居家防疫，安全第一

——薛家实验小学疫情期间居家安全指南

亲爱的薛小娃们、家长朋友们，疫情又起，打乱了我们的学习生活节奏；再次居家，你们能做好自己的安全防护吗？请大家查收这一份居家安全指南。

一、疫情防控（图片1）

1、大家要时刻注意做好个人防护，保持安全社交距离，养成科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、不扎堆、不聚集、分餐制等良好卫生习惯，倡导健康的生活方式。

2、每天做好体温记录，有发热等身体不适症状时，要及时到就近医疗机构发热门诊进行排查和诊疗，就医过程尽量避免乘坐公共交通工具。

3、做好各项报备工作。出市需向学校报备；做核酸检测记录需告知班主任；及时关注封控区、管控区的区域变化。

二、居家心理健康

1、劳逸结合，做好居家一日规划。在居家期间要做好一日规划，划分学习时间、休息时间、娱乐时间，屏蔽电子产品的干扰，按照日程表安排每日的生活学习，给自己更多的生活掌控感，让自己在居家期间有所成长。同时，在家里也可以进行适度的体育锻炼，例如跳绳、仰卧起坐、健身操等，增强免疫力。

2、调适心情，做自己情绪的主人。在这段时间里，我们难免会产生负面的情绪，可能会焦虑紧张或者觉得空洞无聊，及时觉察自己的心情，通过写日记、与他人倾诉等方式抒发，或者通过听音乐、做运动等方式缓解。我们可以肯定自己度过这段日子时付出的努力，肯定自己面对负面情绪的勇气，肯定自己积极正向的思维，看到自己的力量和能力。

3、保持联络，与家人朋友倾诉自己心情。虽然不可以走访亲友，也不可以和好朋友一起聚集游玩，但是我们还可以通过线上的方式和他们保持联系。和家人、朋友通过视频的方式聊聊大家的近况和最近的心情，互相给予支持和鼓励，一起度过这段日子。也可以帮助父母做一些力所能及的家务，享受其乐融融的生活。（图片2）

4、及时求助，加强与父母老师沟通。如果发现自己的不良情绪已经影响到正常的生活和睡眠，无法用自己内在的力量来自我调节了，应及时通过和父母沟通，或通过网络与老师交流自己内心感受，通过家长老师寻求专业的心理援助，让专业的咨询师陪你走过这一段路。（图片3）

三、消防安全（图片4）

1、不要玩火，不能随意乱扔火种。家长应妥善放置火柴、打火机等物品，不要让小孩拿来玩耍。

2、外出时、临睡前要熄灭室内外的火种，关闭燃气（煤气、液化气、天然气）的总阀门。

3、要保持居室的走道、楼梯畅通，不要随意堆物；不允许以防盗为名，擅自安装铁门封堵楼道通道、安全出口。

4、使用电熨斗、电吹风、电热杯、电取暖器等家用电热器具时，人不能离开；也不要用灯泡取暖或烘烤衣物。

5、家长不应在床头、沙发等有火灾隐患的地方抽烟。

四、用电安全（图片5）

1、不要乱动电线、灯头、插座等。2、不要用湿手，湿布触摸、擦拭电器外壳。

3、不用手或导电物如铁丝、钉子、别针等金属制品去接触、探试电源插座内部。

4、发现家中损坏的电线、灯头、开关、插座要实时报告家长，切勿乱动。

5、不能在电线上晾衣服或悬挂物体，或将电线径直挂在铁钉上。

五、用气安全（图片12）

1、孩子单独使用燃气时，要有家长照看，并保持空气流通。

2、常检查连接灶具的管子、接头，发现老化松动，立即更换。

3、不自行接装、改装燃气设备。

4、装有燃气设备的场所不能充当卧室。

5、燃气使用后、临睡前、外出时，要关闭燃气阀门。

6、当嗅到燃气异味时一般要按以下步骤操作：打开门窗，保持空气流通；关闭总阀，疏散室内人员；杜绝火种，禁止启闭电气；户外报修，以防发生意外；修理完毕，人员方可入室。

六、预防烫伤（图片6）

1、远离热水壶、热锅、灶具等容易引起烧烫伤的物品。

2、家长在炒菜、煎炸食品时，孩子不要在周围玩耍、打扰，以防被溅出的热油烫伤。

3、家里的电熨斗、电暖器等发热的器具会使人烫伤，在使用中应当特别小心，尤其不要随便去触摸。

4、小面积烫伤如未造成肤裂伤，应马上脱离热源，并用冷水冲或用冰块、冷毛巾冷敷20分钟左右。在烫伤两小时内，不要将油性外用药涂在伤口外，以免阻挡热量散发。尤其留意，假如表皮起泡，千万不要将泡弄破，以免伤口恶化感染。

七、独居安全（图片7）

1、当陌生人来敲门家长不在时，我们应不予理睬，假装家里没人。或者隔着门问一问对方是谁，除了家人，不要给任何人开门。假如门上有猫眼，通过猫眼先看看是谁站在门外，千万不要随意给陌生人开门。 2、假如陌生人自称是物业、快递、警察或父母的伙伴等，可以请他们稍后再来。遇到陌生人在门口纠缠并坚持要进入室内时，可打电话报警，或者到阳台、窗口高声呼喊，向邻居、行人求援。

八、饮食安全（图片8）

1、自觉养成良好的个人卫生习惯，做到饭前便后勤洗手，预防传染病发生。2、不要暴饮暴食，防止消化不良。3、不吃生冷食品；少吃或不吃外卖。4、购买有包装的食品时，要看清商标、生产日期、保质期等，不购买“三无”食品、不食用过期食品。（图片9）

5、瓜果要留意洗洁净后才可食用，不吃腐烂、变质的瓜果。6、建议饮用热开水，不喝自来水和生水，防止腹泻等胃肠道疾病。九、刀具安全（图片10）

1、使用刀具时应当注意力集中，不用刀具比划、打闹，更不能拿着刀具互相开玩笑，以免误伤别人或自己。

2、刀具暂时不使用时，要妥善保存起来，放在安全稳妥的地方，不要使刀具的尖和刃部突出、暴露在外，以防止刀具被碰落而伤人或者有人不慎触碰而受伤。（图片11）

【撰稿：谢丰 刘伟 图片：谢丰 审核：周静】