

安全不放假 暑假乐玩安全手册

期盼已久的暑假快到了,暑假是欢乐的季节,也是孩子们接触大自然,学习新事物的好时机。如何安全过暑假,让暑假只留下童年快乐记忆?暑假乐玩安全手册,为你一一“排雷”。

防溺水 三大要点要记牢

炎炎夏日,游泳解暑。但暑假也是小朋友溺水事故高发期。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。如何防溺水?广州中医药大学第一附属医院急诊科副主任中医师刘诗怡为读者支招。

不游野泳 恶劣天气尽快出水

刘诗怡提醒,江河、水库、池塘等水域水深、温度低,多斜坡和水草,游泳者容易发生脚部抽筋滑入河底和被水草缠绕等情况,安全隐患极大。同时,此类水域多地处偏僻,也没有配置任何救生设施,一旦遇险更难得到及时救助。所以,尽量不要在这样的环境游泳,应尽量选择开放给游泳者的区域游泳。

但如果遇到天气不好,比如台风、汛期也要尽快出水,因为恶劣天气有可能导致水流变化,表面上风平浪静,但水面下水流速度加快,还可能夹杂树枝、石块,增加意外风险。

溺水未必会有明显挣扎

在泳池游泳也并非万无一失。刘诗怡建议,选择游泳池前,要留意池边救生员和救生设施是否充足,救生员是否定期在池边巡视。

进水前,游泳者要先用冷水冲洗全身,特别是头面部,预防“干性淹溺”。当头面部突然浸入冷水时,可能诱发人体保护性反应,喉头出现痉挛,而导致游泳者缺氧,20至30秒内发生意识模糊,这种叫作“干性淹溺”。

小朋友游泳时,父母要密切留意。“干性淹溺”可在短时间内进入意识模糊状态,孩子发生挣扎的阶段很短,很快就呈“静静站在水中”的状态,很容易贻误了抢救时机。

会游泳≠会施救

一旦发现有人落水怎么办?未成年人千万不要下水救人。会游泳绝对不等于会施救,遇险者在水中挣扎时会有很强的求生欲,无意识的挣扎容易伤及救援人员;而且水中救援需要有很多技巧,要经过反复训练后才能掌握。

刘诗怡建议,这时可以寻找身边有无漂浮物,如救生圈、空桶、木板等,把它投掷给求救者,让这些漂浮物帮助求救者浮出水面。

要提醒的是,千万不要几个人手拉着手去救人。因为施救过程中如果有一人没有站稳,则可能将几个人都拉入水中。

溺水者被救上岸后,如果仍有呼吸和意识,可帮助他吐出口鼻内的杂物、分泌物清理干净,呈侧卧位躺卧。如果已没有呼吸和意识,在确认溺水者口腔、鼻腔没有堵塞物如杂草淤泥等后,应第一时间进行人工呼吸和心肺复苏。

特别需要提醒的是,切忌随意倒挂患者进行“控水”。对于“干性淹溺”者来说,他的肺部很可能并没有水,“控水”反而会浪费宝贵的救治时间。

防细菌 学生宅家当心“冰箱病”

高温天气,雪糕、冰水、冰冻西瓜、凉拌菜等特别受欢迎。记者了解到,一进入暑假,学生宅家时间长,为了解暑,有些家长在冰箱里储备了足够的饮料、水果、冰淇淋等。然而,冰箱并不是一个绝对安全之所,不怕冷的致病菌或许就潜伏在冰箱里,再加上“神兽”们贪食冷饮,就要特别小心“冰箱病”找上门。

据广东省疾病预防控制中心营养与食品安全所发布的信息显示,李斯特菌就是传说中的“冰箱杀手”,这种菌可在-20℃下存活一年,在4℃的环境中仍可生长繁殖。它常常存在于冰箱之中,造成多种食物的污染,人食入被该菌污染的食物就可能感染李斯特菌病。根据监测数据提示,冰淇淋、蔬菜水果沙拉、熟食等是容易被李斯特菌污染的食物。通常在进食受李斯特菌污染的食物后3至70天(一般为21天)出现腹泻、发热、头痛、肌肉痛等症状,严重者会出现败血症和脑膜炎。

另外,从冰箱取出的食品温度(4℃至18℃)与人体温度相差较大,若快速进食可引起血管收缩,血流量减少等,导致生理功能失调诱发头痛、上腹阵发性绞痛、恶心、呕吐等症状。

所以说,从冰箱取出的食物,比如冷饮、冷食等,宜在室温下放置一段时间后再食用。对于能加热的食物,如熟食等应彻底煮熟后再食用。免疫力低下人群少食生食,特别是脾胃虚弱、消化能力较差的人尤其要注意,最好不吃冷饮、冷食。

力较差的人尤其要注意,最好不吃冷饮、冷食。

专家还提醒,冰箱应定期清理除菌,夏季建议每周一次,冰箱门上的橡胶密封圈和缝隙也要记得清洗,然后将食品分区摆放。

广东省妇幼保健院儿科主任医师谢丹宇还提醒,夏季食品比较容易变质,而儿童的胃肠道功能相对成人要弱一点,所以,食物生熟要分开,避免交叉污染,吃剩的食物要及时储存,且储存的时间不宜过长,需要严格遵守食物标签上的贮藏时间和贮藏条件,以免细菌大量繁殖。没有密封包装的食物,要用食品保鲜袋或保鲜盒封装好再放入冰箱。

夏天气温高,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。

防中暑 这样喝水有讲究

暑假往往也是台风季,风雨交加是否就不必担心中暑?广州市红十字会医疗救援服务队副队长王敏提醒,高温加上暴雨来袭,很容易发生中暑。

高湿更易中暑

中暑有不同程度,轻者全身无力、冷汗、口渴、头晕、眼花、恶心,重者可能突然昏迷,危及生命。重症中暑也被称为热射病,严重者可出现多器官系统衰竭,死亡率高。“必须注意的是,有时温度不算太高也有可能发生中暑,往往是空气中湿度较高,或是通风不良,令人体汗液无法正常排出而导致。”王敏提醒。

中暑急救 8字秘诀+5点降温

发生中暑如何急救?可记住8字秘诀:散热、降温、补水、就医。

遇到中暑者,应立即将其转移到通风良好的遮荫处休息,帮助脱衣散热。严重中暑者,应拨打120送院救治。

等待救护车时,可用毛巾包住冰袋或冰镇的矿泉水,分别置于其额头、后脑勺、胸前、手肘窝及大腿根部等5处,令这些部位的皮下血液快速降温。

预防中暑如何正确喝水?

出现中暑症状时,怎样喝水才正确?“应立即少量、多次补充水分。有条件的,口服补液盐、淡盐水或运动饮料会更合适。”但王敏提醒,不能一次性狂饮大量水,以免电解质失衡,导致“低钠血症”。

王敏表示,出门带一瓶盐汽水,是预防中暑的小窍门,不仅能补充电解质,水中的气泡也能帮助身体核心部分迅速降温。

据《羊城晚报》《成都商报》

防溺水6要6不要

6要原则

要在监护人陪同的情况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。

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。