亲爱的家长朋友们、同学们：

中秋、国庆“两节”小长假将至，期间各类生产经营活动旺盛，人流、车流增大，聚会庆祝活动频繁，安全风险进一步增大。大家在享受国庆假期的同时，安全风险也绝不容忽视。请大家仔细阅读以下安全提醒，牢记心中，开启“安全度假模式”。

一、安全出游

1.合理安排行程。提前了解途经地、目的地天气、交通及旅游景区开放情况和门票预约措施，合理规划旅游线路和时间。尽量避开假期客流高峰引发的拥挤，避开交通拥堵路段、时段。

2.提高安全防范意识。进入景区、文化机构等场所，要严格遵守消防安全管理规定。驾乘机动车出游时，途中全程系好安全带。不前往没有正式开发开放、缺乏安全保障的区域游玩。

3.谨慎参与高风险旅游项目。根据个人年龄、健康等状况，在专业人员指导指引下，自觉遵守安全规定，谨慎参与高空、高速、水上、潜水等高风险项目，不做可能危及自身及他人安全的举动。

4.文明健康出行。遵守生态环境、文物古迹保护规定，尊重当地风俗习惯及宗教信仰。维护公共秩序，依序排队，不拥挤，不争抢。尊重他人权益，遇到纠纷理性处理。做好个人防护，保持良好卫生习惯。低碳节约，绿色出游。

二、遵守交通法规

1.未满12周岁不骑自行车及共享单车，不坐副驾驶座位。未满16周岁不驾驶电动自行车。

2.牢记“一盔一带”，即乘坐电动车要戴安全头盔，乘坐汽车要系安全带。

3.自觉遵守交通规则，不在马路上跑闹、玩耍。

4.不闯红灯、不翻越交通隔离栏。横穿马路要走斑马线、人行天桥等，不得随意横穿。

5.不得在马路中央骑自行车。

6.遵守公共秩序，排队等车，车未停稳不得靠近车辆，上下车时不拥挤。

7.不在马路上嬉戏打闹，不在行走和骑车时看手机、听音乐，不在车辆盲区内玩耍。

三、防范溺水事件

1．牢记“四知”：家长对孩子要做到：知去向、知同伴、知内容、知归时。

2．做到“六不”：不私自下河游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或老师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。

四、消防安全

1．不要玩火，不能随意乱扔火种。家长应妥善放置火柴、打火机等物品，不要让学生拿来玩耍。

2．外出时、临睡前要熄灭室内外的火种，关闭燃气（煤气、液化气、天然气）的总阀门。

3．要保持居室的走道、楼梯畅通，不要随意堆物；不允许以防盗为名，擅自安装铁门封堵楼道通道、安全出口。

4．使用电熨斗、电吹风、电热杯、电取暖器等家用电热器具时，人不能离开；也不要用灯泡取暖或烘烤衣物。

5．家长不应在床头、沙发等有火灾隐患的地方抽烟。

五、防范电信诈骗

1. 凡是刷单，都是诈骗!

2. 凡是“不要求资质”网络贷款前要先交费的，都是诈骗!

3. 凡是拉您入群听课或网络交友获取信任，诱导下载APP或点链接进行投资博彩的，都是诈骗!

4. 凡是客服来电称要退款或取消批发商，带您操作银行账户的，都是诈骗！

5. 凡是买卖游戏账号（装备）要交解冻金等费用的，都是诈骗!

6. 凡是陌生来电称您“涉案”，要求配合“公检法”办案的，都是诈骗！

7. 凡是自称党政领导主动添加微信，以不方便操作为由要求帮忙垫钱汇款的，都是诈骗！

8. 凡是网友称发送红包可得翻倍返利的，都是诈骗！

9. 家校联系群要开启入群验证，识别群友防骗子，缴纳费用前要核实！

10. 子女在微信QQ上提出参加培训班，催家长缴费，务必电话或当面核实！

六、饮食安全

1．外出就餐时，一定要选择证照齐全、环境整洁、信誉度高的餐饮店就餐，在就餐前注意检查餐具是否洁净、食物是否新鲜、是否烧熟煮透。

2．多人就餐时，倡导使用公筷公勺，避免混用餐具，降低病从口入的风险。

3.外出游玩时，不要随意采摘、购买和食用野生菌类、野菜、野果，不食用、不近距离接触野生动物，不饮用生水。

4.购买食物时，不买明显低于正常价格的便宜食品，防止吃到腐败变质或假冒伪劣食品。

5.不吃来源不明、“三无”或过期食品，不吃无证摊贩销售的食品，不吃包装存在膨胀现象的食品。

6.遇到食品安全问题，要敢于投诉，使问题食品保持原状，并保存销售票据等相关凭证；发生疑似食物中毒，要及时就诊，并保存就诊记录、检验报告等相关证据，以便有关部门调查取证。遇到纠纷，及时拨打市场监管部门投诉举报电话。

七、注重心理健康

1.保持正常的作息安排，早睡早起，有计划地学习，按时完成家庭作业。

2.坚持锻炼，如广播体操、垫上运动、街舞、瑜伽等，保持个人卫生；也可以培养自己的兴趣爱好，如绘画、乐器等。

3.保持交流沟通，避免长时间阅读讨论负面信息、被谣言误导，保持情绪稳定；遇到问题时，与家人、朋友、老师保持交流沟通，缓解负面情绪。

4.家长要关注孩子心理健康，加强与孩子的沟通交流，培养孩子良好兴趣，缓解孩子因学习和生活问题出现的焦虑心态，与孩子积极沟通互动，创建温馨的家庭氛围。

八、安全用电用气

不使用“三无”电器，不在同一接线板上同时使用多种大功率电器，不用湿手触摸电源开关和电器。使用燃气设备应开窗通风并看管，使用后及时关闭。发现火情，及时到室外拨打119。

要在家长的指导下逐步学会使用家用电器；不要乱动、乱接电线、灯头、插座等。不要在标有“高压危险”的地方玩耍。

不玩火，不携带火种，发现火灾不得逞能上前灭火，要及时报告大人或报警。家长不在家时，不使用煤气、液化气灶具等，防止煤气泄漏。

九、居家安全

1.家长要监护到位，不把孩子单独留在家中。

2.加强家中电源、燃气、热水器等的安全防范措施，教会孩子正确使用方法，避免触电、中毒、烫伤等事故发生。

3.加强家庭阳台、窗台、楼顶平台等区域的安全保护措施，教育孩子不攀爬，谨防摔伤、坠落，不向楼下抛扔物品。

4.将易燃易爆、锋利、高温、有毒或其他对孩子有危害的物品（如玩具、利器、药品、洗涤剂等）放置妥当。

5.教育孩子不随意把东西放进口、耳、鼻中，不随意把东西往头和脖子上套。

十、文明上网，注重自我保护

1.不去未成年人不适宜进入的营业性歌舞娱乐场所、互联网上网服务场所、酒吧等场所游玩。

2. 遵守网络文明公约，不浏览不良信息，不玩渲染暴力等不健康网络游戏；

3. 慎交网友，不与陌生网友见面，防范电信、网络诈骗，不沉溺虚拟空间，不将个人、家人及他人信息上传。

4. 不在工地、轨道、高压线等危险区域玩耍。

5. 远离拥挤场所，避免拥挤踩踏。

**愿大家在平安和健康中度过快乐而有意义的假期，祝大家中秋、国庆双节快乐，阖家幸福！**