

孩子假期安全、疾病防护和心理健康宝典请查收

假期安全、疾病防护和心理健康等方面的健康生活方式对儿童青少年的成长发展至关重要,寒假同样不能放松。

假期安全: 防范隐患保平安

排查隐患,妥善存放

家庭作为孩子假期主要活动场所,家长要全面排查安全隐患。将药品、清洁剂、小零件等危险物品放置在孩子接触不到的高处或专门的收纳柜中并锁好;确保电器插座高于1.6米,防止孩子触摸,电器配备合适的防护罩;火柴、打火机 etc 妥善保管在隐蔽的地方。

安全教育,掌握技能

教导孩子掌握急救电话,如120、119、110等,并教会孩子简单急救技能,如伤口包扎、海姆立克急救法等。规范用火、用气、用电,定期检查设备是否正常运行,如燃气管道是否漏气、电器电线是否破损等,发现问题及时维修更换。

外出游玩,确保安全

外出时,注意交通安全,教育孩子遵守交通规则,如过马路走人行横道、看红绿灯等。不要带孩子去危险区域滑冰、玩耍,如河流、湖泊、未开发的冰场等。游玩时家长务必确保孩子在视线范围内,防止孩子走失。

全程关注: 警惕感染早预防

密切观察,合理护理

寒假正值呼吸道感染高发期,孩子一旦出现发热、咳嗽、咽痛、流涕等症状,家长要密切观察孩子病情变化,并及时测量体温,观察症状发展。若症状较轻,可先居家护理,保证孩子充足休息,每天睡眠时间不少于年龄对应的标准时长;鼓励多喝水,每天饮水量根据年龄适量调整;饮食以清淡易消化为主,如米粥、面条等。

科学就医,规范治疗

若孩子症状持续不缓解或加重,应及时送往正规医疗机构就医。就医途中尽量选择私家车,减少公共交通暴露风险;乘坐公共交通时务必佩戴好口罩,做好防护措施。

就医时如实向医生告知孩子病情发展和接触史,遵循医嘱进

行治疗,严格按时服药,不要自行增减药量或随意停药,确保治疗效果。

康复护理,助力恢复

在孩子康复期,注意休息与营养补充。保证充足睡眠,有助于身体恢复体力;饮食营养均衡,增加蛋白质、维生素摄入,如鸡蛋、牛奶、新鲜蔬果等,促进身体恢复健康。

心理健康: 呵护心灵促成长

关注情绪,积极沟通

寒假期间家长有更多时间与孩子相处和互动,注意观察孩子的情绪与心理变化,主动与孩子交流沟通。每天安排专门时间,耐心倾听孩子的想法和感受,给予充分理解与支持,让孩子感受到被重视和关爱。

培养爱好,积极引导

鼓励孩子正确表达情绪,可以用写日记、绘画、运动等方式合理地宣泄情绪。同时,为孩子安排丰富多样的活动,如定期参观博物馆增长知识见闻,玩亲子游戏增进亲

子关系,一起户外运动锻炼身体素质等,避免孩子长时间独处或沉迷电子产品。

积极培养孩子的兴趣爱好,如音乐、绘画、做手工等,可陶冶情操,培养创造力和动手能力等,让孩子在兴趣中增添生活乐趣,收获成就感。

及时干预,寻求帮助

若发现孩子持续出现不良情绪(如长时间焦虑、抑郁),或行为问题(如过度叛逆、社交退缩等),家长应及时寻求专业心理咨询师的帮助,或带孩子前往医院精神心理科进行评估和治疗,避免问题加重影响孩子身心健康。

家长们要充分认识到假期安全、及时就医和心理健康的重要性,积极行动起来,排查家庭安全隐患,掌握正确的就医知识,密切关注孩子的心理状态,为孩子们创造一个健康、安全、愉快的寒假环境,让他们在假期中茁壮成长,以更好的状态迎接新学期的挑战。

作者:杨一兵 司向 高欣 宋隽清

来源:人民网

《中华人民共和国保守国家秘密法》学习专栏

【第六十一条 保密行政管理部门的工作人员在履行保密管理职责中滥用职权、玩忽职守、徇私舞弊的,依法给予处分。】

【释义】本条是关于保密行政管理部门工作人员违法的法律责任的规定。

明确保密行政管理部门工作人员不依法履行保密管理职责的行政责任,体现了权责统一的原则,有利于加强对保密行政管理部门工作人员的监督和

管理,有利于强化责任意识,加强自我约束,正确履行职责。公务员法第五十九条及第一百零八条明确规定,公务员应当遵纪守法,不得滥用职权、玩忽职守、徇私舞弊,违者应当依法给予处分或者由监察机关依法给予政务处分;情节严重的,应当按照刑法第三百九十七条、第四百零二条有关规定,追究刑事责任。

“滥用职权”,是指保密行政管理部

门工作人员超越职权范围或者违背法律授权的宗旨、违反法律程序行使职权的行为。“玩忽职守”,是指保密行政管理部门工作人员严重不负责任,不履行或者不正确履行职责的行为。“徇私舞弊”,是指保密行政管理部门工作人员在履行职责过程中,利用职务之便,弄虚作假、徇私谋利的行为。

根据公务员法、监察法、政务处分法、《行政机关公务员处分条例》、《事业

单位工作人员处分规定》等法律法规规定,可以依法给予有关法律法規适用范围内的人员政务处分或者处分。根据《中国共产党纪律处分条例》规定,可以对违反党纪的党员给予党纪处分。本条适用主体必须是各级保密行政管理部门中负有保密管理职责的人员,不包括各级机关、单位专兼职保密干部,且违法行为必须发生在履行保密管理职责过程中。