

# 暑假安全防护“锦囊”请收好！

放暑假了,孩子的安全防护不可忽视。相关数据显示,每年暑期是儿童意外伤害的高发期,溺水、交通事故、烫伤、触电、摔伤碰伤等意外事件时有发生。如何预防这些意外事件,不妨看看这些暑期安全防护“锦囊”。

## 泳池警戒线 远离溺水危险

溺水是暑期儿童意外伤害的“头号杀手”。孩子们天性爱玩水,对水域的危险性认识不足,很容易在不经意间陷入危险。

**危险水域大揭秘** 除了大家熟知的河流、湖泊、水库等自然水域存在溺水风险外,一些看似安全的地方也可能暗藏危机。比如,小区的景观水池,水深可能超过孩子身高,而且底部可能有淤泥、石块等杂物,孩子一旦滑倒,很难自行爬起。还有一些农村的池塘、水坑,这些地方往往没有明显的警示标志,周围也没有防护设施,孩子

很容易靠近。另外,一些废弃的矿坑,积水较深,水质复杂,一旦溺水,救援难度极大。

**预防溺水有妙招** 家长要时刻掌握孩子的行踪,做到“四知道”:知道孩子去哪里、知道孩子和谁去、知道孩子去做什么、知道孩子何时返回。教育孩子做到“六不”:不私自下水游泳;不擅自与他人结伴游泳;不在无家长或教师带领的情况下游泳;不到无安全设施、无救援人员的水域游泳;不到不熟悉的水域游泳;不熟悉水性的学生不擅自下水施救。如果孩子想要游泳,一定要选

择有安全保障的正规游泳场所,并在家长的陪同下进行。同时,要让孩子学习游泳技能和基本的溺水自救知识,提高自我保护能力。

**溺水急救要知晓** 如果不幸发生溺水事故,首先要迅速清除溺水者口中的泥沙、杂草等异物,保持呼吸道通畅。然后,判断溺水者的呼吸和心跳情况。如果溺水者呼吸、心跳停止,要立即进行心肺复苏,按照胸外按压和人工呼吸的比例(30:2)进行操作,直到专业救援人员到达。在急救过程中,要注意给溺水者保暖,避免其体温过低。

## 厨房防护网 杜绝烫伤隐患

厨房是家庭中容易发生烫伤事故的地方,暑期孩子们在家时间增多,接触厨房的机会也相应增加,烫伤风险加大。

**烫伤源头细排查** 厨房里的热水壶、热汤锅、炉灶等都是烫伤的“元凶”。热水壶里的热水温度很高,一旦打翻,很容易烫伤孩子。热汤锅在烹饪过程中温度也很高,孩子如果不小心碰到,也会造成严重烫伤。炉灶在开启时,火焰和高温的锅具都可能对孩子造成伤害。

此外,一些厨房电器,如微波炉、烤箱等,在使用过程中也存在烫伤风险。

**预防烫伤有策略** 家长要将热水壶、热汤锅等高温物品放在孩子够不到的地方,避免孩子触摸。在烹饪过程中,要让孩子远离炉灶,不要让孩子在厨房里奔跑、打闹。使用微波炉、烤箱等电器时,要按照说明书正确操作,并在加热完成后,等待一段时间再让孩子接触。另外,要教育孩子不要随意触摸厨房里的电器和高温物品,提高孩子的安全意识。

**烫伤急救要科学** 如果不小心发生烫伤,要立即进行科学急救。首先,要用流动的冷水冲洗烫伤部位15至30分钟,降低烫伤部位的温度,减轻疼痛和损伤。然后,小心地脱去烫伤部位的衣物。如果衣物与皮肤粘连,切记不要强行撕脱,可以用剪刀剪开。接着,用干净的纱布或毛巾覆盖烫伤部位,避免感染。

如果烫伤比较严重,出现水泡、皮肤破损等情况,不要自行处理,要及时送往医院进行治疗。

## 户外护身甲 抵御摔伤碰伤

暑期孩子外出游玩、参加户外活动的机会增多,而户外环境复杂多变,摔伤碰伤的风险也随之上升。

**户外隐患大起底** 在公园、游乐场等场所,一些游乐设施如果维护不当,如滑梯的扶手松动、秋千的链条断裂等,孩子在使用时就容易摔倒受伤。野外徒步时,地形崎岖,有坑洼、石头、树枝等,孩子如果不注意脚下,很容易绊倒摔伤。另外,在建筑工地附近,地面可能有建筑材料、坑洞等,孩子一旦靠近,极易发生意外。

**预防摔碰有高招** 带孩子去户外活动时,要选择安全可靠的场所,提前检查游乐设施是否完好。在野外徒步时,要给孩子穿上合适的鞋子,提供必要的手杖等辅助工具。提醒孩子注意观察路面情况,遇到障碍物及时绕行。远离建筑工地等危险区域,不要让孩子在其附近玩耍。同时,要教育孩子户外活动时要遵守秩序,不推搡、不打闹。



**摔碰处理要专业** 如果孩子户外不慎摔伤碰伤,家长要保持冷静。先观察孩子的受伤部位和程度,如果只是轻微的擦伤、淤青,可以用碘伏消毒伤口,然后用干净的纱布包扎。如果伤口出血较多,要用干净的纱布或毛巾按压

伤口止血,并及时送往附近的医疗机构处理。

如果孩子摔伤后出现骨折症状,如肢体变形、剧烈疼痛、无法活动等,不要随意搬动孩子,以免加重伤情,应立即拨打120急救电话,等待专业救援。

## 电器防火墙 远离触电危险

如今,电器在家庭中非常普及,孩子接触电器的机会也越来越多,触电风险也随之增加。

**触电隐患要警惕** 家里的插座、电线、电器等都是触电的隐患点。插座如果裸露在外,孩子可能会用手指或其他物品去触摸,导致触电。电线如果破损、老化,也容易漏电,有触电的危险。

此外,诸如电风扇、电熨斗、电吹风

机等小家电,在使用过程中如果孩子不小心碰到,也可能造成触电事故。

**预防触电有方法** 家长最好给插座安装安全保护盖,防止孩子将手指或其他物品插入插座孔。定期检查电线是否破损、老化,发现问题,要及时更换。教育孩子不要随意触摸电器和电线,不要用湿手去插拔插头。

使用电器时,要按照说明书正确操作,用完后要及时关闭电源。另外,不要

让孩子在电器附近玩耍,避免发生意外。

**触电急救要迅速** 如果发现孩子触电,要立即切断电源,可以用干燥的木棍、竹竿等绝缘物体将电线挑开,使孩子脱离电源。然后,检查孩子的呼吸和心跳情况。如果孩子呼吸、心跳停止,要立即进行心肺复苏,并拨打120急救电话。在等待救援的过程中,要持续进行心肺复苏,直到专业救援人员到达。

莫鹏

日常生活中,很多人吃药时随便喝口水就吞下去,不过,可别小瞧吃药这件事,如果服药方法不正确,治病的良药也可能变成“致命的毒药”。

### 几片药引发一场“食道危机”

35岁的张先生因咽喉不适自行服用了多西环素肠溶胶囊,他在服药时,只喝了一小口水便匆匆躺下睡觉。次日一早,张先生便出现胸痛、吞咽困难等症状。紧急就医后,医生通过胃镜发现他的食管黏膜布满溃疡,经分析,这正是药物滞留食管导致的“药物性食管溃疡”。

原来,当我们服用药物时,如果饮水量不足,药物可能会黏附在食管壁上。以多西环素为例,这种抗生素本身具有刺激性,若在食管滞留时间过长就会腐蚀黏膜。平躺姿势更会延缓药物通过食管的时间,导致黏膜反复受损,最终形成溃疡。

除了张先生服用的多西环素之外,抗生素类(四环素等)、非甾体抗炎药(阿司匹林、布洛芬等)也可能引起食管损伤和溃疡。所以,服用这些药物时需严格遵守医嘱。

### 这些服药坏习惯你占了几条?

生病后吃药是“基本操作”,但是你真的“吃”对了吗?这些错误习惯,你中招了吗?

**饮水量不足:**仅用一口水送服,导致药物滞留食管。

**干吞药物:**不用水送服,药物直接黏附食管黏膜。

**错误姿势:**服药后立即平躺或弯腰,延缓药物通过食管的时间。

**多种药物同时吞服:**药片堆积在食管,延长接触时间。

**用饮料送药:**果汁、牛奶、茶、咖啡等可能改变药物性质或加重刺激。如西柚汁、橙汁、石榴汁中都有些成分,可以抑制肠道和肝脏中某些酶对药物的代谢,导致这些药物吸收过多、浓度升高,造成药物中毒或副作用增加。牛奶中的钙会和左氧氟沙星发生络合反应,形成人体不能吸收的物质,影响药物的吸收和疗效。茶水和咖啡中含有大量的茶碱和咖啡因,如果用这些饮料送服某些抗抑郁药物、抗生素或茶碱缓释片,会导致严重的中枢兴奋作用。

**服药后立即运动:**身体晃动可能导致药物卡在食管褶皱中。

**忽略服药时间:**未按医嘱空腹或餐后服用,影响药物溶解速度。

**忽视剂型:**掰开肠溶片或咀嚼缓释胶囊,破坏药物保护层,增加药物刺激性。

### 如何避免药物性食管溃疡?

避免药物性食管溃疡,要牢记科学服药“三要诀”。一是喝够水,200毫升是“保命线”。充足的水能形成“水流滑梯”,帮助药物快速通过食管进入胃部,避免滞留。水温以40℃左右为宜,避免过烫或冰水刺激黏膜。胶囊类药物(如多西环素),因外壳遇水易变黏,需250毫升以上水送服。双膦酸盐类(如阿仑膦酸钠),需空腹服用并用300毫升以上水,服药后30分钟内禁止平躺或进食。二是保持直立,30分钟是“黄金时间”。服药后保持坐直或站立至少30分钟,利用重力加速药物通过食管,避免因平躺或弯腰导致药物回流滞留。此外,睡前服药需提前1小时完成,确保药物完全进入胃部;行动不便者可用枕头垫高上半身至45度角,减少风险。三是特殊药物特殊对待。如奥美拉唑肠溶片,不能嚼碎或掰开,破坏保护层会导致药物提前释放,刺激食管黏膜。

服药期间要密切关注身体状况,一旦出现吞咽疼痛、胸痛、恶心呕吐及腹痛等症状,要及时就医,尽早诊治。

任克谦

这些服药习惯不妨改改