防寒小贴士

今冬最强寒潮将至，提醒各位家长朋友，及时掌握雨雪天气防寒常识，加强安全防范意识，共同守护孩子健康。

一、防冻防滑  
1.密切关注天气预报。根据天气变化及时增添衣物。教育孩子不到有积水或结冰的危险地方玩耍，防止因打湿衣服、鞋子而受冻受凉，引发感冒，更要防止玩雪、玩冰打滑摔跤。  
2.行走注意地面安全。行走时注意地面是否有冰雪，避免滑倒。请给孩子穿防滑的鞋子，走路时避开浮冰和积水，降低滑倒的可能性。    
二、交通安全  
1.入离园途中，注意交通安全。一定要走人行道，看清地面状况，避免踩在较薄较平的冰面上。走路时不要把手插在衣服口袋里，步行速度不要太快，步幅要小且保持匀速，利用双手的来回摆动保持身体平衡。  
2.横过道路时，按照信号灯走。不强行穿越马路，先站在路边上调整好帽子的角度，使其不遮挡视线，四周观察确认无车辆驶来或周围的车辆都停稳后，再谨慎通过。过马路千万不要抢行或猛跑，不要在两车中间穿越，也不要突然改变行走方向或后退。  
3.乘坐公交车时，防止滑倒。等车辆都停稳后，再靠前排队上车，上下车时要留意路面，防止跌落滑倒。  
三、防止意外事故安全  
路面湿滑，开车接送孩子的家长请小心驾驶，一方面要尽可能保持较大的车距并及时控制车速，另一方面也要特别注意道路上的行人。如遇降雪 ，尽量远离树木、广告牌等高处建筑。  
四、疾病防控安全  
冬季是传染疾病多发季节，目前处于疫情防控阶段，要及时关注天气变化并做好自我保护。  
1.不到人员复杂密集的场所。注意气候变化，随时增减衣物，避免着凉。人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液循环减少，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。  
2.保持室内空气清新。及时开窗，通风换气。  
3.注意饮食均衡。注意多饮水，多食新鲜的瓜果、蔬菜，营养搭配合理。  
4.进行适度的体育锻炼。适当运动可以增强血液循环，提高人体免疫力，进而增强体质，提升机体抗病能力。  
5.身体不适尽早就医。出现发烧、咳嗽等症状要及时就医，以免耽误病情。