以消化的食物。

②夏季适当吃些苦瓜、苦菜,以及茶水、咖啡等,不仅可清心除烦、醒脑提神、消炎祛暑,而且能增进食欲、健脾利胃。

③在高温环境下,人体新陈代谢增加,加上天气炎热,人们出汗多。因此,蛋、奶、鱼虾、豆制品等低脂肪优质蛋白的摄入量应适量增加。

④脂肪的量以进食者乐于接受为宜,适量脂肪可增加菜肴香味、促进食欲,但过高的脂肪反而会厌食。

⑤食物四性中的凉性食物较适合夏季选

用。因为凉性食物具有清热解暑、降火、解毒、消减身体燥热的作用。

凉性食物主要有谷类:薏仁、小米等;蔬菜类:大白菜、芦笋、茭白、芦荟、莲藕、苦瓜、丝瓜、黄瓜、冬瓜、绿豆芽等;水果类:猕猴桃、火龙果、西瓜、梨、柿子、橘子、杨桃、香瓜、番茄;肉类:海鲜、鸭肉;蛋豆类:蛋清、绿豆。

夏季怎么吃?

①夏季不能暴饮暴食,尤其晚餐更不应饱食。吃得过饱,消化不了,容易使脾胃受损,导致胃病。

②要按时进餐,否则会打乱脾胃功能正常活动,使脾胃生理功能紊乱,导致胃病。

③要少食生冷食物、冷饮,如吃生冷食物、喝冷饮,易损害脾胃。

④尽量不吃生的或未彻底加热的食物。

食品卫生6要6不要

►6要原则

吃东西前要洗手;

食用食物前要闻二看三品;

一日三餐要合理,每日膳食要均衡;

生吃瓜果要洗净;

选择食品时要注意食品的生产日期和保质期;

要珍惜粮食、文明消费,崇尚节约,抵制铺张浪费。

►6不要原则

不要在校园周边、街头巷尾的无证小摊点购买“三无”食品;

不要购买来历不明的产品或过期食品;

不要挑食、偏食、暴饮暴食;

不要经常食用高油脂、高热量、低粗纤维类食品;

不要食用野生蘑菇、野菜、野果及野生动物等国家明令禁止的食物;

不要吃冷菜冷饭,煮熟后放置两小时以上的食品,应重新彻底加热后再食用。

汛期防洪要牢记

近日,南方强降雨进入最强时段,多地发布暴雨预警。虽然暴雨洪流不能预防,但是家长可以教给孩子一些基本的应急知识,以应对突发情况。

汛期防洪3步骤

洪涝到来前:做好准备

请先打开天气预报,了解你所在地区的气象信息,如果你的地区有洪涝、台风地震等自然灾害风险,家中建议配备应急避难包。

洪涝来临时:学会自救

①尽量远离洪水

洪水当中可能有排泄物、工业废物、玻璃残渣等充满细菌、真菌等致病微生物。不要去洪水中游泳,不论是否会游泳,洪水的水流和漂浮物都可能是致命的。

②向高处转移

如果处于室内,应向高楼转移(除非需要紧急撤离);如果处于室外,应向地势高处转移。

③就近避险

若在外尽快就近找地方避险,不要执着回家。

洪涝来临时:避免危害

①远离洪水,做好人、物的清洁和消毒;

②注意饮食安全,确保食物煮熟;

③注意蚊虫、动物的叮咬,及时、正确处理伤口;

④小心触电。

据新华网

