

中小学生学习生活场景预防控制伤害指导性建议

符筠, 郭欣

北京市疾病预防控制中心学校卫生所/北京市预防医学研究中心, 100013

【摘要】 为预防控制中小学生学习生活伤害的发生, 笔者通过分析北京市中小学生学习伤害流行现状调查数据和部分中小学生学习伤害监测数据, 获取了中小学生在家庭中预防控制伤害发生的信息, 并通过检索国内外相关文献, 分别从起居室、餐厅、儿童房、厨房和卫生间 5 个生活场景指出中小学生学习居家可能出现的安全隐患和防控关键环节, 引导家长营造良好的家庭生活、学习环境。提出了中小学生学习居家伤害防控行为技能, 编写了中小学生学习生活场景预防控制伤害指导性建议, 供家长和学生居家生活、学习参考使用, 也供教师和专业人员在教学、工作中普及推广使用。

【关键词】 家庭; 创伤和损伤; 学生保健服务; 综合预防

【中图分类号】 G 78 R 179 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2020)07-0965-02

Guideline on injury prevention and control in family setting among primary and middle school students/FU Yun, GUO Xin. Beijing Center for Disease Prevention and Control, Beijing Research Center for Preventive Medicine, Beijing (100013), China

【Abstract】 Objective In order to prevent and control the occurrence of injuries in family settings among the elementary and high school students, information on injury prevention and control of the injuries in family settings was collected regarding injuries among the elementary and high school students together with surveillance data on student injuries in some of the elementary and high schools in Beijing. Also through searching the relevant literatures, the potential safety hazards and the key prevention and control linkages for the elementary and high school students in family settings had been pointed out through the five living scenes of living room, dining room, children's room, kitchen and bathroom. This had guided the parents to create a good family life plus the learning environment. The behavioral skills of preventing and controlling the home injuries for the elementary and high school students had been proposed also. The guideline is proposed to prevent and control injuries in family settings for elementary and high school students too. Those can guide the parents and the students in their home life and learning period, or can be used by the Teachers and the Professionals to popularize and promote the applications in teaching and working aspects.

【Key words】 Family; Wounds and injuries; Student health services; Universal precautions

北京市中小学生学习伤害流行现状调查数据显示中小学生学习伤害发生率为 10.68%, 其中有 24.76% 的伤害发生在家里^[1]。中小学生学习居家要增强安全防范意识, 提高自我保护能力, 预防控制伤害的发生, 家长也要做好中小学生学习居家安全的监护工作。

1 伤害防控环境设施安全建议

1.1 起居室 阳台、窗户应安装防护栏等防护设施, 且不易于中小学生学习攀爬。应定期检查确认门窗、栏杆是否老化松脱。如没有安装防护设施应特别注意桌椅等易于蹬踏的物品, 不应将其放在窗口, 防止中小学生学习攀爬从窗户坠落。窗台上不应搁置物品, 避免高空坠物。有硬角或尖锐边缘的桌、椅等家具应安装防

护角或防护条, 防止碰撞伤。针、刀、剪、钩、叉、铲、火柴、打火机等生活用品不应放在容易拿到的地方, 防止锐器伤、烧伤或着火。回形针、大头针、纽扣电池等各类小型物品不应放在中小学生学习容易拿到的地方, 防止其误食。加热电器不应放置在中小学生学习容易碰到的地方, 防止烫伤。电源插座应安装保护盖, 防止触电。电线、网线应固定。窗帘拉绳应固定, 不应落地, 避免中小学生学习绊倒或因绳索窒息。药品不应放在中小学生学习容易拿到的地方, 防止误食中毒。水银体温计不应随意放置, 防止不慎摔碎造成割伤或水银蒸发造成汞中毒。包装袋不应放在中小学生学习容易拿到的地方, 防止玩耍时套在头上引起窒息。室内运动空间应安全、清洁, 地面应为平整、具有良好弹性、脚感舒适、低噪音的木地板或铺设运动地垫, 防止跌倒等运动伤害。进行剑类、飞镖等运动时应有家长监护, 防止穿刺伤。

1.2 餐厅 餐桌不应铺桌布, 防止中小学生学习拉扯带下危险物品。食品及盛有食品的容器等不应放在桌子的边沿, 防止中小学生学习碰倒摔落造成砸伤、割伤或烫

【作者简介】 符筠(1969-), 女, 北京市人, 大学本科, 主治医师, 主要研究方向为学校卫生。

【通讯作者】 郭欣, E-mail: gguoxin2000@126.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2020.07.002

伤等。不应把盛有热水、热油的容器放到地上或低矮处,防止烫伤。热水壶、暖瓶等不应随意放置,避免中小學生因触到、拽倒、打碎造成烫伤、扎伤。饮水机的热水出水阀应加锁,防止烫伤。

1.3 儿童房 衣柜、书柜等家具的门和抽屉应安装防护锁、房门应安装门档,防止夹手;房门拉手应安装拉手垫,防止撞伤。暖气等取暖设备应安装防护装置,防止烫伤等。写字台和座椅应坚固稳定。抽屉柜等家具应固定在墙上或地上,或安装防倾倒装置,避免翻倒造成儿童伤亡。单层儿童床加上床垫后,床的高度应在300~450 mm之间,方便上下床并防范小动物伤害。家用双层床应符合国家标准,坚固、稳定防倾倒。上层四周要安装安全栏板,栏板应无损坏和松动。安全栏板的顶边与床铺上表面距离应不少于300 mm。床褥上表面到安全栏板的顶边距离应不少于200 mm。安全栏板的一条长边被梯子中断时,中断长度6岁及以下用床应为300~400 mm。床单不应拖地,防止绊倒。

1.4 厨房 刀具等利器不应放在中小學生容易拿到的地方,防止割伤。锅把手应朝灶台里侧放置,避免中小學生无意碰到摔落造成砸伤、烫伤等。饮料瓶不应装洗涤剂、清洁剂、消毒剂、杀虫剂等,避免中小學生误食中毒。燃气灶开关应安装防护罩,炉灶不用时应将余火彻底熄灭,防止烫伤等。

1.5 卫生间 卫生间应有充足照明,防止视野不清,造成跌倒;浴缸或淋浴间内应安装扶手,地面应铺设防滑垫。电器不用时断开电源,防止中小學生自行使用造成烫伤或触电。洁厕剂等用原装容器盛放,防止中小學生误食中毒。剃须刀、剪刀等不应随意放置,防止低年级学生玩耍造成割伤等。

2 伤害防控行为活动指南

2.1 起居室 不应将身体探出窗户外,不攀爬窗户护栏,防止坠落;不应招惹和挑逗宠物,防止动物致伤;不应随便玩弄刀、剪、钩、叉、针、铲,打火机、火柴、电池、空气清新剂等生活用品,防止锐器伤、烧伤或着火。使用电器时不应用湿手碰电源,不应用拖拽的方式拔出插头,不应踩踏电插座。小學生不应独自使用电器。雷雨天不应拨打手机,不应接触电源,防止触电。发现有人触电,应先切断电源,及时呼救,切忌直接接触伤者。室内运动时,应穿宽松的运动服和合适的运动鞋袜,不佩戴饰物、不吃东西。运动前应进行简单的准备活动,如伸展运动;运动中应注意逐渐增加运动强度和运动量;运动后应进行拉伸和放松。家

长在运动过程中应关注中小學生的状态,防止运动伤害。使用跑步机锻炼时,不应触碰跑步机履带,防止皮肤烫伤。小學生不应自行使用跑步机。玩具玩好后应及时收起来,不应随地乱扔,防止跌倒。不应将有吸力的玩具罩住嘴巴和鼻子,防止窒息。吃药应遵医嘱,并在家长的监督下进行。不应自作主张乱吃药。吃药前应核对药物名称、剂量、服用方法和禁忌症。不吃过期药物。用酒精给电器表面消毒时应先关闭电源,待电器冷却后再进行。小學生不应自行消毒。

2.2 餐厅 就餐时,保持心态平和,不说话、不打闹,安静就餐,避免鱼刺和骨头等卡喉或吸入气管、支气管;吃果冻时不应大力吸食,避免误吸入气管、支气管;不应含着筷子、勺子和叉子等物品,防止造成口腔颌面部穿刺伤。不应玩弄、打开或吃放在食品中的干燥剂。目前市面上的食品干燥剂以生石灰和硅胶为原料的最为常见,生石灰吸水后会变为粉末状的熟石灰(氢氧化钙),该过程不但会释放热量,而且氢氧化钙为碱性物,两者进入眼结膜囊后,会造成角膜和结膜的灼伤,且碱烧伤比盐酸、硫酸等酸烧伤的后果更严重。如果误食生石灰干燥剂,最大危害是生石灰(氧化钙)与水发生反应放热,易引起食管烧伤或胃溃疡。拿热水和热汤时应戴上隔热手套,小學生不应自行拿热水和热汤,不应自行拿取电烤箱或微波炉内加热的食物,防止烫伤。

2.3 儿童房 做手工时应使用钝口圆头的安全剪刀,削铅笔时应注意力集中,铅笔不削双头,不拿尖锐工具(圆规、铅笔、剪刀等)玩耍,防止划伤、扎伤。不应将笔头、笔帽、口哨等咬在口中,避免在嬉戏时将物品吸入气管、支气管。不应将细小物品放入耳朵和鼻子,避免外耳道及鼻腔异物造成身体损害。

2.4 厨房 小學生不应自行进入厨房;不应使用刀具等利器,防止割伤。使用酒精消毒时,应远离火源和高温物体,防止着火。远离电饭煲蒸汽口,防止烫伤。

2.5 卫生间 在洗澡或洗脚时,应先放凉水后放热水,并用手试水温,防止烫伤。保持地面干燥,洗澡时穿防滑拖鞋,拖鞋有磨损应及时更换,防止跌倒。洁厕灵不应与84消毒液混合使用,避免产生氯气,造成对呼吸道粘膜的损伤。

3 参考文献

- [1] 符筠,郭欣,郑茹,等.北京市2016—2017学年中小學生伤害情况[J].中国学校卫生,2018,39(10):1452-1458.

收稿日期:2020-04-08;修回日期:2020-06-09