



山东理工大学
SHANDONG UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

2022年大学生暑期社会实践

安全指南

目录

一、防疫安全注意事项.....	3
（一）开展社会实践条件.....	3
（二）社会实践注意事项.....	3
二、交通安全注意事项.....	5
三、财产安全注意事项.....	6
四、住宿安全注意事项.....	7
五、实践现场安全注意事项.....	8
1. 出发与返回.....	8
2. 联系制度.....	8
3. 避免社交冲突.....	9
4. 禁止事项.....	9
5. 意外事故处理办法.....	10
6. 其他事项.....	11
六、野外实践安全注意事项.....	11
七、卫生和疾病安全注意事项.....	12
八、防范滋扰注意事项.....	14
九、其他注意事项.....	14

为确保在疫情防控常态化形势下大学生暑期社会实践顺利、有效开展，避免由于疫情、天气、交通、身体状况、实践任务繁重等因素带来的安全隐患，特制订2022年暑期社会实践安全指南。

本指南将对实践过程中可能遇到的情况给予一定的预先提示，作为暑期社会实践出行的参考，并不一定能包括暑期社会实践中遇到的所有问题。请参加社会实践的同学们认真学习本指南，结合团队实际情况，妥善处理遇到的问题，切实保障每一位参加同学的人身和财产安全。

一、防疫安全注意事项

（一）开展社会实践条件

学生需同时满足以下条件，方可在家乡地区进行社会实践活动：

1. 实践日前14天无发热、咳嗽、乏力、咽痛、腹泻等症状。
2. 实践日前14天无确诊病例、疑似病例、无症状感染者接触史。
3. 实践日前14天无境外接触史、无境外旅居史。
4. 持有电子健康通行码绿码。
5. 现居住地为疫情非中、高风险地区。

（二）社会实践注意事项

1. 在实践地选择方面尽量采取就近原则，禁止前往疫情中、高风险地区进行实践，如有私自前往中、高风险地区造成不良结果，后果自负。

2. 在实践过程中，需每天按时填报山东理工大学学生健康信息采集表，如有发热、咳嗽、乏力、咽痛、腹泻等症状及时上报，并立即停止实践活动。

3. 外出开展社会实践活动时必须戴好口罩，建议佩戴医用外科口罩或N95口罩。

- (1) 佩戴口罩时，检查是否合缝，尤其是检查鼻梁处是否严密；
- (2) 口罩有效持续时间一般约为4小时，因此要定时更换；
- (3) 如果口罩被分泌物弄湿或弄脏，须立即更换；
- (4) 一次性口罩一旦摘下，不要重复使用；

(5) 如需再次使用的口罩，可悬挂在洁净、干燥通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放，避免彼此接触，并标识口罩使用人员。

4. 在咳嗽、打喷嚏的时候，用纸巾或弯曲肘部捂住口鼻。

- (1) 废弃纸巾应丢弃在有害垃圾箱内；
- (2) 彻底清洗双手；
- (3) 有条件的可使消毒液清洁。

5. 勤洗手，随身携带酒精消毒产品从实践公共场所返回后、接触公共物品后、咳嗽或打喷嚏之后、脱口罩后、饭前便后、接触脏物后，立即用洗手液或肥皂加流冲洗，准备方便携带的酒精消毒产品。有条件的可使用一次性乳胶手套接触物体。

(1) 减少接触公共场所的公共物品和部位；

(2) 用流动的清水和肥皂洗手（或用含有酒精的免洗手液或消毒纸巾做好手部清洁，不要用手乱摸口鼻和眼睛）；

(3) 注意查看产品说明，酒精浓度为75%，浓度过高或过低消毒效果都不好；

(4) 使用酒精消毒时注意防火安全。

6. 社会实践时，尽量保持一定的安全距离。如果在社会实践期间，与疑似症状者接触时，请避免近距离接触。不得摘下口罩，交谈时最好保持一米以上距离。

(1) 实践后注意消毒，及时洗手；

- (2) 对扶手、座椅、桌板等身体能够接触到的地方进行清洁处理；
- (3) 对随身物品进行消毒，并及时清洗穿戴衣物。

7. 根据自身身体情况合理安排社会实践任务，安排适宜的放松和休息，保证充分的睡眠和饮水，避免过度疲劳，让病毒有可乘之机。

- (1) 注意休息，避免过度疲劳；
- (2) 密切注意自查体温；
- (3) 如有低烧、咳嗽、腹泻、结膜炎、乏力等症状，立即停止实践活动，自我隔离观察，及时就医。

二、交通安全注意事项

1. 在横过道路或通过车流量较大的路段、路口及上坡下坡时应注意交通安全；雨雪天气、夜间等气候、照明不良的情况下应特别注意交通安全。

2. 行人在马路上行走，应遵循置右原则，红灯时不能穿越马路；设有人行道的路段应在人行道内行走；不得在道路上嬉戏、踢球或进行其他有碍交通秩序的活动。

3. 骑自行车应在道路右侧靠边慢行，不得撒手骑车，转弯时应减速瞭望，并伸手示意；禁止骑车冲坡、带人，停放自行车时应在规定地点有序停放。

4. 乘坐公共汽(电)车，要排队候车，按先后顺序上车，不要拥挤。上下车均应等车停稳以后，先下后上，不要争抢。

5. 乘车时不要把头、手、胳膊伸出车窗外，以免被对面来车或路边树木等刮伤；也不要向车窗外乱扔杂物，以免伤及他人。

6. 尽量避免乘坐卡车、拖拉机；必须乘坐时，千万不要站立在后车厢里或坐在车厢板上。

7. 乘坐火车时，不要在车门和车厢连接处逗留、那里容易发生夹伤、扭伤、卡伤等事故。

8. 遇到交通事故应保护现场，拨打112交通事故报警电话；通知当事人所在单位；遇有伤员应与肇事方一起到就近医院进行救治；当事人或目击者

写书面材料交给公安交警部门。

9. 遇上交通事故受伤的人员应将伤者及时送往就近医院进行救治，在运送伤员时要注意方法，减少伤员痛苦，避免再次损害伤员。

10. 遇上交通事故逃逸应以最快的速度记下车型、车号，并报警；保留对方在现场的遗留物品，为以后的事故处理工作留下依据。

11. 乘车应事先购票，以免罚款；系好安全带；不要在黑暗处叫出租车。

三、财产安全注意事项

1. 与陌生人接触要提高警惕。一般不要与陌生人一起行走、散步；不要同轻浮女子或男子接触；不要参与别人的争吵。

2. 注意防范诈骗案件，识别犯罪团伙假装游客、乞丐或警察设陷行骗或抢窃。定期和家人联系，不向陌生人泄漏自己的身份证号码和家庭联系方式；请家人不要轻易相信陌生人传达的消息，如有任何消息应及时和学校有关部门联系，切勿向陌生人或者陌生账号转账汇款。

3. 不要贪图小便宜。在街上捡到东西需交警察处理，以防被敲诈、陷害。

4. 加强钱物保管。文件、钱包、护照不要同时放在一起，分开存放；贵重背包做到包不离身，且置于胸前；贵重钱物不要放在易被刀子划开的塑料袋中；也不要再在旅馆等住处存放大量现金。

5. 注意贵重物品的保管和存放；队员之间互相熟悉携带的行李，便于互相照看；上下交通工具、更换住宿地点时注意清点物品，避免遗失；乘坐列车时记住车厢、座位、铺位号，乘坐汽车等交通工具时注意记录车号，便于出现问题时查找和联系。

6. 夜间乘坐交通工具，贵重物品注意贴身存放，睡眠过程中不要将贵重物品放在行李架上，减少被盗窃的可能。

7. 出行时注意防范扒窃和双抢案件，钱包、手机等物品不要放在双肩背包里或者挂在胸前；如无必要，不佩戴首饰，尤其是贵重首饰。

8. 注意防范银行卡犯罪，妥善保管证件，有效证件和银行卡不要放在一处；不携带大量现金，并且尽量不要集中一处存放；使用ATM机应注意周围是否有可疑人员，注意ATM机上是否有可疑的附加设备；ATM机吞卡时应持回单即使和ATM所在银行联系或者向发卡行挂失；任何情况下，不将卡号和密码以及身份证号码告诉陌生人（包括银行职员）。

四、住宿安全注意事项

1. 应在有接待资格或者有安全保障的室内入住，必须两人以上同住一室。住宿时需将房门反锁；不轻易给陌生人开门。

2. 住宿宾馆时，应尽量使队员房间相邻，利于互相帮助。

3. 注意防火及电器安全，出门前应断电，同住一室队员应相互提醒。

4. 与警察打交道要留神。如警察检查身份证，可请其先出示自己的证件，记下警牌号、警车号；若警察欲没收队员证件，应要求其先出示具没收证件的证明。

5. 在临时留宿地，团队负责人应尽快了解周围环境，排除安全隐患，制定防火、防盗、防电等安全措施。

6. 应当熟记自己在外出地的住宿地址、电话号码等，以便在急需联系时取得联系。外出要将自己的行程和大致返回的时间明确告诉家长。

五、实践现场安全注意事项

1. 出发与返回

（1）团队所有成员原则上应统一出发、统一购票、乘车。如有特殊情况（比如家离实践地点很近，不需要与其他队员集体出发），需事先向团队负责人报备，征得其同意后方可进行。

（2）当天实践活动结束后，所有成员原则上统一返回住宿地点。团队负责人必须时刻注意团队成员去向，若出现队员失联，应及时向当地组织反应情况，在保证其他队员安全的前提下配合当地组织寻找，同时将情况及时向校团委实践部以及院系团委汇报情况。

（3）实践进行期间，建立严格的请假销假制度，任何成员才不得擅

自离队，必须听从团队负责人的安排；若有成员需要提前离队，必须征得调查团队负责人的同意。团队负责人登记好提前离队人员的名单及去向，并做好队员安全到达跟踪工作。

2. 联系制度

（1）实践活动过程中，团队成员应保持信息通畅，团队负责人手机应24小时开机，时刻保证畅通。团队务必实行一日一报制度，有事报事，无事报平安。

（2）实践队员应保存团队其他成员的各种联系方式（务必保留一种），以便相互联系。

（3）团队负责人应将校团委实践部以及院系团委提供的紧急联系方式传达到每一位队员手中。保证每一位队员可以和学校以及院系取得联系。

（4）团队负责人每天活动结束后必须清点队员人数并确定队员的身体健康和财物安全情况，并对团队安全进行评价，同时通过各种信息渠道了解实践地点的天气等情况并进行第二天活动的安全准备。

（5）实践团队应确保每一位队员掌握实践地点的政府部门、警方、医疗机构以及接待单位的联系方式，确保每一位队员了解110、120、122等紧急电话的使用方法及注意事项。

3. 避免社交冲突

（1）实践过程中，实践队员应严格规范自己的言行举止，时刻注意行为礼貌，避免因言语不当而造成的冲突。

（2）冲突产生时，团队负责人应及时理智的化解误会，避免冲突恶性发展。

（3）实践团队一定要充分了解实践地居民的生活习惯，尊重实践地群众的生活习惯。

（4）在少数民族聚居区实践的同学，一定要充分了解该民族的民族习惯，在交往中时刻尊重少数民族民族习惯。

（5）实践过程中，如不慎影响到他人正常生活或侵犯他人生活习惯，

应以真诚的态度向他人道歉，防止矛盾恶化。

4. 禁止事项

(1) 严格禁止在室外江、河、湖、海等水域游泳;严格禁止在不具备安全保障的区域进行实践活动。

(2) 实践活动期间尽量远离危险设施或到危险地段,如果需要接触时,必须有专业人士陪同,并做好安全防范措施。

(3) 实践队员必须乘坐有营运执照的交通工具,禁止乘坐摩托车、拖拉机没有客运资格的交通工具。

(4) 禁止队员(特别是女性队员)单独活动。

(5) 警惕传销组织、法轮功组织的活动,遇到犯罪行为及时报警。

5. 意外事故处理办法

晕厥:劳累、疲劳、中暑、饥饿等原因所致晕厥,可令病人突然昏倒,不省人事,面色苍白,大汗淋漓,病情紧迫,此时可用拇指捏压患者的合谷穴(虎口中)持续2~3分钟,可望苏醒。

头痛:一般的头痛,患者自己可用双手食指分别按压头部双侧太阳穴,压至胀痛并按顺时针方向旋转约2~3分钟,头痛便可减轻。

胃痛:胃痛时,用双手拇指揉患者的双腿足三里穴(位于膝下三寸,胫骨外侧一横指处),待有酸麻胀感后持续3~5分钟,胃痛可明显减轻或消失。

抽筋:腿或脚部抽筋时,可立即用拇指和食指捏住上嘴唇的人中穴,持续用力捏20—30秒钟后,抽筋的肌肉就可松弛,疼痛也随之解除。

便秘:便秘者在大便时以左手中指压左侧天枢穴(位于肚脐旁开2寸处),至有明显酸胀感即按住不动,坚持1分钟左右,可望有便意,然后屏气,增加腹压,即可排便。

哮喘:用大拇指指端,在患者一侧鱼际穴处用力向下按压,并作左右方向按揉,3分钟可见效。

鼻出血:旅游时有人偶然发生鼻出血,可迅速掐捏右足跟(踝关节与跟骨之间凹陷处)左鼻孔出血掐捏右足跟;右鼻孔出血掐捏左足跟,便可止血。或

用冷水浇湿毛巾或纸巾覆盖其鼻梁。

晕车:调换到晃动轻微的位置,打开窗户呼吸新鲜空气,解开衣服,想吐时以吐出为好。可吐入塑料袋中。晕车有相当一部分是心理因素引起的,所有要尽量分散晕车者的注意力,必要时也可以服用药物来防止。

热痉挛抢救法:在工厂等热而湿度高的地方,长时间地工作,有时会突然脸色发青,感到头痛、恶心、头氧并发生痉挛,这叫热痉挛。如不及时处理,会进一步发展,以至于意识消失,最后死亡。

急救措施:轻者要迅速到阴凉通风处仰卧休息,解开衣扣,腰带,敞开上衣,然后再喝些凉开水或盐水。如意识丧失,痉挛剧烈,应让患者取昏迷体位(侧卧,头向后仰),保证呼吸道畅通,同时快速通知急救中心。如虚脱者苏醒,也应抬送医院,严禁让患者自立行走,更禁用阿托品以及催眠、镇静等药物。

6. 其他事项

(1) 实践过程中,为在发生紧急情况下可以迅速行动,不推荐女生穿裙子,不推荐穿拖鞋和凉拖,推荐长发同学将头发扎紧。

(2) 实践过程中,实践队员应遵守实践接待单位的安全要求,在石油、化工、核能、电力、建筑等单位工作区参观访问时,应按照接待单位的要求做好安全工作。

六、野外实践安全注意事项

1. 注意实践地点的天气、水文和地质情况,了解当地的洪涝灾害和地质灾害高危地区,不要在存在灾害隐患的地点长时间活动,出门须预备雨伞等日常用具。

2. 野外活动避免在危险地带活动,严禁参加野外登山、探险活动;严禁实践过程中在河流、湖泊、池塘中游泳;雷雨天气不要在高处、树下、避雷设施附近,不要接打手机;严禁在野外用火,尤其是森林、草原等高火险地区。

3. 严防暴力犯罪事件的侵害;女生避免穿着过于暴露的服装,避免在人烟稀少、夜间单独活动,减少性骚扰和性侵害事件发生的可能性;遇到治

安案件和犯罪案件时及时寻求警方的协助。

4. 注意实践地点的治安状况，减少在案件多发地区和多发时间的活动；禁止酗酒、赌博；不参与、不围观打架斗殴行为，避免和他人发生冲突；避免卷入各种群体性事件，防止被人利用和胁迫。

5. 在农村附近迷了路，应当尽量向公路、村庄靠近，争取当地村民的帮助。如果是在夜间，则可以循着灯光、狗叫声、公路上汽车的马达声寻找有人的地方求助。要沉着镇静，开动脑筋想办法，不要瞎闯乱跑，以免造成体力的过度消耗和意外。

6. 雷电交加时，如果在空旷的野外无处躲避，应该尽量寻找低凹地(如土坑)藏身，或者立即下蹲、双脚并拢、双臂抱膝、头部下俯，尽量降低身体的高度。如果手中有导电的物体(如铁锹、金属杆雨伞)，要迅速抛到远处，千万不能拿着这些物品在旷野中奔跑，否则会成为雷击的目标。

七、卫生和疾病安全注意事项

1. 夏季参与社会实践，应注意避免在高温、高湿、阳光直射等不利环境下长时间活动，合理饮食，充足饮水，尽量减少中暑、日射病、热射病等情况的发生。

2. 合理安排作息，避免过度劳累，保证睡眠时间。

3. 注意饮食卫生，尽量少食用生冷食品，尽量不要饮用生水，如无绝对必要，不食用和饮用野外采集的食物和水源，外出就餐注意选择具有一定卫生条件的场所。

4. 加强个人卫生，勤洗手，防止肠道传染病。打喷嚏、咳嗽后要洗手，洗后用清洁的毛巾或纸巾擦干净。

5. 根据当地情况准备合适的个人衣物及个人卫生用具并妥善保管，减少由于高温、高湿、蚊虫叮咬等原因引起的各种疾病。

6. 在车船或飞机上要节制饮食。由于没有运动条件，食物的消化过程延长、速度减慢，如果不节制饮食，必然增加胃肠的负担，引起肠胃不适。

7. 了解当地传染病和寄生虫疫情，针对实践地的情况预先咨询医疗

机构和医务人员，做好防疫准备，必要时提前注射疫苗；了解当地危险动物（蛇、有毒昆虫等）的活动情况，并做好相应准备。

8. 在紫外线强烈地区，例如高原地带，注意采取防晒措施，避免出现晒伤情况。

9. 实践过程中推荐穿长裤、袜子和运动鞋，减少被划伤和蚊虫叮咬的可能性。

10. 建议组织老师和学生学习一些常见病的处理，携带出行常用药箱，如有可能应当有一到两名参加过正规培训的急救员随队。

11. 出行时的常见病主要是感冒、咳嗽、腹泻等消化道疾病、呼吸道疾病，适当备一些药就可以了。如果自己用药，一定要有充足的把握，不能滥用抗生素类药物。

12. 出现伤病人员时，如果没有在医院接受治疗，务必安排身体状况良好的人员陪同，不得让伤病人员单独停留在住宿地点或者活动地点。

13. 急救小药箱：（碘酒：消毒杀菌；酒精：消毒，物理降温等；藿香正气水：治疗中暑、感冒；氯霉素滴眼液：眼睛发炎，如沙眼，结膜炎等蓝油烃油膏：烧烫伤；创可贴：消炎止血；麝香解痛膏：扭伤，关节疼痛等；云南白药：止血，活血；感冒冲剂：治疗感冒；芬必得胶囊：解仍或痛等；安定片：烦躁失眠；晕海宁：防治晕车船；息斯敏片：抗过敏；复方甘草合剂：平喘止咳等）作用相同的某一类药只需备1-2种，根据自身实际情况选择携带。药物要妥善保存。使用前要查看药物是否受潮变质。标签不明的药物不能乱用。

八、防范滋扰注意事项

1. 实践过程中，实践队伍应当建立严格的请假销假制度，原则上不允许单个队员脱离实践队伍单独行动；必要情况下，有队员单独行动时，必须向队伍说明事由、前往地点、返回时间以及确保联络畅通；实践队伍尽量减少夜间外出，尤其禁止队员夜间单独外出；一般情况下，尽量不要让女生单独行动。

2. 注意实践地点的治安状况，减少在案件多发地区和多发时间的活动；禁止酗酒、赌博；不参与、不围观打架斗殴行为，避免和他人发生冲突；避免卷入各种群体性事件，防止被人利用和胁迫。

3. 严防暴力犯罪事件的侵害；女生避免穿着过于暴露的服装，避免在人烟稀少、夜间单独活动，减少性骚扰和性侵害事件发生的可能性；遇到治安案件和犯罪案件时及时寻求警方的协助。

4. 警惕传销组织、法轮功组织的活动，遇到犯罪行为及时报警。

5. 严禁实践队队员进入涉及"黄、赌、毒"的场所。

6. 面对流氓滋扰，千万不要惊慌而要正确对待。要问清缘由、弄清是非，既不畏慎退缩、避而远之，也不随便动手，一味蛮干，而应晓之以理，以礼待人，妥善处置。要注意团结和发动周围的群众，以对滋事者形成压力，迫使其终止违法犯罪行为。同时要尽快与带队老师联系，用正当手段解决问题，必要时寻求法律保护。

九、其他注意事项

1 注意遵守实践所在地的保密要求，自觉保守国家秘密和商业秘密。

2 慎重接受媒体采访，任何媒体采访必须经过当地政府主管部门同意，在接受采访中任何人只能以个人身份发表意见，不得以任何形式损害山东理工大学的名誉。