

五一假期安全指南



目的

为保证全体员工渡过愉快、祥和、安全的五一假，减少节假日前后及节假日安全事故的发生，特制定此教材，供教育宣导。

安全生产方面-节前

节假日前后是各种事故的高发期，节假日前后员工的情绪波动较大，节假日前，往往思家心切或预想节假日活动安排，人在上班，思想却在开小差，把安全操作规程及各项安全规章制度置于脑后，易发生意外事故。

安全生产方面-节后

节假日后，也是这样，人在上班，心却还在家里或还在想假日活动情形，思想不集中，导致安全事故的发生。所以，在节假日前后，要特别注意安全，严格依照安全生产的有关规章制度进行作业，节假日前后发生的事故案例和血的教训举不胜数，节假日前后应加强自己的安全防范意识，共同遵守以下内容：

规定

- 应严格遵守各项规章制度，集中思想，安心工作，坚守岗位，循章办事，不串岗，不提前离岗，不随便换班。
- 在放假前做好安全检查，消除安全隐患，对现场的易燃易爆品应集中存放严格管制。同时做好门窗、能源关闭工作并记录，经领导确认后方可离开工作现场。
- 在放假前做好机械设备的保养、维护工作，做好“5S”，清扫环境，对工具、台车、半成品、材料定位好，整理好。
- 在节假日非工作需要人员不得在现场逗留徘徊。

规定

- 节假日加班人员，应安心工作，集中思想，严格遵守各项规章制度及安全操作规程，增强安全防范意识，保证安全。
- 值班人员按时巡查，发现异常及时汇报、联系处理，确保厂区安全。值班人员不得擅离工作岗位，同时应保持联系，以便处理突发事件。
- 假日上班人员应做好各项点检工作，发现异常情况，要及时报告主管处理。
- 有请假之员工，要安排好工作接替，不提前休假，也不延假，以免影响工作。

规定

- 各级领导应对节假日前后安全注意事项确实做好宣传教育并执行，督促落实和检查各项安全措施的实施。
- 外出或参加集会活动中发生纠纷，应理智调解，不要逞强争斗，扩大事态，激化矛盾。
- 若发生意外，要及时报警。
- 外出要掌握时间，应在晚上11点前返回。
- 各级领导要以身作则，带头遵守和维护社会法纪规定。

节日安全注意事项

- 一、危险作业安全
- 二、防暑降温安全篇
- 三、防台安全篇
- 四、防雷安全篇
- 五、交通行车安全篇
- 六、出行旅游安全篇
- 七、饮食安全篇
- 八、游泳安全篇
- 九、高温假安全注意事项

危险作业的定义

指公司内部或外来人员在公司内进行的容易发生人身伤亡或设备损坏、事故后果严重，需要采取特别控制措施的特殊作业。

危险作业分类

动火作业

高处作业

动土作业

受限空间

临时用电

危险作业开始前必须办理相应的作业票

!

“三不原则”

- ◆无作业票不作业
- ◆措施未落实不作业
- ◆无监护人或监护人不在场不作业



动火作业

能直接或间接产生明火的工艺装置以外的非常规作业，如使用电焊、气焊（割），喷灯、电钻、砂轮等进行可能产生火焰、火花的炽热表面的非常规作业。



动火分类	定义	明细
一级动火	仅指产生易燃易爆物体的场所10米范围内的临时动火	涂装厂喷漆室、涂装厂小修室、涂装厂污水站及危废堆场、涂装厂车间屋顶、制造部油库、总装厂汽油加注点、气瓶存放点/库、油漆存放点/库、天然气管道、其他易燃易爆作业场所
二级动火	除一级动火作业外的禁火区的临时动火作业	

作业前

- 清除易燃物品，有效的防火措施，配备消防器材；
- 空洞、窨井、地沟、水封等，应采取清理或封盖等措施。
- 拆除管线的作业，应先查明其内部介质及其走向，制定措施。
- 盛装过危化品的容器或设备装置，应进行清洗置换。
- 高空动火应采取防火花飞溅的措施。
- 在甲、乙类区域的管道、容器、塔罐等生产设施上动火作业，应将其与生产系统彻底隔离。
- 电焊、气焊、手持电动工具等工具安全可靠。
- 一级动火作业前应进行安全分析，取样点要有代表性。

作业中

- 动火期间距离动火区域30米内不得排放各类可燃气体；距离动火点15米内不得排放各类可燃液体；在动火点10米范围内及用火点下方不得同时进行可燃溶剂清洗或喷漆等作业；
- 乙炔瓶应直立放置；氧气瓶与乙炔瓶间距不得小于5米，二者与动火作业地点不应小于10米，并不得在烈日下暴晒；
- 取样与动火间隔时间不得超过30分钟，超过超过30分钟，应重新取样分析

作业后

- 动火结束，应清理现场，无残缺火种后方可离开。

高处作业

在距坠落高度基准面2m或2m以上有可能坠落的高处进行的作业

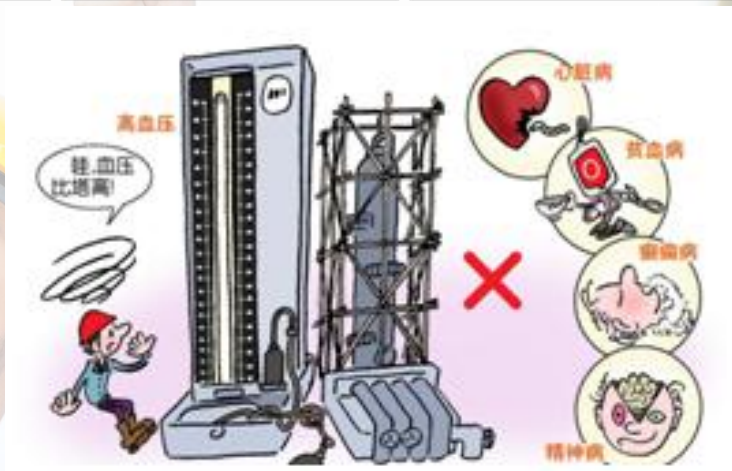


作业前

- 设置警戒区；
- 设备设施工具安全可靠；
- 无高处职业禁忌症；
- 佩戴防护用品（安全帽、安全带）；
- 使用的承重工具（如脚手架、梯台）符合安全要求；
- 有触电危险时，已断电并悬挂警告牌；
- 30米以上高处作业应配备通讯、联络工具，指定专人负责联系。
- 涉及其他危险作业时，应办理相应的作业票

作业中

作业后



作业前

作业中

作业后

- 不得垂直交叉作业；
- 使用电气设备的（如电动磨光机、电焊机），电源开关应设在监护人身旁；
- 使用的工具在使用前应装入工具袋；使用时应系安全绳；



遇暴雨、大雾、六级（含六级）以上大风等恶劣气象条件应停止高处作业！

作业前

作业中

作业后

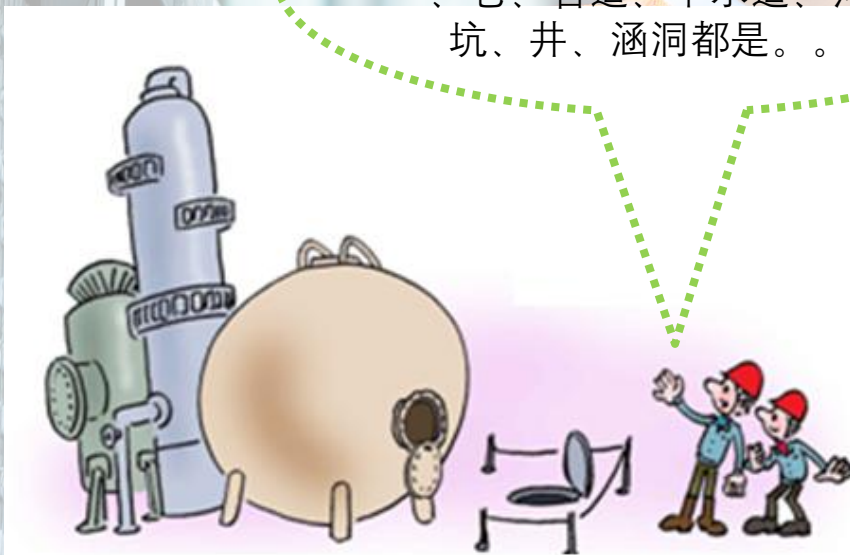
- 作业现场清扫干净，作业用的工具、拆卸下的物件及余料和废料应清理运走。
- 临时用电的线路应由具有特种作业操作证书的电工拆除。



受限空间作业

指仅有1个~2个人孔即进出口受到限制的密闭、狭窄、通风不良的分隔间，或深度大于1.2m封闭或敞口的通风不良空间，分为封闭半封闭设备、地下建（构）筑物和地上建（构）筑物三类。例如公司冲压基坑、涂装厂前处理储槽、污水处理站地下水池、压力容器罐等。

生产区域内炉、塔、釜、罐、
仓、管道、下水道、沟、
坑、井、涵洞都是。。。



受限空间作业安全技术

作业前

- 向施工作业人员进行作业程序和安全措施交底；
- 熟悉现场的逃生路线和救护方法等应急处置程序；
- 入口处应设置“危险！严禁入内”警告牌或采取其他封闭措施；
- 连通的管道应采取有效隔离措施，可采取插入盲板或拆除一段管道进行隔绝，**不能用水封或关闭阀门等代替盲板或拆除管道。**
- 受限空间带有搅拌器等用电设备时，应在停机后切断电源，上锁并加挂警示牌。
- 对受限空间进行清洗或置换，使得氧含量和可燃气体含量达到要求。
- 保持必须的通风，可采取机械通风装置，**但严禁充氧气或富氧空气。**

作业中

作业后



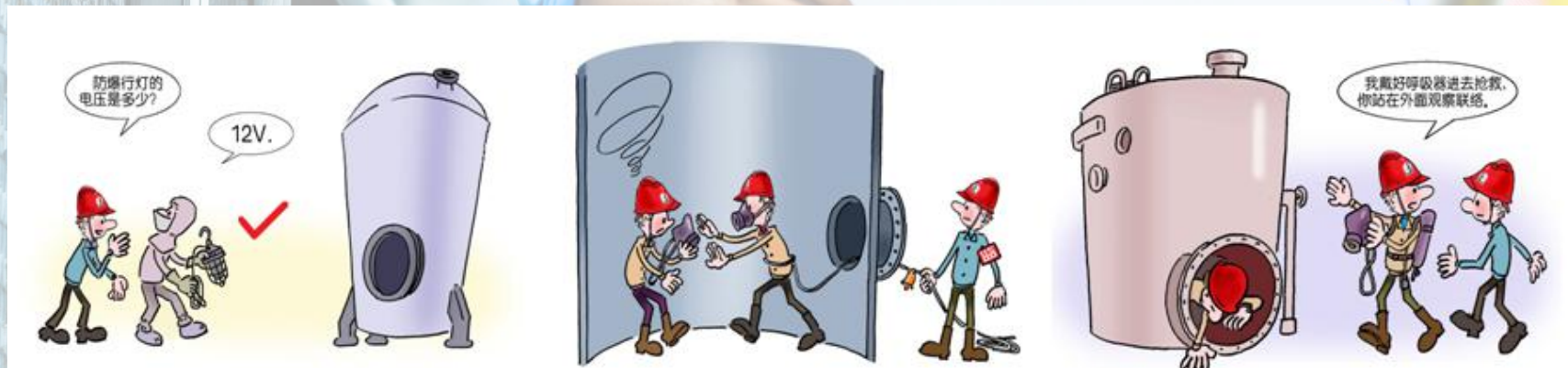
受限空间作业安全技术

作业前

作业中

作业后

- 在缺氧或有毒的受限空间作业时，应佩戴隔离式防护面具，必要时作业人员应栓带救生绳。
- 在易燃易爆的受限空间作业时，应穿防静电工作服、工作鞋，使用防爆型低压灯具及不发生火花工具。
- 在产生噪声的受限空间作业时，例如冲压基坑作业时，必须佩戴耳塞或耳罩等防噪声护具。
- 照明电压应该小于或等于36V，在潮湿的容器、狭小的容器内作业时，应小于或等于12V。
- 使用超过安全电压的手持电动工具作业或进行电焊作业时，应配备漏电保护器。



受限空间作业安全技术

作业前

作业中

作业后

- 作业前后应清点作业工具，作业中严禁抛掷材料、工具等物品。
- 作业结束后，由受限空间所在单位的安全员与监护人认真检查人员数量及工具，不得遗留工具及其它物品。



作业前

- 1.制造部基建规划科应与施工方进行安全措施在现场交底及对全体施工人员进行安全教育。
- 2.设置围栏，厂区道路破土作业的，夜间应悬挂警示灯。

作业中

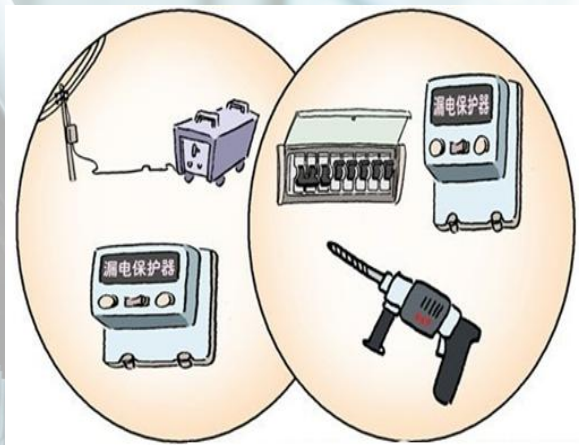
动土中如暴露出电缆、管线以及不能辨认的物品时，应立即停止作业，妥善加以保护，并报告制造部装备能源科及安全环保办处理，经采取措施后方可继续动土作业。

作业后

施工结束后应及时回填土，并恢复地面设施。

->





1.安装临时用电线路的电气作业人员，应持有电工作业证。

2.在防爆场所使用的临时电源，电气元件和线路应达到相应的防爆等级要求，并采取相应的防爆安全措施。

3.临时线路必须采用绝缘良好的导线，其截面应能满足用电负荷和机械强度的需要。应用电杆或沿墙用合格瓷瓶固定架设，导线距地面的高度室内应不低于2.5米，室外不低于4.5米，与道路交叉跨越时不低于6米，对过道路埋地敷设的电缆线应穿钢管保护。

4.对现场临时用电配电盘、箱应有编号，应有防雨措施，盘、箱、门应能牢靠的关闭。

5.行灯电压不得超过36伏；在特别潮湿的场所或塔、罐等金属设备内作业装设的临时照明行灯电压不得超过12伏。

。



危险作业票使用要求

- 1.实行一个作业点、一个作业周期、一张作业票的危险作业管理。
- 2.禁止涂改、未经授权的代签、补签或未进行现场确认就签发作业票等弄虚作假行为。
对违规人员作三级违规处理。
- 3.若厂部领导因故外出不能签发作业票的，由其直接领导审批。直接领导同时不在公司的，由公司总经理临时授权或审批。
- 4.不得扩大作业票使用范围或地点，不得更改作业票的作业人员及监护人员。如果发生变更，应当重新办理作业票申请。
- 5.将开具的危险作业票的施工方、作业时间、作业部门、作业原因、负责人等相关信息当天入录“危险作业警示牌”中。



1. 高温引发危害

水盐代谢

当水分丧失达到体重的5%—8%，而未能及时得到补充时，就可能出现无力、口渴、尿少、脉搏增快、体温升高、水盐平衡失调等症状。

神经系统

在高温和热辐射作用下由于负诱导，使中枢神经系统运动功能受抑制，肌肉工作能力、动作的准确性、协调性、反应速度及注意力均降低，易发生工伤事故。

循环系统

由于大量出汗，血液浓缩，同时高温使血管扩张，末梢血液循环的增加，加上劳动的需要，肌肉的血流量也增加，这些因素都可使心跳过速，而每搏心输出量减少，加重心脏负担，血压也有所改变。

神经系统

由于高温环境中胃的排空加速，使胃中的食物在其化学消化过程尚未充分进行的情况下就被过早的送进十二指肠，从而使食物不能得到充分的消化。体内血液重新分配，皮肤血管扩张，腹腔内脏血管收缩，这样就会引起消化道贫血。

2. 空调病



每年一到高温天气，也就进入了“空调病”的高发期，到医院就诊的患者会有所增多。天坛医院急诊科的于东明主任提醒市民，天气炎热不仅要防中暑，更要注意别患上空调综合症。

为预防“空调病”的发生，专家建议一定要经常开窗换气，最好在开机1至3小时后关机；要多利用自然风降低室内温度。室温最好定在25至27℃左右，室内外温差不要超过7℃。另外，有空调的房间应注意保持清洁卫生，办公桌不要安排在冷风直吹处。

3. 空调病的预防



◆1.使用空调必须注意通风，每天应定时打开窗户，关闭空调，增气换气，使室内保持一定的新鲜空气，且最好每两周清扫空调机一次。

◆2.从空调环境中外出，应当先在有阴凉的地方活动片刻，在身体适应后再到太阳光下活动；若长期在空调室内者，应该到户外活动，多喝开水，加速体内新陈代谢。

◆3.空调室温和室外自然温度不宜过大，以不超过5度为宜，夜间睡眠最好不要用空调，入睡时关闭空调更为安全，睡前在户外活动，有利于促进血液循环，预防空调病。

◆4.在空调环境下工作、学习，不要让通风口的冷风直接吹在身上，大汗淋漓时最好不要直接吹冷风，这样降温太快，很容易发病。

◆5.严禁在室内抽烟。

◆6.应经常保持皮肤的清洁卫生，这是由于经常出入空调环境、冷热突变，皮肤附着的细菌容易在汗腺或皮脂腺内阻塞，引起感染化脓，故应常常洗澡，以保持皮肤清洁。

◆7.使用消毒剂杀灭与防止微生物的生长。

◆8.增置除湿剂，防止细菌滋生。

◆9.不要在静止的车内开放空调，以防汽车发动机排出的一氧化碳回流车内而发生意外，即一氧化碳中毒。

◆10.工作场所注意衣着，应达到空调环境中的保暖要求。

◆11.空调开到26摄氏度以上，节能，不易患病。

4. 中暑症状

先兆中暑：

出现轻微的头晕、头痛、耳鸣、眼花、口渴、全身无力

轻症中暑：

除以上症状外，还发生体温升高，面色潮红，胸闷、皮肤干热，或有面色苍白、恶心、呕吐、大汗、血压下降、脉搏细弱等症状

重症中暑：

除以上症状外，出现突然昏倒或大汗后抽搐、烦躁不安，口渴、尿少、昏迷等症状

三种中暑症状须识别



5. 中暑的预防



1. 高温作业应多饮清凉饮料，生理盐水，备人丹和藿香正气水。配备遮阳帽、防晒服等防护用品。



2. 中暑病人要移至通风、阴凉、干燥的地方仰卧，用凉湿毛巾、冰袋冷敷或者擦拭。



3. 意识清醒的病人可饮绿豆汤、淡盐水、人丹或藿香正气水，重症患者要及时送医院抢救。

6. 急救——搬、擦、服、掐



1. 搬——迅速将患者搬到阴凉、通风的地方，使其平躺，用扇子或电扇为他扇风，解开其衣领裤带，以利患者呼吸和散热。



2. 擦——用冷水或稀释的酒精帮患者擦身，也可用冷水淋湿的毛巾或冰袋、冰块放在患者颈部、腋窝或大腿根部腹股沟处等大动脉血管部位，帮助患者散热。



3. 服——感到不适时，及时服用人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药，并多喝些淡盐水，以补充流失的体液。



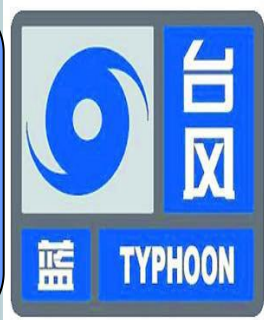
4. 掐——如果患者一直昏迷不醒，可用大拇指按压患者的人中、合谷等穴位。救醒后的患者，必须在凉爽通风处静卧休息，如果回到炎热的环境，会引发比之前更严重的后果。

1. 台风预警信号

台风预警信号分四级：蓝色、黄色、橙色、红色。

A、台风蓝色预警信号：

24小时内可能受热带低压影响，平均风力可达6级以上，或阵风7级以上；或者已经受热带低压影响，平均风力为6-7级，或阵风7-8级并可能持续。



B、台风黄色预警信号：

24小时内可能受热带风暴或强热带风暴、台风影响，平均风力可达8级以上，或阵风9级以上；或者已经受热带风暴影响，平均风力为8-9级，或阵风9-10级并可能持续。



C、台风橙色预警信号：

12小时内可能受强热带风暴或台风影响，平均风力可达10级以上，或阵风11级以上；或者已经受强热带风暴影响，平均风力为10-11级，或阵风11-12级，并可能持续。



D、台风红色预警信号：

6小时内可能受台风影响，平均风力可达12级以上；或者已经受台风影响，平均风力已达12级以上，并可能持续。

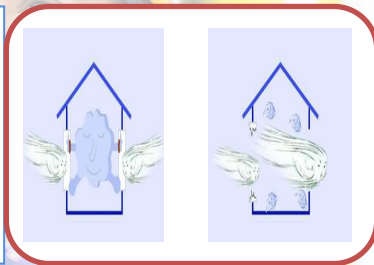


2.台风前准备

1、当台风到来时，要注意收听电台，电视以了解最新的热带气旋动态。要检查并牢固活动房屋的固定物，准备关好门窗；准备好食物、水及药品；



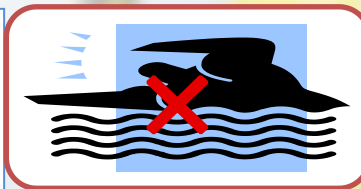
2、窗户紧闭两块玻璃的阻力和房间里的部分空气的阻力，它们加起来的防御能力远远大于一块玻璃。如果有一侧的窗户开着，另一侧的窗玻璃“孤立无援”，中间的空气阻力也会被“释放”，这样单块玻璃比较容易被强风吹破；



3、露天集体活动或室内大型集会应及时取消,并做好人员疏散；



4、不要到台风经过的地区旅游或到海滩游泳，更不要乘船出海。



3. 台风避险

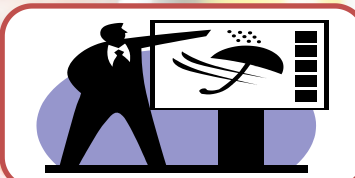
1、尽量不要外出，如果在外面，千万不要在临时建筑物、在建工程、吊机、施工电梯、脚手架、电线杆、广告牌、铁塔、大树等附件避风避雨；



2、台风来临时，千万不要在河、湖、海的路堤或桥上行走，不要在强风影响区域开车；



3、当台风信号解除后，要坚持收听电台广播、收看电视，当撤离的地区被宣布安全时，你才可以返回该地区；



4、为了保护生命的安全，道路有可能被封锁，如果你遇到路障或者是被洪水淹没的道路，要切记绕道而行！要避免走不坚固的桥；不要开车进入洪水爆发区域，留在地面坚固的地方。那些静止的水域很有可能因为地下电缆或者是垂下来的电线而具有导电性。



5、在你不能确定自来水是否被污染之前，不要喝自来水或者用它做饭。在生命遇到危险时，要用电话求救；



1.防雷安全

宁波现已进入夏季，雷电天气明显增多。2016年6月1日下午5时左右雷电天气，造成北仑区大部分路灯、信号灯瘫痪；部分居民生活区停电。在此雷雨多发季节，确实存在着发生雷击事件的风险。

❖ 直接雷击

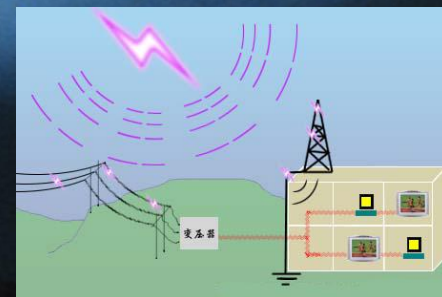
直接雷击是指建筑物或其他地表物体放电与雷云间导通，被击中处流过巨大电流，从而产生巨大的电动效应、热效应、电磁效应等，破坏被击中的物体。雷电击中某处后，激起的电磁波又会向外传播，破坏或影响附近的电气设备。

在雷电现象发生时，闪电若直接袭击到人体，因为人是很好的导体，高达几万到十几万安培的雷电电流，由人的头顶部一直通过人体到两脚，流入到大地。人因此而遭到雷击，受到雷电的击伤，严重的甚至死亡。



❖ 感应雷击

带电云层由于静电感应作用，使地面某一范围带上异种电荷。当直击雷发生以后，强大的脉冲电流对周围的导线或金属物产生电磁感应发生高电压以致发生闪击的现象，叫做“二次雷”或称“感应雷”。



2.防雷安全常识

1.如果在雷电交加时，头、颈、手处有蚂蚁爬走感，头发竖起，说明将发生雷击，应赶紧趴在地上，这样可以减少遭雷击的危险。立即拿去身上佩戴的金属饰品和发卡、项链等带在身上的一切金属物拿下，尤其金属框的眼镜一定要拿下来。

2.不要靠近避雷设备的任何部分；尽量不要使用设有外接天线的收音机和电视机，不要接打手机和使用对讲机。

3.雷雨天气时不要停留在高楼平台上，在户外空旷处不宜进入孤立的棚屋、岗亭等。

4.远离建筑物外露的水管、煤气管等金属物体及电力设备。

5.不宜在大树下躲避雷雨，如万不得已，则须与树干保持3米距离，下蹲并双腿靠拢。身高在这些树木和岩石高度的 $1/5 \sim 1/10$ 以下时，比较安全。

6.如果在户外遭遇雷雨，来不及离开高大物体时，应马上找些干燥的绝缘物放在地上，并将双脚合拢坐在上面，切勿将脚放在绝缘物以外的地面上，因为水能导电。

个人防雷电十大秘诀

个人防雷电十大秘诀

- 尽量躲入建筑物内，室内门窗要关好
- 不宜使用无防雷措施或防雷措施不足的电器及水龙头
- 切勿接触天线、金属门窗、建筑物外墙，远离带电设备
- 减少使用电话和手提电话
- 切勿从事水上运动，远离水面以及其它空旷场地
- 切勿站立于山顶、楼顶上或其它接近导电性高的物体
- 切勿处理开口容器盛载的易燃物品
- 在旷野时，应远离树木和桅杆
- 在空旷地不宜打伞，不宜把高尔夫球杆等扛在肩上
- 不宜开摩托车、骑自行车



2.防雷安全常识

- 7.同时双手抱膝，胸口紧贴膝盖，尽量低下头，因为头部较之身体其他部位最易遭到雷击。
- 8.当在户外看见闪电几秒钟内就听见雷声时，说明正处于近雷暴的危险环境，此时应停止行走，两脚并拢并立即下蹲，不要与人拉在一起，相互之间要保持一定的距离，避免在遭受直接雷击后传导给他人。最好使用塑料雨具、雨衣等。
- 9.在雷雨天气中，不宜在旷野中打伞，或高举羽毛球拍、高尔夫球棍、锄头等；不宜进行户外球类运动，雷暴天气进行高尔夫球、足球等运动是非常危险的；不宜在水面和水边停留；不宜在河边洗衣服、钓鱼、游泳、玩耍。
- 10.在雷雨天气中，不宜快速开摩托、快骑自行车和在雨中狂奔，因为身体的跨步越大，电压就越大，也越容易伤人。
- 11.如果在户外看到高压线遭雷击断裂，此时应提高警惕，因为高压线断点附近存在跨步电压，身处附近的人此时千万不要跑动，而应双脚并拢，跳离现场。



3.雷击急救知识

被雷击后可以采取如下办法急救：

- 1.伤者就地平卧，松解衣扣、腰带等。
- 2.立即口对口呼吸和胸外心脏挤压，坚持到病人苏醒为止。
- 3.手导引或针刺人中、十宣、涌泉、命门等穴。
- 4.送医院急救。



1.夏季行车安全

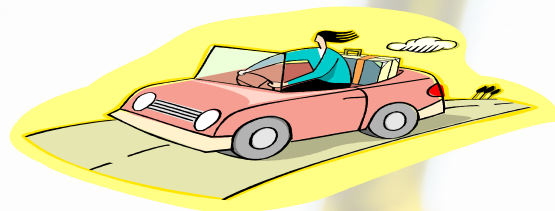
夏季是交通事故频发，同时也是一年当中给安全行车带来最具挑战的一个季节，为了确保夏季期间的安全行车，特提醒各位，除严格遵守交通法规外，我们要注意做好夏季安全行车“七防”。

一、防止疲劳驾车引发事故

众所周知，驾驶机动车是一种需要耗费大量体力和脑力的劳动。由于夏季温度较高，加上昼长夜短，睡眠不好或不足，更容易疲劳，造成车辆事故。因此驾驶人员一定要**注意劳逸结合**，要**保持足够的睡眠时间**，同时也必须意识到，疲劳不是可以对抗或者坚持的，只有足够的睡眠才是预防驾驶疲劳的唯一良方。



预防疲劳驾驶的方法：

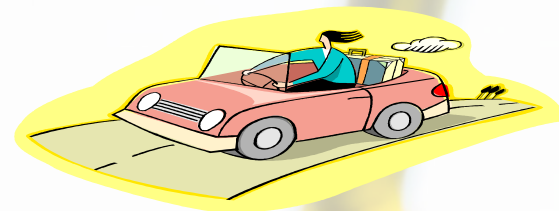


- ① **座椅高低适中：**座椅过高，驾驶时驾驶员容易驼背，即使保持挺直姿态，也会显得僵硬，不方便操作。
- ② **座椅前后恰当：**前脚掌踩在离合踏板上，完全踩死时，整条腿仍要保持一定的弯曲度，这样事故发生时可以有缓冲空间，同时也可减轻腿部疲劳。
- ③ **身体与方向盘有一定距离：**身体与方向盘较好的距离是，当手臂伸直时，手腕恰好可以搭在方向盘正上方轮辐上。
- ④ **座椅可稍微向后倾斜：**这可让身体在驾车时保持平衡，缓解颈部与背部压力。对于没有腰部支撑功能的车辆，可以在背部与座椅空隙处加个腰垫，长途驾驶感觉更舒适。
- ⑤ **注意劳逸结合：**连续行车4小时，必须停车休息20分钟以上；夜间长时间行车，如有可能，应由2人轮流驾驶，交替休息，每人驾驶时间应在2-4小时之间，尽量不在深夜驾驶。



预防疲劳驾驶的方法：

- ⑦ **多注意饮食调剂：**饮食也是一个很重要的方面，我们知道 有的食物具有安眠、催神作用，在驾驶之前就应该避免食用，如：牛奶香蕉、肥肉及含酒精类食物！
- ⑧ **行车时多通风：**在驾驶过程中已经感觉困乏时，还可以 打开车窗通通风，放不同风格的音乐，嚼嚼口香糖，涂抹风油精（体神香露效果更好，防疲劳驾驶必备品，效果显著）犯困时涂一些在人中穴上然后深呼吸，可保持大脑清醒，减轻疲劳。在不影响安全的前提下，可以拉伸一下手指，抖抖手臂，扭扭脖子，眼睛尽量向远处看，总是盯着中心线易让视觉疲劳。
- ⑨ **控制速度：**高速行驶时易使驾驶员神经紧张，在不影响 交通的情况下，以略低于正常速度行驶可减轻精神压力，降低疲劳。同时，行驶时尽量减少超车，减少紧急制动等动作，也可减轻疲劳。



二、防发动机高温

□ 夏季环境温度高，**发动机容易过热**。因此，夏季应加强对发动机冷却系统的检查、保养，及时清除水箱、水套中的水垢和散热器芯片间嵌入的杂物；认真检查节温器、水泵、风扇的工作性能，损坏的应及时修复，同时注意调整好风扇皮带的张紧度；及时加注冷却水。当水温超过 100°C 时，应在荫凉处停车降温，让发动机怠速运转，并掀开发动机罩以利散热。当水箱开锅、发动机过热时，切勿将发动机熄火(电机驱动风扇的除外)，也不可向发动机泼冷水，以防机体炸裂。



□ 如何预防发动机过热

- ① 出车前应检查冷却液液面是否保持在正常范围内（冷却应用防冻液，因其防冻、除垢、耐高温），并检查有无渗漏现象，检查风扇皮带的质量和松紧度，及时清除散热器外部飞进的异物和尘土。
- ② 行车中应注意观察水温的变化，一旦出现“开锅”不要立即熄火和急于加注冷却水，应尽量停在阴凉处怠速运转，打开引擎盖，等温度下降后，再用湿毛巾或湿棉纱捂住散热器盖慢慢开启，身体尽量远离，以防烫伤。



三、防止轮胎爆裂

□ 汽车因爆胎引发的事故时有发生。因烈日下的柏油 and 水泥路面，热浪腾腾，从而导致高速旋转的汽车轮胎的温度与气压增高，容易引起爆胎。



□ 如何预防车辆爆胎

- ① 夏季应经常注意轮胎气压，特别是在上高速公路行驶以前，更是要仔细检查。一般来讲，**夏季轮胎的气压要低于正常胎压值10%左右**。用胎压表可以测量到准确的胎压，最好去维修站测量。
- ② 检查胎压最简单的方法就是学会目测车胎，通过观察轮胎接触地面的变形程度来判断轮胎的胎压是否正常。一般而言，轮胎的正常使用寿命为3年或80000KM，届时应考虑及时更换，以防爆胎引起不测。



四、防溺水行车和熄火后再点火

- 遇到积水路面**不要盲目**强行通过，应该**下车观察**水的深度，水深若**超过半个车轮的高度**，则**严禁涉水通过**，若水深不超过半个车轮的高度，则可涉水通过，但车辆涉水行车时，应采取低速(低档位)大油门，保持车速，尽可能往积水较浅的路面通过，同时，涉水时尽量避免并列通行，更不能跟在大车的后面或伴随大车而行。



□ 汽车涉水应如何处理

- ① **建议：**汽车在涉水过程中如果感觉动力不足，必须快速踩下离合器，猛轰几脚油门，以提高发动机的转速，保持排气管中始终有压力气体，防止积水进入排气管，造成熄火。一旦发现车辆被淹熄火后，一定不要再发动汽车，而应尽快将车辆推至安全地点。同时要尽快把电瓶负极拆下来，以免车上的各种电器因进水而发生短路，并立即寻求汽修厂专业人员的帮助。



- ② **特别提醒：**涉水行车最忌讳的就是，车辆在熄火后强行点火，这样很容易造成发动机的“爆缸”，发生人为机械事故。



五、防止车辆发生火灾

- ① 夏季热浪滚滚，注意加油不可过满，汽车油箱盖都设有通气孔，如果汽油加得比较满，行驶中的颠簸会使汽油溢出，遇上静电就会引发火灾。
- ② **特别提醒吸烟的同志**，不要在车内放置打火机、打火机等易燃品，车辆经过强烈阳光暴晒后，车内的温度足以使打火机发生爆炸或自燃引起火灾。



六、防情绪激动

高温下驾车，驾驶人员心情烦躁，一旦遇到外界情况刺激（如对方车辆挤压占道、夜间会车不闭远光灯），容易引起情绪激动，从而出现行为过激，如让车不让速、超车急转向、夜间比灯亮等等，极易造成事故。



因此，驾驶人员要加强自身职业道德的修养，包容他人非礼之举，从而化险为夷。



七、防止制动失灵

液压制动的车辆，应注意检查制动液质量和数量，防止其沸点降低而形成气阻，从而影响制动效果。

因此，必要时应更换制动液（按要求两年更换一次）检查制动总泵、分泵的工作情况，彻底排除制动管路的空气。气压制动的车辆，要经常检查最大制动工作气压，检查制动皮碗和软管有无老化。



2. 严禁酒后驾车

1、关于酒驾的判定标准及处罚法规

a) “酒驾”的分类

A、饮酒驾车 B、醉酒驾车

根据国家质量监督检验检疫局发布的《车辆驾驶醉酒驾车的测试醉酒驾车的测试人员血液、呼气酒精含量阈值与检验》(GB19522—2004)中规定，该规定指出，

饮酒驾车是指车辆驾驶人员血液中的**酒精含量大于或者等于20mg/100ml，小于80mg/100ml**的驾驶行为。

醉酒驾车是指车辆驾驶人员血液中的酒精含量**大于或者等于80mg/100ml**的驾驶行为。



b) “酒驾”的处罚法规

《道路交通安全法》规定

■ 饮酒驾驶：

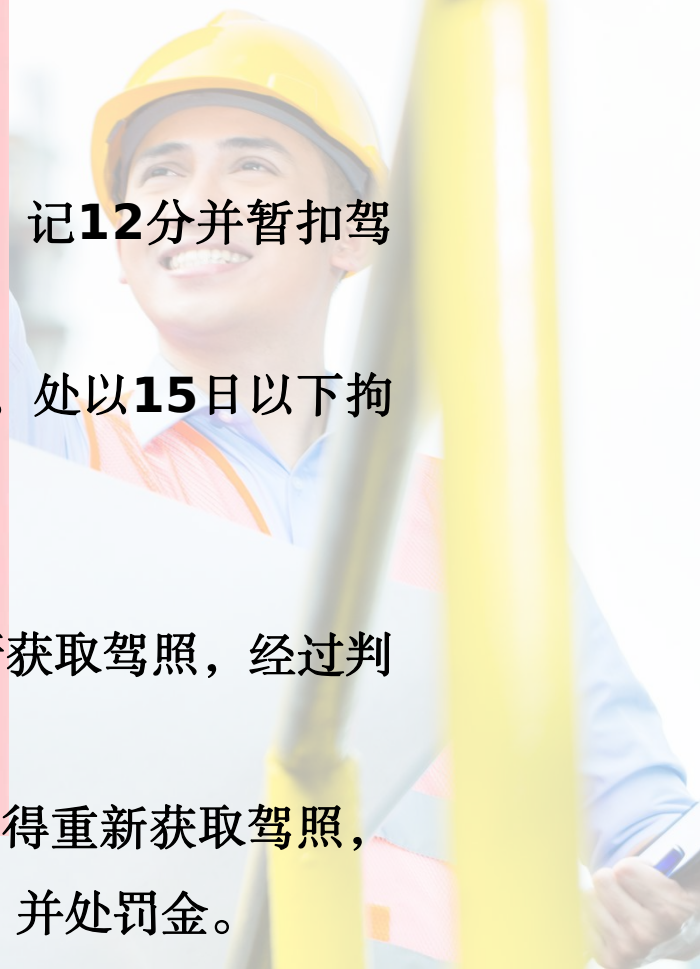
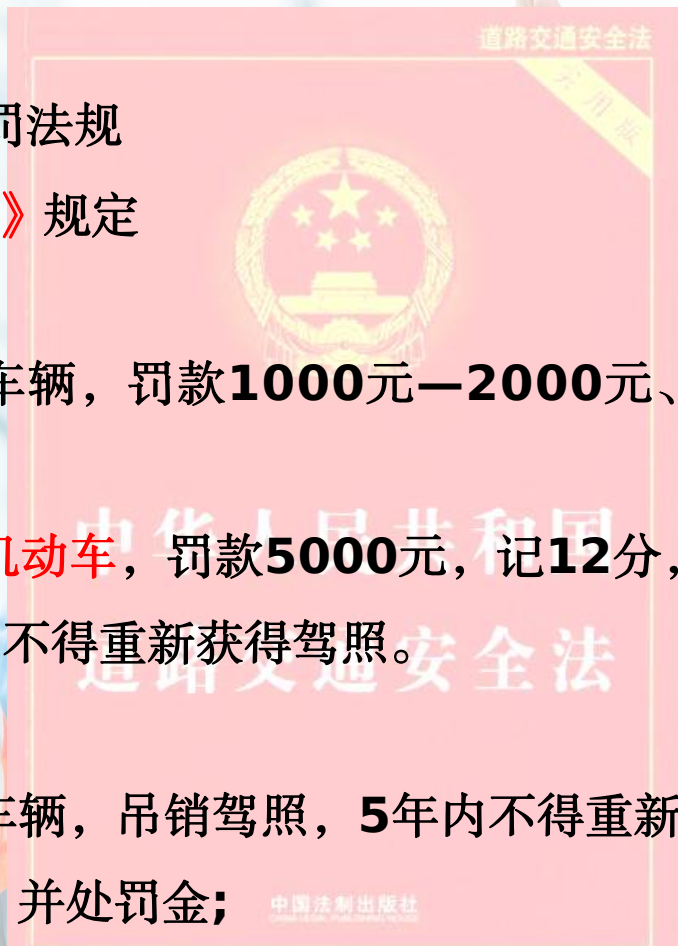
✓ 饮酒驾驶机动车辆，罚款**1000元—2000元**、记**12分**并暂扣驾照**6个月**；

✓ **饮酒驾驶营运机动车**，罚款**5000元**，记**12分**，处以**15日**以下拘留，并且**5年内**不得重新获得驾照。

■ 醉酒驾驶：

✓ 醉酒驾驶机动车辆，吊销驾照，**5年内**不得重新获取驾照，经过判决后处以拘役，并处罚金；

✓ **醉酒驾驶营运机动车辆**，吊销驾照，**10年内**不得重新获取驾照，终生不得驾驶营运车辆，经过判决后处以拘役，并处罚金。



c) 醉驾从重处罚情形

应

(一)造成交通事故且负事故全部或者主要责任，或者造成交通事故后逃逸，尚未构成其他犯罪的；

从

(二) 血液酒精含量达到**200毫克/100毫升**以上的；

重

(三) 在高速公路、城市快速路上驾驶的；

处

(四) 驾驶载有乘客的营运机动车的；

罚

(五) 有严重超员、超载或者超速驾驶，无驾驶资格驾驶机动车，使用伪造或者变造的机动车牌证等严重违反道路交通安全法的行为的；



1.外出旅游注意事项



- ◆ 1、放假期间，请勿在不熟悉或无安全人员看管以及禁止游人游泳的江河、湖泊、海滩、水库等处嬉水游泳。
- ◆ 2、参加外出爬山、攀岩或野外探险时，请各位员工遵从旅游地的安全提示，注意自身的人身安全，不要攀爬野山或涉足明令禁止的危险区域。
- ◆ 3、乘坐跳伞、滑翔机、蹦极等危险游乐设施的旅游项目，要切实加强安全防范意识，提高自我保护能力，注意自身的人身安全，防止各种安全事故的发生。
- ◆ 4、外出游玩，注意饮食安全和健康，尽量选择食品卫生情况有保障的餐饮单位进餐。
- ◆ 5、在公共场所或人员密集的地方如遇突发事件，要冷静、客观地处理。若有必要，则要迅速、及时地报告当地公安机关或拨打报警电话寻求帮助。出行前务必携带好必要的通信、照明、卫生、救生设备物品。
- ◆ 6、出游时要关注当地的天气情况，做好防范措施。



2.外出乘车注意事项



一、乘坐火车注意事项

- 1、在乘坐火车时，不能在车厢内抽烟，饮水时水杯中的水不应盛的过满。
- 2、在列车上就餐应选择符合卫生条件的干净食品，勿过多食用生冷食品。
- 3、在车厢内行走时，应注意脚下是否有障碍物品；手不能扶在车厢与车厢的连接部位。

二、乘坐汽车注意事项

- 1、汽车是短途旅行的最佳工具。应选择那些车辆保养及时、有专职司机驾驶、证书齐全的汽车乘坐。
- 2、出发前应确认驾驶员熟悉本次行车的路线。
- 3、乘车时应系上安全带。
- 4、驾驶员不能疲劳驾驶，乘车人员发现驾驶员有疲倦的现象应要求驾驶员停车休息。乘车人员不能要求驾驶员为赶时间超速行车。驾驶员超速行车，乘车人员应予以提醒“不要超速行驶”。
- 5、驾驶员后排座位是较安全的位置，有条件应优先乘坐。



三、自驾汽车注意事项



- 1、保持安全车速：按照当地路段规定的时速以内驾驶车辆，拒绝超速。
- 2、保持安全距离：驾驶人要时刻保持车辆纵向与横向的安全距离，不要随意超车，谨慎驾驶，避免交通事故。
- 3、谨慎通过路口：路口是交通情况复杂的地方，驾驶人在接近路口时要减速慢行，观察前方的交通情况，确认安全后谨慎通过路口。
- 4、拒绝疲劳、酒后驾车。
- 5、注意避让行人：机动车驾驶人在行经斑马线时要减速行驶。遇斑马线上行走的行人时，要停车让行。
- 6、驾车勿拨打或接听手机：驾驶车辆时，驾驶人接打电话会分散注意力，易出现反应迟钝，措施不当等情况。
- 7、提请开车外出的人员特别注意出行当地的交通特点，及时了解沿途地形特征，外出前及时检查检修车辆，备齐检修安全工具。
- 8、停车后及时锁闭车辆，注意车辆内尽可能不要存放贵重物品。



1.饮食注意事项

夏季气温高，湿度大，适合各种致病微生物繁殖。饮食很容易腐败，再加上病媒昆虫叮爬，污染食物，一旦吃了被霉菌或病菌毒素污染的食物，就可能引起食物中毒，要做好以下几点：

- 一、购买食品是注意保质期；
- 二、不要吃太多冷饮；
- 三、不宜保存剩菜剩饭；
- 四、餐馆就餐少点凉菜

另外，发生食源性病患或食物中毒，应立即到整改医院进行救治；



夏季饮食卫生



在炎夏季节要加强自我保护意识，特别注意饮食卫生和休息，预防细菌性食物中毒：

- 1、选购新鲜食物，不要购买病死的家禽、家畜和不新鲜的水产品；
- 2、不喝生水，不吃腐败变质食物，鱼、肉、蛋等食物必须蒸熟煮透，不要生食或半生食海产品和水产品；
- 3、食物最好现制现吃，隔餐食物及外购熟食要重新彻底加热后才能食用；
- 4、生熟食物宜分开存放，容器不宜交叉使用，餐具应严格消毒；
- 5、外出用餐时尽量选择卫生等级较高的餐馆，慎食凉拌菜及烧卤熟食，不要光顾路边露天饮食小摊档；
- 6、讲究个人卫生，勤洗手，尤其是饭前便后及处理鱼、虾、蟹、贝类等水产品后；
- 7、搞好家庭卫生，防止苍蝇、蟑螂和其他动物污染食品；
- 8、合理调整饮食，注意劳逸结合和保证充足的睡眠，以提高机体抵抗疾病的免疫力；
- 9、当发生腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠道症状时，要及时去就近医疗机构的肠道门诊治疗，以免延误病情。



2.游泳安全

游泳，是夏季广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故

（一）“六不准”

- 不准私自下水游泳；
- 不准擅自与他人结伴游泳；
- 不准在无家长或老师带领的情况下游泳；
- 不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳；
- 不准到不熟悉的水域游泳；
- 不准不会水性的学生擅自下水施救。



（二）游泳安全要点

- 1、下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；
- 2、下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；
- 3、若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；
- 4、下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳；
- 5、不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深浅不一，而且凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全；
- 6、跳水前一定要确保此处水深至少有3米，并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物。以脚先入水较为安全；
- 7、在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充沛者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。

（三）如何预防游泳时下肢抽筋

- 游泳前一定要做好暖身运动。
- 游泳前应考虑身体状况，如果太饱、太饿或过度疲劳时，不要游泳。
- 游泳前先在四肢撩些水，然后再跳入水中。不要立刻跳入水中。
- 游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸，
- 腹部疼痛时，应上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持身体温暖。



（四）夏季游泳溺水自救方略

（1）对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止；

（2）若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直；

（3）要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

（五）如何防溺水

为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几点：

- 1、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。
- 2、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。
- 3、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。
- 4、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。
- 5、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。
- 6、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。
- 7、在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅；应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道；将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动"倒水"动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。



高温假期间安全注意事项

一、出行安全

- 1.外出时最好结伴同行，遵守交通规则，注意人身安全，不轻信陌生人并同行，注意保管好自己的财物，不去安全设施没有保障的娱乐场所
- 2.途经火车站、公交枢纽、各旅游景点和繁华商业区的公共汽车是防范扒窃活动的重点。乘坐公共交通工具时，要文明乘车，自觉遵守乘车秩序，上车后，往中间走，不要挤在门口，遇到连续被挤时要提高警惕，以防被窃或踩踏。
- 3.选择出行交通工具，要乘坐正规运营的车辆，不要乘坐“黑出租”、“黑摩的”、“黑三轮”等非法运营的车辆。不住非正规的旅店，参加有益于身心健康的活动。
- 4.出行期间，拥有私家车的同事们驾车出行应注意保管好自己的车辆，把车停放在有专人看管的停车场；停放在居民区无人看管的机动车要安装报警装置和机械防盗锁，不要在车内和后备箱中放置贵重物品。
- 5.出行时注意防范“网络诈骗”、“算命”、“金元宝”、“假邮票”、“捡钱分钱”等诈骗行为，谨防上当受骗，不要轻信陌生人的推销。

二、饮食安全

- 1.夏季食品容易发生变质，在就餐时一定要尽量选择正规的餐馆，并注意查看食品是否新鲜。
- 2.尽量避免食用肉类、蛋类、豆类食物。在就餐时食用一些大蒜能起到杀菌的作用。
- 3.夏季出行时，应多饮热水保持身体水份。最好不饮用温度过低的冷饮及食物，以免发生肠胃痉挛等肠胃疾病。
- 4.随身携带一些肠胃疾病、中暑、防蚊虫叮咬的药物，以备不时之需。

三、游玩安全

1.夏季最易发生溺水事故。请大家务必要在正规场所进行水上活动，看清标识的注意事项，做好必要的防护措施，保护好自己及家人的人身安全。

2.外出游玩，不要到未开发的景区、景点、“爬野山”，“游野泳”，以免发生迷路走失、人身伤害等情况。应尽可能到向公众开放的、安全设施较为完善的、防灾避险功能较为健全的公园景区休憩娱乐。进入公园景区游玩，特别是在穿行桥梁、涵洞等狭窄部位时，不要抢行、注意礼让，避免因人员拥挤造成秩序混乱，引发治安灾害事故。

3.在某些公园景区周边，“黑车”、“黑马”、“黑导游”问题也较为突出，要注意识别，防止上当受骗。

4.参加大型活动要注意观察现场情况，识别警示标识，做到心中有数。要有意识地了解现场安全通道和出入口的位置，见到危险警示标识和不牢固的广告牌，不要靠近和触摸，绕行通过。遇有局部人员拥挤时，不要好奇凑热闹，避免发生拥挤踩踏事故。

四、居家安全

外出旅游或出门，应注意做好安全检查：检查室内各种电源插头是否拔掉，最好拉闸停电；检查门窗、天然气等是否关好。

五、其他

炎热的季节，人们脾气容易暴躁。如果在出行中与他人发生不愉快的事情，请心平气和的解决，避免冲动行为带来的不良后果。

The image shows two men, likely construction workers, wearing yellow hard hats and orange safety vests over light blue shirts. They are standing on a construction site, with a metal railing and a building under construction in the background. They are both smiling and looking at a large white sheet of paper held by the man on the left. The man on the right is pointing upwards with his right index finger. The text '感谢聆听' is overlaid in the center in a bold, blue font.

感谢聆听