



寒假“神兽”出笼

这份修炼成长手册快收好



寒假已至，“出笼”的小“神兽”们会怎样快乐地度假呢？请好好珍惜先开始的一个星期。毕竟，有过经验的人都深刻体会过，狂欢时段最多不可能超过7天。都说这个世界上最宽广的是海洋；比海洋更宽广的是天空；比天空更宽广的，是考试范围；比考试范围更宽广的，是家长的胸怀。还有长达近一个月的寒假，要和熊孩子斗智斗勇。

最后，如何让孩子们度过一个安全的假期呢？本报推出这份《寒假修炼成长手册》，建议收好。希望这份手册能屏蔽掉险情，让孩子们度过一个欢乐和谐的假期。 ■ 吴笑文/整理

防火篇

增强防灾意识 提高自救能力

进入冬季，气候寒冷，温度大幅下降，动火频繁，用电、用气量不断加大，各种致灾因素叠加，由此带来的火灾隐患日益增多。其实，孩子们在校期间，不少学校也开展过消防安全主题教育活动。

身边八大“惹火区域”

沙发 装有垫子的沙发容易被未熄灭的烟蒂熏烧。这不但难以察觉，而且容易产生致命烟气。

电视机 电视机后面应预留充分的空间，以散发机内产生的热量，不用时要将插头拔掉。

灶具、燃气 灶具四周不能堆放易燃物品，应经常清洗，避免积存油脂，保持燃气周围空气流通。

抽油烟机 使用抽油烟机时，烟具不得干烧，避免大量热量吸入油烟机内，引燃机内油污。

冰箱 保持冰箱周围空气流通，安装冷凝器的一面离墙10厘米以上。灰尘积聚在马达、压缩机及线圈上，是造成冰箱火灾的主因。

取暖设备 取暖器切勿靠近易燃品。电热毯不要揉搓、折叠，防止短路，睡觉时应及时切断电源。

空调 客厅空调放置时应远离易燃的窗帘，空调运行中，若闻到异味或看到冒烟，应立即关闭并切断电源。

电线 为避免电路负荷过大，切勿将过多的电器连接在同一电路上，每年至少对家中电器检查一次。

不同物品着火的灭火方法

火灾初起阶段火场面积小、温度低，是扑

灭最有利的时机。在此阶段发现火灾，只要不错过时机，用很少的人力和灭火器材就可以扑灭火灾，火灾损失小。

煤气泄漏 一旦煤气泄漏，不要触动任何电器开关，更不能用打火机、手电筒等照明检查。

电器 首先切断电源。若无法断电，也不能用水和泡沫扑救，二者都能导电。

油锅 不能用水浇，否则会使油火到处飞溅。应迅速将切好的冷菜沿边倒入锅内，火就会自动熄灭。

电脑 马上拔下电源，使用干粉或二氧化碳灭火器扑救。若发现及时，也可以拔下电源后迅速用湿地毯或棉被等覆盖电脑。

火灾逃生六大误区

原路逃生 一旦发生火灾，人们总是习惯沿着进来的出入口和楼道逃生，当发现此路被封死时，才去寻找其他出入口，殊不知，此时已失去最佳逃生机会。因此，当进入一幢新的建筑时，一定要对周围的环境和出入口进行必要的了解和熟悉，以防万一。

朝光亮走 紧急情况下，人们总是朝着有光亮的方向逃生。但此时火场中，电源多半已被切断或已短路跳闸，光亮之地正是火魔肆虐之处。

盲目追随他人逃生 常见的盲目追随行为有跳窗、跳楼，躲进厕所、浴室、门角等。克服盲目追随逃生的办法是平时要多了解和掌握一定的消防自救和逃生知识，避免事到临头没有主见。

从高处往低处逃生 人们总是习惯性地认为火是从下面往上烧，越高越危险，只有尽快逃到一层跑出室外，才有生的希望。殊不知，这时底层可能是一片火海。因此，在发生火灾时，有条件的可登上房顶或在房间内采取有效的防烟、防火措施后等待救援。

冒险跳楼逃生 面对愈来愈大的火势、愈来愈浓的烟雾，人们容易失去理智，但此时也不要跳楼、跳窗等，而应另谋生路。

心存侥幸，重返火场 已经逃离险境的人员，切莫因为贪恋财物重返险地，自投罗网。勿要心存侥幸，认为自己可以迅速逃离，殊不知，火场内，哪怕一秒钟都能给生命带来极大的威胁。

交通篇

交通安全无小事

1.家长做到文明出行，为学生树立榜样；遵守最基本的交通规范。

2.教育孩子步行穿越公路要走斑马线，不着急、不猛跑，不打闹嬉笑，要做到“一让二看三通过”。在通过十字路口时，一定要服从信号灯指挥，注意来往车辆，不要急着过，而是要确信无危险时才通过。

3.《道路交通安全法实施条例》规定：“严禁12周岁以下学生骑自行车和16周岁以下学生骑电动车上下学。”

防拐篇

家长要时刻警惕

车站、商场、超市、公园……都是拐骗的高发场所，如何避免被人拐骗、绑架？

1.外出游玩时要征得家长同意并将行程告知父母或其他家人，说明大概的返家时间。

2.上下学、外出游玩、购物时，最好与同学、朋友等结伴同行。不搭陌生人的便车。

3.不独自通过狭窄街巷、昏暗地下道，不独自去偏远的公园、无人管理的公厕，一人独处空屋时要关好门窗。

4.不要在外人或朋友面前炫耀父母的地位或财富。

5.陌生人佯称你家中有紧急事情时，可立即报告老师、并与父母取得联系，以确认是否属实。

6.应当熟记自己的家庭住址、电话号码以及家长姓名、工作单位名称、地址、电话号码等，以便在急需联系时取得联系。

抗疫篇

减少走亲访友 外出戴口罩

当前，国内出现多点散发及局部聚集性疫情，疫情防控形势依旧严峻。这段时间，大家要做好防护工作，减少出门，保护好自己和家人。必须出门时要正确佩戴口罩。

做好个人防护

减少走亲访友，不在家中留宿外地回来人员，减少外出就餐，坚持不聚餐、不聚会、不聚集，不去人员密集型高风险场所。坐公共交通工具全程戴口罩，途中与他人保持安全距离。

提醒孩子外出时要戴口罩、守秩序、不聚集、不扎堆，路上不逗留，不去无关场所，与他人保持1米以上社交距离，配合体温检测和公共场所验码等措施。

提醒孩子保持良好个人卫生习惯，勤洗手、勤消毒、勤通风，如果出现发热等相关症状，要做好防护，及时去发热门诊就诊，及时通报。

注意外出安全

疫情防控期间要减少不必要外出，原则上不前往国外和国内中高风险地区、不跨省域长途旅行、不参加聚集性活动。

当然，这些要求并不是说完全足不出户，事实上，我们更鼓励在疫情防控形势允许的情况下，在做好防护措施的前提下，鼓励孩子适度进行户外体育锻炼，开展户外活动。

