

暑期玩乐莫忘安全

快乐的暑假即将拉开序幕。江水苍苍，荷叶田田，风景本是一幅画，但不论出行还是赏风景，都一定要把安全记在心上。

交通安全

1. 遵守交通法规，不闯红灯、不翻越隔离栏。
2. 走路时不看手机、不听音乐。
3. 不在车辆盲区内玩耍打闹。
4. 未满12周岁不骑自行车。
5. 自觉遵守公交车乘车规范。
6. 乘坐摩托车、电动车时佩戴头盔。

防溺水安全

1. 不在河边、工地水塘等区域玩耍。
2. 不捡拾掉入河道等水域的物品。
3. 不在河道边洗东西、摸螺蛳、钓鱼等。
4. 不在河道、湖泊等无安全设施和救援人员的场所游泳。

5. 不在游泳池里嬉戏打闹。
6. 发现同伴溺水，立即寻求成人帮助，不盲目施救。

居家安全

1. 不在飘窗或阳台上玩耍。
2. 不用湿手或湿布触碰家用电器。
3. 不给陌生人开门。
4. 不往窗外抛物。
5. 规范使用燃气设备并注意开窗通风。
6. 发现火情，及时拨打119。

娱乐安全

1. 不去网吧、游戏厅等娱乐场所。
2. 不沉迷网络游戏和电子游戏。
3. 不玩渲染暴力等不健康内容的网络游戏。
4. 慎交网友，不与陌生网友见面，防范电信网络诈骗。

5. 不在工地、轨道、高压线等危险区域玩耍。
6. 远离拥挤场所，避免拥挤、踩踏。

饮食安全

1. 注意饮食卫生，多吃新鲜蔬菜、水果。
2. 不吃“三无”产品、不吃生冷食品、不喝生水。
3. 饮食要有节制，不暴饮暴食、不挑食偏食。
4. 尽量减少外出用餐。

心理健康安全

1. 多与父母、朋友沟通和交流。
2. 多与正直开朗、积极乐观的朋友交往。
3. 多宽容他人、多自我激励、多微笑。
4. 遇到问题尽量自己解决，同时学会请他人帮助解决。
5. 遇到挫折不气馁，相信“天生我材必有用”。
6. 学会感恩，管理好情绪，开心过好每一天。

(据中国教育报微信公众号)

这份暑期安全提示请收好

暑期安全提示

假期居家，安全不松懈

1. 在家注意用火、用电、用气安全，离家时做到“三清三关”。
2. 教育孩子不要攀爬阳台或其他高处，谨防摔伤、坠落。
3. 尽量不要让儿童使用煤气或燃气灶，如果要使用，必须有成人照着。
4. 使用蚊香等驱蚊产品时应远离床单、窗帘等易燃物。
5. 注意家用电器不得超负荷运转，不私拉乱接电线。
6. 做好家庭阳台、平台等区域的安全防护。
7. 教育孩子不玩火，发现火情，及时拨打119。



中华人民共和国应急管理部

暑期安全提示

暑期汛期叠加，防范灾害性天气

1. 关注气象预报预警信息，台风雷雨天气非必要不外出。
2. 雷雨天气，不在低洼地带、水塘、水库等危险区域活动。
3. 在户外，不在临时建筑物、广告牌、大树等附近避雨。
4. 在积水中行走时，要注意观察，防止跌入窖井或坑、洞中。
5. 雨天出行，要远离路灯、高压线，绕开涵洞、桥下等地势低洼处。
6. 暴雨前后，避免进入山区、河谷等地质灾害易发区域。
7. 遇到冰雪天气，要马上寻找安全地方躲避。
8. 遭遇短时强降水，远离低洼地区，警惕积水路段。



中华人民共和国应急管理部

暑期安全提示

炎炎夏季，谨防中暑

1. 炎热天气，减少户外活动，外出注意遮挡，避免太阳直射。
2. 避免长期待在高温、高湿的环境中，用空调、风扇等降温。
3. 外出时做好防晒，可采取打遮阳伞、戴遮阳帽等方式。
4. 户外活动适度穿衣，选择轻薄、宽松、浅色衣服。
5. 要少量、多次饮水，适时补充盐分及矿物质。
6. 如果出现中暑症状，应立即转移至通风凉爽处休息。



中华人民共和国应急管理部

暑期安全提示

外出游玩，勿忘安全

1. 密切关注目的地及沿途天气情况，根据天气状况及时调整行程。
2. 在山区、河谷等区域，要注意防范山体滑坡、落石、泥石流、山洪暴发等灾害风险。
3. 避免前往没有正式开发开放、缺乏安全保障的区域旅游。
4. 谨慎参与划船、漂流、深潜等涉水活动和高空、高速、探险等高风险旅游项目。
5. 乘坐观光游船时，按规定穿着救生衣，不乘坐未配备必要救生设备的观光游船。
6. 入住酒店宾馆后，要熟悉安全出口和疏散通道位置，留意消防器材摆放位置。



中华人民共和国应急管理部

暑期安全提示

进入高发期，儿童溺水要警惕

少年儿童防溺水，要教育孩子做到：

1. 不私自下水游泳。
2. 不到不熟悉的水域游泳。
3. 不在无家长或监护人带领的情况下游泳。
4. 不在河边、亲水平台、工地水塘等区域玩耍。
5. 不在河道边洗东西、钓鱼虾等。
6. 不在河道、湖泊等无安全设施、无救援人员的场所戏水或游泳。
7. 不在游泳池里或景观池旁嬉戏打闹。
8. 发现同伴溺水，立即寻求成人帮助，不盲目施救。



中华人民共和国应急管理部

暑期安全提示

暑期出行，交通安全记心间

1. 自觉遵守交通法规，不违反各种禁令标志。
2. 未满12周岁不要骑行自行车，未满16周岁不骑行电动自行车。
3. 乘坐或骑行电动自行车应规范佩戴安全头盔。
4. 步行或骑行时不看手机、不听音乐、不嬉闹。
5. 不在机动车出入口、马路边或车辆盲区内玩耍打闹。
6. 乘车选择正规运营车辆，不要乘坐无牌照、车况差以及超员超载车辆。
7. 乘车时系好安全带，下车注意观察后方车辆行人，确保安全后开门。



中华人民共和国应急管理部