

## 国庆健康出游安全攻略：

# 长假出游儿童尤其要防意外！

**编者按:**国庆长假,大多数家庭都会选择出游,旅途或近或远。出门在外,难免会有意想不到的事情发生,特别是当带着幼童一同出游时。孩子活泼好动,一不留神就会磕碰。小编特奉献本期策划,助您安全健康出游。



摔伤

擦伤是宝宝最常见的外伤,一般伤势比较轻,伤口较浅,面积较小。专家建议,如果伤口处特别脏,沾有泥土、沙粒等,可先用清水冲洗,若身边没有自来水,可用

饮用水。然后再涂抹碘伏进行消毒,如果身边有抗菌素软膏也可以涂上,有预防感染的作用。最后,可用干净的消毒纱布包扎好伤口,小的创口可贴上创可贴。

### 扭伤

宝宝扭伤踝关节是常见的,家长通常的做法是马上擦点药油、揉一揉。专家提醒,这种做法是不正确的,这样会让扭伤处肿痛加剧。正确的

做法是:避免活动,冰敷20分钟,然后加压包扎减轻肿胀。休息的时候最好抬高扭伤的关节,扭伤48小时之后才可以让扭伤处肿痛加剧。

### 骨折

宝宝最容易出现骨折的部位是前臂和小腿,骨折后宝宝不能再运动,应尽快上医院治疗。在送医院的路上,要注意把骨折处进行固定,避免二次创伤。

专业的固定要使用两个夹板来固定,夹板的长度要超出断骨两端的关节,如果身边没有夹板,可以用两个硬纸板甚

至两条树枝都可以,放在断骨的两侧,并用绷带或布条进行捆绑。若是手臂骨折,最好用领带或围巾打结后套在脖子上,然后将骨折的手臂挂在胸前,这样手臂可以紧贴着身体,避免摇动。如果是小腿骨折,可以将这条腿与另一侧好腿捆在一起,来进行固定。

### 蜇咬伤

户外游玩,若宝宝不慎被蜜蜂、马蜂、蚂蚁、蜈蚣等蜇咬,家长首先要检查宝宝的伤口处是否残留有毒刺,若有,先将毒刺拔出来,然后用清水冲洗,这样可以稀释毒液,减轻毒液对身体的不良影响。最后用冰袋冰敷,没有冰袋的可以用冰箱里的冰块或冰棍。

若宝宝只被蜇咬一两处可以自行处理,如果宝宝被蜇咬的部位比较多,在紧急处理完后,应立即送医院,在医院里进行观察。昆虫蜇咬可能引起宝宝严重的过敏反应,出现迅速蔓延的风团样皮疹、呼吸困难、头晕、冷汗、血压下降等过敏性休克征象,危及生命。应早期识别,迅速救治。

### 割伤

宝宝在接触到锋利的物品时,易发生割伤。割伤的伤口较深,通常会损伤到血管,出血较多。这时首先要止血,可用一块消毒纱布放在伤口上,用力按住一段时间即可止血。如

果身边没有消毒纱布,可用相对干净的布(如手绢)按住也可。止血后到附近的医院进行伤口处理,并由医生判断是否需要缝针或注射破伤风抗毒素。

### 温馨小贴士:

1. 在用纱布加压止血的时候,不要时不时掀开纱布看看,这样不利于止血。
2. 在一些户外网站上,有教驴友用止血带在割伤处的上方进行结扎止血的方法,专家表示,如果没有经过专业的培训最好不要用这种方法止血,因为操作不当可能会造成结扎的肢体坏死,甚至需要截肢。

别以为断指这种事很罕见,就在二十多天前,一航班上一个3岁宝宝的手指就被家长调整座椅时给夹断了,航班不得不返航。发生断指后,首先要检查宝宝其他部位有无出血,要根据出血部位紧急止血,防止休克;其次,正确处理断指很重要。手

外出游玩时,篝火、饮水机、汤水等都可能是导致宝宝烧烫伤的“元凶”。除了较轻的烧烫伤可自行处理外,其他的烧烫伤建议到医院专科诊治。但现场处理也非常必要,要尽快用流动的清水冲洗伤口

**断指**  
指未完全断离,仍有一点皮肤或组织相连,为避免手指坏死,务必小心妥善包扎保护,防止血管受到扭曲或拉伸。如手指已经断离的,可将断指用

干净的布巾(消毒纱布最好)包裹,外面用塑料薄膜密封(若没有塑料薄膜,可以放在一个塑料袋内,再把口扎紧),然后放在容器里,周围放上冰块(断指不可直接与冰块或冰水接触,以防冻伤变性)。赶快转送宝宝到附近有再植条件的医院。

### 烧烫伤

20分钟以上,有止痛的作用,还可以快速降低皮肤表面温度,避免对皮肤的损伤进一步加重。若没有流动的清水,将宝宝的烫伤处泡在水桶

或水盆中也可。注意不要泡在冰水中,也不要冰敷,这可能加重损伤。

还要提醒的是,不要在烫伤部位涂抹牙膏、草药等,这样做容易引起伤口感染,并且影响医护人员的判断和紧急处理。

### 磕断牙

宝宝追逐打闹或摔倒时,都有可能磕断牙。断牙后,若口腔内有出血,可让宝宝咬住一块纱布进行止血,这时不建议漱口,漱口可能会将血凝块冲出来,不利于止血。然后进行断牙的处理。

当脱落牙沾满尘土被污染后,最好用生理盐水冲洗,无生理盐水则可用自来水冲洗,切勿擦洗,更不能用

消毒药水擦洗牙根,或除去牙根外围的柔软组织。这样会破坏牙根表面的细胞,这些细胞是再植牙成功的重要因素。再及时把断牙放在湿润的环境里,如矿泉水、牛奶、生理盐水等,要是没有上述条件,亦可以含在口里,千万不要用纸巾包裹,以免断牙因干燥受损。尽快赶到医院,断牙后的30分钟内进行治疗成功率高。

### 带宝宝出行的6个“不要”

#### 1. 不要穿新鞋

出门游玩最好给宝宝穿双旧鞋,新鞋子不一定合脚,容易磨脚、起水泡,甚至扭伤脚踝的几率都会增加。

#### 2. 不要穿有带子的衣服

宝宝在玩滑梯、轮滑、自行车甚至搭乘电梯时,这些带子或被卡住,可能发生勒颈的危险。

#### 3. 不要戴围巾

原因同上,若为御寒可以戴围脖。

#### 4. 不要让宝宝在车上吃零食

特别是果冻、花生等容易进气管的食物,突然刹车更增加了异物进气管的危险。可以在停车休息时安静地吃零食,不要边玩边吃,或边笑边吃。

#### 5. 不要让宝宝单独留在浴缸

很多家庭是使用淋浴的,见到酒店的浴缸宝宝会很兴奋。使用浴缸时,家长要片刻不离,可能出去接电话短短一分钟的时间,宝宝就可能溺水。

#### 6. 不要让宝宝单独去阳台

酒店的阳台一般没有安装防盗网,入住酒店后,家长要先去阳台检查栏杆的高度,以防宝宝会翻越。

### 出行药箱

1. 碘伏(消毒伤口用)、消毒棉签、无菌纱布、绷带(包扎伤口,做悬吊带)、抗生素软膏(如百多邦,可预防伤口感染,也可用于水泡、擦伤或叮咬);

2. 补液盐(预防腹泻脱水,出汗过多时还可以兑水变成“运动饮料”)、思密达(腹泻时可保护肠黏膜、止泻);

3. 体温计、布洛芬或对乙酰氨基酚(退烧药);

4. 抗过敏药,如开瑞坦(过敏或感冒时可缓解症状);

5. 自冷冰袋(可自行制冷,发烧、扭伤均可使用,网上有卖);

6. 橡胶手套两双(在帮助别人处理伤口时可避免感染,野外时可用于储水,还可装水后放入冰箱做冰袋)。

### 温馨小贴士:

1. 有孩子的家庭,在外就餐时最好选择没有桌布的餐桌或撤掉桌布,以防因孩子拉扯桌布,桌上滚热的汤水扣翻下来,烫伤宝宝。

2. 酒店洗手盆的水龙头大多有冷热水,家长最好调节好水温后再让宝宝使用,以免烫伤。

本版稿件均据人民网