

# 暑期安全提醒

各位老师、同学们：

夏季高温，酷暑来临！暑假既是休闲娱乐的好时光，也是各种危险的易发期！为保障广大师生度过一个平安、健康、快乐的假期，特作如下提醒：

## 一、外出旅游注意事项

### （一）防暑安全

- 1、备好防暑药物和防晒用品。
- 2、多饮水，避免过度劳累，如头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸注意力不集中、动作不协调等，已是中暑先兆。
- 3、如遇中暑晕倒，拨打120同时冷毛巾擦全身，风扇加速散热，喝少量清凉饮料，不可急于补充大量水分，严重者立即送医院诊治，途中尽可能冰袋敷于病人额头、枕后、胸口、肘窝及大腿根部，以保护大脑、心肺等重要脏器。

### （二）玩水安全

- 1、不单独到池塘里游泳或游玩，不到不知水深浅的区域。
- 2、在水性好的人带领下，有组织的学习、练习游泳。
- 3、下水前先做肌肉运动，预防游泳时突然肌肉痉挛而失去行动能力。
- 4、如果不会水或者水性不好，尽量不要靠近水源，也不要游泳。

### 【溺水如何自救】

- 1、正确的自救方法是采取仰面位，头顶向后，口向上方，尽量使口鼻露出水面，以便能够进行呼吸。
- 2、保持镇静，向岸上的人求救。等待救援过程中，进行自我调整，采取仰面位，双脚蹬水保持漂浮。
- 3、遇漩涡不能躲避时，将身体伸展到最大，增加在水中

的漂浮面积，经过漩涡边缘时，爬泳快速游离漩涡。

4、若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。

### 【如何救助溺水者】

1、如果发现有人溺水，首先要大声呼救，叫更多的人来帮忙。

2、如果溺水人离岸边不远，可以就近寻找绳子或竿子把人拉上岸，也可以将衣服连在一起当作绳索。

3、需要下水救溺水的人的时候，一定要大声告诉他，不要惊慌，有人在救你。

4、营救的时候最好绕到溺水者的身后，千万不要迎面施救，那样可能被溺水者抱死。

5、施救的时候用手托起溺水者，尽量让他呼吸空气，然后将其向岸边推。

6、综合考虑施救者和被救者的安全，以不下水的岸上救援为第一位，能不下水就不下水。

### （三）交通安全

1、走路不看手机。

2、开车门前多注意，养成先观察后开门好习惯。

3、乘车全程系好安全带。

4、骑行正确佩戴质量合格安全头盔，靠右或在非机动车道行驶。

5、遵守道路信号灯指示，不闯红灯。

6、不无证驾驶、不酒驾。

7、不随意横穿马路。

8、远离大货车，注意大货车内轮差。

9、在路上就要保持必要的警惕。

## **（四）食品安全**

- 1、 避免吃不知何时切开的水果。
- 2、 少吃不知何时制作的凉粉、凉皮等食物。
- 3、 喝旅游点售卖的自制饮料要谨慎。
- 4、 优先选择炖煮、红烧、蒸菜类菜肴。
- 5、 用餐时减少凉拌菜的比例。
- 6、 少吃肉类熟食。
- 7、 吃饭之前一定要洗手。
- 8、 千万不要随便采野果、吃野菜，更不要吃野生的蘑菇。
- 9、 准备足够的水，以及能提供一餐热量的食物。以防因突发情况不能及时就餐，可以补充体力。
- 10、 带上应急药品，比如黄连素、酵母片、健胃消食片、多酶片等治疗急性胃肠炎用药和助消化用药，过敏人群还要备好抗过敏药。

## **二、旅途游乐注意事项**

**（一）参加高空、高速、水上、潜水、探险等高风险旅游项目，要确保安全并了解注意事项：**

- 1、 认真了解高风险旅游项目经营者资质、安全措施及项目的安全要求，不选择存在安全隐患的项目。
- 2、 参与活动前仔细阅读项目相关提示，量力而行。自身身体条件不适合项目不要参与。
- 3、 严格遵守安全操作规范，听从工作人员指挥，不擅自行动，不做可能危及自身及他人安全的举动。
- 4、 境外出游，慎重选择热气球、深潜、全地形车等高风险旅游项目。自由活动期间，切勿参加非法旅游项目。
- 5、 如遇突发状况，服从现场指挥，及时拨打当地急救和应急电话。

## **（二）突遇洪水怎么办**

### **1、往高处走**

尽可能向高处走，也不是所有的高处都能避险，例如不要爬到一些土坯的房屋或墙头上面，一些年代久远的屋顶也不要上去。

### **2、保持镇静**

如果不慎被卷入水中，不要慌张，尽力去抓住一些水中的木棍或较大的树枝，这在水流比较慢的时候可以帮助你有效地勾住旁边的树木。另外任何在水中能浮起的东西，如木板，泡沫等都要尽力抓住，直到救援人员到达。

### **3、开车遇险**

如果是在开车时遇到洪水，当水把车辆整个浮起来时，车就会漂浮不定，不利于逃生，因此一定要在车被浮起来之前赶快下车逃生。

## **（三）遇到山体滑坡怎么办**

发现泉水干涸、浑浊，动物惊恐异常，树木歪斜，土地整体出现上隆的现象，这是滑坡正在形成的前兆，当遭遇山体滑坡时：

### **1、避难选择垂直方向**

迅速向两边稳定区逃离，不要沿着山体向上方或下方奔跑，在确保安全的情况下，观察离交通方便的地方靠近，以方便求救。

### **2、不要突然返回**

滑坡停止后，不要立刻返回原地，因为滑坡会连续发生，突然返回，可能会遭到第二次滑坡的侵害。

### **3、寻找固定障碍物**

当无法继续逃离时，应迅速抱住身边的树木或固定物体。可躲在障碍物下，或蹲在地坎、地沟里，并注意保护好头部，

或可利用身边的衣物裹住头部。

### 三、暑假居家注意事项

**（一）电动车安全：**佩戴安全头盔；遵守交通规则；非机动车道行驶；远离大车盲区；上牌上险上路；匀速安全行驶。

#### **（二）AI 换脸等诈骗防范指南及措施**

##### **1、保护个人信息，做到“八个不要”：**

一是不要轻易提供人脸、指纹等个人生物信息；  
二是不要轻易透露自己的身份证、银行卡、验证码等信息；

三是不要把身份证、银行卡照片等直接存放于手机内；

四是不要点陌生链接；

五是不要下载陌生软件（APP）；

六是不要随便加陌生好友；

七是不要随便扫不明二维码；

八是不要向陌生人开启手机屏幕共享。

##### **2、识别虚假身份，做到“三个不怕”：**

如果有人自称“亲友”“老师”“上级”等身份，通过微信电话、视频或 QQ 等社交软件联系你，并以“情况紧急”“领导私事”“遭遇不幸”等理由让你转账汇款，请第一时间保持警惕。在任何情况下，无论对方是谁，都要**不怕麻烦、不怕得罪人、不怕耽误事**，务必多途径核验对方身份，千万不要随意转账打款。请记住，“宁绕百步走，不落一险棋”。

#### **（三）防网络沉迷**

**1、定义：**我们俗称的网瘾，全名叫做网络成瘾综合征，它是无瘾质物质作用下的上网冲动失控，一种与网络使用紧密相连的心理疾病。

2、**如何预防和治疗网瘾：** 形成良好的学习生活习惯；加强与亲朋好友的情感交流；丰富自己的业余生活；加强自律性培养，让网络为我所用等。

#### 四、假期实习注意事项

1、**防止中介的诈骗：** 到有资质、信誉好的中介找工作，不要去小中介。

2、**确认用工单位的合法性：** 是否具备工商管理部门颁发的营业执照，是否拥有固定的营业场所。

3、**不轻易交纳任何押金：** 如果确实要交，应将费用的性质、返还时间等方面明确写入劳动协议，以免被随意克扣。

4、**防止陷入传销陷阱。**

5、**不抵押任何证件，证件的复印件也要谨慎使用。**

6、**不到娱乐场所工作。**

7、**不做高危工作：** 有些工作危险系数高，如建筑工地、机械零件加工等

8、**要签订劳务协议：** 在工作开始前与用工单位签订劳动协议，工资额度、发放时间一定要在协议中详细说明。

#### 五、各校区报警电话

蛟桥园：83816110

麦庐园：83817110

枫林园：83890110

青山园：88621110

#### 安全小贴士：

- 开心娱乐，谨慎而行。
- 严防溺水，珍爱生命。
- 遵守交规，文明出行。
- 汛期安全，加强防范。
- 快乐居家，平安实习。

