

快乐过暑假 安全不放假

这份暑期中小学生安全防汛指南请收好

步入7月，全国各地中小学生陆续迎来暑假生活的同时，多地因暴雨天气频发也进入汛期。记者近日采访黑龙江省教育、公安等相关部门，就中小学生如何过一个快乐安全的假期、避免安全事故发生等问题，为暑期的中小学生提供安全防汛指南。

首先要提高安全意识，掌握安全知识。

哈尔滨市教育局建议，各学校要加强暑假安全教育，通过学校电子屏、微信公众号推送等方式，全面开展防溺水等安全教育。

要牢记“六不准”：不准私自下水游泳，不准擅自与他人结伴游泳，不准在无家长或老师带队的情况下游泳，不准到不熟悉的水域游泳，不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳，不准不熟悉水性的学生擅自下水施救。

其次要学会溺水时的正确处理方法。

哈尔滨市公安局平房分局防汛指挥部指挥长苗建苗介绍，关于溺水，中小学生普遍存在一些观念上的误区。

误区一：人一旦溺水，一定会扑腾并大声呼救，附近若有人则很容易获救。

事实上，溺水大多悄然发生。溺水时吸入空气是第一需求。当人的口鼻在慌乱中短暂浮出水面，本能地只会全力吸气，此时会有大量的水呛入气管，根本来不及发声。

误区二：只要会游泳，溺水概率很低。

事实上，相当一部分溺亡者都会游泳。大部分初学者在静水中所学，根本不足以应对自然水域的各种复杂情况。

误区三：只要水面平静，下水就不会有危险。

事实上，自然水域水面下的暗流、暗礁、水草、沟壑等，都可能对人造成生命危险。

哈尔滨市公安局平房分局平新街派出所民警于永迪介绍，万一溺水，要懂得科学自救。淹溺进程很快，若抢救不及时，一般4至6分钟即可死亡。要保持镇定。不要惊慌失措而手脚乱蹬、拼命挣扎，会使身体下沉更快。

要仰泳露鼻。屏住呼吸，放松肢体，尽可能保持头向后仰、面部向上的仰泳体位，使口鼻露出水面，有节奏、缓慢地一吸一呼。要深吸浅呼，吸气要深，呼气要浅。

第三要学会科学应对暴雨、冰雹等天气。

哈尔滨市第一二五中学校政教处主任尹相涛介绍，暴雨天，要注意添加衣物，减少室外活动。下冰雹时，应在室内躲避，如在室外，应用雨具或其他代用品保护头部，并尽快转移到室内，避免砸伤。在山区，如果连降大雨，应避免渡河，防止被山洪冲走。暴雨过后，不要靠近危险的房屋、墙体、坑塘等。

雷电交加时，如果在空旷的野外无处躲避，应尽量寻找低凹地藏身，或立即下蹲、双脚并拢、双臂抱膝、头部下俯，尽量降低身体的高度。如果手中有导电的物体，要迅速抛到远处，千万不要拿着这些物品在旷野中奔跑，否则会成为雷击的目标。（新华社电）

绿色低碳 生活更美 ——全国节能宣传周进家庭见闻

第33个全国节能宣传周期间，记者走进山西、上海、广东、河北等多地的社区、家庭，感受到简约适度、绿色低碳、文明健康的绿色生活方式正蔚然成风。

家住山西太原万柏林区的张燕是一名社区党委书记。记者见到张燕时，她正提着一个重复使用的外卖包装袋，去居委会处理事情。生活中，张燕一直坚持节能低碳的生活方式。在家里，尽可能一水多用，淘过米的水用来浇花，洗完衣服的水用来拖地板、冲马桶。不使用的电器随手关闭电源，减少电器待机能耗。这些良好的生活习惯也教育、感染了女儿。“我们每次出行，孩子首先提议的是骑自行车，既低碳又能锻炼身体，我们一家人也会经常去汾河边夜骑。”张燕说。

作为社区工作者，张燕还常抽出时间带着家人孩子参加社区的环保宣传志愿活动，积极倡导大家从日常生活入手，从小事做起。“仅自己一家创建绿色家庭是远远不够的，只有全社会都拥有绿色低碳观念，生活才会更美好。”她说。

“您好，您这个干湿垃圾分得还不够清楚，咱们再一起分一下吧。”7月15日，记者走进上海市浦东新区南汇新城镇宜浩欧景二居民区，正赶上余德祥在指导居民垃圾分类，作为垃圾分类志愿者，已经退休了的老余如今每天早七点、晚六点都准时在小区的垃圾房“上岗”。

“干垃圾能焚烧发电，湿垃圾能发酵成营养土、营养液，可回收垃圾能实现‘再生’，有害垃圾被妥善处置。日常生活中随手做好的一件小事，都能对环境的低碳循环产生巨大的作用，很有意义。”余德祥说。

在广东省中山市小榄镇北区社区福兴新村，一种能处理12类可回收物和3类有害垃圾的智能垃圾分类处理设备吸引了记者的目光，它通过物联网技术可实现扫码登录、自动称重、即时返现等功能，鼓励居民实施垃圾分类，并从源头减少垃圾排放。

“作为近零碳排放社区试点，我们鼓励家庭在屋顶安装分布式光伏发电系统，设置‘衣物银行’回收箱以方便闲置资源循环再利用，还开展了有机种植课程，引导居民利用家庭厨余堆肥开展有机蔬菜水果种植。”中山市小榄低碳发展促进中心主任任益清介绍，目前福兴新村居民家庭可再生能源利用占比已达21.5%，每年可实现二氧化碳减排90吨，大家越来越享受绿色低碳生活带来的美好。

家住河北邯郸鸡泽县滨河南小区的宋燕利一家，曾荣获2022年河北省“最美绿色家庭”。旧物利用是全家人的生活习惯。“薯片盒子从中间截开，加上装饰做成笔筒；大号可乐瓶改造后种菜种花；用完的洗衣液瓶子修剪后做成花盆……”宋燕利详细地向记者介绍她在生活里总结出的节能小窍门。

记者在宋燕利家中观察到，厨房和厕所安装上了节水龙头，家里都是节能灯，全家人都保持随手关灯的好习惯；用过的洗菜水洗衣水存着用来拖地、冲厕所，淘米水浇灌花木；去超市自备购物袋……

孩子们在宋燕利的影响下，也养成了节约环保的好习惯。“平时喝完的矿泉水瓶收集起来，加上装饰做成花瓶；作业本都是正反面写字；废纸会收集起来，统一卖给废品站。”宋燕利说。

（新华社北京7月16日电）



爱心暑托班 呵护“小候鸟”

7月15日，在山东青岛中铁建工上合大厦建筑工地，“小候鸟”参加职业体验活动。近日，青岛市2023年建设工地“小候鸟驿站”爱心暑托班陆续开班。全市156个工程项目的1000余名“小候鸟”暑期与父母团聚的同时，在各暑托班参加趣味英语、科技探索、音乐舞蹈等课程，以及系列户外拓展和研学活动。

新华社发