**暑期安全 | 暑期安全常识，这七点一定要铭记！**

**一、交通安全**

1.遵守交通法规，不闯红灯、不翻越隔离栏。

2.不在马路边或车辆盲区内玩耍打闹。

3.家长驾车带孩子出行时，乘车系好安全带，不坐副驾驶座。

4.外出游玩时遵守交通规则，不离开成人的视线，不随便与陌生人交往。

**二、谨防溺水**

1.不在河边、亲水平台、工地水塘等区域玩耍。

2.不捡拾掉入河道等水域的物品。

3.不在河道边洗东西、钓鱼虾等。

4.不在河道、湖泊等无安全设施、无救援人员的场所戏水或游泳。

5.不在游泳池里嬉戏打闹。

6.发现同伴溺水，立即寻求成人帮助，同时可向溺水者抛救生圈、泡沫板、救生绳等，但不可盲目施救。

**三、居家安全**

1.尽量不独自在家，不攀爬阳台、门窗或其他高处。

2.家中的药品要妥善保管，煤气阀门要及时关闭，不玩火，不玩电避免沸水、热汤烫伤。

3.不给陌生人开门，不往窗外抛物。

4.雷暴天气避免户外活动，关好门窗，切断电器电源。

4.遇到突发事件不慌张，牢记家长联系电话，紧急危难时刻还要学会使用110、119、120、120等电话求助。

1. **游玩安全**

1.外出游玩或到公共场所玩耍时要有大人带领，不要轻易离开大人的视线范围。

2.在公共场合要遵守安全规则，跟别的小朋友一起玩耍时，应和睦相处，不可有吵架及扭打行为。

3.玩玩具时应该注意周围环境是否安全。

4.游戏后若大量流汗要马上更换干净衣服，以免受凉而感冒。

5.不在户外高温下进行剧烈运动，外出活动时多喝水，注意劳逸结合。

**五、预防中暑**

1.户外活动要采取降温措施，防止中暑。

2.空调房内要注意开窗通风，不长时间待在空调房，室内外温差不能小于10℃。

**六、饮食安全**

1.要吃干净、卫生的食品，不吃腐烂、霉变、有毒、变质的食物，防止病从口入。

2.多喝白开水，少喝饮料。

3.生冷瓜果、凉菜、棒冰等要少吃。

**七、预防疾病**

1.养成良好卫生习惯，做到勤洗手、勤洗澡。

2.暑假期间是手足口病的高发期尽量不到外面乱吃东西，多饮水。

3.尽量不到人群密集的地方活动，减少被感染的机会。

4.疫情防控不大意，按规操作保绿码，发现疑似要汇报、早就诊。