

安全时刻遍布于生产、生活的每一个角落,是每一个人都必须要关注的主题。为普及安全知识,增强安全防范意识,内蒙古日报社策划推出大型全媒体系列直播《暑期安全“知”播小课堂》,持续两个月推出安全直播,开播至今已推出6期,直播全网点击量超560万,点赞量突破310万,内蒙古日报视频号涨粉超20万。

安全知识学起来

直播内容涉及爱眼护眼、消防安全、防溺水、出行安全、户外露营等,邀请眼科医生、消防员、红十字会师资、森林消防员、交通民警、公交司机、气象专家等共18位嘉宾,走进12个场景,摆事例、说方法、演实操、多互动……生动有趣、深入浅出地教授安全知识。

让我们一起学习这些干货满满、有趣有“料”的安全知识!

给眼睛“放放假”



保护视力,从做好眼保健操开始。本报记者 马骏驰 摄

生活中预防近视的小妙招:

- 1.保障每天不少于2小时的户外活动。
- 2.接受自然光照是减少和控制近视的最有效方法,同时常做眼保健操能够松弛眼部肌肉,促进眼部血液循环,满足眼部充血的需要,使眼部得到充分的休息。
- 3.定期检查视力是早期近视防控的关键,以便及时发现视力异常情况,及时分析原因,提出防治措施,做到早发现、早治疗、早纠正。



认识眼球。本报记者 马骏驰 摄

扫一扫,看视频



防“溺”于未然!

这节防溺水“必修课”很重要!

不会游泳的人溺水怎么自救?

- 1.尽可能让身体浮在水面上,等着别人施救,当有人来救援时,一定要听救援者的指挥。
- 2.如果周围有可以抓、拉、扶的东西,迅速抓住,借力浮出水面。如果没有可以抓的东西,就要靠一定的技巧自行浮起来。
- 3.对于不会游泳的人来说,最好的溺水自救在于提前预防,不要去没有防护措施的江河湖海玩水,谨记“一失足成千古恨”。

扫一扫,看视频



教授现场观众如何进行心肺复苏。

会游泳的人溺水怎么自救?

- 1.如果是腿抽筋了,在可以坚持的情况下,尽快游到岸边,或者抓住附近的漂浮物。
- 2.如果是手臂抽筋了,马上手握成拳,反复握紧,然后用力求开,直到不再抽筋。此时可以选择仰面漂在水上。
- 3.如果被水草缠住,不要拼命挣扎,这样可能只会让水草缠得更紧,看看周围有没有可以抓的东西,如果有,抓住它,让身体能浮出水面,在附近有人的情况下,尽早求助。



消防员展示水域救援流程操作。

get最全消防安全指南!



为餐饮企业讲解灭火毯使用方法。

燃气具使用有哪些注意事项?

用气时开窗通风,要勤检查防泄漏,用气完毕关闭阀门,使用长寿命、防鼠咬燃气软管。

扫一扫,看视频



厨房用火用电有哪些注意事项?

使用合格电器及厨具,烹饪时避免火势过猛、油温过高,使用明火不离人,烹饪过程中必须做到人离火熄、电断、气关。

住酒店有哪些注意事项?

人住宾馆酒店时,及时了解消防疏散通道,不躺卧在沙发上、床上吸烟。



水基灭火器的使用场景介绍。

出行开启安全模式

这些事项要注意



乘坐公交车要注意:

公交车在行驶过程中乘客不要随意更换座位,不要向窗外伸头露臂,不要吃东西,尤其是带签子的食物,避免在转弯急刹时发生危险。下车时第一时间观察车外是否有来往车辆,下车后等待站台上所有公交车离站后再过马路。



扫一扫,看视频

如何避免车辆盲区带来的交通安全隐患?

对于行人和交通参与者来说,要做到不在车前跑,不在车后留,不在车边站。对于驾驶员来说,上车前要先绕车检查一圈,确保周边没问题才能启动车辆。在车辆行驶过程中,要时刻保持警觉,多多观察车辆的盲区。



汽车盲区隐患大,交警演示如何防范。

户外露营

这份安全攻略要记牢

户外露营突遇雷雨大风怎么办?

- 1.远离高大的树下,尤其是相对独立的高大树下,远离有风化现象的崖壁、较高坡或较陡的土质坡下,远离河边、溪涧边、季节性河床,远离高差相对低凹处等高危区域。
- 2.需要注意避开高压塔线等可能引发其他意外的建筑物,如只有相对独立的建筑物而无选择性,则应时刻面向较为开阔地形一面。
- 3.集中注意力,尽早辨别异常的声响,确保能够在第一时间迅速撤离。

户外露营突遇山洪怎么办?

- 1.保持冷静,以最快的速度跑向山坡、高地、避洪台等地势较高的地方,注意不要沿着行洪道方向跑。
- 2.要避开野外高压线铁塔等电力设施,防止触电。
- 3.如已被卷入山洪,要迅速寻找可漂浮物体,尽可能抓住固定或能漂浮物体,寻找机会逃生。



讲解森林火灾中逃生与自救的方法与常识。



扫一扫,看视频



提醒公众户外出行时应备好应急物品。

防拐卖、防侵害

学习自护知识 向危险说“不”



参与互动课程,守护未成年人心理健康。

面对侵犯时牢记“三句话”!

- 1.不要随便碰我!
- 2.我不喜欢你这样!
- 3.我还不满14岁,难道你想坐牢吗?!



扫一扫,看视频

预防拐骗,家长孩子应该怎么做?

- 1.要记住自己的居住地,孩子不仅要记住自己父母的名字,还要记住自己居住的城市的名字、小区名字和门牌号。
- 2.要熟记亲人的电话号码,尤其是爸爸妈妈和家里的电话,并教会孩子如何拨打电话。教会孩子拨打紧急电话号码,如110、119等求助电话。
- 3.教育孩子不要接受陌生人给予的任何物品,特别是食物。
- 4.不要随意理会陌生人,对于陌生人的任何要求和请求都要坚决拒绝。



教小朋友认识自己的身体,学会保护自己。

(本版图片除署名外均为本报记者 怀特乌勒斯 摄)