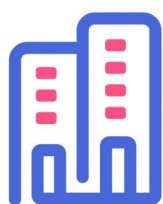


快乐过暑假 安全不放假

文明离校，安全出行
这份大学生暑期安全，请查收



寝室安全须知

1. 注意防火

在离开寝室开始两个月的假期前，各位同学一定记得关闭所有电源开关，拔掉所有的电源插头，同时提醒最后离开的同学做好检查工作，切实做到“人走电断”。务必注意防火，确保宿舍安全！

2. 妥善整理

离开寝室前，整理好自己的内务，清理掉应该清理的垃圾杂物，防止发霉变质引起病菌的滋生。妥善保管好自己的私人物品，不把贵重物品留在寝室。

3. 仔细检查

携带好自己出行、回家所需要的证件及检查其他需要的物品是否带齐，确认无误后再离校，确认关好门、窗、水龙头等，以免发生盗窃案件。



交通安全

1、外出及往返校途中注意维护人身及财产安全。

- 2、骑行时，佩戴安全头盔，不看手机，不闯红灯、不逆行，不违规载人。
- 3、开车时，注意不超速行驶、不酒后驾车、不疲劳驾驶。
- 4、在外住宿时，保管好随身携带的现金和贵重物品，注意防盗、防抢、防骗。
- 5、出行前要告知家人、同学或朋友，尽量结伴同。
- 6、雷雨、暴雨等恶劣天气避免出行。

防溺水安全

- 1、注意游泳安全，不要独自到不知深度的水域游泳，尽量结伴而行。
- 2、不去没有安全措施、没有救护人员的水域游泳。
- 3、下水前先做肌肉运动，活动关节，防止游泳时突然性肌肉痉挛而失去游泳能力。
- 4、不熟悉水性的同学不应擅自下水进行施救。
- 5、加强自身对防溺水方面的相关知识，熟悉正确的自救、他救方式。
- 6、下水前用少量冷水冲洗躯干和四肢，使身体尽快适应水温，避免头晕、心慌、抽筋等情况。

兼职安全须知

- 1、了解清晰，看清兼职场所营业执照，是否有效及合法合规，了解其经营范围是否与执照内容一致。

2、拒交押金，拒绝缴纳各种名义的押金、保证金以及证件。无论是什么招聘单位，都不能以任何理由向求职者收取押金、保证金、培训费或其他费用。寻找兼职时需要擦亮眼睛，避免上当受骗，造成不必要的损失。

3、提高警惕，不能随便透露自己的隐私信息，不随便上交或抵押证件，避免自己的信息被泄露后用于不法活动。



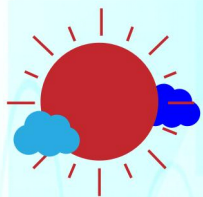
网络安全

1、警惕各种网络手机 APP 骗局，严防传销，不要相信刷单返现等骗局，拒绝网贷，不随意扫描来历不明的二维码。

2、加强防范意识，提高分辨能力，不轻信任何电话、短信、微信，不点击来历不明的链接，警惕中奖、淘宝退款、冒充老师要求汇款、高佣金等骗局。文明上网！

3、注意信息保护，不将个人身份证件或其他证件借予他人，不轻易透露个人和家庭成员信息。在享受游戏、参与社交媒体的时候，也要注意保护自己的个人信息。

4、如果有疑问，及时打电话向公安机关等相关部门进行询问。



极端天气安全

1、夏季暴雨、雷电、台风等各类极端天气多发，请及时关注天气预报及灾害预警信息，**尽量避免在恶劣天气外出活动。**

2、如果在外出时遇到暴雨，**请注意防汛安全警示标志**，避开排水井、沟渠和积水处，就近寻找安全避险场所；遇到紧急情况，请及时拨打 110、119 等电话求助。

3、**雷雨天气要远离高大建筑物和供电设施**，不在低洼地带、水塘、水库等危险区域活动，防止遭遇洪水、雷击、泥石流或山体滑坡等危险。

4、突遇雷电时，应立即下蹲降低自身高度，同时将双脚并拢，双手放在膝上，身体其他部位不要接触地面，以减少跨步电压带来的危害。

5、高温天气下，**尽量避免在高温时段出门**，如果必须外出，选择阴凉处行走，并做好防晒工作，及时补充水分，预防中暑。



心理健康安全

1、**留出时间休息和放松**：放松和休息对于缓解压力和焦虑非常重要，尽量安排一些属于自己的时间，如阅读、运动、听音乐或与亲友聚会等。

2、**保持社交**：尽量控制花在手机、网络和游戏的时间，多与朋友、同学、家人保持联系，一起参加集体活动、户外运动或聚会。

3、**管理情绪**：夏季天气炎热，容易产生急躁、不耐烦、愤怒等情绪。情绪来临时，深呼吸、冥想、向好友倾诉或寻求心理老师的帮助都是不错的释放情绪方式。

4、**保持良好的生活习惯**：保持均衡的饮食，多摄入水果和蔬菜，适量运动，保持良好的睡眠习惯，有助于提升个人身心状态，更好地释放压力和增强身体素质。

5、**做好假期规划**：凡事预则立，不预则废。假期可以先确定一个学习目标，比如四六级备考、为考证做准备等等。在假期里劳逸结合，让自己拥有一段快乐且充实的暑假生活。

6、**接受新的挑战 and 机会**：暑期是一个探索和成长的好时机，可以尝试新的爱好、学习新的技能或参与志愿者活动。



野外游玩要谨慎

关于 野外游玩 这些真相 不可不知

应急管理

“网红‘野生景点’
不仅有原生态的自然景观
还免费，必须打卡”

“真相”

“野生景点”属于未开发景区，一旦发生自然灾害，短时间内无法做到人员疏散和撤离，极易造成伤亡事故，一时的侥幸心理很可能造成终生遗憾！

切勿到未经开发的野外区域特别是封闭管理区域游玩，珍爱生命。

应急管理

“观潮离近点儿没事
在潮水到来前
跑回大堤就行”

“真相”

实际上，潮水速度最快时可以达到10米每秒，相当于百米跑世界纪录的速度，而普通人的奔跑速度只有6到8米每秒。而且涌潮的压力可高达3吨/平方米，非人体所能抗衡。

观潮一定要选择安全区域或地段！

应急管理

“ 野外登山强身健体 可以说走就走 ”



真相

登山的危险性常被人忽视，以至于很多人在没有任何专业知识和经验的情况下盲目出行，导致事故发生。

登山前必须做好充分的准备，提前规划安全路线、了解山区路况和天气，切勿在恶劣天气登山；汛期更要防范山体滑坡、山洪、泥石流、落石等安全风险。

@应急管理部

“ 网红项目惊险刺激 别人能玩，我也能行 ”



真相

高刺激伴随着高风险。与一般性旅游项目相比，热气球、蹦极、漂流、玻璃栈道等高风险旅游项目专业性强、风险程度高，易因天气、环境、设施和操作等因素影响而发生各种安全事故。

游客应认真了解项目经营者的资质、安全措施及项目的安全要求，慎重选择，切勿盲目跟风。

@应急管理部

“ 无人区自驾探险 只要有人带路就没问题 ”

警情通报

7月27日13时许，若羌县公安局接敦煌市公安局转警称，一自驾车队于22日自驾离敦煌市出发，未经批准穿越若羌境内国家级野骆驼自然保护区，26日1车4人失联。经搜救，于27日发现失联车辆，3人已无生命体征，1人失踪。车队其余人员已安全返回敦煌市。

真相

探险不是冒险，更不是以身犯险。

大多数游客没有接受过专业培训，在设有专业向导带领、对野外风险认识不足、准备不充分的情况下，这类“探险”行为极易导致失联、受伤甚至死亡等野外遇险事故。

@应急管理部

“ 夏天可以在河道中避暑 在河道里 嬉戏、野营没问题 ”



真相

夏季极端天气多发，一旦山洪暴发、洪水快速倾泻，在巨大的冲击力下，河道中的人很容易被冲走，酿成悲剧。

汛期水情复杂，切勿在滩涂、河道、山脚、池洪道等区域游览、野营、捕鱼、拍照，警惕落水，确保安全。

@应急管理部

“ 我就拍个照 跨过防护栏 也没什么大不了 ”



真相

警告标志和防护栏的设立都是为了提醒人们注意危险，然而在了为了拍出“网红照”“创意照”不停变换角度时，很容易忽略潜在的安全隐患，给自己带来生命危险。

“玩命自拍”不可取，应遵守景区规定，切记安全第一。

@应急管理部

关于野外游玩 这些真相 不可不知！

野外游玩提醒

- 充分了解风险
- 做好充足准备
- 勿存侥幸心理
- 常怀敬畏之心
- 生命安全第一

@应急管理部

✨安全不放假，快乐过暑假✨
 希望大家度过一个充实、有意义的假期
 不辜负这美好的青春和夏日时光
 满载而归，开学再见！