

平安过暑假 收好这份安全锦囊

预防溺水

- 1 不到池塘、河边洗手或捡物品等。
- 2 不在喷泉、景观河边逗留聊天、泡脚等。
- 3 不私自或结伴去野外水域玩水或捉鱼虾等。
- 4 不到无安全设施、无救援人员的游泳馆游泳。
- 5 乘坐观赏船、游船等,务必要穿好救生衣。
- 6 如要上下船,要遵守秩序,不要在船上打闹、戏水,以免落入水中。
- 7 遇到同伴溺水,要智慧救援,不要盲目下水救人及手拉手施救,要及时大声呼救并拨打110。

交通安全

- 1 在路上行走时,要遵守交规,不追逐打闹。
- 2 未满12周岁不能骑车上路,未满16周岁不能骑电动车上路。
- 3 骑车时要做到:不骑快车、不与机动车抢行、不打伞骑车、不脱手骑车、不违规搭人。
- 4 乘坐公共交通要遵守秩序,在车上时,要坐稳扶好,不能擅自将胳膊、头等部位伸出窗外。
- 5 不要在行驶的车上吃东西,防止紧急刹车时咬到舌头或食物误入呼吸道导致窒息。
- 6 未成年人坐轿车要坐在后排座位,4岁以下孩子必须使用儿童安全座椅,不要坐在副驾驶位上。
- 7 教会孩子乘坐交通工具遭遇意外事故时的自我保护知识。

网络安全

- 1 家长要以身作则,不沉迷网络,给孩子树立好榜样。
- 2 和孩子平等

炎炎
夏日,迎来
暑假。暑假
正是各种安全
事故的高发期,家
长一定要看管好自己
的孩子,严防意外发生。
如何在暑假期间做好
安全防范?本期为大家精
心准备了一份“暑假安全
攻略”,让学生
健康、快乐、安全地度
过假期。此外,不少学
生会利用暑假时间外出
打暑期工,但暑期兼
职“套路”多,该如何防
范?一起来了解。

学生打暑期工注意这7点

提防骗子中介

许多非法中介看准了在校大学生缺少社会经验,同时又挣钱心切的心理,在收到了高额中介费后却不履行合同,未能及时为大学生找到合适的工作,或者给你找一家招聘公司,然后该公司又以种种名义推脱。

●**防范方法:**看该职介中心是否有《职业介绍许可证》和工商部门颁发的营业执照。正规中介机构除具有中介许可证之外,一般会将营业执照悬挂在大厅等较显眼的位置。如果没有相关证件,就要多留个心眼了。

拒交各种押金保证金

一些用人单位会要求大学生支付押金,承诺交了押金后就可以上班,但之后又以人员已满等各种借口要求大学生等消息,而且拒绝返还押金,最后就没有音讯了。有的单位收取保证金,称以此“保证”学生按要求上班,并答应在打工结束后归还。可是到结算工资的时候,保证金却不见踪影。

●**防范方法:**任何招聘单位以任何名义向求职者收取抵押金、风险金、报名费、培训费等行为,均属非法行为。招聘单位培训本单位的职工也不准收取培训费。求职者遇到此类情况要坚持拒交并举报,以确保自己的合法权益不受侵害。此外,坚决不押任何证件。

远离传销

传销公司一般先安排学生以销

交流,约定每日上网时间,谨防网络沉迷。

- 3 家长要引导孩子正确上网,远离不良信息、游戏等。
- 4 严禁未成年人进入网吧上网。
- 5 教育孩子不要轻信网友,不要独自外出会见网友,谨防上当受骗或被侵害。
- 6 若孩子上网成瘾,要科学疏导,不能只是打骂。
- 7 多带孩子参加一些积极、有意义的亲子活动。

近视防控

- 1 阅读书写时桌椅高度要合适,做到书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。不要躺在床上或沙发上学习。
- 2 纸质阅读材料的字体不宜过小,材质尽量不要有反光,保证阅读舒适。
- 3 教育孩子阅读书写时要保证充足的光照亮度。光线不足时,可通过台灯辅助照明。台灯要摆放在写字手的对侧前方。
- 4 尽量避免使用手机进行线上学习,要选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品,亮度根据环境进行调整。观看电视或投影仪时,眼睛距离屏幕要3米以上;使用电脑时,眼睛距离屏幕应不少于50厘米。
- 5 家长要严格控制孩子每天观看电子屏幕的时间,年纪越小视屏时间要越短。视屏时遵循“20—20—20”法则,即观看电子屏幕20分钟后,要抬头远眺20英尺(6米)外20秒钟以上。
- 6 家长要督促孩子保持健康规律的生活方式。每天保证充足睡眠时间,小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时。假期饮食要避免暴饮暴食,注意营养均衡,多吃水果蔬菜,少吃零食和油炸食品。

居家安全

- 1 勿留孩子一人在家。
- 2 教育孩子不要给陌生人开门。
- 3 将打火机、火柴等放置到孩子不易接触的地方,并教育孩子不要玩火。
- 4 将剪刀、锥子等金属物品放在孩子够不到的地方,以免孩子被划伤。
- 5 不在阳台、窗户边上堆放杂物或摆放椅子等,以免孩子攀爬,发生坠落事故。
- 6 尽量不要给年幼的孩子吃果冻、花生米、坚果等食物,特别是3岁以下的孩子,以免卡住喉咙。
- 7 妥善保管好药品,以免孩子拿到后误食。

饮食安全

- 1 养成良好的个人卫生习惯,做到饭前便后洗手。
- 2 暑假天气炎热,少吃辛辣、油炸食品,少吃冰棒和冷饮,多喝水,不吃或少吃零食和甜食等,且早晚要刷牙;
- 3 夏季细菌、真菌繁殖加快,食物较容易变质,要预防食物中毒。
- 4 让孩子多吃新鲜的瓜果蔬菜等,生吃瓜果时,要注意洗干净后才可食用。
- 5 不暴饮暴食,防止消化不良。

娱乐安全

- 1 不要去工地、轨道、高压线等危险区域玩耍。
- 2 带孩子去游乐场玩时,要根据年龄、身高等要求选择适合的游乐项目。
- 3 在玩滑梯、跷跷板、秋千的时候,要有序玩耍,不打闹或推搡他人。
- 4 不要给孩子穿带绳子或者有腰带系绳的衣服,以免绳子缠绕在器械上,发生意外。
- 5 教育孩子放风筝要到空旷的场地,并且要在大人的看护下玩。
- 6 告诫孩子不要私自在外购买激光笔、水弹枪、会电人的“口香糖”等危险玩具。

旅行安全

- 1 多关注天气,合理安排出行,亲子游强度要适宜。
- 2 带孩子外出旅行时,做好常态化防疫工作,尽量别去人员密集的景点,同时,要看好孩子,以防孩子走失或被拐。
- 3 不玩危险项目,不在设有危险标志处停留,不在禁拍处拍照、摄影,不去尚未开发的景点。
- 4 教育孩子安全乘坐电梯,谨防电梯相关事故发生。

心理健康

- 1 暑假是家长与孩子沟通的最佳时期,要多和孩子沟通、交流,了解孩子的心理状况。
- 2 发现孩子有失眠、焦虑等情况时,要及时进行疏导。
- 3 遇到问题时,要培养孩子自己解决问题的能力,同时教会孩子向他人寻求帮助。
- 4 教孩子学会时间管理和情绪管理,在暑假合理安排作息,劳逸结合,开心过好每一天。

防范方法

法:增强分辨能力和防范意识、法律意识,不要贪小便宜。外出时要结伴,坐车要记车号。经常与家人和朋友、同学保持联系,准确告知家教或工作地点。

不要应聘“无底薪”的工作

许多商家会在暑假期间招聘学生做兼职业务员,却宣称兼职业务员都没有底薪,“做得多,自然提成就多”。许多学生应聘这样的工作后,虽然付出了辛勤的劳动,但往往因为产品推销难度较高而成交甚少,最终无法拿到工资。此外,一些工厂也有“无底薪,靠计件”的招聘行为。

●**防范方法:**学生们在寻找兼职的过程中要注意,不要应聘“无底薪”的工作,如果碰到用人单位在支付报酬时以“无底薪”为由克扣工资,应及时寻求劳动部门帮助。

整理/珠江时报记者 刘浩华
来源/山东教育发布



市监篇——

餐馆设最低消费 最高罚款3万元

案例简介

2021年5月8日,佛山市南海区市场监督管理局收到群众举报称位于桂城街道的某餐饮企业涉嫌存在设置餐饮最低消费行为。南海区市场监督管理局执法人员于当日即对当事人立案调查。经核查,当事人存在设置餐饮最低消费行为。对此,南海区市场监督管理局于2021年6月17日对当事人作出行政处罚决定,责令其立即更正设置餐饮最低消费行为,并对其处以5000元罚款。

部门说法

南海区市场监督管理局提醒广大市民,餐饮企业设置餐饮最低消费的行为违反了《餐饮业经营管理办法(试行)》第十二条的规定。根据《餐饮业经营管理办法(试行)》第二十一条第二款的规定,对于设置餐饮最低消费的行为,最高可对当事人处以30000元罚款。设置餐饮最低消费的行为损害了消费者的利益,同时易造成粮食浪费。因此,请广大餐饮企业自觉、严格遵守相关规定,切实杜绝食物浪费,共同营造良好的餐饮消费环境。

相关链接

7月17日~18日,7月24日~25日,南海区食安办、南海区普法办联合举办“尚俭崇信 守护阳光下的盘中餐”微信学法大赛,参与游戏答题有机会获得微信红包等丰厚奖品,详情可关注“南海普法”“南海市场监管”微信公众号。

整理/珠江时报记者 原诗杰



南海普法



南海市场监管

炎夏清热 喝点葛根茶

夏季容易上火、口干舌燥,不妨喝点葛根茶缓解不适症状。

葛根为豆科植物野葛的干燥根,始载于《神农本草经》。其辛甘而性凉,轻清升散,既能疏散腠理经络邪气,治疗风寒滞凝及津液不通导致的项背不舒,又能解肌退热,治疗外感风寒所引发的头痛发热。此外,葛根还可鼓舞胃气上行,具有清热生津的作用,不论外感还是内伤引起的口渴都可有效缓解,释放体内多余的“热气”。生津之效鲜葛根更佳,此时服用正当时,下面推荐三款葛根茶。

葛根茶

做法:取葛根30克,加水煮沸后饮用。
功效:可缓解高血压引起的头痛、眩晕及项背不舒。

桑皮葛根茶

做法:取葛根18克、桑白皮9克,加水煮沸后饮用。
功效:可缓解糖尿病所致的消渴症以及口干舌燥等症状。

葛根菊花茶

做法:取葛根10克、菊花15克,用沸水冲泡15~20分钟后饮用。
功效:缓解津伤口渴、酒醉呕吐、小便短赤、头晕目眩等症状。

温馨提醒

葛根虽好,但其性寒凉,胃寒者慎用。

整理/珠江时报记者 刘浩华
来源/生命时报网

