

## 声 明

1. 本手册作为各地共青团组织开展青少年自护教育的参考资料，各地可结合当地实际，丰富和完善其中的内容。

2. 本手册内容分为4大类别，共计38个条目、366个知识点。类别内容的设置，主要依据有关部门关于全国中小学安全事故的分析报告中所统计的各类安全事故的权重。交通事故导致受伤人数占全年受伤总人数的比重最大，单独作为一大类别。

3. 条目和内容的选择与编写，强调突出实用性和易于接受、易于传播。各地团组织可用动漫、微博、微信等青少年喜闻乐见的形式进一步制作、传播。

4. 本手册的知识产权所有者为共青团中央维护青少年权益部。任何人任何组织机构可以任意选取其中的条目，通过多种形式和渠道传播、扩散，但非经同意不得用于商业目的或任何性质的盈利目的。

第一篇 家校场所安全（共113条）

1、防止拥挤踩踏（9条） . . . . . 16

- (1) 发生拥挤时要听从指挥、有序疏散
- (2) 上下楼梯不要打闹
- (3) 公共场所要尽量躲开密集的人群
- (4) 拥挤现场要躲避危险的障碍物
- (5) 拥挤人流之中做到“三不停”
- (6) 拥挤现场要保护好身体要害部位
- (7) 拥挤现场遇到危险要高声呼喊寻求帮助
- (8) 身处拥挤现场要抓住坚固物体防止跌倒
- (9) 生命第一，不要贪恋钱物

2、预防火灾伤害（15条） . . . . . 17

- (1) 注意火灾隐患
- (2) 烟雾是第一致命因素
- (3) 记住火警电话“119”
- (4) 陌生场所要留心逃生通道
- (5) 要学会使用防毒面具
- (6) 火场逃生时不要乘电梯
- (7) 火场逃生不可跳楼
- (8) 火场疏散时要保持镇静
- (9) 牢记逃生路线
- (10) 家中油锅着火不可用水浇
- (11) 学会使用干粉灭火器
- (12) 独自在家不可玩火
- (13) 从窗户撤离时使用绳索、缓降器
- (14) 点燃的蚊香不放在易燃的物体上
- (15) 燃放烟花爆竹要防火

3、运动锻炼安全（11条） . . . . . 19

- (1) 运动前多了解自身体质状况

- (2) 准备运动要充分
- (3) 要穿适合的服装
- (4) 不带红领巾、项链、钥匙、小刀等参加运动
- (5) 上体育课要听从指挥
- (6) 运动强度要渐进
- (7) 户外运动要注意天气状况
- (8) 剧烈运动后不应立即洗澡
- (9) 课间不进行剧烈运动
- (10) 运动后不宜贪吃冷饮
- (11) 月经期女生不宜做高强度运动

**4、课间10分钟 (9条) . . . . . 21**

- (1) 不带玩具到学校
- (2) 教室内不追跑打闹
- (3) 不盲目使用危险体育器材
- (4) 不给同学“恶作剧”
- (5) 课间不私自出学校
- (6) 小心高空坠落
- (7) 小心门、窗挤压
- (8) 课间远眺防近视
- (9) 不吸烟、反对吸烟

**5、集体外出活动安全 (12条) . . . . . 22**

- (1) 出行前要了解天气情况
- (2) 外出活动要穿戴适宜的服装鞋帽
- (3) 乘车途中不可将身体任何部分伸出窗外
- (4) 外出活动不携带危险物品
- (5) 集体外出不要脱离队伍
- (6) 外出活动要远离危险场所及危险动物
- (7) 野外活动不食用野果、蘑菇
- (8) 外出活动不带过多的钱财
- (9) 外出活动“五记牢”

- (10) 不玩不适合自己的游戏项目
- (11) 钉子扎伤后要及时消毒、就医
- (12) 参加志愿服务活动安全注意事项

**6、反校园暴力 (10条) . . . . . 24**

- (1) 同学之间不打架
- (2) 说话不带脏字
- (3) 教师体罚要揭发
- (4) 不给同学起“外号”
- (5) 遇到性骚扰要报告
- (6) 遇到教师“冷暴力”要告诉家长
- (7) “以暴制暴”更糟糕
- (8) 哥们义气要不得
- (9) 遇到伤害后可以寻求心理援助
- (10) 切不可取笑残疾同学

**7、急性创伤与急性疾病 (11条) . . . . . 25**

- (1) 烫伤后用冷水降温
- (2) 狗咬伤后要注射疫苗
- (3) 不用嘴接花生米
- (4) 脚扭伤后要冷敷
- (5) 骨折之后不乱动
- (6) 脱臼马上去医院
- (7) 癫痫发作要侧卧
- (8) 不要去捅马蜂窝
- (9) 鼻出血后不用纸巾塞入鼻孔
- (10) 异物插入不要輕易拔出
- (11) 山区预防毒蛇咬伤

**8、食品安全 (10条) . . . . . 27**

- (1) 不买“三无”食品
- (2) 白开水是最好的饮料
- (3) “垃圾食品”要少吃

- (4) 少吃零食
- (5) 饭前便后要洗手
- (6) 不饮用生水
- (7) 预防食物中毒
- (8) 生吃瓜果要洗净
- (9) 餐具要定期消毒
- (10) 不在打闹嬉戏时吃东西

**9、心理健康 (17条) . . . . . 29**

- (1) 提高学习兴趣
- (2) 减少考试焦虑
- (3) 心理逆反也正常
- (4) 尊敬老师多沟通
- (5) 同学之间重包容
- (6) 父母是我的“好朋友”
- (7) 减轻学习压力
- (8) 减少对网络依赖
- (9) 面对和处理好人生中的“小失败”
- (10) 追星要适度
- (11) 多和亲友聊天
- (12) 异性之间交往要互相尊重
- (13) 生理变化很正常
- (14) 我有自己的小秘密
- (15) 多与离异后的父母交流
- (16) 尽快适应新的学习环境
- (17) 宿舍里要互相帮助

**10、法律保护 (9条) . . . . . 32**

- (1) 我有权利接受义务教育
- (2) 家长不能对我实施暴力
- (3) 我的信件你别看
- (4) 未成年人犯罪也要受处罚

- (5) 抢一元钱算犯罪吗
- (6) 打架的成本有多高
- (7) 交友不慎后果严重
- (8) 冲动解决不了问题
- (9) 未成年人不饮酒

## 第二篇 交通安全（共66条）

### 1、行走安全（9条） . . . . . 34

- (1) 走路要走人行道
- (2) 不准在车行道上追逐猛跑
- (3) 安全横过马路
- (4) 集体外出时列队行走
- (5) 小学生要带小黄帽
- (6) 靠道路右侧行走
- (7) 雨、雪、雾天气要尽量穿色彩鲜艳的衣服
- (8) 不要在马路上进行体育运动
- (9) 翻越道路中央的安全护栏和隔离墩很危险

### 2、骑自行车安全（10条） . . . . . 35

- (1) 12岁以下儿童不准在道路上骑车
- (2) 拐弯要减速
- (3) 骑车双手不离把
- (4) 不攀扶其它车辆
- (5) 在道路上平稳骑行
- (6) 不撑伞骑车
- (7) 骑车不带人
- (8) 不要在马路上学骑车
- (9) 不在车行道上停车
- (10) 不与机动车争道抢行

### 3、乘公交车安全（9条） . . . . . 36

- (1) 不将身体的任何部位伸出站台
- (2) 不在车内吃东西
- (3) 按秩序上下车
- (4) 不乘坐超载车辆
- (5) 抓住车内立柱、扶手，保持身体平衡
- (6) 乘坐长途汽车需系好安全带
- (7) 不在车前、车尾逗留
- (8) 不在车站追逐玩耍
- (9) 公交车进站时不前拥

**4、乘坐轨道车辆安全 (9条) . . . . . 38**

- (1) 出入站及上下车时要保管好个人物品
- (2) 严禁进入车辆行驶线路
- (3) 禁止在出入口平台上坐卧
- (4) 禁止擅自触碰列车设备
- (5) 学龄前儿童进站乘车须有成年人陪同
- (6) 发现可疑物品时切勿自行处置
- (7) 遇大火危及生命时，可向其他车厢转移
- (8) 不要在车厢连接处逗留
- (9) 要站在站台一侧安全线以内候车

**5、乘船、乘机安全 (13条) . . . . . 39**

- (1) 外出旅行不要乘坐无证船只
- (2) 不乘坐超载船只
- (3) 天气恶劣时尽量不要乘船
- (4) 不在船头、甲板等地追逐打闹，以防落水
- (5) 夜间航行，不要用手电筒向水面、岸边乱照
- (6) 上船后要仔细阅读紧急疏散示意图
- (7) 记住飞机起飞前的安全提醒
- (8) 飞行中要系好安全带
- (9) 遇到意外要听从机组乘务人员的指挥
- (10) 遇到气流颠簸时要预防饮料烫伤

(11) 不随意碰触机舱内的按钮

(12) 乘机时不与家人分开

(13) 不可贪恋行李

**6、夜间交通安全(10条) . . . . . 41**

(1) 夜间行走要沿大路走

(2) 夜间横穿马路要加倍小心

(3) 最好不穿黑色衣服

(4) 夜间骑车小心路障

(5) 选择有路灯照射的道路行走

(6) 不要边骑车边听耳机

(7) 不要边骑车边打电话

(8) 记下肇事的车牌号

(9) 夜间出行可使用反光标识

(10) 遇到交通事故拨打122报警

**7、其他交通安全要点(6条) . . . . . 43**

(1) 能被看见才是安全的

(2) 雨天出行不穿深色雨衣

(3) 车辆转弯时要远离

(4) 未成年人不坐副驾驶位置

(5) 交通标志标线是无声交警

(6) 没有标志时的一般规定

**第三篇 灾害避险(共81条)**

**1、地震逃生(12条) . . . . . 45**

(1) 教室中避震可把课桌当成“保护伞”

(2) 家中避震要远离门窗、阳台和外墙

(3) 卫生间是楼房中的避难所

(4) 学校避震有序疏散最重要

(5) 撤到操场后要蹲下



- (6) 震后不要立即返回教室
- (7) 公共场所地震时要避开吊灯、电扇等悬挂物
- (8) 被废墟埋压后要尽量保存体力
- (9) 户外避震要远离高大建筑物
- (10) 地震时远离阳台，不要乘电梯
- (11) 地震时不要盲目跳楼
- (12) 不要相信地震谣言

**2、暴雨、泥石流、滑坡 (10条) . . . . . 46**

- (1) 注意暴雨预警信息
- (2) 下雨天小心水面下的井坑
- (3) 积水入室应立即切断电源
- (4) 自行车遇积水要尽量绕行
- (5) 暴雨、洪水发生时要警惕泥石流
- (6) 发现有泥石流、滑坡迹象，应立即向沟谷两侧山坡或高地跑

- (7) 不在沟谷中设置户外营地
- (8) 深谷或沟内传来类似火车轰鸣或闷雷声时要警惕泥石流
- (9) 不要爬到树上躲避泥石流
- (10) 逃离泥石流、滑坡时不要贪恋财物

**3、防雷击 (7条) . . . . . 48**

- (1) 夏季要注意防雷击
- (2) 雷雨天不用太阳能热水器洗澡
- (3) 雷雨天不要站在大树下
- (4) 雷雨天不要在孤立的凉亭、棚架久留
- (5) 雷雨天在室外感到头发竖立、皮肤刺痛，应立即降低身体

- (6) 雷雨天尽量不用手机
- (7) 抢救遭受雷击的人

**4、应对寒冷天气 (7条) . . . . . 49**

- (1) 冬天注意寒潮预警信号

- (2) 寒潮时特别要注意手、脸的保暖
- (3) 冬季通风, 预防煤气中毒
- (4) 冬季滑冰要去正规的冰场
- (5) 预防流行性感冒
- (6) 接到寒潮预警后要关好门窗, 加固室外搭建物
- (7) 冰雪天气要小心滑倒摔伤

**5、应对台风(龙卷风)与海啸(13条) . . . . . 50**

- (1) 可拨打电话“12121”了解天气情况
- (2) 接到台风预警后, 家中要储备食物饮水
- (3) 台风来时不骑自行车
- (4) 遭遇龙卷风要到低洼地趴下
- (5) 遇到龙卷风不要躲在汽车中
- (6) 发现海面后退异常应迅速撤离
- (7) 尽量寻找漂浮物
- (8) 保持体温勿脱衣
- (9) 不要喝海水
- (10) 躲避水中硬物
- (11) 尽量向其他落水者靠拢
- (12) 上岸之后不得饮酒
- (13) 及时清除鼻腔、口腔和腹内的吸入物

**6、应对暴风雪与雪崩(10条) . . . . . 52**

- (1) 雪崩是积雪山区最严重的自然灾害之一
- (2) 冬季和春季是雪崩的多发季节
- (3) 雪崩产生的气浪会让人窒息
- (4) 走山脊不走山谷
- (5) 北向山坡冬季易雪崩, 南向山坡春季易雪崩
- (6) 脚下发生雪崩应向侧方逃跑
- (7) 遭遇暴风雪时要冷静应对
- (8) 冻伤后可用温水复温
- (9) 禁用火烤、雪搓、冷水浸泡等方式处理冻伤部位

- (10) 暴风雪中尽量保持身体干燥
- 7. 山火 (10条) . . . . . 54
  - (1) 天气干燥时须警惕山火
  - (2) 时刻小心火种
  - (3) 保持镇静、沉着应对
  - (4) 把山火限制于可控范围
  - (5) 选择正确的逃生方向
  - (6) 正确判断风向和火向
  - (7) 合理利用所处地势
  - (8) 包掩外露皮肤
  - (9) 山火中寻找低洼、植被稀疏之地
  - (10) 电话报警
- 8. 其他极端天气 (12条) . . . . . 56
  - (1) 留意酷暑、雾霾等极端天气预警
  - (2) 中暑后立即移至阴凉处或空调室
  - (3) 中暑后可饮用淡盐水
  - (4) 盛夏少吃冷饮
  - (5) 谨防空调病
  - (6) 皮肤晒伤怎么办
  - (7) 不要等到感觉渴了才喝水
  - (8) 雾霾天气出门尽量戴口罩
  - (9) 雾霾天气回家要洗脸
  - (10) 雾霾天气不宜在室外锻炼身体
  - (11) 雾霾天气少吃刺激性食物
  - (12) 雾霾天气要注意过往车辆

#### 第四篇 其他安全 (共106条)

- 1. 防溺水 (9条) . . . . . 58
  - (1) 不游“野泳”

- (2) 不独自外出游泳
- (3) 雷雨天气不游泳
- (4) 下水前要做准备活动
- (5) 遇险时不慌张
- (6) 游泳时不打闹
- (7) 手脚抽筋别慌张
- (8) 游泳一定带泳镜
- (9) 剧烈运动后不游泳

**2、防触电 (8条) . . . . . 59**

- (1) 湿手不动电开关
- (2) 远离高压电线
- (3) 不把吹风机带入浴室
- (4) 雷雨天远离大树、电线杆、铁塔等
- (5) 不探触电源插座
- (6) 不要接近断落的电线
- (7) 不在电线上晾晒衣物
- (8) 不乱接电线

**3、防盗窃 (9条) . . . . . 60**

- (1) 公共场所不露富
- (2) 随身少带现金
- (3) 钥匙丢失要换锁
- (4) 存折(银行卡)丢失要挂失
- (5) 自行车停放要小心
- (6) 家里来贼巧应对
- (7) 购买公交车票要提前备好零钱
- (8) 不在网上暴露个人信息
- (9) 电子邮箱密码要定期更换

**4、防诈骗 (9条) . . . . . 61**

- (1) 天上不会掉馅饼
- (2) 防范诈骗的“三不”原则

- (3) “猜猜我是谁”骗局
- (4) 网购诈骗
- (5) “QQ好友”骗局
- (6) “引诱汇款”诈骗
- (7) 中奖信息诈骗
- (8) 购充值卡诈骗
- (9) “响一声就挂”诈骗

**5、防抢劫 (11条) . . . . . 63**

- (1) 高声呼喊寻求救助
- (2) 天黑人少慎呼喊
- (3) 面对凶器勿呼喊
- (4) 生命比财产更重要
- (5) 不盲目对抗
- (6) 镇静最管用
- (7) 警惕高危场所
- (8) 不走偏僻的夜路
- (9) 识别尾随折返走
- (10) 放学回家要结伴
- (11) 进出地铁车厢时不用手机

**6、防走失与拐卖 (9条) . . . . . 65**

- (1) 牢记家庭重要信息
- (2) 要小心主动来搭讪的陌生人
- (3) 有些承诺不能信
- (4) 有些饮料不能喝
- (5) 有些地方不能去
- (6) 有些网友不能信
- (7) 外出信息一定要告诉家长
- (8) 危险情境下及时巧发求救信息
- (9) 不暴露自己个人信息

**7、防绑架 (8条) . . . . . 66**

- (1) 不给陌生人带路
- (2) 不搭陌生人的车
- (3) 不让陌生人进家门
- (4) 家中信息不外泄
- (5) 被绑架进车辆之前要尽力挣脱
- (6) 尽可能留下破案信息
- (7) 巧用方法让歹徒放松警惕
- (8) 有机会逃生时要果断

**8、防性侵害 (15条) . . . . . 68**

- (1) 泳衣遮盖的地方不许别人触摸
- (2) 不与异性有亲密举动
- (3) 要坚决对肢体接触、身体摩擦、语言挑逗等行为说“不”
- (4) 男孩女孩不长时间独处
- (5) 女孩衣着打扮要得体
- (6) 警惕身边的“熟人”
- (7) 拉上窗帘防偷窥
- (8) 夏季夜晚睡觉要关窗
- (9) 如果性侵犯发生，应该迅速报警
- (10) 遭到性侵害后要保留物证
- (11) 遭到性侵害后要接受医生的检查
- (12) 遭到性侵害后要寻求心理援助
- (13) 越是软弱越危险
- (14) 寻找身边的防身用品
- (15) 击敌要害速逃跑

**9、报警与求救信号 (6条) . . . . . 70**

- (1) 如何拨打110报警电话
- (2) 如何拨打119火警电话
- (3) 如何拨打120急救电话
- (4) 如何拨打122交通事故报警电话

- (5) 野外求生信号
- (6) 在旷野迷路如何辨别方向
- 10、反邪教 (2条) . . . . . 71**
  - (1) 邪教用什么手段蛊惑青少年
  - (2) 不听不信不传歪理邪说
- 11、网络欺辱怎么办 (7条) . . . . . 72**
  - (1) 什么是网络欺辱
  - (2) 保护个人信息
  - (3) 置之不理
  - (4) 设立界限
  - (5) 向网络运营商投诉
  - (6) 主动举报
  - (7) 诉诸法律或报警
- 12、健康文明上网 (5条) . . . . . 73**
  - (1) 不沉迷网络游戏
  - (2) 未成年人不进入网吧
  - (3) 不在网上传播谣言
  - (4) 不在网上攻击网友
  - (5) 自觉远离网上不良信息
- 13、远离毒品 (8条) . . . . . 74**
  - (1) 常见毒品名称
  - (2) 毒品离我并不远
  - (3) 一朝吸毒终身受害
  - (4) 上瘾都是从“尝一口”开始的
  - (5) 摇头丸摇不得
  - (6) 在娱乐场所不喝陌生人赠送的饮料
  - (7) 发现吸毒贩毒行为要举报
  - (8) 毒品与艾滋病是一对孪生兄弟

## 第一篇 家校场所安全 (共113条)

### 1. 防止拥挤踩踏 (9条)

#### (1) 发生拥挤时要听从指挥、有序疏散

集体活动时，一旦发生拥挤需听从指挥，在老师带领下顺着人群流动方向走，切不可反方向前进；一定要先站稳，不要倾斜失去重心；一旦被挤倒后，要尽快站起来或靠近墙角；看到有人摔倒了，要马上停下脚步，同时大声呼喊、提醒。

#### (2) 上下楼梯不要打闹

上下楼梯不要贪快抢行，更不要在楼梯及楼道内追跑打闹。上下楼人员较多时，一定不要拥挤，当行至狭窄地段、照明不佳以及楼梯转角时，更要注意按照顺序缓慢通行。

#### (3) 公共场所要尽量躲开密集的人群

节假日出行时可能会到人群密集的地方去，要注意等到人流高峰过后再通行；当拥挤的人流向自己涌来时，应躲避到一旁，不要慌乱，不要乱跑尤其不要摔倒。

#### (4) 拥挤现场要躲避危险的障碍物

在拥挤现场特别要注意周围环境情况，远离玻璃门窗、悬挂物、柜架等，注意脚下沟渠台阶。一旦倒地，尽快设法站起来或者靠近墙壁，并面向墙壁蜷成球状，双手在颈后紧扣，以保护身体最脆弱的部位。

#### (5) 拥挤人流之中做到“三不停”

在拥挤现场要牢记“三不停”：在楼梯上不停留、在狭窄的通道不停留、在门口不停留。在这三个地方停留，容易造成拥堵，甚至发生踩踏事件。

#### (6) 拥挤现场要保护好身体要害部位



当拥挤现象越来越严重时，心肺由于受到挤压会感到呼吸困难。要及时解开领口以及红领巾、丝巾、领带等，保持呼吸通畅。可以双手交叉抱肩，两肘向前支起来，避免胸部受到挤压。

**(7) 拥挤现场遇到危险要高声呼喊寻求帮助**

在拥挤现场，一旦发生危险情况，要及时大声呼救，引起注意，寻求帮助，提醒周边人群。

**(8) 身处拥挤现场要抓住坚固物体防止跌倒**

在拥挤现场要尽量抓住扶手、柱子、栏杆及其它坚固物体，让身体保持稳定。需要移动时，可侧身小步向前挪动，避免双脚交叉或者步幅过大，否则容易被挤倒。

**(9) 生命第一，不要贪恋钱物**

在拥挤的人群中，如果鞋帽或者其他财物掉到地上，一定不要弯腰去寻找捡拾，否则很容易被挤倒，被蜂拥而来的人群踩踏。生命第一，关键时候一定要舍财保命，不要贪恋财物。

## **2. 预防火灾伤害 (15条)**

**(1) 注意火灾隐患**

在家中要注意让电源远离水源，更不要在手上有水的情况下去动触电源开关、插销插座。电器不使用时要注意切断电源。不携带打火机等进入学校，宿舍内不使用明火，不使用电炉、“热得快”等电器，及时查找并处理好身边的火灾隐患。

**(2) 烟雾是第一致命因素**

火灾遇难者多数都是被烟雾窒息而死，烟雾和有毒气体往往是向上漂浮的，在浓烟较大的火灾中，应该尽快用湿毛巾或者衣物等捂住口鼻，弯腰前行或匍匐爬行，看清楚安全指示标志，迅速撤离火场。

### (3) 记住火警电话“119”

拨打119报警时，要注意简洁清楚地说出火灾地点、起火位置、火势大小、烟雾情形和有无被困人员等，注意留下自己或家长的姓名、电话号码，方便消防员联系。

### (4) 陌生场所要留心逃生通道

去一个不熟悉的地方要注意一下逃生路线，看看安全出口和疏散通道的位置，以免意外发生时找不到逃生路线，造成伤害。

### (5) 要学会使用防毒面具

一些宾馆、大型公共场所配有防毒面具（也称为“过滤式自救呼吸器”）。在使用时要注意先把内外两个密封橡胶盖打开，再用面具盖住口鼻，套好并扣紧头带。

### (6) 火场逃生时不要乘电梯

火灾发生后很可能会断电，乘坐电梯容易被困在其中。火灾产生的烟雾也容易顺着电梯通道涌进来，导致电梯里的人窒息。

### (7) 火场逃生不可跳楼

在火场逃生时要保持镇定，赶快寻找正确的逃生路线，尤其不要慌乱之中从高楼跳下。绝大多数人跳楼下来后非死即伤，后果往往比其他逃生方式更为严重。

### (8) 火场疏散时要保持镇静

当发现火灾后要保持冷静，注意观察环境、及时报警、尽快撤离。千万不要惊慌，注意想一想以前学到的逃生知识，不要慌乱地跳窗跳楼、钻进电梯、乱喊乱叫、混乱拥挤。

### (9) 牢记逃生路线

学校、社区组织的火灾紧急疏散演练，一定要认真参加，注意牢记疏散要点和逃生线路，发生火灾时才能沿着疏散演练的线路成功逃生。

### (10) 家中油锅着火不可用水浇

油锅着火时要先关闭燃气，然后盖上锅盖就可灭火，千万不可用水浇，否则容易引起更大的火灾。

#### (11) 学会使用干粉灭火器

生活中常见的灭火器多数是干粉灭火器，使用时先拔掉保险销（有的是拉起拉环），再按下压把，干粉即可喷出。干粉喷射时间短、容易飘散，灭火时要尽可能接近火焰，朝着火焰根部喷射，不宜逆风喷射。

#### (12) 独自在家不可玩火

独自在家时，不要因为好奇而去玩打火机、火柴等产生明火的东西，更不要在室内焚烧东西。煤气灶使用完要及时关闭，避免引起火灾。

#### (13) 从窗户撤离时使用绳索、缓降器

发生火灾时，如果无法从门口逃生，可选择用绳索或缓降器等设备从窗户撤离。首先将绳索或缓降器的挂钩板联接在室内固定物或阳台栏杆上，把救生器悬于楼外，再将绳盘抛至楼下，套好安全吊带即可下滑至安全地带。

#### (14) 点燃的蚊香不放在易燃的物体上

蚊香头的温度很高，容易引燃其它易燃物品。点燃蚊香时要把蚊香放在较为空旷的地方，远离窗帘、床单、被褥、木制家具、纸张等。

#### (15) 燃放烟花爆竹要防火

每年春节期间，燃放烟花爆竹都容易引发火灾。在燃放烟花爆竹时，要远离引火物、易燃物，注意清理院子、阳台内的可燃物。不要在禁放区燃放烟花爆竹。

### 3. 运动锻炼安全 (11条)

#### (1) 运动前多了解自身体质状况

在做运动时，一定要对自己身体状况有比较清楚的了解，合理选择运动项目，把握好运动量和激烈程度，否则

很可能受到伤害。

### (2) 准备运动要充分

锻炼前的准备运动能够增加肌肉、韧带的伸展性和弹性，更有利运动安全。如果准备运动不充分，很容易扭伤、拉伤，甚至产生更严重的后果。

### (3) 要穿适合的服装

做运动时一定要穿适合运动项目的服装，以利于手脚的伸展。穿高跟鞋、佩戴饰物等参加运动，容易伤害自己，也容易伤害他人。

### (4) 不带红领巾、项链、钥匙、小刀等参加运动

运动时，红领巾、项链有可能被体育器材挂住，对颈部造成伤害；随身携带的钥匙、小刀等尖锐物品，容易在运动过程扎伤自己或别人。

### (5) 上体育课要听从指挥

上体育课时要听从老师的指挥，不能擅自运动或者使用体育器材。一些体育器材如果使用不当，很可能造成运动损伤或导致意外事故。

### (6) 运动强度要渐进

运动时，要循序渐进地增加运动强度，不能一开始就剧烈运动，否则易出现身体损伤甚至生命安全问题。

### (7) 户外运动要注意天气状况

户外运动一定要提前查看天气预报，大风、雷雨、雾霾等恶劣天气情况下，不要在户外进行运动。

### (8) 剧烈运动后不应立即洗澡

剧烈运动后皮肤表面血管扩张，汗毛孔开大，排汗增多，如果立即洗澡，会对大脑、心脏、血管产生一定影响，可能会头昏眼花，甚至虚脱休克，还会诱发其它慢性疾病。

### (9) 课间不进行剧烈运动

剧烈运动后大脑会处于一段时间的兴奋期，而兴奋期

过后则容易产生疲劳感，影响后面的课堂学习。

#### (10) 运动后不宜贪吃冷饮

剧烈运动后吃冷饮易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻，并诱发肠胃道疾病，可以补充一些白开水或淡盐水。

#### (11) 月经期女生不宜做高强度运动

月经期间身体免疫能力下降，容易感染病菌，一些运动尤其是游泳等，不宜参加，应让身体处于静养和休息的状态。

### 4. 课间10分钟 (9条)

#### (1) 不带玩具到学校

带玩具尤其是有危险性的玩具到学校，容易分散注意力、干扰学习，也容易吸引同学争抢嬉闹，造成危险。

#### (2) 教室内不追跑打闹

在教室里追跑打闹，容易撞伤刮伤甚至产生更严重的伤害，也会影响其他同学读书或休息。

#### (3) 不盲目使用危险体育器材

刀、枪、剑、棍、铁饼、杠铃等体育器材，在没有老师的指导下不能使用，否则会产生危险。

#### (4) 不给同学“恶作剧”

“恶作剧”会影响同学的身心健康，存在一定的安全隐患，也不利于同学之间的团结。

#### (5) 课间不私自出学校

未经老师允许，课间不要离开学校，既耽误学习，也容易受到校外一些不安全因素的影响。

#### (6) 小心高空坠物

在室内外要注意悬挂物和高大建筑物带来的安全隐患。尽量避免在工地、高层楼房、高大广告牌等处停留，以防意外砸伤。

### (7) 小心门、窗挤压

开关门窗时要轻开轻关，不能用力摔门或者利用门窗与同学打闹，这些做法可能夹手夹头、造成撞伤。

### (8) 课间远眺防近视

课间休息时，可以多往远处眺望，让眼睛得到休息、保护视力。

### (9) 不吸烟、反对吸烟

吸烟对身体十分有害，对成长中的青少年危害更大，在公共场所吸烟，既危害自己，也影响他人健康。在校内外坚决做到不吸烟，多宣传吸烟的危害，多劝说其他人不吸烟。

## 5. 集体外出活动安全 (12条)

### (1) 出行前要了解天气情况

集体出行应提前了解天气情况，掌握气温变化，提前备好衣物。下雨天应备好雨具，遇到雨雪雾霾等恶劣天气，应考虑改变活动行程或地点。

### (2) 外出活动要穿戴适宜的服装鞋帽

外出活动如果需要长途行走，应该穿着合适的衣物和舒适安全的鞋子。在野外活动要穿长衣长裤，避免划伤、碰伤。遇到风雪天气应戴好手套帽子，避免冻伤或者感冒。

### (3) 乘车途中不可将身体任何部分伸出窗外

乘车途中，身体任何部分伸出窗外都是危险的，容易与车外物体或其他车辆刮碰，造成肢体伤残，甚至会有生命危险。

### (4) 外出活动不携带危险物品

外出活动时，不要携带易燃易爆品、管制刀具、仿真枪等危险物品，容易引发安全事件，害人害己。机场、地

铁、火车站、博物馆等公共场所，也严格禁止携带危险物品。

#### **(5) 集体外出不要脱离队伍**

集体外出时应听从安排、服从指挥，不要脱离集体单独活动，不要掉队，否则容易走失、迷路，一旦遇到危险也得不到老师和同学的帮助，还会影响集体活动。

#### **(6) 外出活动要远离危险场所及危险动物**

外出活动应听从指挥，紧跟集体队伍行动。远离正在施工的工地，不要进入未开发的旅游区，不要靠近水边、山崖等危险地点，不要靠近或招惹危险的动物。

#### **(7) 野外活动不食用野果、蘑菇**

野外鲜花、野果、蘑菇等，有些是含有毒素的。辨识不清时，不能随便采摘，更不可食用。

#### **(8) 外出活动不带过多的钱财**

集体外出，应准备好必需的食物和水，不必带过多的现金或贵重物品，避免丢失，更不要四处炫耀自己的钱财物品。

#### **(9) 外出活动“五记牢”**

外出时应该牢记集合的时间、地点、车辆、大致行程，以及导游或者老师的电话，保证行程顺利和应急联络。

#### **(10) 不玩不适合自己的游戏项目**

外出参加娱乐活动时，应根据自己的体质特点和兴趣来选取娱乐项目，不玩不适合自己的游戏项目。比如，恐高者不要参与高空娱乐项目，有心脏病史的同学不玩刺激项目等。

#### **(11) 钉子扎伤后要及时消毒、就医**

钉子等铁器常常有铁锈、脏土、含有病菌，扎伤、划伤身体后，容易感染。造成伤口后，应尽可能让淤血流出，尽快消毒、就医。

### **(12) 参加志愿服务活动安全注意事项**

参加志愿服务活动要在学校的统一组织下，到正规、健全的机构进行志愿服务活动，不能未经学校或社区服务机构的同意单独行动，不必超出自己的能力范围为他人提供志愿服务。

## **6. 反校园暴力 (10条)**

### **(1) 同学之间不打架**

同学之间要团结、友好相处。自己与同学之间产生了矛盾，不能很好沟通时，要冷静处理，可以寻求老师或其他可信的同学的帮助，不能冲动斗气，吵骂打架，否则不但解决不了问题，还会造成身体或心理上的伤害。

### **(2) 说话不带脏字**

说脏话不但不显得时髦，反而暴露出不文明的行为。脏话表达的是一种对他人的语言攻击，可能会造成心理伤害，也容易激怒对方。

### **(3) 教师体罚要揭发**

法律法规禁止对未成年人进行体罚。如果遭受或者发现老师体罚学生，应该反对，及时向家长、其他老师报告。

### **(4) 不给同学起“外号”**

“外号”有时候能增加同学间的亲密感，但大多数“外号”都成为痛苦的回忆。拿同学的弱点、缺点起“外号”，羞辱、嘲笑对方，非常不文明不友好，会给同学造成心理阴影。

### **(5) 遇到性骚扰要报告**

泳衣遮盖的地方是不能被别人碰触的。当遭遇这样的骚扰时，要勇敢地说“不”，坚决反对，向父母或老师及时报告，或报警。



### (6) 遇到教师“冷暴力”要告诉家长

当你遭遇到老师的“冷暴力”，比如，长期的忽视，持续的批评，多次的语言伤害等，导致受到同学的排斥，心理受到伤害，一定要告诉家长或其他老师，寻求帮助。

### (7) “以暴制暴”更糟糕

不论是生活中还是校园里，“以牙还牙、以暴制暴”的方式来解决，只会使问题变得更糟糕，造成愤怒情绪、暴力行为的恶性循环。当遭遇暴力时要寻求老师、家长或专业心理咨询师的帮助，必要时寻求法律保护。

### (8) 哥们义气要不得

好朋友之间的相互帮助，有时候会被大家称为“义气”，但一定要防范和警惕以讲“义气”的名义，盲目地去做一些不文明、不理性的行为，或者去做伤害他人、违法乱纪的事情，比如大把花钱请客、为别人“顶罪”、作伪证、包庇不良行为等。

### (9) 遇到伤害后可以寻求心理援助

很多人遭遇重大自然灾害，经历或目睹严重侵害事件、重大事故后，内心可能会持续地感到难受，受到创伤，这时候应该及时寻找专业的心理援助，进行抚慰或疏导，逐渐恢复心理健康。

### (10) 切不可取笑残疾同学

每个人身上都有优点和缺点，要互相学习、共同进步。对那些有残疾的同学，更应该给予关心和帮助，体现同学、朋友之间的情谊和友爱，切不可拿同学的弱点和短处来取笑。

## 7. 急性创伤与急性疾病 (11条)

### (1) 烫伤后用冷水降温

如果不小心被烫了，要迅速用冷水降温，降温的时

间以疼痛感消失或被烫部位不红不疼为限，局部冲泡至少20-30分钟。不要用牙膏、酱油、醋、面粉等所谓的偏方处理烫伤部位，这样做不仅增加伤痛，还会给医生的后续处理增加困难。

### **(2) 狗咬伤后要注射疫苗**

若被狗等动物咬伤，要立刻用洁净的水或肥皂水彻底冲洗伤口，再用生理盐水冲洗。要尽快注射狂犬疫苗和破伤风抗毒素。

### **(3) 不用嘴接花生米**

玩嘴接花生米的游戏可能造成气道阻塞，进而导致窒息甚至死亡。如果发生这种情况，周围又没有人能帮助自己时，可以迅速利用椅背快速向内上方冲压腹部，适当用力、反复几次，用形成的气流把异物冲出。

### **(4) 脚扭伤后要冷敷**

脚扭伤后，不要试图自己使关节复位，或强行扭动受伤部位，可立即用冰水或是盛放冰块的塑料袋放在毛巾上局部冷敷，尝试抬高患肢，以减少出血量、减轻肿胀，并及时就医。

### **(5) 骨折之后不乱动**

如果遇到骨折，千万不要乱动，否则会加剧伤痛，导致更严重的伤害。应该立即用三角巾、吊带或者夹板进行固定，迅速去医院治疗。

### **(6) 脱臼马上去医院**

一旦发生脱臼，应保持安静，不要活动，更不可揉搓脱臼部位。如脱臼部位在肩部，可把患者肘部弯成直角，再用三角巾把前臂和肘部托起，挂在颈上。如脱臼部位在髋部，则应立即让病人躺在担架上，及时送往医院。

### **(7) 癫痫发作要侧卧**

癫痫病常常突然发作，表现为意识丧失，全身或局部抽搐。遇到这种情况时，应立即让患者侧卧或将头歪向一

侧，打开气道，防止口内分泌物或呕吐物进入呼吸道，导致窒息。同时，要及时寻求帮助，送往医院。

#### (8) 不要去捅马蜂窝

捅马蜂窝会导致蛰伤甚至死亡。一般情况下，只要人不去侵犯马蜂，它们是不会主动攻击人的。遇到马蜂窝，要保持距离，更不要因为好奇心、寻求刺激去捅马蜂窝。

#### (9) 鼻出血后不用纸巾塞入鼻孔

鼻子出血是大家生活中比较常见的情况。鼻子出血用纸巾塞入鼻孔，血容易流到呼吸道里，鼻粘膜还可能受到损伤。正确的方法是用一只手捏住鼻子，低头并张开嘴，保持一段时间即可止血。

#### (10) 异物插入不要轻易拔出

当异物插入体内，如果不能判断是否刺破了主动脉等重要血管和神经，就不要立即拔出，否则容易伤及重要血管，甚至会伤到大动脉，造成生命危险。应及时咨询医生，尽快到医院处理、救治。

#### (11) 山区预防毒蛇咬伤

毒蛇夏秋季主要在南方森林、山区、草地中出现。在毒蛇出没的地方，宜穿厚长裤、皮靴、长袜，不要光脚或仅穿拖鞋。看见毒蛇要绕开走。不要随意翻动林中的石块，尽量不要在毒蛇常出没的地区涉水或游泳。

## 8、食品安全 (10条)

### (1) 不买“三无”食品

“三无”就是无生产厂家、无生产日期、无保质期。“三无”食品质量没有保障，不卫生不安全，普遍过量使用香精、糖精、味精、色素等，大量食用对肝、肾等脏器危害极大。

### (2) 白开水是最好的饮料

早晨空腹喝上一杯温热的白开水不仅能稀释血液,促进血液循环,同时还有利尿的作用。相比多数包装精美、看上去很诱人的饮料,白开水其实更健康,更适合长期大量饮用。

### (3) “垃圾食品”要少吃

“垃圾食品”特别是一些油炸食品和香酥食品,油脂多、热量高,含有大量糖和淀粉,长期食用,容易发胖,引起血脂异常、血糖上升,对身体成长不利,应该有所控制,不要过量。

### (4) 少吃零食

零食看似好吃,很解馋,但是含有大量的色素、防腐剂等添加剂,大量食用、长期食用,会影响人的消化吸收功能,容易导致厌食偏食。

### (5) 饭前便后要洗手

俗话说“菌从手来,病从口入”。人的手上多少都会有各种细菌,尤其是指甲缝里更多。养成饭前便后洗手的好习惯,能够尽量减少和防止把细菌带入口中、吃到肚里。

### (6) 不饮用生水

生水含有许多对人体有害的细菌和化学物质,通过把水烧开,可以杀死那些细菌,减少有害的化学物质。井水、自来水等要尽量烧开后再接。

### (7) 预防食物中毒

日常生活中尤其是夏季,要注意预防食物中毒。家中冷藏食品应保质、保鲜,肉类食品在食用前应彻底加热煮透,剩菜剩饭食前也应充分加热。

### (8) 生吃瓜果要洗净

蔬菜和水果表皮上,可能带有各种病菌和寄生虫卵,残留有农药,直接吃会导致痢疾、农药中毒等。生吃的蔬菜瓜果,一定要彻底清洗干净。

### (9) 餐具要定期消毒

碗、筷、勺等餐具如果未经消毒就使用，容易沾染上细菌、病毒，造成疾病传染。特别是夏秋季节，更要防患于未然。可以利用煮沸消毒、蒸气消毒等方法对餐具进行定期消毒。

### (10) 不在打闹嬉戏时吃东西

咀嚼食物时，如果说话、大笑、叫喊、追逐、跳跃，很容易引起呛咳、卡噎、咬伤舌头，甚至导致气管异物堵塞，造成严重后果。

## 9. 心理健康 (17条)

### (1) 提高学习兴趣

提高学习兴趣，不仅会取得好成绩，还能享受知识带来的成就感，在学习中获得真正的乐趣。抱着消极的态度学习知识，很可能导致成绩的下滑甚至产生悲观厌学等心理问题。

### (2) 减少考试焦虑

考试是检验学习效果的有效手段。不要被一两次考试失败吓倒，要学会用积极的语言暗示自己“我一定行”。适当的运动，可以放松神经、减轻焦虑心理。此外，还可以通过和亲人或朋友聊天的方式减轻压力，缓解焦虑。

### (3) 心理逆反也正常

逆反心理是常见的心理现象，是萌发独立意识的表现。进入青春期，同学们希望自己能像成年人一样受人尊重，自尊感增强，做事喜欢自作主张，不希望成年人干涉。对于青春期的孩子，家长、老师应给予充分的尊重，同学们也要理性行事，不可任性妄为，尽量多沟通。

### (4) 尊敬老师多沟通

与老师关系融洽既可以促进学习，又可以学到很多做

人的道理。要发自内心地尊重老师，积极主动地和老师沟通，才能建立和谐的师生关系。

#### (5) 同学之间重包容

同学之间，朝夕相处，难免会有一些言语、行为、态度上的不适应、不满意，甚至有小矛盾、小冲突，应该尽量多看到同学的优点和长处，多包容多宽容，多沟通多交流，做到相互尊重、相互理解，和谐相处、共同进步。

#### (6) 父母是我的“好朋友”

平时注意与家人多沟通，每天多和父母说说学校有趣的事，也可以说说自己感到悲伤与难过的事，一起分享快乐和成功，一起分担忧愁和烦恼。

#### (7) 减轻学习压力

如果感到学习有压力，不妨与家长、朋友聊聊天，回家后听听音乐，还可以选择散步、慢跑和做有氧运动，使自己得到放松。针对这种压力，和父母老师一起沟通商量，想想办法、解决问题。

#### (8) 减少对网络依赖

网络如同一把双刃剑，在给大家带来方便的同时，也易让我们沉溺其中。要适度使用电脑、手机等，控制游戏时间与内容。同时，要多交朋友，多参与文体活动，培养兴趣爱好，既能够减少对网络的依赖和迷恋，又能够促进身体和心理健康发展。

#### (9) 面对和处理好人生中的“小失败”

生活中每个人都会遇到挫折。在遇到挫折后心情会低落，这时可以找父母或者朋友聊聊天，缓解自己低落的情绪，要明白暂时的失败算不了什么，重要的是如何从失败中总结经验。不妨把挫折当作解决问题、锻炼能力的机会。

#### (10) 追星要适度

每个人都有自己心中的“明星”。“追星”的时候，

应以学习他们的好品德以及不懈努力的精神为主，不断激励自己，而不是盲目崇拜“明星”的外表，单纯模仿“明星”的举止、穿着等。

#### **(11) 多和亲友聊天**

多和自己的父母、亲戚、朋友交流沟通，可以锻炼自己的人际沟通能力，从他们那里获取知识、经验，遇到学习生活中的困惑也可以向他们请教，让自己在亲友的帮助和关爱下健康成长。

#### **(12) 异性之间交往要互相尊重**

在青春期的异性交往中，要注意尊重对方，所言所行要考虑他人感受，不要毫无顾忌，谈话涉及一些敏感话题时要回避。还应注意交往自然，既不要故意疏远，也不能过分亲密，保持适当的心理和空间距离，做到诚恳待人、热情大方。

#### **(13) 生理变化很正常**

青春期是人体由不成熟发育到成熟的过渡时期，不论是男生还是女生都会有身体上的变化，这是很正常的现象，也是逐渐长大、成熟的标志和过程，不必担忧。同时还应该多和老师、父母交流，从安全有效的渠道获得相关知识，帮助自己顺利地、健康地度过青春期。

#### **(14) 我有自己的小秘密**

进入青春期，自我的意识逐渐增强，关注点也逐渐转移到自己的内心世界，开始有不愿与人分享的秘密。这时可以用写日记、与信任的朋友和家人分享等方式，去处理自己的小秘密，不要让小秘密成为困扰和包袱。

#### **(15) 多与离异后的父母交流**

面对父母离异的情况，不要封闭自己的内心，更不要因为离异后的不便与父母断绝沟通和联系。离异是父母之间的事情，并不影响自己与父母的亲近和信任，应多与父母双方沟通，交流学习生活中的困惑和收获。不论是否生

活在一起，都可以让父母成为自己心理和生活的有力支持者。

#### **(16) 尽快适应新的学习环境**

一旦进入全新的学习环境，应尽快调整自己的心态，融入新的环境，将自己的学习阻碍减到最低。同时，积极参与集体活动，和老师同学建立起良好的人际关系。

#### **(17) 宿舍里要互相帮助**

宿舍就是同学们在校园里的“家”，共同生活、共同学习，应该相互理解、互相帮助，增进友情、共同成长。

### **10、法律保护 (9条)**

#### **(1) 我有权利接受义务教育**

受教育权是一项基本人权，受到国家法律保障。任何人不得侵犯未成年人接受义务教育的权利。

#### **(2) 家长不能对我实施暴力**

《未成年人保护法》第10条规定“禁止对未成年人实施家庭暴力”。家长虐待孩子时要承担相应的法律责任。当遭受到家庭暴力的时候，可以拨打110寻求警察的帮助。

#### **(3) 我的信件你别看**

公民的通信自由和通信秘密受法律保护。《未成年人保护法》第39条规定，对未成年人的信件，任何组织和个人不得隐匿、毁弃。对于未成年人的信件（包含手机短信、聊天记录等），家长、老师应当给予应有的隐私空间。

#### **(4) 未成年人犯罪也要受处罚**

未成年人犯罪，是指已经实施了危害社会的行为，触犯我国刑事法律，但其年龄不满十八周岁，应当从轻或者减轻处罚的情形。我国对因触犯刑法而犯罪的未成年人，在依法追究其刑事责任的同时，采取各种措施，对其进行



教育挽救，使之成为遵纪守法的公民。

#### (5) 抢一元钱算犯罪吗

抢劫罪是以非法占有为目的，对财物的所有人或者保管人当场使用暴力、胁迫或其他方法，强行将公私财物抢走的行为。判断是否构成抢劫罪，一是犯罪人是否以非法占有财物为目的，二是是否实际采取了暴力、胁迫等方法。因此，抢劫数额仅为一元人民币的行为，仍然可能构成抢劫罪。

#### (6) 打架的成本有多高

打架成本有多高？某派出所民警算了这样一笔账：打架斗殴=5至10天的拘留+500至1000元的罚款+医药费+被拘留后心情沮丧低落+名誉受损+家人担心+生活或学习上受到的影响。如果结局再糟糕一点，有可能因为触犯法律而构成犯罪。

#### (7) 交友不慎后果严重

青少年有时候对友情产生错误理解，认为吃喝就是哥们、义气就是友情，对交友缺乏谨慎选择，甚至不惜两肋插刀、以身试法，这样容易走上歧途，影响学习、成长，应当结交良友、谨慎交友。

#### (8) 冲动解决不了问题

俗话说，“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。日常生活中发生些争吵、矛盾很常见，如果不理性克制，冲动而行，只会使问题更复杂更难解决。想一想、缓一缓、等一等，冷静一下，能找到更好的办法和方式解决矛盾和问题。

#### (9) 未成年人不饮酒

不饮酒、不沾酒是对自己负责任的表现。酒精会损害身体的神经系统，酒精的长期刺激会造成反应迟钝，影响身体发育。饮酒不仅对身体有危害，酒后的情绪冲动还可能产生更严重的后果。

## 第二篇 交通安全 (共66条)

### 1. 行走安全 (9条)

#### (1) 走路要走人行道

行人应在人行道内行走。在没有专门人行道的马路上，靠右边行走。学龄前儿童过往马路应有成年人带领。

#### (2) 不准在车行道上追逐猛跑

不要在车行道上追逐猛跑，否则既影响车辆正常行驶，也严重威胁自身安全。

#### (3) 安全横过马路

横穿马路时，走过街天桥或地下通道。没有过街天桥或地下通道时，走斑马线。走斑马线时，红灯停、绿灯行。在没有交通信号灯或人行横道、地下通道时，注意来往车辆，看清情况，让车辆先行，确认安全后再通过，不要在车辆临近时突然横穿马路。

#### (4) 集体外出时列队行走

集体外出时要有组织、有秩序地列队行走。行走时要注意周围情况，不要东张西望，不要追逐、打闹、嬉戏，不要边走边看书报，尤其是玩手机等分散注意力的事情。

#### (5) 小学生要带小黄帽

小学生外出应该戴小黄帽，集体活动时还要手持“让”字牌，这是为了使机动车及时发现、避让，提高出行的安全程度，确保安全，避免发生危险。

#### (6) 靠道路右侧行走

我国法律规定，无论车辆还是行人，都应走道路右侧，绝不能逆向在道路上行车或走路，以确保出行安全。

#### (7) 雨、雪、雾天气要尽量穿色彩鲜艳的衣服

在雨、雪、雾天出行，最好穿色彩鲜艳的衣服，例如

亮黄、红、绿等颜色。雨、雪、雾天气能见度低，司机视野的盲区大，颜色鲜艳的衣服便于机动车司机识别并提前采取安全措施。

#### **(8) 不要在马路上进行体育运动**

不要在马路上玩耍、坐卧或进行其它体育运动，尤其是不要在马路上滑滑板、旱冰。学校不要组织学生在马路旁集体做操、跑步。

#### **(9) 翻越道路中央的安全护栏和隔离墩很危险**

不要翻越道路中间的安全护栏或隔离墩。不要钻过、跨越人行道护栏或道路隔离设施。不要进入机动车专用道，在封闭的高速公路、高架道路及行车隧道里，车速特别快，进入即意味着生命危险。

## **2. 骑自行车安全 (10条)**

### **(1) 12岁以下儿童不准在道路上骑车**

我国法律规定，年满12周岁才能在交通道路上骑自行车。12岁以下未成年人的判断力和反应力都比较弱，不能及时有效处理道路上的复杂情况，容易引发事故，危及自身安全。一旦发生事故，还要承担相应的法律责任。

### **(2) 拐弯要减速**

骑自行车之前，要检查自行车的刹车是否灵敏，不能骑刹车不灵或者无刹车的自行车。在拐弯处要减速慢行，注意来往的行人与车辆，以明确的手势表明自己的去向后再拐弯。

### **(3) 骑车双手不离把**

道路上骑行时不要玩高难度动作，尤其是双手不能离开车把。双手放开车把，不容易掌握平衡，容易摔倒摔伤，一旦发生紧急情况，会来不及刹车而遇险。

### **(4) 不攀扶其它车辆**

骑车时不要攀扶机动车辆或被其他车辆牵引，不载过重的物品，也不要手持物品骑车。

#### (5) 在道路上平稳骑行

多辆自行车并排骑行会妨碍道路交通，骑车时相互追逐、打闹都是危险行为。在道路上要正常前行，不要左右曲折骑行，以免妨碍其他车辆，也避免其他车辆因躲避不及而发生危险。

#### (6) 不撑伞骑车

骑车不要一手持伞，一手扶把骑车，撑伞骑车既不好保持平衡，雨伞还会阻碍视线，可能酿成不必要的交通事故。

#### (7) 骑车不带人

骑车尤其是未成年人骑车不要带人。载着两个人的自行车灵活性会大大降低，一旦遇到危险，很容易摔倒，同时严重受伤。

#### (8) 不要在马路上学骑车

马路上车辆行人都较多，容易发生碰撞事故。学习骑自行车，应该在车辆与行人较少的开阔地带，最好由有经验的人陪同。

#### (9) 不在车行道上停车

自行车应停放在规定的停车点，不能停在机动车以及非机动车车行道上，否则容易堵塞交通，也容易与行驶车辆发生碰撞，危及自身安全。

#### (10) 不与机动车争道抢行

在道路上骑行，如果有专门的自行车道，应该在自行车道上行驶。如果没有专门的自行车道，应该靠车道右侧行驶，不要与机动车辆争道抢行，容易酿成交通事故。

### 3. 乘公交车安全 (9条)

**(1) 不要将身体的任何部位伸出站台**

在站台等公交车时不要将头和手等身体任何部位伸出站台，防止公交车经过时被车碰伤。在车站等车时，看见汽车即将进站千万不要随人流拥挤，以免被挤倒。

**(2) 不在车内吃东西**

乘公交车时不要在车内吃东西，一是为了保持车内环境卫生，以免给他人造成不便。二是因为吃东西咀嚼的时候，一旦急刹车容易咬伤舌头或者摔倒，造成不必要的伤害。

**(3) 按秩序上下车**

乘车时一定要排队上车，等汽车停稳后，先下后上。如果没有标示指示上下车方向，一般是前门上、后门下。人多时，不着急、不拥挤、不加塞，以免发生危险，可考虑等候下一趟班车。

**(4) 不乘坐超载车辆**

超载车辆内人员拥挤，容易被挤伤，同时由于超载，车辆灵敏度下降，容易发生交通事故，要避免乘坐超载车辆。

**(5) 抓住车内立柱、扶手，保持身体平衡**

在没有座位时不要站在车门边，而要在车内抓紧车上的扶手，保持平衡，防止因紧急刹车、拥挤而摔倒。如果站在车门边而自己又没有抓牢扶手，一旦车门突然打开可能会被甩到车外，造成不必要的人身伤害。

**(6) 乘坐长途汽车需系好安全带**

长途汽车一般行驶速度较快，应系好安全带。一旦发生意外，安全带会保护驾乘人员的安全，降低伤害程度。如果不系安全带，急刹车时，身体会“飞出去”砸在前座上，造成人员伤亡。

**(7) 不在车前、车尾逗留**

公交车的车前车尾是驾驶员的视野盲区，驾驶员在开

车或者倒车时看不到这些位置。在车前、车尾逗留容易发生被车辆撞伤等意外。下车之后要迅速离开公交车而不要在公交车前后逗留。

#### **(8) 不在车站追逐玩耍**

候车时一定要在候车区域内等候，不要在车站内追逐玩耍。否则，公交车辆不能正常靠站停车，也容易发生撞人事故。

#### **(9) 公交车进站时不前拥**

公交车进站时不要向前拥挤，一方面防止车轮轧到自己的脚。另一方面，万一被挤到车轮下，后果不堪设想。一旦被挤倒，还容易被踩踏。

### **4. 乘坐轨道车辆安全 (9条)**

#### **(1) 出入站及上下车时要保管好个人物品**

出入站和上下车时人流拥挤，容易遗落行李、手机、钱包等物品，也给小偷等不法分子留下可乘之机。要注意保管好个人物品，以防丢失或被盗。

#### **(2) 严禁进入车辆行驶线路**

穿越站台时要走专用通道，不能跳下站台、翻越护栏进入线路。列车运行速度快、刹车距离长，直接跳下站台或翻越护栏容易发生意外，造成不必要的伤害。

#### **(3) 禁止在出入口平台上坐卧**

站台出入口客流量较大，在出入口平台坐卧会妨碍通道的畅通，也容易被来往行人踩踏，发生危险。

#### **(4) 禁止擅自触碰列车设备**

列车上的设备一般都是通电的，一些设备影响着列车的正常行驶与安全。若擅自触动，可能会发生触电，也可能影响列车行驶，甚至酿成危险事故。

#### **(5) 学龄前儿童进站乘车须有成年人陪同**

学龄前儿童年纪小，自护意识和能力薄弱，独自进站乘车可能会被人群挤倒而受到踩踏等伤害，乘车需要有成年人陪同。

**(6) 发现可疑物品时切勿自行处置**

乘车时发现可疑物品，应尽快通知车组人员，由专业人员处理，切勿自行处置。非专业人员一旦对可疑物品处置不当，可能会发生危险。

**(7) 遇大火危及生命时，可向其他车厢转移**

车厢着火时要听从列车工作人员的指挥，不要惊慌失措地乱跑乱窜或跳车逃生。如果火灾发生在本节车厢，可以转移到车厢前部，即列车前进方向的一侧躲避火灾。因为列车前进会使车厢内的空气向后流动，火势也必然要向后蔓延，而前方相对安全。

**(8) 不要在车厢连接处逗留**

列车在行进中的震动和惯性撞击，使相联的两节车厢时时处于上下错动、互相碰撞的不稳定状态，当旅客站在车厢连接处时，容易发生夹伤、扭伤、卡伤等危险，遇有不好路段或刹车时还可能造成更大伤害。

**(9) 要站在站台一侧安全线以内候车**

在站台上候车时要站在站台一侧安全线以内候车，以免被列车经过时产生的气流卷下站台，发生危险。同时也要注意身后其他人员，自己要两脚前后开立，保持重心稳定，防止发生拥挤时掉下站台。

## **5. 乘船、乘机安全 (13条)**

**(1) 外出旅行不要乘坐无证船只**

凡是正规营业、遵守安全航运规则的船只，政府有关部门都会颁发安全合格证书。外出乘船时应注意船只是否正规，不坐无证船只，保证出行安全。

## (2) 不乘坐超载船只

船只超载后安全系数降低，沉船、翻船等事故发生的概率很高。因此不要乘坐超载船只，也不要乘坐人货混装的船只，发现超载船只要及时报警。

## (3) 天气恶劣时尽量不要乘船

天气与船只出行安全系数紧密相关，恶劣天气，特别是遇到大风、大浪、浓雾等天气时，船只难以辨清方向、控制速度和保持平衡。因此，遇到恶劣天气时，尽量不要乘船。

## (4) 不在船头、甲板等地追逐打闹，以防落水

船只行进时甲板风力大，再加上甲板湿滑、护栏高度有限，如果追逐打闹，不慎滑倒，很容易落水或者撞到船板，造成伤害。

## (5) 夜间航行，不要用手电筒向水面、岸边乱照

船与船之间一般依靠有规律的灯光、鸣笛等信号传递信息。夜间航行如果使用手电往船外照，很容易被误认为是信号，给其他船只带来困扰。

## (6) 上船后要仔细阅读紧急疏散示意图

上船后要仔细阅读紧急疏散示意图，明确救生衣的存放位置，掌握穿戴方法和程序，记住安全出口，以便出现意外时更好地自我救助。要到船票所规定的舱位和区域去休息、存放行李，行李不要放在阻塞通道和靠近水源的地方。

## (7) 记住飞机起飞前的安全提醒

飞机起飞前广播和乘务人员都会详细的宣讲安全注意事项，应仔细学习并牢记。不可忽视安全提醒，必要时可以向乘务人员咨询自己的疑问。

## (8) 飞行中要系好安全带

飞机起飞、降落时会产生很大的倾斜度，飞行过程中也可能突然出现颠簸、抖动、侧斜等意外情况，要始终系



好安全带，防险避险。

**(9) 遇到意外要听从机组乘务人员的指挥**

乘机遇到意外时要保持冷静，听从乘务人员的指挥，进行自护和自救。乘务人员都经过专业培训，对于意外的处理最为科学有效，应该听从指挥，积极配合，不可擅自行动。

**(10) 遇到气流颠簸时要预防饮料烫伤**

空中颠簸会给飞行安全，特别是客舱服务带来危险。遇到此类情况应立即停止饮用饮料，尤其是高温饮料，以免烫伤。

**(11) 不随意碰触机舱内的按钮**

未成年人乘坐飞机时应听从乘务人员的指挥，根据机舱按钮的介绍正确使用，不要随意碰触。如有需要或者疑问，可联系乘务人员。

**(12) 乘机时不与家人分开**

如果与家人一起乘机旅行，应该要求航空公司把座位就近或相邻安排。因为飞机发生危险需要逃生时，人们总会想先找到家人然后逃生，这样就耽误了逃生的最佳时机。

**(13) 不可贪恋行李**

行李是撤离时的挡路石。飞机遇险需要撤离时，狭窄的过道本身就容易造成拥挤，手拿行李更会让撤离的速度大大减缓。关键时刻，生命的价值远超行李的价值。

## **6. 夜间交通安全 (10条)**

**(1) 夜间行走要沿大路走**

夜间行走一定要沿着大路走。大路上人多、光线充足，不容易发生危险。即使发生危险，交警也容易及时处理。如果不走大路，发生危险的概率相应增加，且危险发

生后不容易及时处理。

### (2) 夜间横穿马路要加倍小心

夜间光线暗弱，眼睛在暗弱的光线中看事物会发生视觉偏差，尤其在横穿马路时，感觉车辆距离远但实际上很近，容易酿成车祸。

### (3) 最好不穿黑色衣服

在光线弱或是没有灯光照射的环境下，黑色不容易被司机发现。夜晚司机的视野盲区增大，穿黑色衣服存在更大的交通危险。

### (4) 夜间骑车小心路障

夜间光线暗弱，白天容易看到的路障晚上有可能无法发现。因此，晚上骑车一定要小心，不要走偏僻的小路，不要走陌生的路，保持正常的车速以免撞上路障。

### (5) 选择有路灯照射的道路行走

夜间要尽量选择有路灯照射的道路行走。在没有路灯照射的道路上行走，容易因黑暗而看不清道路，从而发生危险。另一方面昏暗的道路存在很大的治安隐患，行人容易受不法分子的伤害。

### (6) 不要边骑车边听耳机

在路上骑车时需要随时注意身边情况，尤其要用耳朵倾听周边的情况，若是边听耳机边骑车，注意力会被转移到音乐上，容易忽略周边状况，从而引发车祸。

### (7) 不要边骑车边打电话

骑车时接打电话会分散注意力，对安全隐患的觉察力、判断力也会降低，容易发生交通安全事故。因接打电话而单手骑车也会使人无法灵活应对突发紧急情况，增加了事故发生的概率。

### (8) 记下肇事车牌号

与机动车发生事故后，如果无法叫停肇事车辆，要及时记下车牌号，然后报警，让肇事者承担相应的法律责任。

### **(9) 夜间出行可使用反光标识**

反光标识能够较好地提醒机动车驾驶员。贴上反光标识后，自行车在灯光照射下就会“发亮”，能及时警示，有效降低交通事故发生率。

### **(10) 遇到交通事故拨打122报警**

发生交通意外，及时拨打122报警，详细说明事故发生的地点、周围明显的参照物，同时说明受伤人的情况。这样可以有效的帮助警方及时赶到事故现场，为生命带来更大的希望。

## **7. 其他交通安全要点 (6条)**

### **(1) 能被看见才是安全的**

无论是乘车还是步行，都应保证自己始终能被司机、行人看见，尽量不在司机的视觉盲区行动，以免造成不必要的事故。即使出现意外事故也应该及时呼救，获取他人注意，争取得到及时的帮助。

### **(2) 雨天出行不穿深色雨衣**

雨天汽车的可见度急剧降低，车轮更容易打滑。身穿深色雨衣容易和暗沉的天色混淆，在可见度低、亮度低的情况下不易被司机辨认，要尽量选穿颜色鲜艳的雨衣。

### **(3) 汽车转弯时要远离**

在大型车辆转弯时要有意后退避让，退出危险区域。车辆在路口转弯时，前后轮并不在同一轨迹上，前后两个转弯半径轨迹形成一个扇形区域，此区域最易发生事故。

### **(4) 未成年人不坐副驾驶位置**

坐在副驾驶位置受到致命伤害的可能性比坐后排高很多。未成年人系上副驾驶位上的安全带，容易从安全带中滑出。意外发生时候，由于身高低于成年人，安全气囊打开瞬间可能会伤害头部。

**(5) 交通标志标线是无声交警**

交通标志标线为大家及时提供路况信息，管理和调节道路，保障各方安全。要熟记重要的交通标志线，能够识别大部分交通标志线，听从“无声交警”的指挥。

**(6) 没有标志时的一般规定**

大部分道路都设有交通标志，遇到没有标志的路段要听从交警的安排和指挥。如果没有交警，应放慢行进速度，注意路口和转弯的情况，确认无危险后再过马路，避免交通事故的发生。

## 第三篇 灾害避险 (共81条)

### 1. 地震逃生 (12条)

#### (1) 教室中避震可把课桌当成“保护伞”

上课发生地震时，要在老师指挥下迅速撤离。来不及撤离的，可以蹲下、闭眼，躲在各自的课桌下，抓住桌子腿，保护身体特别是头部，以防砸伤。

#### (2) 家中避震要远离门窗、阳台和外墙

在家中遇到地震，要尽可能远离门窗、阳台和外墙。地面剧烈晃动时，阳台、外墙容易倒塌，玻璃容易破碎。躲在这些地方，人很容易受伤。

#### (3) 卫生间是楼房中的避难所

在楼房内避震，来不及撤离时，可躲进卫生间。卫生间狭小，承重能力较强，相对安全一些。地震时不能去厨房躲避。厨房有火、电、气，容易引发气体泄漏、火灾、爆炸。

#### (4) 学校避震有序疏散最重要

地震发生后，要在老师的指挥下，沿着紧急疏散路线标志撤离教学楼。疏散过程中要保持冷静，动作要迅速、有序，千万不能胡跑乱撞、慌乱拥挤。

#### (5) 撤到操场后要蹲下

为预防余震带来的危险，地震停止后，学生在老师的指挥下要迅速疏散到操场，同时要降低重心，可以蹲下，以防摔倒，并用书包或双手护头。

#### (6) 震后不要立即返回教室

地震后往往还会发生余震，教室在地震中已经受到一定程度的损坏，存在墙面倒塌、高空落物等危险。应先在空旷场地避震，等待统一的指挥和安排，不要立即进入教室等建筑物。

**(7) 公共场所避震时要避开吊灯、电扇等悬挂物**

在公共场所避震时，要迅速寻找坚固的桌子、排椅，躲在下面。或者用书包等物品盖住头，保护自己的头部，避开吊灯、电扇等悬挂物体，以免被砸伤。

**(8) 被废墟埋压后要尽量保存体力**

如果被废墟埋压后，要保持冷静，不要盲目哭喊。尽量清除身边的废墟，保证呼吸顺畅。同时寻找物体加固自身所处的空间，防止余震，然后多休息，保存体力。当发现附近有救援人员时，可敲击管道、墙壁等来求救。

**(9) 户外避震要远离高大建筑物**

高大建筑物在地震中受损，容易倾斜倒塌，玻璃、瓷砖等也容易从高空坠落，避震应尽量选择空旷、开阔的场地。

**(10) 地震时远离阳台，不要乘电梯**

地震时不要躲在阳台上，以免阳台塌落或被砸伤。地震时可能突然断电，绝不能乘坐电梯，否则容易被困在里面无法逃生。

**(11) 地震时不要盲目跳楼**

跳楼本身会带来伤害，而地震时盲目跳楼危险性更大，可能会被掉落的建筑物碎屑砸伤或掩埋。应该从楼梯撤离或就近避难，等地震过后再有序从建筑物内撤离。

**(12) 不要相信地震谣言**

地震谣言会造成社会恐慌，要注意识别。只有政府部门才能正式发布地震预报。网络、口头、小报的所谓预报，即使有详细时间、地点等，都不能轻易相信。

## **2. 暴雨、泥石流、滑坡 (10条)**

**(1) 注意暴雨预警信息**

暴雨预警信号分为四个等级，分别以蓝色、黄色、橙

色、红色表示。外出尤其是雨季外出，一定要注意收听、收看政府发布的暴雨预警信息，提前做好防范工作。

#### **(2) 下雨天小心水面下的井坑**

大雨天道路积水，下水道井盖可能会被打开排水，或者被下水道水流冲开。行走时，特别是水位较高淹没路面时，一定要慢行，注意井坑，以免失足掉入下水道。

#### **(3) 积水入室应立即切断电源**

暴雨来临前，可因地制宜在家门口放置挡水板或堆砌土坎。当室外积水漫入室内时应立即切断电源，防止电和水接触，避免积水带电伤人。

#### **(4) 自行车遇积水要尽量绕行**

雨中在积水路面骑车，很难判断积水深度和路面情况，要尽量绕行，避开水面下可能存在的危险，防止摔倒、摔伤、落入井坑。

#### **(5) 暴雨、洪水发生时要警惕泥石流**

在山区或其他沟谷深壑、地形险峻的地区，暴雨以及洪水会造成山体滑坡，引发泥石流。在防洪的同时，还要警惕泥石流，提前做好预防工作，尽量远离危险地区。

#### **(6) 发现有泥石流、滑坡迹象，应立即向沟谷两侧山坡或高地跑**

发现有泥石流迹象应立即观察地形，向沟谷两侧山坡或高地跑。逃生时要抛弃一切影响奔跑速度的物品。不要躲在有滚石和大量堆积物的陡峭山坡下面，不要停留在低洼的地方，也不要攀爬到树上躲避。

#### **(7) 不在沟谷中设置户外营地**

雨季山区容易出现泥石流，如果在沟谷中扎营，极易出现危险。户外宿营时，应选择地势较高、远离河道沟谷的地方作为营地。

#### **(8) 深谷或沟内传来类似火车轰鸣或闷雷声时要警惕泥石流**

遭遇大雨，一旦发现山谷有类似火车轰鸣、闷雷等异常的声音时，有可能在河流上游已经发生泥石流，要立即向坚固的高地或河道的旁侧山坡跑去，千万不要在谷地停留。

#### **(9) 不要爬到树上躲避泥石流**

泥石流破坏性极大，往往突发、迅猛，一般树木或建筑无法承受泥石流的冲击。当泥石流发生时，不要攀爬到树上躲避，应该迅速逃往附近高处躲避。

#### **(10) 逃离泥石流、滑坡时不要贪恋财物**

泥石流、滑坡一旦发生，来势凶猛、速度极快，生存与死亡往往只有几秒钟的距离。千万不可贪恋财物，耽误逃生，必须在第一时间迅速逃到安全区域。

### **3. 防雷击 (7条)**

#### **(1) 夏季要注意防雷击**

我国地处温带和亚热带地区，雷暴活动比较频繁，每年将近1000人遭雷击死亡。夏季遇到雷雨天时，要高度注意防雷击。

#### **(2) 雷雨天不用太阳能热水器洗澡**

雷雨天尽量少洗澡，更不要用太阳能热水器洗澡。注意关闭门窗。在室内时要远离门窗、水管、煤气管等金属物体，关闭家用电器，拔掉电源插头，防止雷电从电源线侵入。

#### **(3) 雷雨天不要站在大树下**

大树、高塔、电线杆、广告牌都容易遭受雷击，不要站在这些物体下面，更不要手扶。

#### **(4) 雷雨时不要在孤立的凉亭、棚架久留**

雷雨发生时，尽量到封闭的建筑物内避雨，开放式的建筑物比如孤立的凉亭、棚架，很可能没有避雷设施，极



易成为雷击的目标，因此尽量不要在这些地方避雨。

**(5) 雷雨天在室外感到头发竖立、皮肤刺痛，应立即降低身体**

雷电交加时如果头发竖起，头、颈、手处有蚂蚁爬走感，说明自身可能将遭遇雷击，应赶紧蹲在地上，双手抱头，降低身体高度，并拿去身上佩戴的发卡、项链等金属饰品，以减少遭到雷击的可能性。

**(6) 雷雨天尽量不用手机**

雷雨天，尤其在户外时尽量不使用手机。手机所发射的电磁波有可能引来感应雷，使人遭受雷击。

**(7) 抢救遭受雷击的人**

人体受到雷击后，有的会出现“假死”休克状态，此时应立即将伤者移至安全地带，进行心肺复苏抢救，然后迅速拨打求救电话，送医院抢救。

#### **4. 应对寒冷天气 (7条)**

**(1) 冬天注意寒潮预警信号**

寒潮预警信号的级别依据气象灾害可能造成的危害程度、紧急程度和发展态势一般划分为四级：IV级（一般）、III级（较重）、II级（严重）、I级（特别严重），依次用蓝色、黄色、橙色和红色表示。

**(2) 寒潮时要特别注意手、脸的保暖**

寒潮会导致气温骤降，低温对人体的伤害相当大。寒潮时要特别注意手、脸等裸露部位的保暖，以免被冻伤或感冒。

**(3) 冬季通风，预防煤气中毒**

家里如果烧木炭、煤炭取暖，要安装排气烟筒，并定期清扫烟筒，保持烟筒通畅；经常打开门窗通风换气，保持室内空气新鲜；睡前将炭火盆和煤炉搬出房间。如果发

现煤气中毒，应立即打开门窗，再关闭煤气开关，将病人迅速移至通风良好的地方并拨打120求救。

#### (4) 冬季滑冰要去正规的冰场

冬季滑冰要去正规冰场，不要去没有安全保证的“野”冰场。正规的冰场，工作人员会定期检查冰面，以及冰的厚度和承重能力，保证滑冰者的人身安全。

#### (5) 预防流行性感

寒潮可诱发流行性感，要特别注意保暖。空调房间要保持通风，尽量避免到人多拥挤的地方去。注意饮食健康，多喝水，多运动，提高免疫力，一旦感冒要及时就医。

#### (6) 接到寒潮预警后要关好门窗，加固室外搭建物

接到寒潮预警后，要关闭门窗以保持室内温度。寒潮会引发大风，要注意加固室外搭建物，防止建筑物倒塌。尽量减少室外活动，以免发生危险。

#### (7) 冰雪天气要小心滑倒摔伤

冰雪天出门时，要穿保暖性好、防滑的鞋。不小心摔倒后，不要立即爬起来，如果感到剧烈疼痛或活动受限时，应察看是否出现骨折。如果骨折，最好用硬物将受伤部位固定，尽快就医。

### 5. 应对台风（龙卷风）与海啸（13条）

#### (1) 可拨打电话“12121”了解天气情况

“12121”是全国通用的气象信息咨询电话，如果了解某时某地的天气情况，可以拨打该电话进行咨询，根据天气情况进行相应的安排和准备。

#### (2) 接到台风预警后，家中要储备食物饮水

台风可能造成停水停电并影响交通出行，给生活带来不便。接到台风预警后要提醒家长或者自己准备手电、

蜡烛、饮水等物资，以备断电停水时使用。多备些食物蔬菜，做好生活常用物资储备工作。

### (3) 台风来时不骑自行车

台风会带来强风和强降雨，使路面积水、地面湿滑，影响交通安全。尽量不要骑自行车外出，最好选择步行或乘坐公交车，以免发生危险。

### (4) 遭遇龙卷风要到低洼地趴下

遇到龙卷风时应向与其“运动轨迹”垂直的方向逃离，如果逃离不及或逃离困难，尽量在低洼处伏下躲避，闭上口、眼，用双手、双臂保护头部，或躲进地下室，防止被飞来物砸伤。

### (5) 遇到龙卷风不要躲在汽车中

乘车外出遇到龙卷风时，千万不能在汽车中躲避，也不要躲在车旁。因为汽车内强大的气压容易使汽车爆炸，而且龙卷风还可能将汽车掀上半空。应立即离开汽车，到低洼地躲避。

### (6) 发现海面后退异常应迅速撤离

海啸登陆时，海平面往往会明显升高或降低，如果发现海面后退速度异常地快，这时很可能已经发生了海啸，应立刻撤离到内陆地势较高的地方，以免受到海啸伤害。

### (7) 尽量寻找漂浮物

若无法及时逃离海啸，要尽量寻找一些漂浮物，如救生圈、门板、树干等。如果不慎落水，要紧紧抓住漂浮物，尽量减少动作，不要举手或挣扎，能够漂浮即可。同时也要避免与其它硬物相撞。

### (8) 保持体温勿脱衣

海水温度很低，身处海水中，会很快消耗掉身体热量。此时，不要脱衣服，尽量穿着衣服，保持体温，以防体内热量和体力过快消耗，造成冻伤。

### (9) 不要喝海水

海水不仅不能解渴反而会令人脱水，出现幻觉，导致精神失常甚至死亡。因此若不幸落海，在海中漂浮时，千万不能因为口渴而去喝海水，以免威胁性命。

#### (10) 躲避水中硬物

落水后要保持冷静，注意观察四周，察看有无可以上岸的地方，同时要留意水中有无其它坚硬物体，如果发现其它硬物，要尽量避免与硬物相撞，使身体免受伤害。

#### (11) 尽量向其他落水者靠拢

落水后要观察周围有无其他落水者，尽可能向其他落水者靠拢或召集其他落水者，这样既便于相互帮助和鼓励，又因为目标扩大更容易被救援人员发现。

#### (12) 上岸之后不得饮酒

人在海水中长时间浸泡，会使热量散失、体温下降。被救上岸后，为尽快恢复体温，应尽量裹上被毯、大衣。不要采取局部加温或按摩的办法，更不能饮酒，否则热量散失更快。可以适当喝一些糖水以补充体内的水分和能量。

#### (13) 及时清除鼻腔、口腔和腹内的吸入物

对落水者，要及时清除口、鼻、腹中的吸入物。如果落水者心跳、呼吸已停止，应立即尝试进行人工呼吸和心脏按压。

## 6. 应对暴风雪与雪崩 (10条)

### (1) 雪崩是积雪山区最严重的自然灾害之一

雪崩是在雪山发生的地表冰雪迁移运动，是积雪山区最严重的自然灾害之一。时速可达20-30米/秒，具有突发性、迅速性、破坏性等特点。它能摧毁森林，掩埋房屋、交通线路、通讯设施和车辆，还能引起山体滑坡、山崩、泥石流等自然灾害。

## (2) 冬季和春季是雪崩的多发季节

冬季和春季，积雪山区的温度在雪后会持续快速上升，容易发生雪崩。居住或前往冰雪山区，要特别警惕雪崩的发生。

## (3) 雪崩产生的气浪会让人窒息

雪崩会引起空气的剧烈振荡，形成一股气浪。气浪的冲击有时比雪流本身更加危险，气浪所到之处，房屋被毁、树木消失、人会窒息而死。因此，一定要远离雪崩的地点。

## (4) 走山脊不走山谷

冬季和春季在山区行走时尽量走山脊，不走山谷。山脊地势较高，如果发生雪崩，可以有效避过雪崩带来的危险，而山谷地势较低，可能会被雪崩掩埋，对人身造成伤害。

## (5) 北向山坡冬季易雪崩，南向山坡春季易雪崩

雪崩在不同的季节具有不同的特点，受天气、温度、风力等因素影响，北向山坡冬季易雪崩，南向山坡春季易雪崩。出行时可据此原理选择适当时间和线路，做好相应准备，确保安全出行。

## (6) 脚下发生雪崩应向侧方逃跑

当察觉到所站的位置要发生雪崩时，要观察雪崩发生的方向，然后迅速向垂直方向逃跑，远离崩塌区域，在地势较高的地方停留，免受雪崩可能造成的伤害。

## (7) 遭遇暴风雪时要冷静应对

遭遇暴风雪时，正确判断方位和路线极为重要，要保持心态稳定，冷静应对。注意合理使用体能，疲劳时要休息，不要走到筋疲力尽时才休息。休息时手脚要经常活动并按摩脸部。

## (8) 冻伤后可用温水复温

冻伤后可将冻伤部位浸泡在温水中，直至冻伤部位皮

肤颜色呈深红色或紫色为止，即恢复到接近身体的正常温度。耳廓或面部可用温水浸湿毛巾，进行局部热敷。

#### **(9) 禁用火烤、雪搓，冷水浸泡等方式处理冻伤部位**

民间流传的火烤、雪搓、冷水浸泡等处理冻伤部位的方法，其实有害无益，只会延长冻伤部位的受冻时间，加重组织损伤，应采用温水复温等方式处理。

#### **(10) 暴风雪中尽量保持身体干燥**

暴风雪中要尽量保持身体干燥，尽量穿干燥的衣服。防寒衣物以毛皮、羽绒物为好，喝热饮也有助于保持体温。

## **7. 应对山火 (10条)**

### **(1) 天气干燥时须警惕山火**

天气干燥时，山区易发生火灾。山火顺风蔓延的速度极快，外出旅游的同学决不可轻视山火的威力。山火在白天很难看见，在山区旅游时，要随时留意有无飞灰或烟火，如果发现山火，要迅速远离火场。

### **(2) 时刻小心火种**

外出旅游登山时要时刻小心火种，不要在非指定的烧烤地点或露营地生火煮食。不要吸烟。发现吸烟者，提醒对方保证烟蒂完全熄灭后才可丢到垃圾箱。切勿在刮强风时焚烧杂草、垃圾。

### **(3) 保持镇静、沉着应对**

发现山火时要保持镇静，观察山火情形，及时做出判断。如果确实处于安全地带，有可供逃生的路径，应该尽快远离火场，不可擅自去灭火。

### **(4) 把山火限制于可控范围**

如果具备控制或扑灭山火的条件，可寻求成年人用毛巾、衣服之类的东西拍打山火的中心点，分散山火的热

力，如果有水，可弄湿毛巾、衣服等物，效果更佳。这样做即使不能完全扑灭山火，也会降低火势蔓延速度。

#### **(5) 选择正确的逃生方向**

遇到山火时选择正确的逃生方向很重要。应该选择逆风、背火向的方向。尽量选择植被少、障碍物少或者已经燃烧过的地方，切不可顺着风向和火向，在矮小密林或草丛中奔跑。

#### **(6) 正确判断风向和火向**

风向和火向，可通过查看树林中树叶、树枝，或者草地中草叶的倾斜方向来判断，也可以通过山火的移动方向以及火苗的摆动来判断。

#### **(7) 合理利用所处地势**

发现山火时，如果所处位置靠近海边、湖泊、河流，宜向这些方向逃生。如果靠近公路，宜逃往市区或有水源、有灭火器材的地方。

#### **(8) 包掩外露皮肤**

如山火迫在眉睫而又无路可逃，可用衣物包掩外露皮肤，逃到已焚烧过的地方。现在很多衣物都是尼龙材料，遇火焚烧后，粘在皮肤上非常危险，遇火逃生时要加以小心。

#### **(9) 山火中寻找低洼、植被稀疏之地**

如果遭遇山火暂时无法逃生，可寻找坑洞、草丛较疏的地方伏下，同时观察哪里火势较弱，结合当时风向和火向，选择从火势较弱地方逃生，万不可莽撞行事。

#### **(10) 电话报警**

发现山火或者逃离山火后要及时拨打电话报警。报警时要说清楚山火发生地点，火势大小，有无人员受伤或被困，并告知受伤或受困人员的具体位置，便于消防人员和救护人员的救助工作。

## 8. 其他极端天气 (12条)

### (1) 留意酷暑、雾霾等极端天气预警

出行前要查询天气信息，尤其要关注有无酷暑、雾霾等极端天气预警，提前做好防范措施，或根据需要减少不必要的出行。

### (2) 中暑后立即移至阴凉处或空调室

在烈日或高温环境下，出大汗、口渴、乏力、头晕、胸闷等症状均为中暑先兆，应到阴凉处或空调室降温。重症患者要戴冰帽，并在颈两侧、腋下、腹股沟大动脉附近放冰袋。

### (3) 中暑后可饮用淡盐水

中暑后需及时补充流失的水分。可以少量、多次地喝淡盐水。最好不要大量饮用白开水，否则会使盐分补充不足，导致肌肉抽搐或肌肉痉挛性疼痛。

### (4) 盛夏少吃冷饮

盛夏酷暑高温，人们爱吃冷饮解热祛暑，但是过多的摄入冷饮，可能引起胃黏膜血管收缩，胃液分泌减少，口腔也会受到突然的刺激，引起咽炎或牙痛等不良反应。

### (5) 谨防空调病

夏季空调房内空间密闭，阳光照射不足，空气流动差，容易滋长细菌和病毒。使用空调，温度不宜过低，时间不宜过长，注意通风换气，注意经常活动身体。

### (6) 皮肤晒伤怎么办

在紫外线强烈的阳光下，当皮肤变红、发烫时，可用冰水清洁晒伤部位，进行局部冷敷。如果已经明显疼痛或有水泡，应避免水泡破裂，寻求医生处理。

### (7) 不要等到感觉渴了才喝水

平时不要等到感觉口渴了才喝水，要随时补充水分。当感觉到口渴时，表明人体已经缺水了。如果口渴心烦或



乏力头疼，表明身体已经处于脱水状态。

**(8) 雾霾天气出门尽量戴口罩**

雾霾天气会有大量悬浮颗粒物，这些颗粒物会随呼吸进入人体，危害人体健康。雾霾天气应尽量减少户外活动，如果必须出门，尽量戴上口罩，防止悬浮物从鼻、口侵入人体。

**(9) 雾霾天气回家要洗脸**

雾霾中的悬浮物不仅可以通过呼吸系统侵入人体，还可以附着在人身上和衣服上。从室外进入室内，应洗手洗脸，将尘埃、病菌微生物等有害物质洗掉。

**(10) 雾霾天气不宜在室外锻炼身体**

霾含有数百种大气化学颗粒物，其中的一些能够直接进入呼吸道中，并粘附在上面。雾霾天气在室外运动，人的呼吸量加大，吸入的有毒颗粒也增多。

**(11) 雾霾天气少吃刺激性食物**

雾霾天宜食用清淡、易消化且富含维生素的食物，多喝水，多吃新鲜蔬菜和水果，少吃刺激性食物，多吃梨、枇杷、橙子、橘子等润肺除燥、清肺化痰食品。

**(12) 雾霾天气要注意过往车辆**

雾霾天气光线暗，能见度低，司机不容易发现路上的行人。在道路上要小心慢行，遵守交通规则，注意车辆。

## 第四篇 其他安全 (共106条)

### 1. 防溺水 (9条)

#### (1) 不游“野泳”

每年夏季，都有同学因游“野泳”而溺亡。游泳要去正规的、水质有保障的场所，那里一般都配有急救设备、药品及急救员，出现意外情况可以得到救助。非正规游泳场所的水质无法保证，水面下的情况复杂，容易发生意外事故。

#### (2) 不独自外出游泳

未成年人独自外出游泳，一旦出现意外，无人知晓，也无法得到及时的救助，最好在成人的带领下去正规的场所游泳，尽量不要单独行动。

#### (3) 雷雨天气不游泳

雷雨天气不要在露天泳池或露天水域中游泳。人体比水平面高，且水是导电的，容易遭到雷击。

#### (4) 下水前要做准备活动

下水之前充分地做预备活动，放松和预热身体肌肉，可以有效地防止游泳抽筋。也可以用偏冷的水冲个澡，促进血液循环。

#### (5) 遇险时不慌张

游泳体力不支或遇到危险时，千万不能慌张，不要双手挣扎着呼救，要调整呼吸，头尽量后仰，避免呛水，尽快上岸或离开危险区域。如果发现有人溺水，应根据自己的水性情况，适当加以救援，同时立即呼唤他人，一起来抢救。

#### (6) 游泳时不打闹

在游泳的时候打闹，容易呛水，危及生命安全。游泳

的时候，嬉戏要适度，不能追逐打闹。

#### **(7) 手脚抽筋别慌张**

如果在游泳中发生抽筋，首先要保持镇静，不要惊慌乱、胡乱扑腾，应大声呼救并与前来救援的人主动配合、安全出水。

#### **(8) 游泳一定带泳镜**

江河湖海等自然水域的水往往含有细菌、沙砾等，游泳馆的水含有氯气和漂白粉，戴泳镜可以起到保护眼睛的作用。

#### **(9) 剧烈运动后不游泳**

剧烈运动后身体大量出汗，血管扩张。游泳池水的温度较低，会阻碍排汗，同时又使血管收缩，这样很容易造成体力透支，出现危险。

## **2、防触电 (8条)**

#### **(1) 湿手不动电开关**

水能够导电，用湿手去摸开关很可能发生触电事故，导致电击伤甚至死亡。

#### **(2) 远离高压电线**

过于靠近高压电线，即使不发生触碰，也可能会被电击。高压电线周围都有警示或安全距离标志，要注意避让或远离。

#### **(3) 不把吹风机带入浴室**

浴室里面湿度很大，容易使吹风机风扇的电热丝漏电，轻则损坏吹风机，重则电击伤人。

#### **(4) 雷雨天远离大树、电线杆、铁塔等**

雷雨天时，不要在空旷的野外停留，尽量远离孤立的大树、高塔、电线杆、广告牌等。

#### **(5) 不探触电源插座**

电源插座里的电压是220伏，远远超过人体能够承受的电压。因此，不要用手指或金属物等去探触电源插座。

**(6) 不要接近断落的电线**

断落的电线会电击伤人。遇到倒地的电线杆和断落的电线，要保持距离，尤其在雨天，一定要远离。

**(7) 不在电线上晾晒衣物**

在电线上晾晒衣服，会磨损电线的绝缘层，容易引起触电。潮湿的衣服和手都是湿的，增加了触电的危险。

**(8) 不乱接电线**

错误连接电线，容易造成触电事故，或者引发停电事故、火灾事故等。

### 3、防盗窃（9条）

**(1) 公共场所不露富**

在公共场所过度炫富、露富，容易成为盗抢目标。贵重物品如手机、手表、平板电脑等要妥善保管，尽量不要将大量现金、银行卡、学生证等放在外衣兜内，更不要是在公共场所炫耀、暴露。

**(2) 随身少带现金**

现金是一切盗抢分子图谋的首选目标。作为未成年人，最好的防盗措施是不携带过多的现金，不要随意暴露个人贵重财物。

**(3) 钥匙丢失要换锁**

钥匙要随身携带，不要乱扔乱放。丢失钥匙要让家长及时更换门锁。学龄前儿童最好不要带钥匙，更不要把钥匙挂在脖子上，以免引起不法分子的注意。

**(4) 存折（银行卡）丢失要挂失**

存折（银行卡）丢失后，要尽快告诉家长或监护人，尽快挂失。可以先口头挂失，及时冻结账户，再去银行进

行书面挂失。

#### (5) 自行车停放要小心

骑自行车外出时，尽量将车停在存车处。自行车在外停放时间较长时，更要注意锁好防盗。

#### (6) 家里来贼巧应对

如果回家进门时发现有人陌生人在室内，不要轻易进入房屋中，以免发生冲突，更不要直接对抗。要采取机智的办法，比如，找个借口，退出房间，再赶快打电话报警或求助他人。

#### (7) 购买公交车票要提前备好零钱

乘坐地铁公交买车票、到公园游玩买门票时，尽量提前准备好零钱，不要等到买票时再掏出钱包。否则，容易成为盗抢目标。

#### (8) 不在网上暴露个人信息

上网写博客、发微博微信、网上留言时，注意不要随意透露个人信息。否则，不良分子会根据这些个人信息，进行人身攻击，甚至通过这些个人信息来进行诈骗、盗窃、绑架等。

#### (9) 电子邮箱密码要定期更换

电子邮箱、QQ号等密码泄露，不仅会造成邮件损失，还会泄露个人信息，被不法分子滥用，造成财产损失等后果。密码应该做到较为复杂、难以预测。

### 4. 防诈骗 (9条)

#### (1) 天上不会掉馅饼

诈骗分子往往利用别人贪小便宜、爱慕虚荣等心理，来进行诈骗。对莫名其妙的“中奖”等，要保持戒备。

#### (2) 防范诈骗的“三不”原则

无论什么样的诈骗方式，只要坚持“三不”原则，

就能较好地保护自己的财物。一是不轻信，不轻信对方花言巧语；二是不透露，不透露个人信息，尤其是银行卡号、密码等敏感信息；三是不汇款，不轻易向未经反复核实的陌生账号汇钱。

### (3) “猜猜我是谁”骗局

这是一种典型的电话诈骗形式。常见的诈骗步骤是先冒充熟人，声称前来看望，然后中途出现变故，最后提出要求汇钱。如果接到此类电话，应直接询问对方姓名，在无法确认对方身份时，可通过亲朋进行核实。还可提出见面要求。如对方百般推脱，应立即报案。

### (4) 网购诈骗

网购诈骗往往以不合常理的让利等为诱惑，要坚持在正规网站购物，使用安全的支付交易平台，核对确认对方身份。尽量不要直接透露身份证、银行卡等个人信息。在网上购物要注意保存凭据和往来记录。

### (5) “QQ好友”骗局

诈骗分子通过“QQ好友”冒充亲朋好友实施欺诈。收到“QQ好友”的求助信息，特别是要求汇款等涉及到财物问题时，要谨慎辨认对方身份，用电话或其它方式联系对方，进行确认。如果确定为欺诈，应及时告知其他好友。

### (6) “引诱汇款”诈骗

“引诱汇款”诈骗是指嫌疑人以群发短信的方式，将“请把钱存到\*\*银行，账号\*\*\*”等短信内容大量发出。接到这样的信息，一定要仔细核对对方的真实身份，不要为了帮朋友或着急还钱而上当。

### (7) 中奖信息诈骗

对于收到的预测、中奖、超低价商品的信息要保持警惕，对电话、短信、网站中透露的相关信息如有疑问，一定要通过正规渠道核实，不要急于转账或透露个人信息。绝不按照陌生人的指令在银行ATM机上进行转账操作。

### (8) 购充值卡诈骗

在街头，时常看到有人售卖优惠很多的电话充值卡，但购买后却发现充值卡内余额很少，再找售卖者已不见踪影。因此不要轻信街边小商贩的宣传，最好通过电话、网站等了解通信运营商的相关优惠，到正规营业点购买充值卡。

### (9) “响一声就挂”诈骗

有时一些陌生来电只响一下就没动静了，不要轻易回复。一些骗子设置“吸费”电话陷阱，短短几分钟甚至几秒钟，就能够让主叫方支付大量话费。一旦碰到手机突然响一声就挂断，或者手机里有陌生的未接来电，一定要小心。

## 5、防抢劫(11条)

### (1) 高声呼喊寻求救助

在繁华地段被抢时，首要是记住歹徒面相特征、大声呼救、寻求帮忙并尽快报警。繁华地带离公安机关通常比较近，也容易得到巡逻警察的帮助。不要轻易与歹徒直接搏斗，以免遭受人身伤害。

### (2) 天黑人少慎呼喊

在天黑或人少的情况下，遇到抢劫，不要轻易呼喊，以免歹徒行凶。最好是与歹徒巧妙周旋，可将随身携带的少量钱财、物品交给歹徒，记住歹徒的特征，再寻机报警。

### (3) 面对凶器勿呼喊

遇到持凶抢劫，尤其是面对持刀歹徒的时候，切勿不计后果地盲目呼喊。否则，歹徒在惊恐之下，可能会更加凶狠，从威胁抢劫上升到夺财害命。

### (4) 生命比财产更重要

在遇到暴力犯罪的情况下，要切记“生命第一”的原则。在关键时刻，为保全生命，可以舍掉财物，万不可与歹徒争抢财物，贻误了逃跑的机会，反而使自己处于更加危险的情境中。

#### (5) 不盲目对抗

面对歹徒的侵害，不要盲目反抗对抗。否则，可能导致暴力侵害升级。保护自己最有效的武器，是冷静机智，是合理的应对办法，而不是简单的拳脚功夫。

#### (6) 镇静最管用

被抢劫时心理素质最重要，要冷静应对，注意记下歹徒的相貌、身高、衣着、口音和逃跑方向、交通工具等，及时向附近的公安机关报案，充分提供线索，协助破获案件、抓捕歹徒。

#### (7) 警惕高危场所

抢劫犯作案，往往会选择一些特殊的地点，比如狭窄的胡同、交通不便的郊外、茂密的树林边，人烟稀少、路灯昏暗的地方等。平时来往这些地方，应多一些警惕。

#### (8) 不走偏僻的夜路

偏僻的夜路是抢劫案的高发地段。走夜路时，尽量结伴同行。不要为了抄近路，就轻易在黑夜选择偏僻的道路。自我保护的最好方法，就是尽量避免在危险的时间进入危险的环境。

#### (9) 识别尾随折返走

如果感觉有人尾随，可以用折返走的方式进行确认，突然掉头往马路对面走，连续折返两三次，如果依然发现有人在身后，基本可以确定被盯随。要及时寻找安全地点，寻求警察、军人、保安等人员的帮助，确保自身安全。

#### (10) 放学回家要结伴

歹徒一般会选择独自行走的人作为侵害对象。放学



回家路上，尽量结伴而行。人多力量大，一旦出现意外情况，可以互相帮助、共渡难关。

#### **(11) 进出地铁车厢时不用手机**

进出地铁车厢时，要管好财物，尤其是不要用手机。有一类犯罪分子，专门在地铁关门的一瞬间实施抢劫，被抢的人往往来不及反应，车已经启动了。

## **6. 防走失与拐卖 (9条)**

### **(1) 牢记家庭重要信息**

家庭住址、家长姓名、联系电话、住地道路名称、标志性建筑、认识周边的邻居等，要牢记。一旦与家人走失，这些信息就极为重要。

### **(2) 要小心主动来搭讪的陌生人**

遇到陌生人主动来搭讪，或寻求帮助时，要有一点自护意识。帮助他人的前提，是先要保证自己的人身安全，不要被不法分子的求助骗局所蒙蔽。

### **(3) 有些承诺不能信**

不法分子往往利用充满诱惑的承诺欺骗小孩，比如，承诺去游乐场、餐厅、买好玩的玩具等等。不轻信甜言蜜语、不贪图便宜、不接受小恩小惠。很多诱人的承诺，往往意味着危险。

### **(4) 有些饮料不能喝**

陌生人给的任何饮料不要喝，要说“不”，拒绝接受任何食物。一些犯罪分子往往会在饮料里面放入特殊药品，让食用者迅速昏迷、失去意识，实施抢劫、绑架、拐卖。

### **(5) 有些地方不能去**

游戏厅、网吧、酒吧等经营性娱乐场所，人员庞杂、环境复杂，未成年人要远离这些场所。法律也严格禁止这

些场所面向未成年人进行经营。

#### (6) 有些网友不能信

网上交友要慎重，陌生网友勿轻信。有的人喜欢在互联网上认识、结交朋友，甚至与网友见面、约会。但是，很多网友的真实身份和行为方式，难以全面了解。一些犯罪分子，会在网络上骗取大家的信任，实施诈骗等犯罪行为。

#### (7) 外出信息一定要告诉家长

放学后或节假日与同学、朋友外出，一定要提前将时间、地点、同行人员、活动安排告知家长。如果不能按时回家，要及时打电话给家长，一方面可以减少家长的担心，另一方面一旦遇到突发事件，也可以得到家长的帮助。

#### (8) 危险情境下及时巧发求救信息

一旦遭遇拐卖、绑架等危险情况，要运用智慧及时向外界发出求救信息，在不被歹徒发现的情况下，用一切可与外界联系的方式尽快报警。比如，用小纸条向周围人暗示你的处境，故意丢弃自身物品留下破案线索，留下字迹、拨打电话、发送短信，在互联网上留言、发信等。

#### (9) 不暴露自己个人信息

要保管好自己的学生证、身份证、户口本等重要信息，不要把原件随便交给别人。不要轻易向陌生人介绍自己的家庭、亲属和个人爱好等信息。银行卡、电子信箱、个人QQ的密码更不能轻易暴露。

## 7. 防绑架 (8条)

### (1) 不给陌生人带路

如果陌生人问路，在知道的情况下可以告诉对方答案。但是如果陌生人让带路，绝不能轻易答应对方，可以让对方去向成人或警察求助。对于未成年人来说，不考虑

个人安全去帮助别人，不是学雷锋，不是做好事。

### (2) 不搭陌生人的车

马路边有陌生人让搭车时，不要轻易上车，要三思而后行，或礼貌拒绝。

### (3) 不让陌生人进家门

单独在家时，不要给陌生人开门。这些陌生人可能是物业人员、快递人员，也可能是父母的朋友、同事。不管是谁，都不能让陌生人进入家门，要报告家长来处理。

### (4) 家中信息不外泄

在日常生活中，尤其是有陌生人在身旁附近时，不要提及家里的信息，比如“父亲出差了，妈妈最近要加班，家里在10点以后才有人回来”或者“我今年压岁钱有多少”等等。犯罪分子一旦了解了家里的人员、财产情况，就有可能伺机下手。

### (5) 被绑架进车辆之前要尽力挣脱

在公共场合遭到绑架，在被拉到车上之前，要尽力挣脱，大声呼喊，勇敢逃生。

### (6) 尽可能留下破案信息

绑架犯一般会将人质转移运送，在这个过程中，尽可能利用一切机会，在路上留下一些物品或信号作为破案线索，但前提是不要被歹徒发现，保证自己的人身安全。

### (7) 巧用方法让歹徒放松警惕

被绑架后，要巧用各种方法，让歹徒放松警惕，寻找、创造逃生的机会。比如，不要让歹徒觉得被绑架者很聪明，要善于装痴装傻，显得很天真幼稚，使歹徒放松警惕，暗中仔细观察、争取逃脱。

### (8) 有机会逃生时要果断

一旦机会来临，要迅速、果断逃生，尽快报警，并向警察提供歹徒的一些特征，如身高、发型、伤疤、纹身等，帮助警察尽快抓住罪犯。

## 8. 防性侵害 (15条)

### (1) 泳衣遮盖的地方不许别人触摸

泳衣遮盖的部位是每个人的隐私部位，是别人不能触摸的。如果有人触摸隐私部位，就是在侵犯，要立刻向家长和老师报告，甚至报警。

### (2) 不与异性有亲密举动

异性之间有纯洁的友谊，但举止来往有分寸，不要有搂抱、亲吻等亲密的举动。一时的冲动，往往意味着严重的后果，带来巨大的心理创伤或身体伤害。

**(3) 要坚决对肢体接触、身体摩擦、语言挑逗等行为说“不”**

别人令自己不舒服的触摸、接触，是危险的，是在侵犯。不论在什么场所，一旦有人对自己实施肢体接触、身体摩擦、语言挑逗等行为，要坚决说“不”，并迅速离开现场，向老师、家长或者警察报告。

### (4) 男孩女孩不长时间独处

统计表明，男孩女孩在相对封闭的空间里独处超过半小时，发生性侵害的可能性会明显提高。应积极倡导同学间正常的集体活动，不建议异性同学在相对封闭的空间里独处。

### (5) 女孩衣着打扮要得体

女孩子衣着打扮要得体，尤其夏季更要注意。奇装异服或过于暴露，会让别人认为你是一个可以不受尊重的人，会引起不怀好意的人的关注。女生衣着朴素大方，既是真正的美丽、得体，又一身正气，让歹徒远离。

### (6) 警惕身边的“熟人”

绑架、盗窃、性侵害案件大多数是熟人作案。我们往往对陌生人有防范心理，但对熟人往往放松警惕，实际上一些所谓的“熟人”，最了解情况，更便于实施侵犯。对所

谓的“熟人”，也要有一定的自我保护意识。

#### **(7) 拉上窗帘防偷窥**

在家休息、洗澡的时候，尤其是夜间，要记住拉上窗帘，防止不法分子偷窥、偷拍，要注意防范，以免对自己的正常生活产生不良影响。

#### **(8) 夏季夜晚睡觉要关窗**

夏季是性侵害案件高发的季节，要格外提高警惕，不给坏人可乘之机。晚上休息睡眠前，一定要关好门窗，防止犯罪分子趁机入室，实施侵害。

#### **(9) 如果性侵犯发生，应该迅速报警**

如果性侵犯发生，应该迅速报告家长、报警。不可隐忍，应该寻求生理和心理上的咨询、康复和帮助。报警才能破案、打击犯罪分子，不报警实际上也是对犯罪分子的纵容，会助长其气焰，甚至会促使犯罪分子连续作案。

#### **(10) 遭到性侵害后要保留物证**

如果遭到性侵害，一定要保留内衣、内裤，罪犯留下的体液、毛发等物证，并将其提供给警方，帮助公安机关加快破案进程，及时将犯罪分子绳之以法。

#### **(11) 遭到性侵害后要接受医生的检查**

如果遭到性侵害，身体和心理可能会产生严重的创伤，要及时接受医生的身体检查和心理咨询，并按照医生的建议处置。

#### **(12) 遭到性侵害后要寻求心理援助**

性侵害往往会对当事人的心理产生巨大影响，产生悲观、厌世等不良心理。遭到性侵害后寻求心理咨询和援助，使身心早日康复，不可自暴自弃。

#### **(13) 越是软弱越危险**

内心越软弱就越危险。在与歹徒周旋的时候，我们内心要镇定、坚强、勇敢。如果内心怯懦软弱，失去保护自己的勇气，就会使歹徒更加猖狂，自己也无法将平时学到

的自护策略与技能发挥出来。

#### (14) 寻找身边的防身用品

在遭遇到性侵害时，要积极利用随身的物品作为防身武器，比如用随身携带的钢笔、钥匙、手机等，在假意顺从的同时，伺机攻击歹徒的要害部位。

#### (15) 击敌要害速逃跑

人体的要害包括眼睛、裆部、咽喉等。面对无法摆脱的性侵害危险，首先要做到冷静，可先假意顺从，伺机打击歹徒身体要害部位，使其暂时失去侵犯的能力，之后迅速逃脱并报警。

### 9. 报警与求救信号 (6条)

#### (1) 如何拨打110报警电话

先拨打案发地区号，再拨打110。报警时讲清案发的时间、地点，自己的姓名及联系方式等。如对案发地不熟悉，可提供现场附近有明显标志的建筑物、大型场所、公交车站、单位名称等。报警后，要保护现场，以便民警取证。

#### (2) 如何拨打119火警电话

报警时要讲清起火的地点、火势大小、伤亡情况、自己的姓名及联系方式等。如对案发地不熟悉，可提供现场附近有明显标志的建筑物、大型场所、公交车站、单位名称等。

#### (3) 如何拨打120急救电话

拨打120急救电话时，尽可能说清病人的所在地点、年龄、性别和病情。尽可能说明病人典型的发病表现，如胸痛、意识不清、呕血、呼吸困难等。尽可能说明病人患病或受伤的时间。如果是意外伤害，说明伤害的性质，如触电、爆炸、溺水、中毒、交通事故等。

#### (4) 如何拨打122交通事故报警电话

拨打122交通事故报警时要讲清事件发生的时间、地点、自己的姓名及联系方式等。如对案发地不熟悉，可提供现场附近有明显标志的建筑物、大型场所、公交车站、单位名称等。报警后，还要尽量保护现场，以便交警取证。

#### (5) 野外求生信号

野营是大家都很喜欢的一项运动。远足之前，一定要备齐应急物品，带好通讯联络工具，具备一定防水性能的强光手电是必备物品。夜间遇到意外的时候，可以利用强光手电发出求救信号。

#### (6) 在旷野迷路如何辨别方向

独立的大树朝南方向通常是枝叶茂盛、树皮光滑，朝北方向通常是树枝稀疏、树皮粗糙。建筑物和土堆等，北面积雪多融化慢，而土坑等凹陷地方则相反。中国北方庙宇，宝塔的正门和房屋的门窗多向南开放。树桩断面的年轮，一般南面间隔大，北面间隔小。

### 10. 反邪教 (2条)

#### (1) 邪教用什么手段蛊惑青少年

邪教利用青少年求知欲强但独立判断能力较低的弱点，往往宣称所谓神秘的力量、无所不能的精神领袖、无限美好的前景、可怕的后果等，来误导、引诱、蛊惑、恐吓青少年加入邪教。

#### (2) 不听不信不传歪理邪说

对邪教的歪理邪说，要做到“一不听二不信三不传”，要理直气壮的揭露、批驳，阻止其四处传播、蒙蔽他人。见到有人在进行邪教活动，要及时揭发、举报。

## 11、网络欺辱怎么办（7）

### （1）什么是网络欺辱

网络欺辱是在网络上，以电子邮件、文字、图片、视频等方式，故意伤害他人的恶意行为。比如，发布伤害、威胁性言语或粗俗信息，发布损害他人形象的信息、恶意发布隐私信息，在网上骚扰、诋毁他人等等，给他人在行为、心理、名誉等方面造成压力或损失。

### （2）保护个人信息

要养成良好的上网习惯，文明上网，增强保护个人隐私信息的意识，不在网络上轻易泄露个人联系方式等隐私信息。不在网上传播他人的个人信息，更不能蓄意利用他人信息。

### （3）置之不理

对付网络欺辱最好的策略是不予回应，不论多么想“反击”，都不宜采取报复行为。可切断与此人的一切通信渠道，比如，在聊天程序中屏蔽“欺辱者”的发言或删除此联系人，在电子邮件、微博、微信等程序中把“欺辱者”加入黑名单。

### （4）设立界限

联系欺辱者，要求其停止欺辱行为。如果不知道他们的真实身份，可发送电子邮件或即时消息进行警告或劝止。如果劝止无效，可更换自己的联系方式，比如更换手机号和相关账号，与欺辱者保持安全距离。

### （5）向网络运营商投诉

骚扰、威胁、隐私侵害和跟踪等网络不良行为，都有违于网站或互联网服务运营商的服务条款。可自己或请家长就欺辱行为向相关网络运营商投诉，请运营商暂停或终止欺辱者的发言权和访问权。

### （6）主动举报



如果知道欺辱者与自己在同一所学校，可向学校举报。如果认识欺辱者，也可告知家长，让家长与欺辱者或其父母交涉，帮助制止其网络欺辱行为。

#### **(7) 诉诸法律或报警**

保存QQ聊天记录、电子邮件、视频音频等欺辱证据，必要时可诉诸法律或报警，惩治网络欺辱者，避免网络欺辱带来的严重伤害。

## **12. 健康文明上网 (5条)**

### **(1) 不沉迷网络游戏**

网络上的众多游戏，只是一种放松、休闲工具和方式，不是生活的全部，应该理性对待，不可沉迷其中不能自拔。否则不仅会影响视力、注意力、自制力等身心素质，还会影响人际交流甚至正常的生活能力。

### **(2) 未成年人不进入网吧**

《未成年人保护法》规定，营业性歌舞娱乐场所、互联网上网服务营业场所等不适宜未成年人活动的场所，不得允许未成年人进入。面对网络上的各种信息尤其是暴力、色情、游戏等，未成年人缺乏良好的辨别力和自我控制能力，容易沉迷其中而不能自拔，甚至引发不良行为。

### **(3) 不在网上传播谣言**

利用互联网编造、传播谣言的行为严重扰乱社会秩序、影响社会稳定、危害社会诚信，应该自觉遵守法律法规，不信谣、不传谣，发现谣言及时举报，共同维护健康的网络环境和良好的社会秩序。

### **(4) 不在网上攻击网友**

公民享有名誉权，公民的人格尊严受法律保护，禁止用侮辱、诽谤等方式损害公民、法人的名誉。在网络世界里更要注重尊重他人的权利，对自己的言行负责。

### (5) 自觉远离网上不良信息

面对网上的不良信息或虚假信息，不浏览不传播，要自觉远离，避免被诱惑蛊惑。否则，轻者影响身心发展，耽误学习成长，重者引发不良行为。传播不良信息或虚假信息，有可能引发较为严重的后果，有违道德甚至法律。

## 13、远离毒品 (8条)

### (1) 常见毒品名称

常见毒品包括鸦片、海洛因、冰毒、吗啡、大麻、可卡因、摇头丸、K粉、麻果等。

### (2) 毒品离我并不远

在我国，毒品离生活并不遥远。吸毒人群日益低龄化，青少年吸毒人数逐年上升，已经成为毒品尤其是合成毒品侵害的高危人群。青少年要注重学习毒品预防知识并在同学中广泛传播，自身做到防毒禁毒，成为禁毒宣传的志愿者。

### (3) 一朝吸毒终身受害

毒品中包含成瘾物质，极易上瘾。毒品是世界公害、社会祸害，一旦沾上，极难戒除，既害身体，又害生活。吸毒上瘾，害人害己，一人吸毒，全家受害。青少年面对毒品和诱惑，一定要坚决抵制、不沾不染。

### (4) 上瘾都是从“尝一口”开始的

青少年吸毒诱因很多，因好奇、逞能而尝试一口，最终导致成瘾的占大多数。毒品如果没有成瘾性强、复吸率高等特点，就不是毒品了。在毒品面前放任好奇心，就是慢性自杀的第一步。面对毒品不沾第一口是最好的自我保护方式。

### (5) 摇头丸摇不得

摇头丸滥用者以青少年为主，多在娱乐场所服食，可

对人产生强烈的兴奋作用，主要是损害人的心血管系统和中枢神经系统，会造成妄想、好斗、错觉等精神障碍，引发暴力行为，长期服用会造成慢性中毒而致命。

**(6) 在娱乐场所不喝陌生人赠送的饮料**

在娱乐场所要提高自我保护意识，千万别喝陌生人给的饮料。一些毒贩可能会在饮料里面放置毒品，诱骗别人沾染并成瘾，培养“消费者”，以贩卖毒品谋财获利。

**(7) 发现吸毒贩毒行为要举报**

吸毒贩毒违反法律，不仅危害了社会秩序，还危害到了人们的生命安全，应该严厉抵制。国家设有各级禁毒工作机构。如果发现了吸毒贩毒行为，应该用合法的渠道进行举报。

**(8) 毒品与艾滋病是一对孪生兄弟**

艾滋病的传播途径有三个：血液传播、性传播、母婴传播。三种途径在吸毒者身上几乎全部具备，吸毒与艾滋病有非常密切的关系，目前我国报告的艾滋病病毒感染者中，吸毒者占有相当大的比例。

**欢迎关注：**

共青团中央权益部网页：<http://12355.gqt.org.cn/>

共青团权益工作交流群（QQ）：80076331

12355新浪、腾讯微博：@共青团12355

12355微博发布厅：<http://weibo.com/12355gqt>

**部分12355青少年服务台推广：**

上海12355：<http://weibo.com/gqt12355>

山西12355：<http://weibo.com/sx12355>，<http://www.sx12355.cn/>

海南12355：<http://weibo.com/hn12355>

杭州12355：<http://t.qq.com/zjhz12355>

苏州12355：<http://weibo.com/suzhou12355>