

北京师范大学

研究生寒假返乡调研

安 全 知 识 手 册

党委研究生工作处

2015 年 1 月

目录

前言…………………………………………2

1．安全问题………………………………3

2．安全防范………………………………5

2.1 疾病预防……………………………………5

2.2 财务安全……………………………………7

2.3 交通安全……………………………………8

2.4 食品安全………………………………… 9

2.5 野外安全…………………………………11

2.6 交友安全…………………………………13

2.7 投宿安全…………………………………15

2.8 其它安全…………………………………16

3．团队责任………………………………17

4．礼仪礼节………………………………19

5．温馨提示………………………………21

前 言

安全工作是寒假返乡的首要环节，贯穿 于调研全过程。要求各调研团队始终以"安 全第一,有备无患"为原则，提前准备,加强 安全措施,努力将问题解决在萌芽状态。调 研活动有多名同学参与的，队长需督促所有 团队成员认真执行以下安全条例，所有成员 应主动服从队长的统一安排，切忌擅自行 动。调研过程中，调研团队和个人要主动、 及时地和研究生工作处联系、沟通,随时报

告调研团队的动向。

一、调研活动中可能出现的安全问题

1．活动过程中，个别同学可能因气候和地 区环境的不适应而导致晕厥或者突发疾病， 或者因被蛇和蚊虫叮咬等原因导致的伤害。

2． 在活动期间不慎被盗被抢，以及可能遭 受到人身伤害。

3．调研成员遭遇交通事故。

4．活动时接近危险设施或到危险地段。

5． 团队成员与社会人员发生纠纷，身体受 伤。

6．因种种原因，无法与团队成员取得联系。

7． 参与大型社会活动时，人群发生拥挤、 踩踏并可能由此产生伤害。

8．活动中发生火灾等突发事件。

9．其它安全问题。

二、安全防范

1．疾病预防：

（1）水土不服。主要表现为腹泻、食 欲差、周身起风疹、失眠。水土不服一般是 生理性原因造成的，通常在适应环境后可 愈。若情况严重，应及时就医。

（2）酸过多症、抽筋。酸过多症一般 因疲劳过度所致，表现为周身酸痛，疲惫不 堪，应多吃些饭类食物或多饮碱性饮料。调 研中激烈运动后，易出现小腿、足趾抽筋， 应就地坐下休息，用手捏拿大脚趾，伸直腿 部，轻轻按摩，并适当减少调研活动强度。

（3）预防传染病。在调研途中或暂留 地点与来自各方的陌生人的接触较为频繁，

要注意预防痢疾、病毒性肝炎等传染病对自

己的侵害。因此，要尽可能少用公共茶具和 餐具，尽可能不用公共毛巾、浴巾，力求选 用清洁的床上用品。不要喝生水，不要吃不 卫生或变质的食物。

（4）预防晕车（船）。有晕车经历的人， 最好提前服用晕海宁之类的镇静剂，必要时 应闭目平卧。旅途中不宜吃油腻的食物，更 不宜吃得过饱。稍有不适感，要有意识的不 看摇摆的景物。应尽可能坐在车船中部靠窗 通风的地方。

（5）调研过程中的疾病预防至关重要， 要随身携带常用应急药品、充足的饮用水， 必要时先服药控制病情，再及时到医院进行

治疗。另外在调研期间，注意搞好个人卫生。

2．财物安全：

（1）“谨防扒手”。防扒要做到“三忌”、 “四不”。“三忌”，即忌拥挤、忌钱币等外 露、忌单人长途旅行。“四不”，即见混乱不 慌、见僻静不走、见拥挤不参加、见行踪可 疑者不靠近。

（2）出行时、无论是买票、上厕所、 去餐厅吃饭，都不要将自己的行李交给不相 识的人看管。背书包出行，在人多的地方要 注意书包的安全，可以手提或背在前面。贵 重财物最好随身携带，不要放在背包中。

（3）在车、船上过夜时，要将贵重物 品放在自己的贴身处，并用链条将自己的行

李锁在行李架上或铺位下。

（4）在车、船、旅馆内发现扒手行窃， 要及时大胆的向车、船上的公安人员或乘务 员报告、检举。如果自己财物在出行途中被 扒、被窃，应保持冷静，灵活应对，以保证 自身安全为前提，并及时向当地公安机关报 案，并积极配合公安机关开展侦破工作。

3．交通安全：

（1）调研过程中，必须选择乘坐有安 全保障的交通工具，千万不能贪图便宜，盲 目乘坐缺乏安全保障的交通工具。对那些用 拉客、倒客、超载等手段置乘客人身安全于 不顾的行为要坚决抵制、拒乘。

（2）乘坐车、船等交通工具时，必须

严格遵守各项安全承载规定，服从工作人员

的管理。

（3）在遇到交通意外事故或已经发生 交通事故时，要按规范要求求生或减少伤 害，应尽快将伤者送往医院，并注意保护现 场，及时向相关交通部门报告，绝不能盲目。

（4）要遵守交通规则，不抢行，不逆 行；走路时要专心，打闹、聊天都会影响对 路况的判断，从而增加险情。

4．食品安全:

（1）选择、食用安全的食品：在选购、 消费食品时，要注意选择持有有效卫生许可 证的饭店和食品商店，查看定型包装食品和 散装食品的标签是否标明厂名、厂址、生产

日期和保质期等；在选购熟食卤菜、凉菜时

要注意其防蝇防尘设施是否齐全，存放条件 和存放容器是否符合卫生要求。

（2）选择烧熟煮透的食品：未经烧煮 的食品通常带有致病菌，只有彻底烹调才能 杀灭各种病原体，而且加热时要保证食品的 所有部分的温度至少达到 70℃以上。如四季 豆、豆浆因分别含有红细胞凝集素、皂甙， 要彻底加热煮熟。

（3）不易吃剩饭：食用煮后在常温下 存放 4-5 小时的食物是极不安全的，因为烹 调好的食物冷却到室温时，微生物就开始繁 殖，繁殖到一定数量或繁殖过程中产生的毒 素可致进食者中毒。

（4）外出旅游的消费者由于身体劳累，

其机体免疫力和消化功能都会有所下降，就 餐时应注意合理营养，荤素搭配，切忌暴饮 暴食，以免引起胃肠道疾病。

（5）如出现食物中毒迹象，应抓紧时 间就医。

5．野外安全：

（1）活动期间不去自然灾害（例如地 震等）易发地及各种疾病感染高发区，不要 在暴雨，高温等天气下进行长时间的户外活 动；尽量远离危险设施或到危险地段（例如 参观化工厂、变电站、发电厂等），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。

（2）在调研中减少单独活动和夜间活

动，尽量采取小组活动的形式，活动行程应 及时向团队报告，不单独到陌生或者荒僻的 地方。

（3）首先要详细了解调研地的自然环 境，分析可能遇到的问题，做好各种准备； 不要在安全和救援措施不完备的地方开展 登山、漂流、游泳等探险或游艺活动。

（4）天黑以前，一定要到达预定目的 地，以免夜间露宿，造成诸多不便。要合理 携带行装用具。雨天、雾天登山时不要冒失 走险路，以免因路滑、视线不清而失足滑跌。

（5）调研活动中，要选择安全路线， 不要急于求成。要根据个人的体质，量力而

行。身体不适或感觉疲劳时，千万不要勉强

运动涉险，防止因体力不支而踩空、滑倒。 即使为了参观考察必须登上险要地方，也要 尽量保持步态平衡、缓慢，千万不能好胜逞 能，以防在峭壁旁一脚踩空、发生意外。人 多路陡之处，要格外小心谨慎，互相谦让， 互相照顾，防止与他人碰撞跌伤。下山时， 切忌顺山坡一溜小跑而下，这样往往会使腿 肚发胀、脚尖充血，以致发生跌滑事故。

（6）除了常规的安全问题，还要严防 迷路，避免毒蛇、野兽侵害等。

6．交友安全：

（1）尊重风俗。调研过程中每到一地， 都应事先了解清楚当地有什么特殊生活习

惯，有什么需要避讳的事情，最好在出发之

前就通过网络、书籍对此有所了解。不要断 然批评当地的气候、饮食、经济发展等情况， 或是盲目指责当地的一些风俗习惯为封建 迷信，尤其在偏远的山区或少数民族居住区 时要特别注意。

（2）在公共场合注意自身言行举止的 得体，尽量避免与陌生人发生任何形式的冲 突，采取克制忍让的态度。如与社会人员之 间发生争吵甚至斗殴，现场同学应尽快及时 制止，防止事态恶化；如不听劝阻，应迅速 联系公安部门共同处理。

（3）不要接受陌生人馈赠的饮料和食 品，以防不法分子在饮料或食品里添有安眠

药之类的麻醉剂。

（4）不要搭理陌生人的主动搭讪和当 面奉承，哪怕是其自称老乡或熟人。女学生 尤其要注意。

7．外出投宿安全：

（1）不要被车站、码头出口处“热情” 招揽旅客的拉客人员所打动。那些在车站、 码头拉客的旅店，有的无经营执照，有的虽 有营业执照，但由于各种原因往往管理混 乱，容易发生意外。

（2）入住正规旅店或饭店后，必须熟 悉居住环境，熟悉消防疏散路线。

（3）要高度警惕不熟悉的电话和人员 来访，防止被骗、被劫。

（4）夜间不要单独外出行动。

（5）与陌生人同住一个房间时（最好 避免这类情况），既要注意文明礼貌，热情 大方，更要提高警惕，严防夜间熟睡时财物 被窃等事件的发生。

8．其他安全：

（1）要求团队调研成员互相留下联系 方式，并保持信息沟通渠道的通畅；注意和 调研地建立良好的合作关系。

（2）尽量避免到人群拥挤的地方，在 公共场所或参加大型活动保持秩序，注意自 我保护，在踩踏事故受伤后及时送往医院。

（3）掌握基本安全常识，不到有安全 隐患的场所，如发生火灾等灾害，一切以保

障人员安全为第一位，及时组织人员疏散逃

生，同时通知相关部门。

（4）调研队员在调研活动结束后返回 各地时尽量结伴而行，单独返回的同学应特 别注意安全，抵达目的地后主动向团长汇 报。

三、团队责任

1．出发前，应再次与调研地联系，确保所 有安排都已妥当。

2．出发前，应办理好在调研地活动所需的 必要证件和证明。

3．出发之前充分考虑到可能出现的安全情 况，组织学习基本安全问题的预防措施以及 应对技巧，熟悉当地习俗和历史地理等情

况，并根据自身的具体情况做出相应的应急

准备。

4．调研过程中，强调组织纪律性，成员要 听从领队的指挥，领队教师以及团长应与每 名队员随时保持联系。

5．整个活动过程中，队员们应互相关心， 互相帮助。遇到突发事件，应该沉着冷静， 共同解决。

6．对于因为个人不注意日常安全或不服从 团队组织安排而引起的事故，一切后果由个 人承担。

四、礼仪礼节

1． 在登车及乘车的过程中，遵守公共秩序，

不抢座，不起哄，不要影响他人休息，主动 给老弱病残孕让座，听从领队的领导。

2． 到站后，倘若调研地派人来接，要表示 真诚的感谢；倘若无人来接，切勿怨天尤人， 要表示理解。尽量自己想办法解决，或是给 接收单位打电话，寻求妥善的解决方法。

3． 在住宿地，要保持卫生整洁。饮食应听 从调研地的安排，如果当地条件有限，应尽 量克服困难，勿向当地提出不合理的要求。 戒浪费粮食。当地解决住宿、饮食的，原则 上不允许自行到其他旅店餐参馆住宿、饮 食。

4． 注意基本礼貌，如敲门轻声，使用礼貌

用语，不随地吐痰、不口出脏话等

5． 服从调研地安排，如觉得有不合理之处， 尽量寻求协商解决。和调研地保持密切联 系，加强交流，共同商讨相关事项，不可我 行我素。与当地产生矛盾时，应保持冷静， 不可闹情绪，影响大局。

6． 尊重他人，切忌到处炫耀、标榜自己的 身份，不要以学历待人。尊重当地的风俗习 惯，把握不好的行为或言语，应先咨询，后 行动。

7． 衣着得体，忌浓妆艳抹，出席正式场合 时，衣着不可过于随便。原则上任何场合均 不得饮酒、抽烟。

8． 调研过程中要注意节俭，戒奢侈浪费。

9． 树立环保意识，不可随便乱扔垃圾和废 品。临走时，应主动将住处打扫干净。如损 坏了对方物品，应主动赔偿。提前向调研地 打招呼，并正式表示感谢。

五、温馨提示:

1．几个常用电话号码 匪警电话号码： 110 医疗急救台： 120 火警电话号码： 119 道路交通事故报警台： 122 天气预报台： 121 查号台： 114