

寒假青少年自我保护提示

学习预防家庭火灾的常识,掌握电线电器起火、油锅起火、液化气起火等不同情况下的处理方法。

家里发生火灾时,如果有浓烟,应尽可能俯身或爬行出门,用湿毛巾或衣物捂住鼻、口,开门时用衣物或毛巾将手包住,以免烧热的门把烫手。

睡觉前检查燃气阀门是否关闭,炭火是否熄灭,防止一氧化碳中毒。

如果发现房间里有很浓的燃气味,先用湿毛巾捂住鼻、口,然后立即关闭气阀和炉具开关并打开门窗,不要开关室内任何电器或使用室内电话,以免发生火灾和爆炸。

独自在家时,要关好门窗、锁好房门,防止盗贼潜入。当有人敲门时,一定要问清来意,不轻易给陌生人开门。当坏人欲强行闯入,可到窗口、阳台等处高声喊叫邻居或打报警电话。

注意食品卫生,尽量在正规市场、超市购买食品,留意卫生、工商等权威部门发布的食品卫生安全提示,不食用没有安全保障的食品,防止食物中毒。

注意个人卫生,避免接触流感样症状(发热、咳嗽、流涕等)或肺炎等呼吸道病人;避免接触生猪或前往有猪的场所;避免前往人群拥挤场所。

出现流感样症状(发热、咳嗽、流涕等),应立即就医(就医时应戴口罩),并向当地公共卫生机构和检验检疫部门说明。

外出时,遵守交通规则,尽可能结伴而行,并告诉父母目的地、回家时间和出行同伴。

不乘坐超员车辆、非法营运车辆、无牌证车辆,不搭乘陌生人的顺路车。

学生假期返乡时,不要带大量现金,人多拥挤时,不要只顾抢购车票而忽视财物安全。

在成人带领下,在规定时间内和指定地点燃放烟花爆竹,按说明燃放,注意自身安全,做好自我保护。

到有销售许可证的专营场所去购买烟花爆竹,不要到无证摊点、骑车兜售的不法商贩处购买。

尽量选购火药量较小的玩具烟花,不要购买具有伤害性的礼花弹、大型烟花。

冬季滑雪、滑冰时,应选择有专人维护的正规场地,不要滑野外的冰。

不要在滑雪、滑冰时追逐打闹,身上不要带钥匙、小刀、手机等硬器,以免摔倒划伤自己。

不赌博,不吸食毒品,不看不健康的出版物;未成年人不吸烟,不饮酒。

未成年人不进入营业性歌舞厅、游戏室、录像厅和网吧。不沉迷网络游戏,不浏览内容不健康的网页,不与网友讨论不健康的话题,慎重会见网友。

参加大型集体活动时,不拥挤、不起哄、不制造紧张或恐慌气氛,防止出现踩踏事故。

遭遇拥挤的人流时,应该马上避到一旁或顺着人流走,不要试图超过别人,更不能逆行,如果鞋子被踩掉,不要贸然弯腰提鞋或系鞋带,以免被人流挤倒。

被人流挤倒后,要设法靠近墙角,身体蜷成球状,双手在颈后紧扣以保护身体最脆弱的部位。

未成年人遇到抢劫等侵害时,要依靠智慧,应以保护自



身生命和安全为首要原则,不要过多地顾及财物。关键时应大声呼救,及时报警。

不饮用、食用陌生人送给的饮料、食物,不占别人的小便宜,以免上当受骗。

外出旅游时,选择信誉良好的旅行社,保留导游和同行人员的电话号码;旅游时不携带大量现金和贵重物品;贵重物品放置饭店保险箱;行李物品不脱离视线;出入饭店房间随手关门,不让陌生人进入房间。

自助旅要结伴而行,按不同气候、地区、出游方式,带好个人防护用品、常用药品、证件和通讯工具,尽量不在野外过夜。

购物和娱乐消费注意财物安全,保管好发票或凭证。

勤工俭学时,通过合法中介机构或者学校组织联系,应签订劳务合同,增强防范意识,学会保护自己。

正确对待生活中的困境,可以通过诉说、交流等方式来疏缓生活中的不适感。

与家人闹矛盾,不要离家出走,避免给坏人可乘之机。

正视自己存在的心理问题,不要紧张、害怕、回避,可以和家长、老师、朋友沟通交流或向专业机构咨询。

遇到紧急情况,及时拨打报警(110)、火警(119)、急救(120)电话,并保护好现场和物证。

报警时要讲清楚案发具体地点或明显建筑物等。如果你是在和坏人周旋的危险中拨打110,应注意隐蔽和轻声。

(李安)

受近日降雪和低温天气影响,不少城市的道路和高速公路的路面被降雪覆盖,部分路段还出现结冰,成为名副其实的“溜光大道”。交警提示,此时路面附着系数大幅降低,轮胎极易打滑,事故多发,驾驶员应注意做到缓、慢、稳,避免危险发生。

吉林省公安厅高速公路公安局特勤支队警官王卓表示,由于冰雪路面较为光滑,驾驶动作一定要缓,不要急刹车油门或猛打方向盘,驾驶动作幅度一定要比正常路面更小。

“不仅动作要更和缓,还要与前后车辆留足安全距离,以便遇到特殊情况可以紧急制动,时刻确保自己能够在目视可及的路面上平稳停车。如果后车跟车过近,可以点刹车提示后方车辆或者拉大前方空间,为紧急情况留足处置空间。在未清扫的冰雪路面上,尽量让车辆沿着车辙走。”王卓说。

警方从一些冰雪路面出现的交通事故分析发现,车速快是重要祸因。王卓表示,冰雪路面驾驶应在遵守相关规定的同时做到“当慢则慢”,注意控速非常重要,没有把握的光滑路面尽量放低车速,以每小时20~30公里左右为宜,要时刻保持能把车快速停下来的速度。

王卓介绍,按照道路交通安全法实施条例规定,在冰雪、泥泞的道路上行驶,以及雨、雪天气能见度在50米以内时,最高行驶速度不得超过每小时30公里。在高速公路上行驶时,雨雪天气能见度小于200米、100米、50米时,车速分别不得超过每小时60公里、40公里和20公里,还要保证相对应的安全距离,能见度小于50米时就要从最近出口驶离高速公路。驾驶员还应时刻留意路边显示屏的限速限行提示信息,以便及时调整。

警方提示,冰雪路面驾驶还要特别注意灯光使用,按规定雨雪天气在高速公路驾驶时,能见度小于100米时要开启雾灯、近光灯、示廓灯、前后位灯和危险报警闪光灯。在普通道路上驾驶时,如遇雨雪天气能见度低,或冰雪路面光照条件不足,也要打开近光灯、示廓灯、前后位灯等灯光,这不仅为了照明,更为了向其他驾驶员标示位置,以便留足安全空间。

(刘硕)

车行天下

带孙子,有些话不要说



如今,因父母工作繁忙,带孩子往往成了老人的“任务”,由于“隔代亲”,很多老人会对孙辈多一分疼爱,少一分管教,与父母的教育方式发生冲突的情况也时有发生。专家为我们列出老人看孩子时的几种常见情况,其中,有些应避免,有些则应该多鼓励。

以下5种情况需要避免:

1.“我给你买糖,不要告诉你爸妈。”

专家指出,这种情况非常常见,如果只有一两次,对孩子不会造成太大影响,次数多了,孩子会把老人当作“保护伞”。在父母管教孩子时,孩子首先会寻求老人的庇护,影响家庭教育的一致性。

2.“先把孩子的饭做好。”

很多老人将孩子当作特殊照顾的对象,吃饭单独吃、电视节目也要看孩子喜欢的,这种行为会强化孩子的自我中心意识,长大后较为自我,听不进别人的建议或忠告,甚至变得自私、贪婪。

3.“放着别动,别伤着你。”

很多老人怕孩子受伤,避免让孩子进行一些简单劳动,主动帮孩子穿衣、喂饭。久而久之,孩子会失去对新鲜事物的好奇心,也可能变得自由散漫,长大后缺乏独立生存的能力。

4.“不哭不哭,奶奶给你买。”

在孩子得不到满足时,往往会哭闹不止。而这并不是因为痛苦,而是“要挟”长辈满足他的需求。老人宠爱孩子,总想尽量满足孩子的需求,下一次孩子有需求时,还会故伎重施,应从第一次就不要让孩子养成这种习惯。

5.“你小时候也这样,别这样吓孩子。”

因孩子做错事,父母在进行教育时,老人若在孩子面前如此袒护,孩子便会觉得,既然爸爸妈妈小时候也这样,我也没必要改。这样会放任孩子继续重复错误的行为,让父母教育孩子变得更加困难。

老人应该把如下几句话挂在嘴边:

1.“爸爸妈妈说的对,要改正错误。”

孩子做错事情时,老人与父母对待问题要一致,不要一个唱红脸一个唱白脸。父母与老人要多交流,这样才能在问题上达成共识。老人的老方法有对有错,应接受新的教育理念,与时俱进。

2.“为什么想买这个玩具,告诉我原因。”

老人对孩子合理的要求可以给予满足,但不要马上行动,先问孩子为什么提这个要求,阐述理由。对不合理的要求坚决不予满足,如果孩子哭闹,等他冷静下来再去沟通,让他认识到错误。

3.“爸爸妈妈回来了,去找爸爸妈妈玩。”

父母下班回家后,老人要把主动权递交到父母手中,让孩子多与父母交流、玩耍。亲子关系在孩子生长中很重要,要有意识地增加孩子和父母相处的时间。

4.“今天天气好,奶奶带你去公园找小朋友玩。”

带孩子多接触大自然、和同龄小朋友玩耍,有利于他的情商发展和身体健康。老人也不要怕孩子吃亏、受欺负,有了矛盾,尽量让孩子们自己解决。

专家建议,父母和老人都不要将爱表现得太“浮于表面”,防止孩子对某人产生依赖,可以在暗地里对孩子进行观察、监护,培养孩子的自理和自立能力。如果老人的教育方法有不妥之处,父母也要顾及老人的想法,委婉提出,加强交流,以免对老人造成情感上的伤害。

(王洁)

限盐不等于禁盐

专家表示,在正常的饮食情况下,体内的钠不会缺乏,但是在某种情况下,如禁食、少食、饮食钠限制过严、过量出汗、胃肠疾病、反复呕吐、腹泻或服用泻剂等可出现血钠过低引起的症状。

专家指出,现在都倡导低盐饮食,每人每天5~6克盐,很多老人尤其是有基础病的老人很注意这些信思。但很多老人没有量的概念,盲目少盐或不吃盐,导致慢性低钠血症。一般来说,低钠血症可使患者出现精神萎靡、嗜睡、体温低下,重者可致昏迷和惊厥,甚至危及生命。

现在在很多老人很注重健康,对日常生活饮食过于苛刻,总认为吃盐越少越好,饮食越清淡越好,这实际上也是一种误区。专家提醒,限盐对于大众在以往不良饮食习惯上的纠正,但如果限盐变成了禁盐、无盐,那么就是矫枉过正了。对于饭量少的老人,建议饭菜的咸淡要适当,汗多或尿多时也要注意补盐。食盐摄入过少满足不了正常人体生理需要量,久而久之会出现轻度、重度低钠血症。饮食上要注意荤素搭配,摄入和代谢相互平衡才是健康的。

找对方法 合理吃盐

既然知道了食盐在我们生活中不能多也不能缺,那么如何才能更好地掌握吃盐的分量呢?在此,专家向读者分享几招合理限盐的妙招。

1.使用有刻度的勺子 每天将摄入的盐用有刻度的勺子先量好,再倒入容器中,一天内所有烹饪的盐都从容器中拿取,不多也不少。高血压患者建议每天摄入5克食盐。

孩子指甲剪太短 当心患上甲沟炎

一些家长在护养宝宝时,常常喜欢把孩子手指甲、脚趾甲两侧的甲角剪得很短,认为这样更加清洁美观。医生提示,这样做容易使孩子患上甲沟炎而疼痛难忍,正确的做法是适当留长甲角,保持孩子手部、脚部卫生。

医生介绍,指甲、趾甲的甲根与皮肤紧密相连,形成甲沟,其发炎时会有红、肿、痛甚至化脓现象,不良的修剪指甲、趾甲习惯是甲沟炎发病的重要原因之一。如果家长将孩子的甲角修剪掉或剪得太短,甲沟组织被挤向甲角,甲角就会嵌入肉中导致“嵌甲”,继而引发甲沟炎。

除了修剪甲角长度要适宜外,家长还要注意勿让年幼的宝宝啃咬指甲,避免撕扯对甲沟造成损伤。另外,孩子发育快,给孩子穿的鞋要大小适宜,穿太小的鞋容易增加脚趾受挤压的机会。同时要注意挤伤、踢伤或被他人踩伤后孩子的指甲、趾甲情况,教育孩子不要用手拔倒刺,防止异物刺伤甲沟。

医生提示,如果发现孩子患有甲沟炎,一定要及时到医院诊治。如果脓肿感染蔓延,严重时会导致指骨骨髓炎。

(刘霄)

家庭医生

限盐有讲究 勿做低钠人

- 2.吃咸味食品适度减盐 除了盐和酱油之外,很多调味品和食品配料中都含有盐分,如鸡精、腐乳、榨菜、豆瓣酱、黄酱、豆豉、海鲜汁、虾皮、海米等。若当天饮食总有上述食品,建议适当减少当日盐分的摄入。
 - 3.炒菜出锅时再放盐 这样盐分不会渗入菜中,而是均匀散在表面,能减少摄盐量。
 - 4.喝清淡的汤 淡汤有的甚至不需放盐,可用蘑菇、木耳、海带等提味。
 - 5.改变烹调方式 要合理吃盐,不要吃以煎、炸、酱焖等方式为主的菜肴,多选择炖、蒸、煮的烹调方式。
 - 6.适量喝水 喝水过多,身体会主动将多余的水分带走,同时也会带走体内的电解质,导致体内钠的减少。因此,并不建议过度过量喝水,保证每天摄入1200毫升水即可。
- 专家强调,高血压患者在日常限盐的饮食中,应该注意自身情



健脑方

【功能】温补脾胃,健脑益智。

【主治】体倦乏力,恍惚健忘,腰酸膝软,头晕耳鸣,目昏神疲,发白口干。此方宜久服。常服可防老年痴呆。

(白城市中医医老科协:王文卿)

国家基本公共卫生服务项目(100问)

4.什么是国家基本公共卫生服务均等化?是平均化吗?

答:国家基本公共卫生服务均等化是指每位中华人民共和国的公民,无论性别、年龄、种族、居住地、职业、收入,都能平等地获得基本公共卫生服务。可以理解为人人享有服务的权利是相同的,居民在可以需要获取相关的基本公共卫生服务时,机会是均等的。但是并不意味着每个人都必须得到完全相同、没有任何差异的基本公共卫生服务。目前国家提供的基本公共卫生服务中很多内容是针对重点人群的,如老年人、孕产妇、0至6岁儿童、高血压等慢性病患者健康管理等,因此,均等化并不是平均化。

5.谁能提供国家基本公共卫生服务?

答:凡是中华人民共和国的公民,无论是城市或农

村、户籍或非户籍的常住人口,都能享受国家基本公共卫生服务。

不同的服务项目有不同的服务对象,可分为:①面向所有人群的公共卫生服务,如统一建立居民健康档案、健康教育服务、传染病及突发公共卫生服务事件报告和处置,以及卫生监督协管服务。②面向特定年龄、性别、人群的公共卫生服务,如预防接种、孕产妇与儿童健康管理、老年人管理等。③面向疾病患者的公共卫生服务,高血压、2型糖尿病、重性精神疾病患者健康管理等。

(待 续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办