**寒假期间安全防范及遇险自救小贴士**

**踩踏事件自救常识[[1]](#footnote-1)**

面对踩踏事故时候应该做到以下10点：

(1)举止文明，人多的时候不拥挤、不起哄、不制造紧张恐慌气氛。

(2)尽量避免到拥挤的人群中，不得已时，尽量走在人流的边缘。

(3)发觉拥挤的人群向自己行走的方向来时，应立即避到一旁，不要慌乱，不要奔跑，避免摔倒。

(4)顺着人流走，切不可逆着人流前进，否则，很容易被人流推倒。

(5)假如陷入拥挤的人流时，一定要先站稳，身体不要倾斜失去重心，即使鞋子被踩掉，也不要弯腰捡鞋子或系鞋带。有可能的话，可先尽快抓住坚固可靠的东西慢慢走动或停住，待人群过去后再迅速离开现场。

(6)若自己不幸被人群拥倒后，要设法靠近墙角，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣以保护身体最脆弱的部位。

(7)在人群中走动，遇到台阶或楼梯时，尽量抓住扶手，防止摔倒。

(8)在拥挤的人群中，要时刻保持警惕，当发现有人情绪不对，或人群开始骚动时，就要做好准备保护自己和他人。

(9)在人群骚动时，脚下要注意些，千万不能被绊倒，避免自己成为拥挤踩踏事件的诱发因素。

(10)当发现自己前面有人突然摔倒了，马上要停下脚步，同时大声呼救（后退），告知后面的人不要向前靠近。

**雾霾防御常识**

雾霾是由于空气中细小颗粒物引起的，即pm2.5。雾霾天气对呼吸系统及心血管系统伤害极大，应做好安全防护工作。

1、减少外出。雾霾天气很严重的时候，尤其是有呼吸道疾病和心血管疾病的人群，尽量待在家中，减少吸入颗粒的机会。

2、尽量少开窗。如确实需要开窗透气的话，应尽量避开早晚雾霾高峰时段，可以将窗户打开一条缝通风，时间每次以半小时至一小时为宜。

3、外出戴口罩。如果外出可以戴上口罩，这样可以有效防止粉尘颗粒进入体内。要购买正规合格、与自己脸型大小匹配的N95口罩，取下后要等到里面干燥后对折起来以防呼吸的潮气让口罩滋生细菌，佩戴的时间不宜过长。

4、做好个人卫生。出门后进入室内要及时洗脸、漱口、清理鼻腔，去掉身上所附带的污染残留物，以防止PM2.5对人体的危害。洗脸时最好用温水，利于洗掉脸上的颗粒。清理鼻腔时可以用干净棉签沾水反复清洗，或者反复用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕，同时要避免呛咳。除了面部清理外，身体裸露的部分也要清洗。

5、适量补充维生素D。冬季雾多、日照少，由于紫外线照射不足，人体内维生素D生成不足，有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象，必要时可补充一些维生素D。

**谨防电信诈骗犯罪[[2]](#footnote-2)**

近年来，非接触跨区域性的电信诈骗犯罪活动呈多发、高发态势，其涉及内容广，表现形式多样，不法分子犯罪的手段不断翻新。为提高防骗意识，减少财产损失，警方总结出十四种电信诈骗手法，希望群众提高自身识假防骗的能力，维护自己的合法权益不受侵害。

一、冒充银联诈骗。不法分子利用银联免费为用户提供消费提示短信的服务，实施短信诈骗，从原来冒充建行、工行等银行转为冒充银联以及银联服务中心。

二、冒充熟人诈骗。不法分子采取步步逼近手法，通常需拨打几次电话。第一次电话是“认亲”：拨打受害人电话后，不法分子先试探性地问“猜猜我是谁”，受害人莫名其妙之际，不法分子立即强势质问“连我的声音都听不出了”，诱使受害人在记忆中搜寻与不法分子声音相似的熟人，并推测性地问不法分子是否为某某，这时不法分子立即对号入座成为受害者的熟人，并拉家常拉近关系，丝毫不提钱的事。第二次电话是“出事了”：“认亲”后，不法分子再次打电话声称自己嫖娼、赌博被抓或发生车祸等，诱骗受害人汇钱至指定账户。接下来的几次电话就是捏造各种理由谎称钱不够，诱骗受害人分数次汇款至指定账户直至受害人警觉。

三、虚假信息诈骗。不法分子通过网络、电话、短信等方式发布虚假的低息（无抵押）贷款、高利息融资信息，低价机票、火车票信息，六合彩、彩票、股票等非法信息，招聘、代考、代办证、提供考试答案信息，甚至是私家侦查、电话查询及按摩、代孕等五花八门的信息，利用受害人猎奇、走捷径、发大财等心理，诱使受害人拨打所谓的咨询电话，随后要求受害人缴纳保证金、定金、预付利息等各种费用，诱使受害人将钱汇至指定账户。

四、网络购物诈骗。网购诈骗主要有三种形式：钓鱼网站诈骗，受害者在进行网购时，网页出现钓鱼网站链接，受害人点击链接后，购物款被直接转至不法分子账户；预付费用诈骗，不法分子在互联网上发布虚假廉价商品信息，受害人要求购买后，不法分子就要求受害人先垫付“预付金”、“手续费”、“托运费”等，受害人付款时，不法分子通常谎称付款不成功而要求受害人多次进行付款操作，造成受害人重复付款，却根本收不到货物；货到付款诈骗，受害人购买物品后，不法分子打电话谎称货物已到达受害者所留地址附近，诱骗受害人先付款再收货，受害人付完货款后，卖家和货物却全都消失。

五、冒充司法人员诈骗。此类案件主要是假借司法机关的权威，恐吓受害人涉嫌洗黑钱、恶意透支等案件，利用受害人急于澄清自己的心理，诱惑受害人将钱转至不法分子提供的账户。不法分子冒充金融部门、公安机关、检察机关、法院等工作人员，声称受害人涉嫌违法犯罪，身份信息被盗，为确保受害人财产安全，需进行财产冻结或转入所谓安全账户，并警告受害人不能向亲友透露，甚至要求受害人关闭手机。经过“多部门”连番恐吓，步步诱骗，使受害人将钱款转入不法分子提供的账户中。

六、盗用QQ诈骗。不法分子事先用病毒软件盗取他人QQ号码，并录制QQ号原主的视频。接下来不法分子用盗取的QQ号上网寻找作案目标，冒充QQ号原主与其亲友聊天，播放QQ号原主的视频博取信任，随后发布因某事急于用钱的信息，要求受害人将钱汇至指定账户。近来一些犯罪团伙专门盗取国外留学学生的QQ号码，利用其亲友不便联系及核实的情况实施诈骗。

七、虚构退税诈骗。不法分子通过在网上、发短信及打电话的方式，向受害人发布购房退契税、购车退税、购车补贴、退学费等“好消息”，并称只需按要求在银行自动柜员机操作即可拿到退还钱款。接着不法分子提示受害人如何操作，并以操作不成功为由要求受害人多次更换银行卡。在此过程中，不法分子要求受害人快速操作，使受害人没有反应时间，造成受害人多次将银行卡内的钱款转至不法分子账户。

八、虚构包裹内有毒品诈骗。不法分子用层层设套方式，先后扮演邮政部门、公、检、法部门、银行部门工作人员，一步步将受害人引向银行自动柜员机，把钱款汇至指定账户。第一步是冒充邮政部门工作人员告知受害人其有份包裹无法投递或包裹内藏有毒品、非法物品、大额现金、银行透支卡等，需要移交公安机关处理；第二步是冒充司法机关工作人员，恐吓受害人称其可能涉嫌犯罪，身份信息外泄，必须对银行卡进行升级保护或者转移钱款，需移交银行部门处理；第三步冒充银行部门工作人员，提示受害人到柜员机进行所谓升级保护，实际上是引诱受害人将钱款汇至其指定账户内。

九、虚构银行卡保护诈骗。不法分子通过冒充银行工作人员通过短信、电话等方式向受害人发布银行卡被扣除费用、透支或银行卡需进行升级保护、口令过期升级等虚假信息，引诱受害人按其提示将钱款转至指定账户。通常有两种方式，一是向受害人发布银行卡有关业务的虚假信息后，以确保受害人银行卡账户安全为由，提示受害人到自动柜员机进行升级保护或转至安全账户，在操作过程中，诱使受害人转账至指定账户中；二是发布虚假信息后，提供一个网址提示受害人进行操作，诱使受害人将银行卡账号及密码输入网页，从而将受害人卡内的钱款转至其账户。

十、虚构中奖诈骗。不法分子用“天上掉馅饼”的各类中奖信息引诱受害人，并以领取奖金或奖品需缴纳税金和保证金的方式诱使受害人将钱款转至指定账户。

十一、虚假售车信息诈骗。不法分子通过发短信或在网络上发布低价销售汽车、摩托车、助力车等虚假信息，引诱受害人拨打电话联系，假装谈好售车价格后，以定金、购置税、保证金的名目要求受害人汇钱至其指定账户。通常过了几天后，不法分子联系受害人谎称车已运到某处，需交余款才能提车，再次诱骗受害人将所谓余款汇至其指定账户。

十二、网络炒股诈骗。不法分子在网上制作虚假股票投资网站，利用现今股票指数较低，炒股人均抱有“抄底”赚钱的心理，以透露、贩卖股市内部消息、带炒股票、贩卖虚假股票投资软件等形式诱骗事主投资后实施诈骗行为。

十三、谎称孩子被绑架、意外伤害、突发急病要求汇款为名进行诈骗。不法分子利用孩子上学或工作离家较远等时机，直接拨打家长电话，谎称其孩子被绑架，索要大量赎金；或称孩子在外出车祸等受到意外伤害和突发重特大急病，要求汇款。许多家长救子心切，未经核实，把钱汇到不法分子指定的银行帐户上从而上当受骗。

十四、网上和电话交友诈骗。不法分子利用网络和报纸等刊登个人条件优越的交友信息，吸引事主上当，在通过网络和电话沟通中，甜言蜜语的蒙惑事主，后称在来途中带给事主的礼物属文物被查扣为由让事主垫付罚款与保证金，或称自己新开了一个店铺让事主给其赠送花篮等礼物时，让事主向其同伙账号内汇款从而进行诈骗。

**火灾自救常识[[3]](#footnote-3)**

1、不入险地，不贪财物。

发现火灾首先要报警，牢记生命最重要，不要因为害羞及顾及贵重物品，而把宝贵的逃生时间浪费在穿衣或寻找、拿走贵重物品上。

2、简易防护，不可缺少。

家中、公司、酒家应备有防烟面罩，最简易方法也可用毛巾、口罩蒙鼻，用水浇身，匍匐前进。因为烟气较空气轻而飘于上部，贴近地面逃离是避免烟气吸入的最佳方法。

3、缓降逃生，滑绳自救。

千万不要盲目跳楼，可利用疏散楼梯、阳台、落水管等逃生自救。也可用身边的绳索、床单、窗帘、衣服自制简易救生绳，并用水打湿，紧拴在窗框、暖气管、铁栏杆等固定物上，用毛巾、布条等保护手心、顺绳滑下，或下到未着火的楼层脱离险境。

4、当机立断，快速撤离。

受到火势威胁时，要当机立断披上浸湿的衣物、被褥等向安全出口方向冲出去，千万不要盲目地跟从人流相互拥挤、乱冲乱撞。撤离时，要注意朝明亮处或外面空旷地方跑。当火势不大时，要尽量往楼层下面跑，若通道被烟火封阻，则应背向烟火方向离开，逃到天台、阳台处。

5、善用通道，莫入电梯。

遇火灾不可乘坐电梯或扶梯，要向安全出口方向逃生。

6、大火袭来，固守待援。

大火袭来，假如用手摸到房门已感发烫，此时开门，火焰和浓烟将扑来，这时，可采取关紧门窗，用湿毛巾、湿布塞堵门缝，或用水浸湿棉被，蒙上门窗，防止烟火渗入，等待救援人员到来。

7、火已烧身，切匆惊跑。

身上着火，千万不要奔跑，可就地打滚或用厚重的衣物压灭火苗。

8、发出信号，寻求救援。若所有逃生线路被大火封锁，要立即退回室内，用打手电筒、挥舞衣物、呼叫等方式向外发送求救信号，引起救援人员的注意。

9、熟悉环境，暗记出口。无论是居家，还是到酒店、商场、歌厅时，务必留心疏散通道、安全出口及楼梯方位等，当大火燃起、浓烟密布时，便可以摸清道路，尽快逃离现场。

**交通事故自救常识[[4]](#footnote-4)**

1、车祸发生时，驾乘者和乘客应沉着冷静，保持清醒的头脑，千万不要惊惶失措。

2、驾驶人要迅速辨明情况，按照“先救人、后顾车；先断电路，后断油路”的原则，把事故损失降到最低程度。

3、发生翻车事故时，驾驶人应紧紧抓住方向盘，两脚勾住离合器踏板或油门踏板，尽量使身体固定，防止在驾驶室内翻滚、碰撞而致伤。如果驾驶室是敞开式的，翻车时驾驶人应尽量缩小身体往下躲，或者设法跳车。

4、乘客应迅速趴到座椅上，紧紧抓住前排座位或扶杆、把手等固定物，低下头，利用前排座椅靠背或手臂保护头部；如果遇翻车或坠车，应迅速蹲下身体，紧紧抓住前排座位的椅脚，身体尽量固定在两排座位之间，随车翻转；车辆在行驶中发生事故时，乘客不要盲目跳车，应在车辆停下后再陆续撤离。

5、万一人被抛出驾驶室或车厢，应迅速抱住头部，并缩成球状就势翻滚，其目的是减少落地时的反作用力，减轻头部、胸部的损伤，同时尽量远离危险区域。

6、当翻车已不可避免，需要跳车时，应用力蹬双脚，增大向外抛出的力量和距离，不能顺着翻车的方向跳车，以防跳出后又被车辆重新压上。

7、在撞车事故中，巨大的撞击力常常对人造成重大伤害。为此，搭乘人员应紧握扶手或靠背，同时双脚稍微弯曲用力向前蹬，使撞击力尽量消耗在自己的手腕和腿弯之间，减缓身体前冲的速度和力量。

8、在公路上发生车祸时，要注意保护好现场，及时救护伤员，尽快报警，争取得到交警的帮助，防止造成交通堵塞。

9、在车祸中，如果人的头颅、胸部和腹部受到撞击或挤压，应及时到医院诊治，千万不可掉以轻心，不要执意回家，防止内出血突然加剧而导致死亡。

10、车辆意外失火时，应破窗脱身打滚灭火。行车途中汽车突然起火，驾驶人应立即熄火，设法组织车内人员迅速离开车体。若因车辆碰撞变形、车门无法打开时，可从前后挡风玻璃或车窗处脱身。

11、当车辆迎面碰撞时，两脚踏直身体后倾。一旦遇有事故发生，当迎面碰撞的主要方位不在司机一侧时，司机应紧握方向盘，两腿向前踏直，身体后倾，保持身体平衡。如果迎面碰撞的主要方位在临近驾驶人座位或者撞击力度大时，驾驶人应迅速躲离方向盘，将两脚抬起，以免受到挤压而受伤。

**暴恐事件自救常识[[5]](#footnote-5)**

1、当事情发生最最重要的一件事是冷静，很多时候冷静可以避免犯下致命的错误。一般发生袭击会引起人群骚动。这个时候场面相当混乱，一定要在逃生过程中观察四周形势做出合理的判断。

2、首先是往安全的地方撤离，如果人群涌动尽量不要强行逆着人群。在人群中尽量保证自己不要磕碰摔倒。不要慌张，而丢落东西。防止被人群踩踏。切记不要被不必要的事情造成更多的伤害。

3、第远离事发中心地点，如果自己熟悉地形，可以自己选择合理的道路，不盲目追随人群。如果已经在比较安全的区域，请及时报警帮助他人。

4、无法快速逃离现场的可以寻找躲藏地点和掩护的空间。比如这次暴力事件中一些路边店子的老板接纳人群就起到了一定的保护作用。

5、老弱被伤害时一定要保护要害部位，借助手边的行李箱行李包减少伤害。只要自己坚持就能等到救援的到来。躲藏和装死有时是没有办法的办法。尽量为生的希望争取时间。

6、另外发生暴力事件场面会非常混乱，如果你能有能力，记得帮助下那些无助的弱小老人孩子。帮助他们到安全的区域，和家人团聚。如果您的亲友在恐暴事件中失去联系，可以进寻人吧等一些平台去留下信息，请好心网友帮助寻找。

7、确认安全之后，应当检查自己的同伴亲人的情况，确定自己有无伤情。有受伤即使就医。如果警方有需要配合的地方积极配合，帮助警方控制局面。应对暴力袭击。

**雪后出行安全提示[[6]](#footnote-6)**

一、行人

在冰冻路面上走路也不是件容易的事。在冰冻的路面上，行人要身体前倾，要迈小步，横过马路时，要仔细观察，左右来车至少在50米以外才能通过。一定要走人行道，不要看到有些地段车行道无积雪就上车行道，一旦遇到突发情况就可能躲闪不及。行走上下坡地段时，要挑有浮雪的地方走。要选择防滑底的鞋，比如旅游鞋、休闲鞋等。

二、非机动车

非机动车中以骑自行车出行的最多，冰冻路面骑车首先提醒自己的注意力高度集中，对前方路况随时作出判断。另外不要带过多的物品，自行车车胎充气不宜过足。前行时要注意尽可能不走已上冻的车辙印迹，因为这些地方最易使车打滑摇摆。如果没有选择，驶过这些路段时，车速决不可过快，两手要紧握车把，以身体来保持平衡。

骑自行车下坡，骑车人一般都会感觉到身不由主很难控制，要事先观察好路况，遇到突发情况时，就往路边有积雪的地方靠。冰冻路面骑车要及早避让，突然避让就极易滑倒，骑车行进时要与同向行驶的汽车保持尽可能宽一点的距离，因为冰雪面凸凹不平容易打滑，瞬间车就难以控制，容易摔倒。在有较厚积雪或者有薄冰的路面，最好下车步行。

三、汽车

雪天行车要防止车速过快，特别是转弯或下坡时必须将车速控制在能随时停车为好，需要加速或减速时，油门应缓缓踏下或松开，以防驱动轮因突然加速或减速而打滑。同时要保持适当的车距，雪天地面的阻力很小，很难在短距离内刹住车，跟车太近的话，一旦出现情况很容易造成追尾。

雪天行车一定要加强对车的检查，保证车况正常。行车前调整一下手刹的松紧，雪天路面滑，手刹的作用比较多，所以需要调整好松紧度。再检查一下轮胎和气压，冬季路面磨擦系数低，轮胎气压要低一些。有时间最好到维修站做一次“体检”，着重检查检查刹车和转向系统。

如无特殊需要，雪后结冰路面对安全行驶造成很大的隐患，尤其是在校园里，人员众多，道路曲折，会给您及他人带来不必要的麻烦，请尽量不要驾车出行。

1. 来源“互动百科”http://www.baike.com/wiki/%E8%B8%A9%E8%B8%8F%E4%BA%8B%E4%BB%B6 [↑](#footnote-ref-1)
2. 来源“江苏省人民政府门户网站”http://www.gov.cn/fwxx/sh/2011-10/10/content\_1965412.htm [↑](#footnote-ref-2)
3. 来源“百度百科”http://baike.baidu.com/link?url=QWPpKaow47nJessiFnnIBtuq9mA\_OkEQ-4xj0d3AAxYz9vGXzZGGAjDH-J44GHZc28qkxLFlV4PjMfpUTR-Wuq#reference-[2]-76453-wrap [↑](#footnote-ref-3)
4. 来源“百度经验”http://jingyan.baidu.com/article/d5c4b52b2fe928da570dc56e.html [↑](#footnote-ref-4)
5. 来源“百度经验”http://jingyan.baidu.com/article/e8cdb32b600e8537052badc2.html [↑](#footnote-ref-5)
6. 来源“百度文库” [↑](#footnote-ref-6)