

NOTICE

寒假安全指南

**平安过寒假，
快乐迎新春**

2125

寒假安全指南



- 1.出行安全：交通与旅行注意事项
- 2.居家安全：防火、防盗、防意外
- 3.网络安全：信息、财产与交友安全
- 4.健康安全：饮食、作息与疾病预防
- 5.公共安全：节日活动与自我保护
- 6.心理安全：情绪管理与亲子沟通

安全出行，平安回家

• 遵守交规

- 步行、骑行、驾驶均需严格遵守交通信号和标志。不闯红灯，不翻越护栏。

• 乘车安全

- 乘坐正规交通工具，系好安全带。不乘坐超载、无牌无证车辆。

• 恶劣天气

- 冬季雨雪冰冻天气多，出行前关注天气预报，减速慢行，注意防滑。

• 特别提示

- 未满12岁不骑自行车上路，未满16岁不骑电动自行车。



快乐旅行，安全相伴



- **行前规划**
 - 与家人沟通行程，了解目的地安全信息与应急措施。
- **人群密集场所**
 - 在车站、景区、商场等地方，谨防踩踏，看管好个人财物，防止走失。
- **户外活动**
 - 冬季滑冰、滑雪需前往正规场地，佩戴护具，在专业人员指导下进行。切勿滑“野冰”。
- **应急联系**
 - 牢记家人电话和紧急求助电话（如110、120）。

消除隐患，安心居家

• 消防安全(重中之重)

- 安全使用电器、燃气，取暖设备远离易燃物。人走电断、火熄、气关。学习使用灭火器，熟悉逃生路线。禁止燃放烟花爆竹或在规定区域安全燃放。

• 防盗安全

- 独自在家时锁好门窗，不轻易给陌生人开门。外出时关好水电燃气。

• 防意外伤害

- 小心高空坠物，注意地板防滑，正确使用刀具等尖锐物品。



清朗网络，谨防陷阱

• 信息保护

- 不随意泄露个人及家庭信息（姓名、住址、学校、身份证号、银行卡号等）。

• 警惕诈骗

- 谨防兼职刷单、游戏账号交易、冒充客服、红包返利等网络诈骗。不向陌生账户转账。

• 理性消费

- 合理使用压岁钱，避免冲动消费和网络沉迷式打赏。



文明互动，阳光成长



- **遵守法规**
 - 不浏览不良网站，不传播不实信息，不参与网络暴力。
- **健康交友**
 - 谨慎进行网络社交，不轻易与网友线下见面。如要见面，须征得家长同意并在公共场所进行。
- **时间管理**
 - 控制上网时间，多参与线下活动和家庭互动，保护视力。

规律生活，健康护航

• 饮食安全

- 注意食品卫生，均衡营养，不暴饮暴食。少吃生冷、不洁和“三无”食品。

• 疾病预防

- 冬春季节是流感等传染病高发期，注意个人卫生，勤洗手、多通风，必要时佩戴口罩，及时接种疫苗。

• 规律作息

- 保持良好作息，充足睡眠，避免熬夜，适度进行体育锻炼。



欢乐佳节，安全先行

• 集会活动

- 参加庙会、灯会、商场促销等活动时，注意观察安全出口，避免进入过度拥挤区域。

• 防拐防骗

- 不接受陌生人的食物和礼物，不跟随陌生人离开。

• 应对突发事件

- 如遇突发事件，保持冷静，听从现场工作人员指挥，有序撤离。



关注情绪，快乐成长

• 情绪管理

- 学会识别和表达自己的情绪，遇到烦恼可向家长、朋友或老师倾诉。

• 压力调节

- 合理安排学习与休闲，可培养兴趣爱好来放松身心。



文心AI生成

遇事不慌，冷静应对

• 紧急电话

- 火警: 119
- 医疗急救: 120
- 报警: 110
- 交通事故: 122

• 通用应急原则:

- 1.保持镇静，判断情况。
- 2.确保自身安全，优先逃生。
- 3.及时呼救，拨打相应电话（清晰说明地点、事由、人数）。
- 4.在安全前提下，进行力所能及的初级救助。



紧急电话
110/119/120

筑牢安全防线，乐享美好假期

安全无小事，时刻记心间。多一份防范，少一份隐患。

祝愿大家：

2026年寒假平安、健康！

新春快乐，阖家幸福！

新的一年，万事如意！