

假期出游急救常识

中暑、烫伤、扭伤、食物中毒…小长假在外游玩时，万一遇到这些意外怎么办？救治不当很可能会二次伤害。外出游玩，安全第一，安全急救常识，快快收藏！

中暑急救办法

- 1、出现中暑先兆时，立即撤离高温环境。在阴凉处安静休息，并补充含盐饮料。
- 2、将患者抬到阴凉处或者空调供冷的房间平卧休息，解松或者脱去衣服。
- 3、用湿水浸透的毛巾擦拭全身，不断摩擦四肢及皮肤。
- 4、如降温处理不能缓解病情，请及时送往医院救治。

注意事项：

- 1、人中暑之后很虚弱，在恢复过程中，饮食应清淡、比较容易消化。补充适当的水分、盐、热量、蛋白质等所需营养。
- 2、中暑后不要一次大量饮水。

中暑患者应采用少量多次的饮水方法，每次以不超过三百毫升为宜。

- 3、少吃油腻食物，以适应夏季肠胃的消化能力。

腹痛急救办法

- 1、让患者保持安静，取俯卧位可使腹痛减轻，可用双手适当压迫腹部使疼痛缓解。
- 2、令患者平卧床上，蜷起双腿，屈膝、放松腹部，如腹部僵硬、压痛明显，则用手指压住疼痛部位，然后猛然抬手。

注意事项：

- 1、腹痛伴发热往往因感染引起，应及时、适量应用抗生素。
- 2、腹痛剧烈而病因未查清之前，慎用止痛剂，忌用吗啡、呱替啶之类药物。
- 3、外科疾病忌用泻剂、刺激肠蠕动药物和灌肠，以免疼痛加剧和病情恶化。
- 4、不能缓解，持续剧烈的

腹痛应住院查清病因及时治疗。

昏迷急救办法

- 1、最常见的方法是用拇指压迫患者眼眶内侧，观察患者的意识状态，同时注意患者的呼吸及心跳情况。
- 2、使患者平卧在硬板上，解开衣领。将其头部后仰并偏向一侧，以保持患者的呼吸道通畅，防止窒息。
- 3、应将患者搬至空气流通的地方。
- 4、高温昏迷患者应酒精擦浴，在头部、大动脉处放置冰袋、冰帽进行降温。

注意事项：

- 1、一旦发生心脏骤停或者呼吸停止，立即进行现场人工呼吸。
- 2、躁动不安的昏迷患者应有人看护，防止发生摔伤、撞伤等意外。冬季要注意为昏迷患者保暖。
- 3、不要拍打、摇晃病人头部，

不要胡乱翻转、拖拉和搬运病人。

- 4、不要在病人脑后放高枕，以免阻塞呼吸道入口而出现窒息。

窒息急救办法

首先迅速叫救护车。在等待救护车时，采取措施：让患者身体前倾，用手掌用力拍患者后背两肩中间的位置。若不奏效，则需站在患者身后，用拳头抵住患者的腹背部，用另一只手握住那个拳头，上下用力推进推出五次，帮助患者呼吸。患者也可以采取这样的救助措施：将自己的腹部抵在一个硬物上，比如厨房台面，然后用力挤压腹部，让卡在喉咙里的东西弹出来。

注意事项：

只要窒息发生，都需要迅速叫救护车抢救患者。同时不要给正在咳嗽的患者喂水或是其他食物。

编辑：李陈熙

福建幼儿师范高等专科学校



校保卫科主办

2017 年 5 月

第 29 期



扫一扫，欢迎关注保卫科微信订阅号

福建省教育厅关于加强安全生产大排查大整治督导检查等有关工作的通知

省（部）属高校，厅属中职学校、中小学：

为护航党的十九大和厦门金砖会晤，确保教育系统安全稳定，我厅将成立督导检查工作组，加大督导检查和执法检查力度，扎实推进学校安全大排查大整治工作。按照省政府安委会办公室《关于加强安全生产大排查大整治督导检查等有关工作的通知》（闽安委办明电〔2017〕26号）要求，我厅将加强督导检查、强化安全监管，加大执法力度、狠抓隐患整改，加强应急管理、强化应急处置，加强宣传教育、强化信息报送等。

- 一、加强督导检查，强化安全监管。各地各有关单位要组织督导工作队，每月深入本地区、本行业领域事故易发多发的区域、部位和场所，开展各种形式的督导检查、联合执法、专家会诊，有节奏地梯次加强安全监管强度；组织开展非法生产、使用醇基燃料专项整治行动，严厉打击各类非法

生产、使用醇基燃料的行为，进一步把压力传导到基层、把责任落实到企业，切实把安全生产大排查大整治各项工作措施落到实处。要按照省政府第二季度防范重特大事故暨安委会全体会议精神 and 《福建省安全生产大排查大整治工作方案》（闽安委〔2017〕4号）部署要求，紧盯煤矿、非煤矿山、危险化学品、烟花爆竹、建筑施工、交通运输、城市轨道交通、民爆、消防、特种设备、渔业船舶、油气管道、燃气管线、水电油气煤等重要基础设施、“三合一”及人员密集场所等重点行业领域，做好安全生产大排查大整治工作，坚决防范遏制重特大生产安全事故发生。

- 二、加大执法力度，狠抓隐患整改。各地各有关单位要加大执法力度，坚持严字当头，深查细查，不放过任何一个漏洞，不漏掉任何一个盲点，不留下任何一个隐患，严管严控各类安全风险和事

故隐患，严厉“打非治违”。对排查发现的事故隐患要实行“零容忍”，督促生产经营单位抓好隐患整改，通过建立问题清单、责任清单、销号清单，确保整改措施、责任、资金、时限和预案“五到位”；对责任不落实、措施不到位、管理不严格的生产经营单位，要严格按照“四个一律”“五个一批”要求，采取果断措施，该停产整顿的立即予以停产整顿，该关闭的立即予以关闭，确保各类事故隐患整改和非法违法行为打击到位。

- 三、加强应急管理，强化应急处置。各地各有关单位要结合本地区本行业领域安全生产实际情况和安全生产事故规律，针对汛期和党的十九大、厦门会晤等重要时段重特大事故风险以及可能出现的暴雨、雷电、台风等灾害性天气，完善应急预案，加强应急救援演练和评估，做好交通、通信、供电、医疗、气象服务保障及应急救援队伍、装备、

物资等方面的准备和储备，对生产经营单位开展预防性安全检查，切实提升事故应急处置能力。要加强安全生产应急值班值守，严格执行领导干部到岗带班和事故信息报告制度，加强生产安全事故舆情监控和舆论引导，统筹做好应急处置相关工作，确保处置工作有力有序，维护社会稳定。

- 四、加强宣传教育，强化信息报送。各地各有关单位要结合“安全生产月”等活动的开展，充分借助微信、网站、报纸、电视等各类舆论媒体、网络平台，进一步拓宽宣教渠道和提升宣教质量，广泛宣传、及时报道安全生产大排查大整治工作情况，定期报道大排查大整治工作的典型做法，用“正面”带动“全面”；定期曝光反面案例，用“反面”触动“个别”，推动大排查大整治工作的深入开展。

共享单车 安全共享

迅猛发展的共享单车在解决城市交通“最后一公里”问题时，也存在着部分单车质量有问题、用户使用行为不规范等安全隐患。

在《道路交通安全法实施条例》中明确规定，在道路上驾驶自行车必须年满12周岁。但在



生活中，一些未满12周岁的儿童却在使用共享单车。由此带来的风险如何管控？一旦发生交通事故，责任谁来承担？

河西区越秀路附近的一个小区内，一名9岁男孩在骑共享单车时不慎发生意外，导致单车手柄插入脖颈。救援人员赶到后，

对共享单车进行了破拆，随后男孩被送往医院救治。据悉，单车是男孩的母亲用手机打开的车锁。

随着共享单车的广泛使用，街头上出现了一些家长用共享单车驮带孩子的现象，甚至有人将孩子放在前车筐内，着实让人看得心惊胆战。

同时，共享单车便携座椅也在网上热卖。这些便携座椅种类繁多、质量参差不齐，价格从几十元至上百元不等。在一些电商平台上，商家甚至标注出便携座椅可安装在哪些共享单车品牌上，可以说是为了共享单车“量身打造”。

相关法律人士表示，如果共享单车企业已经明确提示风险或者直接告知禁止私自加装座椅，用户骑行时出现安全事故，共享单车企业对此不承担法律责任。

5月13日，在一场国际安全极客大赛上，一名女程序员演示了不到一分钟攻破共享单车的高危漏洞，直接获取用户的个人资料、免费骑车的过程。这名程序员表示，她一共发现了四款共享单车存在云端逻辑漏洞，可以通过篡改输入参数，进而直接访问、控制他人账号。获取用户的个人账户信息后，登录自己的账户扫码骑车，扣除的却是别人账户的余额。她认为，这些漏洞的危害性不仅在于用户损失金钱，更重要的是隐私泄露。

在以上这些共享单车的安全隐患实例中可以发现，在用户数量不断增长的当下，共享单车的发展需要规范用户的使用行为，保证单车质量，保障用户的合法权益，保护好用户的个人信息安全。让共享单车使用起来更安全、更放心。

用知识武装青春

我校第七届“创安杯”安全知识竞赛顺利举行

5月26日晚上，我校第七届创安杯安全知识竞赛在仓山校区举行。

本次知识竞赛我校学前教育系、艺术系、人文科学系和外语系各派出一支队伍参加，比赛共分为五个环节，分别是必答题、抢答题、快速判断题、简答题和风险题，整个比赛过程精彩刺激，四个参赛队比分不相上下，你追我赶。在最后的风险题环节，艺术系选择分值最高的题目，欲绝地反击，虽然没有答对，但精神可嘉。暂列第一的学前教育系代表队，选择了分值最低的题目，遗憾的答错了，与冠军宝座擦身而过。

经过激烈的角逐和加赛环节，最终外语系代表队获得冠军，学前教育系和人文科学系分获二、三名。人文科学系在人气奖的评选中获得最高人气奖，学前教育系获得最佳组织奖。赛后，保卫科王奕科科长对整场比赛做了点评，强调掌握安全知识的重要性。

全面、正确地掌握安全防范知识对于当代大学生来说至关重要。安全知识竞赛兼具竞技性和趣味性，丰富了师生的安全知识储备，提高了学生的安全意识，有利地推动了我校安全教育的发展。



科学预防自然灾害

今年5月12日是我国第九个防灾减灾日。今年防灾减灾日主题是“减少灾害风险 建设安全城市”，5月9日至15日为防灾减灾宣传周。国家减灾委指出，我国城镇化进程不断加快，城市面临的灾害风险日益加大，必须高度重视和加强城市防灾减灾工作。在城市规划、建设和管理中应统筹考虑防灾减灾问题，着力提高城市基础设施、生命线工程、重要建构建筑物和场所等的设防水平，加强城市综合减灾能力建设，增强城市抵御和应对自然灾害的能力。

地震篇



地震来临如何避震

- 如果正在上课时发生地震，要在教师指挥下抱头，尽量蜷曲身体，迅速躲在各自的课桌下。
- 在行驶的电（汽）车内避震，应抓牢扶手，以免摔倒或碰伤；降低重心，躲在座位附近；地震过去后再下车。
- 在户外避震时，应就地选择开阔地蹲下或趴下，不要乱跑，避开人多的地方。
- 在影剧院、体育馆等处避震，应就地蹲下或趴在排椅下，用随身携带的物品挡在头上。

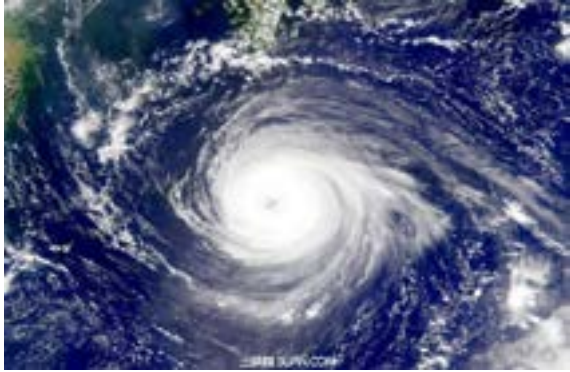
地震避险和自救、互救基本常识

- 在房屋里，赶快到安全的地方，如躲到书桌、工作台、床底下。单元楼内，可选择面积小的卫生间、墙角，减小伤亡。对于户外开阔，住平房的居民，震时可头顶被子、枕头或安全帽逃出户外，来不及时，最好在室内避震，要注意远离窗户，趴下时头靠墙，枕在横着的双臂上面，闭上眼和嘴，待地震停止后再沉着离开。
- 地震时，门框会因变形而打不开，所以，在防震期间最好不要关门。
- 地震时，如已被砸伤或埋在倒塌物下面，应先观察周围环境，寻找通道想办法出去。若无通道，则要保存



体力，静听外面的动静，可敲击铁管或墙壁使声音传出去，以便救援。

台风篇



每年的6-9月都是我国台风多发的时段，今天，小编就为大家介绍防范台风的具体措施有：

- 气象台根据台风可能产生的影响，在预报时采用“消息”、“警报”和“紧急警报”三种形式向社会发布；同时，按台风可能造成的影响程度，从轻到重向社会发布蓝、黄、橙、红四色台风预警信号。公众应密切关注媒体有关台风的报道，及时采取预防措施。
- 关好门窗，检查门窗是否坚固；取下悬挂的东西；检查电路、炉火、煤气等设施是否安全。
- 不要去台风经过的地区旅游，更不要在台风影响期间到海滩游泳或驾船出海。住在低洼地区和危房中的人员要及时转移到安全住所。
- 有关部门要做好户外广告牌的加固；建筑工地要做好临时用房的加固，并整理、堆放好建筑器材和工具；园林部门要加固城区的行道树。
- 遇到危险时，请拨打当地政府的防灾电话求救。
- 食物矿泉水有备才无患。因为台风影响，很可能遇上停电停水，如果自家地处低洼，还可能被困上一两天，这时候，这些东西就派上用场了。
- 除了食品，家里最好还能准备一些诸如手电、蜡烛和蓄电的节能灯，因为万一遇上停电或是房屋进水，用电将成问题，备用的照明设施还能解决些问题。
- 每年台风风力强悍时，常见一些较容易被忽视的但发生可能性又较高的灾害 --- 高空坠物。台风来临之际，大家最好能清理自家阳台窗口的花盆家什，各个小区的物业



公司应当再辛苦一些，看看哪些楼房的楼道窗户有破碎，在第一时间修补完整，以免大风刮起时，坠落伤人。

9、地势低洼的居民区，大风大雨天造成积水的情况可能无法一时解决，但积水带来的麻烦和危险还是能避则避。趁暴雨来临之前，将自家的排水管道检查一遍。如果有条件最好疏通一遍。台风天雨水持续时间会很长，能把积水的可能性减到最小那是最好。特别是住在一楼的住户，包括一些临街的商铺，大家把一些碰不得水的电器、货物以及衣鞋，尽可能转移到高处，万一进了水，损失不至于太大。

10、不少市民出门骑自行车，这台风一来，雨披、雨伞等雨具自然必不可少。不过，骑车带雨具也有讲究。喜欢用雨披的市民要小心，出门时最好把雨披的前摆用夹子固定在车筐上，这样一来，就不会有风一吹，雨披盖住脸的尴尬了，也少了一份危险。

11、打雷下雨时，不要在山顶和高地停留，不要站在空旷的田野里，要避开孤立高耸凹凸的场所；不要在电线杆附近、大树下避雨，也不要没有安装避雷针的高大建筑物下避雨，同时要远离铁塔和其他较高的金属物，可躲在低洼处或干燥处；在雨中不要打手机；田间劳动的农民，不要扛着铁锹、锄头在雨中行走，尽量扔掉铁器工具；也不要雨中狂奔，因为步子太大了，通过身体的跨步电压就越大。



泥石流篇

一般发生在一次降雨的高峰期或是在连续降雨后。如何预防、躲避泥石流灾害？地质专家提醒，泥石流与滑坡、崩塌不同之点就是流动。一要及时对被危害区的居民及设施采取紧急疏散避灾或保护措施，强制迁至安全区；二要建立临时躲避棚，最好安置在距村镇较近的低缓山坡或较高的平台地上，切忌建在较陡山体的凹坡处，以免出现坡面坍塌；三是专业抢险队伍，应及时紧急加固或抢修各类临时防护工程，排除险情；四是组织人员密切监测泥石流的发展趋势，严防出现重复灾害。

网络诈骗新陷阱，王者荣耀也出事？

王者荣耀越来越火，人民币玩家开始增多，这也使得很多人找到了商机。“租借账号带你飞”、“八折购买新皮肤”等江湖生意在游戏中不断涌现。当然，骗子也会抓住这样机会。

低价刷点券

在游戏内频道、QQ 部落、贴吧、QQ 群、附近人、QQ 公众号底下留言等都有打刷装备、卖点券这种广告，例如 100 元 10W 点券。10W 点券相当于一万元人民币，可以秒杀所有的英雄和皮肤，还能再做一套 150 级的铭文。然而天下哪有那么好的美事，陷阱往往藏在这样的“美事”当中。

4 月 30 日，市民小魏在 QQ 上看到有人发布某网友点券优惠充值活动，主动和对方联系，在对方的诱骗下，小魏先后 9 次向对方转账共计 1350 元。然而，当小魏转账之后询问对方如何获得点券，系统显示对方已将他拉黑……点券没了，钱也没了！！！



师源远长

清风吹来桃李的芬芳，
细雨捎带满园花香。
迎着青春的理想放声歌唱，
不负这大好时光。
百年师源远长，
奋发进取向上。
做教书育人的榜样，
为国家造栋梁。
正如校训所说的那样，
学高为师身正为范。
每天读书声朗朗，
琴声总悠扬，
那是我们的成长。
雏鹰轻展翅膀，
试着学会飞翔。
去感受天空的蔚蓝，
沐浴温暖的阳光。

万千烛火萤光能把心照亮，
用爱指引前进方向，
那是青春最动人的模样。
梦想扬帆起航，
追逐着不息与自强，
不负这大好时光。

发来链接邀你组队开黑

3 月 16 日，江苏小伙王某在玩着游戏，突然看到消息框里一直有对话在闪：“兄弟！加好友一起开黑啊～！”

王某没多想就加了那人为好友，接着对方发来一个链接。点了之后手机立马被远程锁住了……当他用另一部手机登录自己的 QQ 时发现，骗子加了好友并要求支付 700 元解锁费。

这是典型的木马链接，一旦点击手机会下载病毒，轻则被远程远程锁定，遭受敲诈勒索，重则个人信息泄露，银行卡遭盗刷。

王者荣耀手游双重豪华大礼

2 月 25 日中午，吴某在游戏页面看到上方滚动着一条字幕：随机抽选，您已被选中王者荣耀手游双重豪华大礼！

吴某非常激动，马上就添加了字幕上留的一个 QQ 号，和对方联系。对方表示吴某需支付个人所得税 3980 元，才能领取到奖品。

吴某没有多想就立马按对方要求通过转账汇给了对方 3980 元。然而，对方并没有就此停止索要，又要求吴某转汇 11800 元奖品保险金。这时才恍然大悟，立马报了警。

除了诱骗买装备、买皮肤，还有代打游戏、转让活动代码、分享优惠赢点券等形式的诈



骗手法，而骗子的最终目的就是骗钱！

《长安》提示

- 不要随意点击或转发非官方发布的游戏的相关链接。
- 不要购买远低于官方价的各种优惠，不要迷信“大神”。
- 不要轻信代练，更不要将自己的账号转交他人。
- 通过 QQ、微信发布的游戏账号交易信息，特别是附带优惠活动的一定要小心谨慎；建议游戏账号交易在官网上进行，以确保有合法的维权途径。

编辑：李陈熙

作者：学前教育系 章彬彬
摄像：后勤管理处 王锦东



5.25 心理健康日之一——

无法放下的手机？

——大学生手机使用调查报告

从前车马很慢，书信很远；现在车水马龙，微信秒到。当今社会经济飞速发展，科技日新月异，更新换代速度越来越快，在这样一个信息化、网络化的社会，手机也成为人们生活中必不可少的东西。由于现在家庭经济收入增加，手机也慢慢在大学生们的世界中普及。可以说手机已经成为我们生活的重要组成部分，现在就算只带一个手机出门，吃喝玩乐也都可以畅通无阻，扫一扫二维码就可以付钱。手机也是大学生生活中的一个重要组成部分，比如网上考试、通知或获取消息、查询成绩等，手机大大方便了大学生的生活，可以节约许多时间，更加有效的利用时间。

大学生和手机在一定程度上有着密切的关系，对此，我们做了一个和此有关的调查。

小编对 100 名大学生进行了最常用 APP 的调查，结果显示大学生最常用的俩个手机 APP 分别是腾讯 QQ 和微信，从中也可以得知大学生用得最多的是聊天通讯工具，手机在大学生的人际交往中起着重要作用。小编选取了其中三名同学，他们的态度代表了现在大部分同学对手机的态度。

PART 1

黄同学：

Q: 你觉得手机对你重要嘛？你最长可以离开手机多长时间？

黄同学：重要，不确定可以离开手机多长时间，因为没有试过。

Q: 那如果你去上课的时候把手机忘在宿舍了，你会跑回宿舍拿嘛？

黄：会，因为我需要它。

Q: 为什么？你是去上课的为什么还要带手机？

黄：即使没有什么事情，我也得带着手机，不然我会没有安全感，不踏实。害怕没看到通知或错过重要的消息事情。

Q: 如果你不带手机，会怎么样嘛？

黄：不会怎么样，实在拿不了也

没有办法，可以找同学借手机登一下扣扣或者微信看一下有没有什么重要的事情，就这样过。

能很方便的和家人联系，毕竟离家这么远，我是一个容易想家的人。

Q: 前面你说用得最多的视频，也说手机重要是因为方便和家人联系，那你觉得手机是一个娱乐工具还是一个通讯工具。



PART 2

韦同学：

Q: 花在手机上哪个 APP 的时间最长？

韦同学：视频，其它的的基本都不玩，像微信扣扣偶尔会点进去看看有没有什么消息，不会久留。

Q: 那你觉得手机在你的生活中占有什么样的地位，

韦同学：重要的地位，很重要，没有了手机什么都没有了。

Q: 为什么？

韦同学：因为手机上有我喜欢的东西和重要的信息，看到消息回复信息，不会轻易错过重要消息，

韦同学：论重要性它是一个通讯工具，但在通讯的同时也可以娱乐自己，毕竟又不是时时刻刻在通讯，又能通讯又能娱乐，所以它是一个很好的工具。

PART 3

黄同学：

Q: 请问你用在哪个手机 APP 的时间最长？

黄同学：浏览器。

Q: 你很特别，用得最多的居然是浏览器，能说说你用浏览器都在做些什么嘛？

黄同学：主要是看书和查资料，浏览新闻之类的，因为我喜欢看

各种小说，所以用浏览器的时间自然也就最长。

Q: 那你觉得手机在你的生活里重要嘛？占据什么地位？

黄同学：重要，重要的地位，因为无聊的时候可以拿出手机看看小说什么的，可以打发空余时间，为我解闷。

PART 4

关于大学生与手机的话题，我们专门采访了学校心理健康中心的罗香群老师，她说：第一、对于现在学生时刻拿着手机的现象，香群老师表示学生走到哪手机带到，会一直玩手机是有一部分原因是同学们缺少目标，尤其是大一、大二的学生。由于刚结束高考和摆脱有些束缚，会出现歇歇脚、松口气的想法，加上刚入学还需要时间适应大学生活，也还不是很清楚自己到底要什么，未来的方向也不是太清晰。第二、手机是一种工具正确使用对生活和学习都有益。随着经济的发展，现在就连付款也只需要二维码扫一扫，出门不需要担心钱财丢失问题；出门游玩不认识路，打开地图输入想要去的地方就会提供多条路线，可以避免很多迷路的事件发生；上课或者平时遇到什么不懂的或者新名词，就可以马上百度搜索解答自己心中的疑惑。只要运用得当，就是利大于弊。

第三、虽然现在的大学生都是手机不离手，但是并没有太多学生觉得自己过度使用手机了一般也没有出现手机成瘾问题。如果有人觉得自己使用手机成瘾或者过多沉迷手机想改变的话就去做好时间管理，合理安排时间，分配好自己的学习时间和娱乐时间，给自己做一个时间安排，可以是长期的，也可以是短期的，甚至可以是一天的。

编辑：岩雅萍 陈月媚



防范灾害小知识

以下摘自小编收集的预防自然灾害防范：

1. 学：学习有关各种灾害知识和减灾知识。

2. 听：经常注意收听国家或地方政府和主管灾害部门发布的灾害信息，不听信谣传。

3. 备：根据面临灾害的发展，做好个人、家庭的各种行动准备和物质、技术准备，保护灾害监

测、防护设施。

4. 察：注意观察研究周围的自然变异现象，有条件的话，也可以进行某些测试研究。

5. 报：即一旦发现某种异常的自然现象，不必惊恐，但要尽快向有关部门报告，请专业部门判断。

6. 抗：灾害一旦发生，首先应该发扬大无畏精神，号召群众，

组织大家和个人自卫。

7. 避：灾前作好个人和家庭躲避和抗御灾害的行动安排，选好避灾的安全地方，一旦灾害发生，个人和组织大家进行避灾。

8. 断：在救灾行动中，首先要切断可能导致次生灾害的电、火、煤气等灾源。

9. 救：要学习一定的医救知识，准备一些必备药品，以在灾

害期间，医疗系统不能正常工作的情况下，及时自救和救治他人。

10. 保：为减少个人和家庭的经济损失，除了个人保护以外，还要充分利用社会的防灾保险。相信随着国家减灾体制的健全，减灾能力的提高，和全民每个成员的努力，一定会大幅度减少灾害损失。



火场逃生方法

人们处在火灾中，生命危在旦夕，不到最后一刻，谁也不会放弃生命，一定要竭尽所能设法逃生。应急逃生的方法有很多种，在这里介绍几种常用的逃生方法：

1. 熟悉环境

熟悉环境就是了解我们经常或临时所处建筑物的消防安全环境。对于我们经常工作或居住的建筑物，事先可制定较为详细的逃生计划，所有成员都要知道逃生出口、路线和方法。

2. 迅速撤离

逃生行动是争分夺秒的行动。一旦听到火灾警报或意识到自己可能被烟火包围，千万不要迟疑，要立即跑出房间，设法脱险，切不可延误逃生良机。

3. 毛巾保护

逃生时常用的防烟措施是用干、湿毛巾捂住口鼻。可把毛巾浸湿，叠起来捂住口鼻，无水时，干毛巾也行；身边如没有毛巾，餐巾布、口罩、衣服也可以替代，又多叠几层，使滤烟面积增大，将口鼻捂严。穿越烟雾区时，即使感到呼吸困难，也不能将毛巾从口鼻上拿开。（烟雾的传播速度：水平方向 0.8m/s，垂直方向 3-4m/s）

4. 通道疏散

楼房着火时，应根据火势情况，优先选用最便捷、最安全的通道和疏散设施，如疏散楼梯、消防电梯、室外疏散楼梯等。从浓烟弥漫的建筑物通道向外逃生，可向头部、身上浇些凉水，用湿衣服、湿床单、湿毛毯等将身体裹好，要低势行进或匍匐爬行，穿过险区。考虑建筑物的窗户、阳台、屋顶、落水管等脱险。

5. 绳索滑行

当各通道全部被浓烟烈火封锁时，可利

用结实的绳子，或将窗帘、床单、被褥等撕成条，拧成绳，用水沾湿，然后将其拴在牢固的暖气管道、窗框、床架上，被困人员逐个顺绳索滑到地面或下到未着火的楼层而脱离险境。

6. 低层跳窗

如果被火困在二楼内，若无条件采取其他自救方法并得不到救助，在烟火威胁、万不得已的情况下，也可以跳楼逃生。但在跳楼之前，应先向地面扔一些棉被、枕头、床垫、大衣等柔软物品，以便“软着陆”，然后用手扒住窗台，身体下垂，头上脚下，自然下滑，以缩小跳落高度，并使双脚先着落在柔软物上。如果被烟火围困在三层以上的高层内，千万不要急于跳楼。因为距地面太高，若往下跳易造成重伤和死亡。只要有一线生机，就不要冒险跳楼。

7. 卫生间避难法

当实在无路可逃时，可利用卫生间进行避难，用毛巾紧塞门缝，把水泼在地上降温，也可躺在放满水的浴缸里躲避。但千万不要钻到床底、阁楼、大橱等处避难，因为这些地方可燃物多，且容易聚集烟气。

8. 火场求救助

发生火灾时，可在窗口、阳台或屋顶处向外大声呼叫、敲击金属物品或投掷软物品，白天应挥动鲜艳布条发出求救信号，晚上可挥动手电筒或白布条引起救援人员的注意。

9. 暂时避难

在无路逃生的情况下，应积极寻找暂时的避难处所，以保护自己，择机而逃。

10. 标志引导

在公共场所的墙面上、顶棚上、门顶处、转弯处，“安全出口”、“紧急出口”、“安全通道”、“太平门”、“火警电话”以及

逃生方向箭头、事故照明灯等消防标志和事故照明标志。被困人员看到这些标志时，马上就可以确定自己的行为，按照标志指示的方向有秩序地撤离逃生，以解“燃眉之急”。

11. 利用门窗逃生

大多数人在火场受困时都采用这个办法。利用门窗逃生的前提条件是火势不大，受困者较熟悉燃烧区内的通道。具体逃生方法是把被子、毛毯或褥子用水淋湿裹住身体上身冲出受困区，或者将绳索或代替绳索的布条一端系于窗户的横框或室内其他固定构件上，另一端系于逃生者两腋和腹部，将其沿窗放至地面或下层窗口。

12. 利用时间差逃生

在火势封闭了通道时，可利用时间差逃生，具体方法是：紧急疏散至离火场最近的房间内，在室内准备被子、毛毯等，将其淋湿，采取利用门窗逃生的方法，逃出起火楼层。

13. 利用管道逃生

房间外墙壁上有落水或供水管道时，有能力的人可以利用管道逃生，这种方法一般不适用于妇女、老人和小孩。

编辑：薛一隆



毕业季

求职季

——给准备求职的你，也给迷茫中的你们

在这青春昂扬的五月，大学生们即将迎来毕业季与就业季，有的大学生踌躇满志，有的却感到迷茫……大学生就业难也一直是社会的热点话题。今日，小编在大学校园内做了一次随机采访。对于小编提出的四个问题，来看看同学们有什么看法。

同学篇

Q: 你现在的就业心态是什么样子的？（乐观？迷茫？明确？）
Q: 创业与就业你如何选择？
Q: 你会为了创业放弃学业吗？
Q: 现在的你是否有自己的职业规划呢？

刘恺恒同学：我现在的就业心态是相对乐观的。
对于**创业与就业的选择**我会选择创业。
但我不会因为创业而去放弃我的学业。因为我觉的如果我们学的不到位然后放弃学业的话我们哪里来的资本去创业。

我现在有想要创办一个工作室，这个工作室多方面发展即可以适应当代社会的发展，做各种课件海报视频等还能跟着时代发展做一些关于 VR 的设计，比如 VR 游戏 VR 房屋设计，做一个涉及面广全方位发展的工作室。

吕艺璇同学：我现在对于就业的心态是迷茫的
我会创业就业二者兼顾，因为我需要有资金来创业。我并不会为了创业而放弃学业。
我现在还没有做自己的职业生涯规划。因为我觉得我现在还年轻。

陈文同学：我对于就业真的真的真的很迷茫！
我首先考虑就业，如果我有空闲时间与资金，我会考虑

创业。

不会为了创业放弃学业，因为我需要足够的专业知识来作为我创业的前提，而且，我爱学习呀！

现在我并没有职业规划，因为现在我才大一，我认为我重心应该先放在学习上，以学业为重。

毕业生篇

随机采访了几位同学后，小编决定去联系我们学校里的应届毕业生，相信没有谁对这个问题的体会会比我们的大三学姐学长们更添。

Q: 你现在的就业心态是什么样子的？（乐观？迷茫？明确？）
A: 现在的就业心态比较乐观，但也迷茫。

Q: 现在的你是否有自己的职业规划呢？

A: 有的，打算用一年的时间熟悉工作，熟悉环境，让自己调整适合自己的工作状态。用两年的时间在教学实践中，不断提高自己的教学水平以及发现不足之处；用三年的时间，全面展示自身的能力素养，并带出高质量的学生。

Q: 创业与就业你如何选择？
A: 创业需要考虑天时地利人和，而就业相对来说较容易些，只要自身树立正确的择业观那问题不大。当然有能力的话，趁年轻想选择创业。

Q: 即将毕业，学姐能否和我们分享一下，从大一到现在，对于就业的心理历程吗？
A: 刚进入大学，作为新生都是懵懵懂懂，虽然作为师范生，出社会较容易找到相对应得工作，但并不完全对就业形势有清楚的辨析能力，也不会觉得就业形势严峻，也没有考虑自身的能力是否能得到社会认可。到现在作为即将步入岗位的毕业生来说，感到迷茫。但要正确认清自己，找到自己的优势以及劣势，学会控制自己，做好自己。路在手中，由

你掌握,路在脚下,任我选择！

老师篇

对于就业迷茫与困惑这个问题，我们也找到了学校的老师，希望老师能给我们的同学们提供一些看法与建议。
王艳茹老师：

我认为就业迷茫的困惑的最基本原因是我们的目标不明确，我们不知道我们想干嘛，能干吗，所以在从众心理的作用下,别人干嘛我们就去干嘛，并没有去考虑到说适不适合自己。所以我的建议是：我们需要定一个适合自己的目标。做好我们的职业生涯规划，而且要尽快的做好，因为这样子我们就能有一个目标去努力，不至于在大学里浪费我们的时间。所以，首先我们要做的就是我们要有自我了解，明白自己想做什么、能做什么、家里支持我们去做什么、在这个社会的大环境下，我们有什么工作能做。了解完之后，再去列出我们所有有可能做的工作并依可行性进行排序，筛选出最适合自己的。然后了解这些职业需要我们去哪些专业知识的准备。之后去付出我们的行动来实现它。

小编寄语：作为一名大学生，如果毕业后想要直接就业的话，首先，必须要正确面对社会上的竞争压力，正确认识自我，客观地评价自己，学会主动去适应社会。只要我们把个人选择与社会需要相结合，用理性的眼光来看待问题，在拥有实力的同时加倍努力，不断学习新事物，做到思路清晰，行动一致，找到一个理想的工作还是没有多大困难的。准备好充足的信心，believe yourself！！漠视不可能，则一切都有可能。看好你们哟！

编辑：岩雅萍 陈月媚

大学生求职骗局如何预防

进入暑假后，各高校应届毕业生正式走上社会求职，不少在校大学生也开始勤工俭学。然而，由于他们心地单纯且求职心切，一些不法机构便抓住他们的这些弱点和心理，挖好“陷阱”等人来跳。

6 月 15 日，大学毕业生小刘在郑州北环一家电器贸易公司面试通过后，被要求交 360 元服装费，然后才能签合同、培训，再开始工作。交费后，她同该公司签了劳动合同，上面还特别注明：如因个人原因辞职或自动离职，公司不予退还，服装费由自己承担。上班后，小刘因一直未被安排工作就要求辞职并退还服装费，被对方以签有协议为由拒绝。

向涉世不深的大学生收取所谓的服装费、资料费、手续费、培训费等费用后，却迟迟不给安排工作，迫使求职者自动辞职。

郑州市劳动保障监察支队工作人员表示，**凡应聘时，招聘单位提出收取服装费、押金，或以其他方式变相收钱的，都是非法的，很可能是个骗局，求职者可**

向劳动保障部门举报。另外，遭遇诈骗后要及时报案，否则不仅本人的损失难以挽回，还会让更多人上当。

“那是一家皮包公司，专骗大学生暑期给他们免费工作。”来自南阳的大二学生小邓投诉称，自 6 月 18 日开始，他在郑州一汽车用品公司推销汽车用品，结果试用期 7 天做满后，和他一起应聘的 8 名同学全部被辞退，原因是未完成任务。而且，招聘时口头承诺的底薪 800 元，也没有按实际工作天数发放，只给了 100 元。

这些不良企业利用大学生求职心切，以试工、试用为理由，试用期没完没了。试用期工资设置极低，录用后待遇诱人，不过绝不会正式录用，让大学生有苦说不出。

河南国基律师事务所主任李晴川表示，**根据《劳动法》及其相关法规规定，员工在试用期内享有报酬权，月薪不得低于当地最低工资标准**。此外，对于用人单位的口头承诺，任何试用期的

要求和考核应该落在书面上。那么关于防止就业被骗我们应该怎么做呢？

我们应该小心以下几点：
1、若招聘单位巧立名目，收取求职者各种形式的报名费、培训费、押金等费用，求职者应提高警惕，坚决拒绝交纳各种费用。
2、警惕卷入任何形式的传销活动。
3、面试地点是临时租借来的宾馆等地。
4、招聘单位只有手机单一联系方式。
5、街头“高薪”小广告不可轻信

6、招聘面试在偏远的地方。另外，个人在求职过程，还要注意以下事项：

1、多方面、多渠道详细了解公司情况及背景，看看公司是否正规，业务是否合法，单位是否拥有合法的营业执照和经营许可证，是否有不良记录等。
2、无论哪种形式的面试或预约，切记：在出门前，一定要给家人或亲朋好友留下要去招聘单位的详细地址和联系电话（包括固定电话），以防万一，以备查用。

编辑：刘恺恒



创业防骗小攻略

在史上最难就业季的大背景下，越来越多的大学生开始萌生了自主创业意识。根据相关的数据显示，有很大一部分被调查大学生想要自主创业。因为缺乏社会经验，不了解市场行情，所以很多大学生选择加盟连锁企业的方式来创业。但是社会上有不少皮包公司打着加盟的旗号招摇撞骗，大学生初入社会，因为缺乏经验和判断力，很容易受骗。

这个世界上是没有“天上掉馅饼”的事情。所以大学生在创业时切忌不要去相信那些投资成本低，却有高回报高利润的项目。现在一些心怀叵测的加盟连锁企

业十分了解大学生急于求成的创业心理，为大学生们准备了连环陷阱：他们首先会不停吹嘘他们的品牌在国外已经成功运营了很多年，造福了一大批想要创业的有识之士。其实都是空口说白话。但是当你提出要去生产基地考察一下时，他却会以各种借口不让你去。他们还会向你介绍那些成功的案例，讲一讲那些人曾经是多么落魄，在加盟了他们的企业后又变得多么辉煌。其实这些都是他们杜撰的故事。

真正有实力的品牌公司，在授权前会对加盟者做周密的考察工作。大品牌只会认可有经营能



力和经济实力的人。所以说，那些行业门槛低、产品易被仿制、经营模式过于简单，而总部又是名不见经传的新企业，基本可以断定是一些骗子企业了。

现在还有一些刚刚起步的企业，因为不具备知名度，所以披着合法的外衣，推出一些加盟项目，以便吸纳资金，扩大企业。因为这些企业本身是合法的，所以很多缺乏社会经验的大学生就不会有警惕心理，容易上当受骗。其实这些企业推出加盟项目只不过是自私自利的一种行为，创业者们根本不可能从中获利的。

大学生在选择加盟项目前，需要仔细进行研究调查。首先可以试着在百度里以项目名称加骗子两个字搜索一下，如果发现投诉多，一般就是骗人的，适用于任何项目，这是一个基本的判断。其次，应该到这个公司所在地考察一下那些连锁加盟店，如果没有两家以上的实体店，一般这个项目就是骗局了。最后就是要去考察生产基地，如果这些企业根本没有基地也可以肯定是个骗局了。

创业防骗第一招：
必须查证该公司或者个人经营资质。看是否正规注册的公司并且在营业，是否公布公司资质证书、公司注册号。很多省市的工商局提供网上查询或电话查询。千万不要怕麻烦！

创业防骗第二招：
查公司留下的联系方式，既然是违法行骗，必然为自己留有后路。联系地址虚假含糊，联系电话不是手机就是移动小灵通。一个连固定场所，固定电话都没有的公司，你敢相信他的信誉么？
创业防骗第三招：
如果是个人经营的，得注意了，是否有约束机制，因为工商部门对个人商业行为的约束力少得可怜。

创业防骗第四招：
汇款到公司账户。凡是正规注册的公司均有公司基本账户，户名绝对是公司全名，若搪塞推诿以各种理由拒绝用公司账户接受汇款，这样的所谓经营，定要小心了。如果公司不存在或已经销户，银行会退回汇款。

创业防骗第五招：
骗子有可能在网上行骗。凭借找不到骗子的行踪即使找到成本也很高，使得网上欺骗行为有恃无恐。可以委托当地的朋友上门取货，或者见面交易。

创业防骗第六招：
识破“贪念”。骗子无非利用人的贪念为手段，只有心存不贪，骗子自然无门可入。
大学生心思单纯，投资创业切要小心谨慎。