

大家好，今天小编来为大家解答殴义最新交易网站安全性这个问题，欧意交易所官网很多人还不知道，现在让我们一起来看看吧！

本文目录

1. [求公司管理制度](#)
2. [殴易钱包安全吗](#)
3. [2022国庆节致学生家长的一封信\(精选6篇\)](#)
4. [玩电脑有什么好处,什么坏处](#)
5. [遇见网暴应该保护自己隐私安全呢](#)

求公司管理制度

转载一则，供参考。

公司管理制度

目录

企业口号

企业精神

经营理念

员工守则

职业道德守则（试行）

厂规

工资、福利待遇制度

考勤制度

安全生产管理规定

晋升、奖励与处罚规定

企业口号

持之以恒全力以赴安全生产质量第一客需至上各负其责

企业精神

务实高效尽职尽责团结互助爱岗敬业拚搏奉献

经营理念

诚信勤奋创新

员工守则

遵纪守法忠于职守克己奉公

服从领导关心下属团结互助

爱护公物节约开支杜绝浪费

努力学习提高水平精通业务

积极进取勇于开拓创新贡献

维护公司声誉保护公司利益

职业道德守则

（试行）

第一条：全体员工要紧紧地团结在董事会的周围，坚决拥护和执行董事会的决议。处处为公司利益着想，要尽职尽责，要心向一处想，劲向一处使，团结互助，发扬团队精神，要有一颗感恩的心。

第二条：全体员工要严格遵守国家法律法规，遵守公司的各项规章制度，从自我做起，处处起模范作用，以身作则，吃苦在前，享受在后，树立爱岗敬业的精神。

第三条：服从领导，积极热情，相互信赖，团结同事，互帮互助，努力学习，精通业务，按时按质完成各项工作任务，为公司当好参谋，出好主意、好点子，认认真

真把各项工作做到高水平。

第四条：行为规范，得体大方，文明礼貌，说话有礼节，行为有分寸，做一个有修养、有素质的好员工。

第五条：同领导和客人在一起，要领导在前，客人在先，尊敬领导，尊重客人，处处要为领导和客人提供方便，礼貌待人，彬彬有礼。

第六条：来严格遵守公司的保密制度，不该知道的不要知道，不该打听的不要打听，不该说的不说，不该看的不看。

厂规

为了规范公司与员工的行为，建立有序的生产、经营、办公制度，提高工作效率，维护公司与员工的共同权益，明确双方的责任与义务，特规定如下

第一条：公司实行董事会领导下的总经理负责制，全体员工要紧密切团结在董事会的周围，坚决拥护和执行董事会的决议，处处为公司利益着想、要尽职尽责、心往一处想、劲向一处使、团结互助，建设一支高效、务实、爱岗敬业的团队。

第二条：公司的财产属股东所有，公司禁止任何组织、个人利用任何手段侵占或破坏公司财产。公司禁止任何所属机构、部门和个人，为小集体、个人利益而损害公司利益或破坏公司发展，对任何违反公司章程和各项制度的行为，都要予以追究。

第三条：所有员工都必须服从领导、全力投入工作、注重细节，用一个一个细节来奠定公司的成长，使工作向高效率、员工向高工薪、公司向高效益的方向发展。

第四条：为提高公司的运营效率，实行能者上，庸者下的人事管理制度，实行责、权、利相结合的，按劳取酬、多劳多得的各种形式的分配制度，要求所有员工都精通业务，能自主处理各项事务，达到各负其责的目的，确立责任机制。

第五条：所有员工要严格遵守国家法律法规、遵守公司的各项规章制度、遵守职业道德守则、明确其责任、维护其公司与个人的权益。行为规范，做有纪律、有素质、有修养的好员工。

第六条：员工进厂时需交身份证复印件一份，1寸照片2张，填写职工登记表，进行岗前培训，鉴定培训书。用来办理厂牌，领取考勤卡。每天上班时间为：上午8:00~12:00时，下午14:00~18:00，晚上如有加班，加班时间为7:00~11:30；赶货期间另行通知。赶货期间，任何人不得以任何借口要求厂方增加工资，闹事并罢工

者一律无薪开除出厂；工资发放时间为次月30日，特殊情况另行通知。

第七条：中途有事需离开本厂者，须提前15天交辞工书给部门主管，经厂方同意，辞工期到后方可离厂。辞工到期者的工资，先结算清楚令其搬离本厂，待本厂发放工资日才前来领取。被本厂辞退者的工资，结算清楚后既搬离本厂。

第八条：厂内禁止一切赌博活动，凡是在厂内酗酒、打架、闹事者一律按无薪开除出厂处理。晚上12点30分后关闭厂门，加班时间除外。加强安全意识，注意防火防盗，车间内一律不准吸烟。

第九条：工作上要服从管理人员的安排，提高质量意识，坚持质量第一原则。确保产品质量合格出厂，各部门主管、品检必须在保证质量的基础上抓好生产进度，如因质量问题而耽误货期所造成的损失，将追究各管理人员的责任，并扣发当月岗位津贴和工资作为补偿。

第十条：各部门管理人员及办公室人员，不得泄露工厂的任何机密，严禁拉帮结派，搞小集团，损害公司利益。

工资、福利待遇制度

一、工资待遇：

- 1、生产人员实行计件工资制度。注：由于公司定单原因，给予保底工资。
- 2、设计人员实行保底工资+提成工资制度。
- 3、管理人员实行基础工资+提成奖金制度。
- 4、勤杂人员实行基础工资+奖金制度。

二、福利待遇：

- 1、提供员工中餐和晚餐，每日标准8元（员工每月餐费扣120元/人）。
- 2、免费提供员工集体宿舍（自租房者自理），水电供应（每人每月水电缴费20元）。
- 3、加班超过23时，免费提供宵夜。

- 4、按国家规定享受法定假期。如：元旦、春节、五一、国庆、清明
- 5、员工在公司连续工作满两年以上，可享受探亲假7天，4000公里以上可享受10天，公司可报销单程火车票。
- 6、已婚女员工连续工作满三年以上可享受产假，规定产假期发放生活补助每月800元。
- 7、在公司连续工作一年以上，可享受带薪婚假、丧假7天。（直系亲属）
- 8、交通补助，业务人员因公对外联系业务，市内交通费每次往返10元。
- 9、通信补助：业务人员因工作需要，通信费每月补助150元。（指定人员）
- 10、差旅费：业务人员因工作需要出差外地办事，交通以汽车、火车为主，出差补助每天30元，住宿费标准每天80元。
- 11、误餐补助：业务人员因工作需要不能回公司就餐，每餐补助15元。

考勤制度

为保障公司的正常运作，特制定本考勤制度：

第一条：作息时间：每天上班时间上午8：00至12：00，中午12：00-14：00休息，下午上班时间为14：00-18：00，根据生产情况，在全年生产旺季、淡季时作调整，但保证平均工作时间符合劳动法的规定。

第二条：员工应在正常工作时间内完成当日工作任务，确保工作时间高效饱和。

第三条：员工考勤实行打卡，员工上下班必须打卡。必须如实签到，不得擅自作弊，不得为他人或委托他人打卡以伪造出勤记录，违者罚50元/次。（两人同罚）

第四条：员工应遵守厂部作息制度，做到不迟到、不早退、无故旷工，因工作原因不能按时打卡，应向部门负责人说明原因并征得其同意，事后由主管在考勤卡上签字确认。

第五条：请假：

(1)病假：需由社区以上医院出据证明，因特殊情况未能请假办妥手续的，如突发急病等员工须在当日内用电话或委托他人以其他方式通知主管，复工后当日须补办请假手续。

(2)事假：若员工因在工作时间内有重大事情须处理，可以书面向部门领导申请事假，领导签字批准后，转交考勤文员备档考勤，假满上班须及时到有关人员外销假。

(3)请假一天以内由部门负责人或主管批准，连续请假2天或2天以上由总经理批准；如未办理手续或没有得到批准擅自休假，而无理由解释者均按旷工处理；旷工一天按二天处罚，无故旷工三天或三天以上，厂部做无薪开除处理。

第六条：设立年度全勤奖，资金为800元

(1)迟到、早退三次以上者取消年度全勤奖。

(2)有下列情况者：事假、病假、旷工、迟到、早退、产假、婚假、不享受全勤奖。

第七条：上班时间每次迟到或早退5至15分钟者，计件工罚5元，计时工罚当天工资30%；迟到或早退30分钟以上者，计件工罚20元，计时工罚当天工资80%。

第八条：请全体人员自觉遵守，办公室可根据情况进行定期或不定期的考勤抽查。

安全生产管理规定

第一条为加强本公司生产工作的劳动保护、改善劳动条件，保护劳动者在生产过程中的安全和健康，促进本企业事业的发展，根据有关劳动保护的法令、法规等有关规定，结合本公司的实际情况特制定本规定。

第二条本公司的安全生产工作必须贯彻“安全第一，预防为主”的方针，贯彻执行总经理负责制，要坚持“管生产必须管安全”的原则，生产要服从安全的需要，实现安全生产和文明生产。

第三条对在安全生产方面有突出贡献的团体和个人要给予奖励，对违反安全生产制度和操作规程造成事故的责任者，要给予严肃处理，触及法律的，交由司法机关论处。

第四条本公司安全生产委员会（以下简称安委会）是本企业安全生产的组织领导机构，由总经理和有关部门的主要负责人组成。其主要职责是：全面负责本企业安全生产管理工作，研究制定安全生产技术措施和劳动保护计划，实施安全生产检查和

监督，调查、处理事故等工作。安委会的日常事务由生管负责完成。

第五条公司各部门必须成立安全生产领导小组，负责对本部门的职工进行安全生产教育，制定安全生产实施细则和操作规程。实施安全生产监督检查，贯彻执行安委会的各项安全指令，确保安全生产。安全生产小组组长由各生产部门的部门主管担任，并按规定配备专（兼）职安全生产管理人员。

第六条安全生产主要责任人的划分：生产部门主管是本部门安全生产的第一责任人，专（兼）职安全生产管理员是本部门安全生产的主要责任人。

第七条各职能部门必须在本职业务范围内做好安全生产的各项工作

第八条各部门可根据本规定制订具体实施措施。

第九条本制度由公司安委会负责解释。

总经理安全职责：

- 1、全面负责安全生产工作；
- 2、建立、健全安全生产责任制；
- 3、组织制定安全生产规章制度和操作规程；
- 4、保证安全生产投入的有效实施；
- 5、督促、检查安全生产工作，及时消除生产安全事故隐患。
- 6、组织制定并实施生产安全事故应急救援预案；
- 7、及时、如实报告生产安全事故。

生管安全职责：

- 1、协助总经理贯彻执行国家和上级有关安全生产方针、政策、法规、标准，并督促检查执行情况，协调安全生产委员会日常工作；
- 2、在总经理领导下负责公司的安全监察工作；

3、会同有关部门组织对新入厂人员及职工进行安全生产宣传教育，督促有关部门做好特种作业人员的安全技术培训和考核工作；

4、负责组织制定、修订安全生产管理制度，审查安全技术操作规程，并监督检查执行情况；

5、组织安全生产大检查，协助有关单位对查出的问题制定防范措施，检查落实事故隐患的整改工作；

6、经常深入现场，检查安全情况，发现问题及时解决，遇有特殊情况时有权停止有关违章人员的工作，同时立即报告有关领导处理；

7、负责组织制定、修订公司重大事故应急救援预案，审查基层单位事故应急救援预案，并组织、检查演练情况；

8、负责制定和审查有关设备制造、改造、维护、检修的各项管理制度；贯彻国家、上级部门关于设备制造、检修、维护保养及施工方面的安全规程和规定，制订和修订各类机械设备的操作规程和管理制度；

9、督促操作工人的技术培训和考核，严格工艺操作规程；负责本单位计量工的技术培训和考核，严格操作规程和各项安全生产管理制度，保证安全生产；

10、当生产与安全发生矛盾时应服从安全，在保证安全的前提下组织、指挥生产，防止突击性或超负荷生产，以确保安全；

办公室安全职责：

1、协助贯彻公司有关安全生产指示，及时转发领导和有关部门的安全生产文件、资料、认真做好公司级安全会议记录，对安全管理方面的有关材料及时组织汇审并打印下发；

2、组织、检查、落实管理制度；

3、负责对临时来公司参观学习、办事人员进行入厂安全注意事项的宣传教育；

4、对贯彻党和国家的安全生产方针、政策起保证监督作用，并积极提出建议和意见；

5、协助搞好安全生产方针、政策、法规、制度等的宣传教育，提高职工的安全意

识；

6、协助总结推广安全生产先进经验，在评选先进时，要把安全生产工作做为重要内容；

7、深入生产第一线，掌握了解职工的思想动态，做好思想政治工作，解决影响安全生产的各种思想问题，做到防患于未然，发生事故后要做好稳定职工情绪和及时恢复生产的各种思想工作；

车间主管安全职责：

1、坚持“安全第一、预防为主”方针，认真贯彻执行党和国家的安全生产法律、法规、标准，研究安全生产技术，模范地执行操作规程和安全生产管理制度，杜绝“三违”，对本单位安全生产和职工健康全面负责；

2、对新工人(包括实习、代培人员)进行车间级安全教育，并保证教育时间，组织定期安全考核，对未经安全教育和安全考核不合格者不予分配工作。参加每周的安全活动日，及时解决存在问题；

3、组织制定、修订本单位的安全生产管理制度、安全技术操作规程、安全技术措施，并负责贯彻落实；

4、组织本单位每周一次的安全、防火检查，落实隐患整改，保证设备、管线、安全装置、消防设施、消防器材处于良好状态；

5、计划、布置、检查、汇报、总结工作的同时，把安全防火工作列为重要内容之一；

6、发生事故时，立即组织抢救，保护好现场并立即报告有关部门，负责查明事故原因和采取防范措施

7、经常布置、检查本单位安全员工作，支持并充分发挥他们的作用；

8、对安全生产有贡献者及事故责任者提出奖惩意见；

9、严格执行劳动防护用品、保健的发放标准，并抓好上岗职工劳动保护穿戴，保证上岗职工的人身安全和身体健康；

10、组织制定事故应急救援预案，并适时组织演练

车间专、兼职安全员职责：

- 1、认真贯彻执行安全生产方针、政策、指示、规定；
- 2、负责进行二、三级安全教育，协助车间科室领导组织好每周一的安全日活动；
- 3、参加制定安全生产制度和安全技术规程，并经常检查执行情况；
- 4、编写二级安全教育大纲，经常对本单位职工进行安全，知识教育，建立安全技术档案；
- 5、经常深入各岗位检查安全生产情况，制止违章指挥和违章作业，遇到重大险情果断采取措施并报告领导，查出的事故隐患及时组织力量限期整改；
- 6、参加本单位扩建、改建工程设计的审查，验收工作；
- 7、负责管理本部门安全、。消防设施、检查监督本单位人员劳保用品的合理使用。
- 8、定期向安全部门汇报工作，按时参加安全部门组织的各项安全活动；
- 9、参加本单位各类事故的调查处理，负责统计上报协助车间主任落实各项安全措施。

班组长安全职责：

- 1、对本班组安全生产和职工人身安全、健康负责；
- 2、发现事故苗头和事故隐患及时处理和上报，
- 3、组织安全日活动，坚持班前讲安全、防火，班中检查安全、防火，班后总结安全、防火工作；
- 4、认真贯彻执行安全规章制度，严格执行操作规程；
- 5、发生事故立即报告，并采取积极有效措施，制止事故扩大，组织职工分析事故原因，
- 6、对从事有明显危险或严重违反操作规程的职工有权停止操作，并安排好岗位操

作人员，报告领导，

7、有权制止未经三级安全教育和安全考核不合格职工独立操作；

8、搞好安全和消防设施、设备的检查和维护保养工作，保持灵活好用，检查职工合理使用劳保用品和正确使用各种消防器材。

班组安全员职责：

1、组织本班组职工认真学习贯彻执行各项安全生产制度和规程。

2、严格执行岗位责任制，发现违章操作者有权制止，并及时向上级报告；

3、负责对新到本班组人员进行岗位安全教育，坚持召开班前班后会和每周一安全活动，并认真做好记录；

4、负责本班组的机动设备、安全防护装置、防火设施的维护保养，使其保持良好状态；

5、发现安全隐患及时组织力量加以消除，发生事故时首先全力抢救伤者，保护好现场，作好记录，并立即报告；

6、督促检查本班组人员劳保用品和各种防护器材的正确使用。

工人的安全职责：

1、认真学习上级有关安全生产的指示，规定和安全规程，熟练掌握本岗位操作规程；

2、上岗操作时必须按规定穿戴好劳动保护用品，正确使用和妥善保管各种防护用品和消防器材；

3、上班要集中精力搞好安全生产，平稳操作，严格遵守劳动纪律和工艺纪律，认真做好各种纪录，不得串岗、脱岗、严禁在岗位上睡觉、打闹和做其它违反纪律的事情，对他人违章操作加以劝阻和制止；

4、认真执行岗位责任制，有权拒绝一切违章作业指令，并立即越级向上级汇报；

5、严格执行交接班制度，发生事故时要及时抢救处理保护好现场，及时如实向领

导汇报；

6、加强巡回检查及时发现和消除事故隐患，自己不能处理的应立即报告；7、积极参加安全活动，提出有关安全生产的合理化建议。

晋升、奖励与处罚规定

第一条为鼓励员工积极向上、多做贡献及奖励先进、选拔贤能，特制定本制度。

第二条本制度所指的晋升，是指公司对符合晋升条件的员工给予工资的晋级或职务的升迁。

第三条公司员工努力工作、业绩突出者，均可成为被晋升的对象。对员工的晋升应当严格要求，公平对待。

第四条凡具备下列条件之一者，都予晋升工资一级；

- 1.忠于公司，在公司效力5年经上且表现良好者；
- 2.积极做好本职工作，连续3年成绩，突出受到公司表彰者；
- 3.业务有突出专长，个人年创利30万元以上者；
- 4.连续数次对公司发展提出重大建议为公司采纳，并产生重大经济效益者；
- 5.非本人责任而为公司挽回经济损失10万元以上者；
- 6.领导有方，所领导的单位连续2年创利200万元以上或成绩显著者；
- 7.领导亏损单位扭亏为盈，经营管理有方者；
- 8.有其他突出贡献，董事会或总经理认为该给予晋级嘉奖者。

对成绩特别突出或贡献特别重大者，可给予晋升二级；同时具备领导才能者，可给予提升行政职务一级。

第五条晋升程序如下：

- 1.员工推荐、本人自荐或单位提名；

2.经理办公会审核；

3.董事会或总经理批准。

其中，属董事会聘任的员工，其晋升由经理办公会审核，总经理提名董事会批准；属总经理聘任的员工，其晋升由各部门审核，各部门提名总经理批准。

第六条晋升名单由董事会或总经理发布，公开表彰。

第七条晋升手续由办公室负责办理。

第八条本公司设立好下奖励方法：

1.大会表扬；

2.奖金奖励；

3.晋升提级。

第九条对下列表现之一的员工，应当给予奖励：

1.遵纪守法，执行公司规章制度，思想进步，文明礼貌，团结互助，事迹突出；

2.一贯忠于职守、积极负责，廉洁奉公，全年无出现事故；

3.完成计划指标，经济效益良好；

4.积极向公司提出合理化建议，为公司采纳；

5.全年无缺勤，积极做好本职工作；

6.维护公司利益，为公司争得荣誉，防止或挽救事故与经济损失有功；

7.维护财经纪律，抵制歪风邪气，事迹突出；

8.节约资金，节俭费用，事迹突出；

9.领导有方，带领员工良好完成各项任务；

10.坚持自学，不断提高业务水平，任职期内取得中专以上文凭或获得其他专业证书；

11.其他对公司作出贡献，董事会或总经理变为应当给予奖励的。

员工有上述表现符合《晋升制度》规定的，给予晋升提级。

第十条员工有下列行为之一，经批评教育不改的，视情节轻重，分别给予扣除一定时期的奖金、扣除部分工资、警告、记过、降级、辞退、开除等处分：

- 1.违反国家法规、法律、政策和公司规章制度，造成经济损失或不良影响的；
- 2.违反劳动法规，经常迟到、早退、旷工、消极怠工，没完成生产任务或工作任务的；
- 3.不服从工作安排和调动、指挥，或无理取闹，影响生产秩序、工作秩序的；
- 4.拒不执行董事会决议及总经理、经理或部门领导决定的，干扰工作的；
- 5.工作不负责，损坏设备、工具，浪费原材料、能源，造成经济损失的；
- 6.玩忽职守，违章操作或违章指挥，造成事故或经济损失的；
- 7.滥用职权，违反财经纪律，挥霍浪费公司资财，损公肥私，造成经济损失的；
- 8.财务人员不坚持财经制度，丧失原则，造成经济损失的；
- 9.贪污、盗窃、行贿受贿、敲诈勒索、赌博、流氓、斗殴，尚未达到刑事处分的；
- 10.挑动是非，破坏团结，损害他人名誉或领导威信，影响恶劣的；
- 11.泄露公司秘密，把公司客户介绍给他人或向客索取回扣、介绍费的；
- 12.散布谣言，损害公司声誉或影响稳定的；
- 13.利用职权对员工打击报复或包庇员工违法乱纪行为的；
- 14.有其他违章违纪行为，董事会或总经理应予以处罚的。

员工有上述行为，情节严重，触犯刑律的，提交司法部门依法处理。

第十一条员工有上述行为造成公司经济损失的，责任人除按上条规定承担应负的责任，赔偿公司损失：

第十二条各部门主管发现本部门员工犯有本《制度》规定的行为时，应及时向经理办公会报告；员工也可向上级部门检举、揭发任何人的违纪违章行为，要求处理。

第十三条经理办公会接到报告、检举、揭发，应即报经总经理或董事会批准后进行调查处理。

调查完毕，提出《处理意见书》呈报总经理或董事会批准，交有关部门执行并通知受分人。

第十四条给予员工行政处分和经济处罚，应当慎重决定。必须弄清事实，取得证据，经过一定会议讨论，征求有关部门意见，并允许受处分人进行申辩。

第十五条对员工进行处分，应书面通知本人，并记入档案。

第十六条员工对处分决定不服的，允许按规定提请复议；对复议决定不服的，允许向上级主管机关申诉。

第十七条受处分的员工，在处罚事项未了结之前，不得调离公司（公司宣布辞退、开除的除外）。

第十八条受处分的员工，能改正错误，积极工作，在1年内弥补经济损失或完成利润指标的，经所在部门提议或本人要求经理办公会审核后呈报总经理或董事会批准，可酌情减轻或免除处分。

殴易钱包安全吗

1殴易钱包相对于其他钱包而言，是安全的。

2殴易钱包具有多种安全机制，如助记词备份、私钥保护、密码隔离等，可以有效保护用户的资产安全。

3当然，任何钱包都不是绝对安全的，用户需要在使用钱包时注意保护自己的隐私和安全，建议使用冷钱包、多重签名等方法进一步提升安全性。

2022国庆节致学生家长的一封信(精选6篇)

国庆节假期在即，学校与家长之间需要就国庆假期注意事项进行沟通，国庆节致学生家长的一封信就是其中一种方式。下面是由我为大家整理的“2022国庆节致学生家长的一封信(精选6篇)”仅供参考，欢迎大家阅读本文。

篇一：2022国庆节致学生家长的一封信

尊敬的家长朋友：

您好!

神州万里庆华诞，家和国盛万事兴，在国庆节即将到来之际，xx学校衷心祝愿您的家人、孩子节日快乐，幸福安康!祝我们伟大的祖国xx周年华诞生日快乐，国泰民安、繁荣富强!

为提高孩子的安全防范意识和自我防范能力，保障孩子的假期安全，学校特此发布2022年国庆假期致学生家长的一封信，敬请各位家长认真阅读，切实承担起孩子第一监护人的职责，与学校共同落实各项安全条例，保障孩子度过一个安全祥和的国庆假期。

假期防疫

根据市疫情防治专家组的建议，2022年国庆节期间学校疫情防控政策要严格按照《全面做好新冠肺炎疫情常态化防控工作方案(第七版)》和《关于做好2022年中秋及国庆假期学校疫情防控工作的通知》(X教疫控组字[2022]x号)要求和相关规定落实好以下防控措施：

1、鼓励广大学生及家长就地过节，非必要不出省。确需离省人员要严格执行报备制度，如乘坐公共交通，请上报车次、航班、旅居地点等信息和健康状况，不得前往中、高风险地区所在市。

2、出省学生返校时须持48小时内核酸检测阴性报告，返校后继续健康监测14天，在校健康监测期间要全程佩戴口罩(除运动外)。

3、学生及家长尽量不要到人群密集的地方和空气不流通的公共场所去，少参加或不参加聚会。学生返校前如有发热、干咳等症状，应立即前往医疗机构就诊，并按规定申报。

4、学生放假回家、返校途中、返校进校园后均需佩戴口罩。牢记：戴口罩、勤洗手、少聚集、多通风。

交通安全

节假日期间，车流量增大，家长们要教育孩子自觉遵守交通规则，养成文明交通习惯。

1、注意行走安全。必须在人行道内行走，没有人行道靠右边行走；穿越马路须走人行横道，要左顾右看，注意来往车辆，不追逐、奔跑；不爬越马路边和路中的护栏、隔离栏，不在道路上扒车、追车、强行拦车或抛物击车。

2、注意安全出行，文明乘车，主动遵守道路交通安全法规，自觉避让行驶车辆，坚决做到“六不”：不在公路上玩耍；不乘坐拖拉机、农用车、货运车等非客运车辆；不乘坐拼装车、报废车等非法运营和车况差的车辆；不乘坐超载、超速车辆；不乘坐酒驾车辆；中小学生不得驾驶摩托车、汽车等机动车辆，16周岁以下孩子不准骑电瓶车上路。乘坐机动车要系安全带，乘坐电瓶车要佩戴头盔。

食品安全

常言道：“病从口入”。日常生活中要时刻注意饮食安全，了解饮食卫生常识，特别是放假期间，吃各种零食是孩子们最高兴的事，所以在此务必提醒家长要注意孩子的饮食安全。

1、购买食品应注意：

(1)到正规商店里购买食品，购买正规厂家生产的食品，不吃街头巷尾的“三无”食品。

(2)购买时仔细查看产品标签、生产日期、保质期、产品标准号等。

(3)检查食品是否适合自己食用，不盲目随从广告。

2、饮食习惯应注意：

(1)白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于少年儿童的健康。

(2)饭前便后要洗手，养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播。

(3)生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免造成农药中毒。

(4)尽量少吃或不吃剩饭菜，如果吃剩饭菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒。

消防安全

1、教育孩子安全用电，电器使用时人不可离开，人走断电，不要乱拉乱接电线。

2、养成不玩火的好习惯，不乱扔火种，切勿到田边、山林、野外玩火。

3、要爱护消防器材，掌握常用消防器材的使用方法，切忌携带易燃易爆物品进入公共场所和乘坐公共交通工具。

用电安全

假期学生独自在家容易发生人身触电危险，家长应引导孩子加强安全用电意识，规范安全用电行为，防范触电危险发生。

1、要认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源。

2、不用手或导电物(如铁丝、钉子)去接触、探试电源插座内部。

3、不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

4、电器使用完毕后及时拔掉电源插头。

5、电线的绝缘皮剥落，要及时更换新线或者用绝缘胶布包好。

6、发现有人触电要设法及时关断电源;或用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人。

7、不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。

8、远离劣质手机、充电宝、电暖宝，谨防爆炸。

防溺水安全

假期里，要加强对孩子预防溺水的安全教育和监护工作，教育孩子做到“六不” “

一会”。

1、“六不”：①不私自下水游泳；②不擅自与同学结伴游泳；③不在无家长带领的情况下游泳；④不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；⑤不到不熟悉的水域游泳；⑥不熟悉水性不擅自下水施救。

2、“一会”：学会基本的自护、自救方法。

心理安全

加强与孩子的沟通，家长可利用假期时间与孩子交流新学期的学习和生活，了解孩子在校思想状况和日常表现，关注孩子心理健康，帮助孩子合理安排学习计划，做好假期作业和新学期的学习规划，以愉快的心情开始假期后校园学习生活。

涵养家国情怀

喜迎国庆，华夏欢腾，希望家长能以此为契机，和孩子一同感悟历史，鉴往知来，增强对伟大祖国的认同感、归属感和自豪感，进而增强“立大志，明大德，成大才，担大任”的责任感和使命感。

亲爱的家长朋友们，孩子是我们的希望，是民族的未来，孩子们的健康成长与安全是我们共同的心愿。假期中，请您认真履行监护职责，让我们携起手来，为孩子共筑更加灿烂的明天。最后，衷心祝愿家长与孩子们国庆快乐，阖家幸福！

篇二：2022国庆节致学生家长的一封信

各位家长朋友们：

金秋送爽，举国欢庆，值此国庆节来临之际，我们预祝您们合家欢乐！为了让您的孩子与家人一起度过一个平安、健康、文明的假期，我们提出一些建议和要求，请家长积极配合。

1、交通安全。家长要求孩子严守交通规则，注意假期外出安全。外出要乘坐有营运资质的客运车，不携带危险品上车，注意乘车安全。严格执行12岁以下未成年人不得骑自行车上路的国家规定。教育孩子不在路上逗留、玩耍。玩耍时要注意来往车辆和周围车辆是否要启动，尤其不要在车后逗留玩耍。有开车外出的家长朋友们，请不要疲劳驾车，不要酒后开车，遵守交通法规，为孩子做出榜样。

2、用电和消防安全。教育孩子自我防范与自护自救能力。各类电器、天然气、液

化汽等，最好不让孩子靠近，以免发生意外。如若使用，也要在家长的指导下正确使用，以防触电、火灾和煤气中毒事件的发生。教育子女身上不携带打火机、火柴等明火;教育子女不野炊、玩火、烧烤;不燃烧秸秆、杂草、纸张、不放鞭炮等，以防发生火灾事故。

3、加强孩子防溺水安全教育，教育孩子远离水域。做到“六不”，即：不私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳，不在无家长或教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。

4、饮食卫生安全。不要吃没有健康保障的食品，节日期间不宜暴饮、暴食。注意饮食卫生，做好流行病、传染病的防范工作。

5、注意孩子居家安全。尽量让孩子不离开家长的视线，要让孩子在安全的且家长管控得了的范围内活动。孩子独自在家要教育孩子防受骗开门不测、防高空坠落、防电、防火、防意外伤害等。

6、要注意外出安全，注意交通安全、防踩踏、防走失、防盗抢、防受骗上当、防意外伤害等。恶劣天气，请呆在安全的室内注意高空坠落的物体，如倒树、花盆、广告招牌等，远离有幕墙的高楼。

7、控制孩子在家上网、看电视、玩手机的时间。教育孩子安全、文明上网，不向他人透露家庭和个人信息，不随意链接、不玩不安全和对身心健康无益的游戏，不发布不传播不健康、有损他人和社会公德的信息。

8、教育孩子远离不健康音像出版物，严禁未成年人进入网吧、电子游戏厅、歌舞厅等。教育孩子不吸烟、不喝酒、不赌博、不迷信、不打架、不围观他人打架斗殴，努力为孩子创设健康向上的良好环境。督促孩子认真完成作业。

本次国庆节放假时间x月x日至10月x日，10月x日返校上课。家长朋友们，切记安全无小事，警钟要长鸣。往往出事也就一瞬间，万不可大意。未尽事宜，请家长根据实际情况进行教育，家长切实负起对孩子的监管责任。感谢您的合作!

xx小学

20xx年9月x日

篇三：2022国庆节致学生家长的一封信

尊敬的各位家长：

你们好!感谢你们一直以来对学校、班级工作的关心、支持和帮助。在这家国同庆之际，为了让孩子们度过一个“安全、愉快、充实”的国庆假期，希望各位家长配合学校做好对孩子的安全教育工作。学校将相关安全事项告知如下：

一、重视疫情防护

新冠尚未完全遏制，防疫仍需继续努力。孩子的安全与健康，需要家长全方位的守护。要提高防疫意识，对疫情保持高度警惕，随时随地关注新冠发展情况。根据上级要求，非必要不外出，尤其不要前往疫情高风险地区，密切关注国内高、中风险地区等级调整和发布病例。做好个人防护措施。出门佩戴口罩，自觉养成“勤洗手、勤通风、少聚集、一米线”等文明健康好习惯，咳嗽、打喷嚏时注意遮挡，室内常通风。做好健康管理。非必要不聚集，特别是不能大规模聚集、聚餐。保持安全社交距离。配合完成测量体温、戴口罩、查验健康码和行程卡等防控措施。要及时准确的进行每日健康打卡。积极完成上级和学校关于疫情防控的工作。

二、注意防溺水安全

提高安全意识，严禁孩子野泳。虽然已经入秋，天气转凉，但预防溺水依然不可以松懈!不管是外出游玩还是在家休息，家长的监护与教育都需到位。孩子外出，最好陪伴同行，或者知道孩子的去向、和谁去、干什么、何时归等等。还要经常提醒孩子牢记“六不一会”，即：不私自下水游泳或到危险水边玩耍嬉戏;不擅自与同学结伴游泳;不在无家长或监护人带领的情况下游泳;不到无安全设施的水域游泳;不到不熟悉的水域游泳;遇他人溺水时不盲目下水施救;会基本的应急自救、求助、报警方法。家长们应反复叮嘱孩子，不能私自或结伴去游野泳，不能轻视溺水的高发，务必对孩子做好防溺水安全教育。

三、保障交通安全

遵守交通规则，安全文明出行。教育孩子要严格遵守交通规则，不乘坐无牌、无证的“黑车”及超载车辆，不搭乘农用车、三轮车等非载客车辆。在马路上步行要走行人道，横过马路要走斑马线，注意来往车辆，不与车辆抢行。不准孩子在马路上打玩、追逐、游戏、攀爬车辆等。不准跨越高速公路、铁路安全防护栏。未满12周岁的学生不能骑自行车，未满16周岁的学生不能驾驶电动自行车。外出乘车时，应遵守乘车纪律，上下车应等车辆停稳，排队上下车，做到文明候车、文明乘车。乘车时不要把头、手、胳膊伸出窗外，也不要向车窗外扔杂物和垃圾。

四、注意食品安全

保证健康饮食，养成良好习惯。在外就餐时，要去正规、卫生条件好的餐馆就餐。不购买过期、变质、有异味的食物和“三无”食品;不吃变质饭菜和不干净水果、不喝生水。放假期间，家长要教育孩子不要暴饮暴食，无论居家过节还是外出旅游，都要注意饮食安全和营养健康。

五、确保居家安全

安全用电用气，警惕突发意外。“十一”小长假将至，节日期间用火、用电比平时增多，加上当前正值秋季，天气多变，引发火灾的潜在因素增多。让孩子学习消防知识，提高安全防护必不可少。家长正确用电、用气，并教孩子掌握正确的操作方法，学会防火、防电、防煤气中毒等。可以利用假期进行安全演练，手把手教孩子发生短路如何应对，发生火灾如何灭火等。

六、注意娱乐安全

适度娱乐，拒绝沉迷。未成年人不能前往网吧、酒吧、游戏厅等场所，不在马路或其他危险区域打闹、踢球、玩轮滑和滑板等。限制使用电子产品。根据国家相关措施，每周只让孩子玩三小时游戏，尽量少让孩子用电子产品，避免孩子沉迷网络。预防网络诈骗。不能在任何不可信的网站上留下真实的个人信息;不能在网络中随便充值、转账、打赏，一旦涉及金钱交易要先取得家长的允许。假期可以放松，但不可放纵。对于孩子的娱乐活动，家长要适当干预，做好引导。

七、防范电信网络诈骗

远离陷阱，反诈防骗。电信网络诈骗近年来持续多发，已经严重影响了社会的和谐安定和我们的日常生活。家长和学生们要注意避免个人资料外泄，对不熟悉的金融业务尽量不要在ATM机上操作，应到柜面直接办理。要慎接陌生人的电话，当接到陌生人电话，特别是冒充亲属、朋友的电话，凡涉及借款、汇款、存款、转款等事项时，要多方核实再做决定。当接到疑似诈骗电话或短信时，要注意核实对方身份，尤其是对方要求向指定账户汇款时，不要轻易汇款，应第一时间和家属商量解决;同时不要轻信好事，贪图便宜，避免因贪念或好奇心理作祟蒙受经济损失。

八、关注孩子心理成长

加强心理沟通，让爱陪伴成长。家长要关注孩子的心理健康，成为孩子心理健康的“保健医生”，杜绝因心理问题而诱发的安全事故。经常与孩子沟通和交流，及时发现和排解孩子的压力，积极引导孩子正确认识、面对、解决心理问题，以乐观的心态去面对学习、生活中可能遇到的挫折和困难;当孩子遇到挫折时，要帮助孩子调整心态，缓解压力;不溺爱孩子、不苛求孩子，营造民主和谐的家庭氛围;引导孩子

正确认识自我、提升自我、完善自我。多陪伴孩子，多跟孩子聊天、谈心，引导孩子健康成长。

尊敬的各位家长，孩子的健康成长是我们最大的心愿。让我们积极行动起来，从自己做起，从现在做起，共同为孩子撑起一片平安的蓝天!放假之余，既要做好各项安全教育，也要规划好这个短暂的小长假。愿孩子在平安和健康中度过快乐而有意义的假期，在此祝大家国庆节快乐!

篇四：2022国庆节致学生家长的一封信

尊敬的家长：

你们好!

国庆节将至，衷心祝愿你们节日快乐!为了让孩子们度过一个平安、有意义的节假日，我们希望家长积极配合本园做好以下工作：

一、国庆放假时间：

离园时间：全园于20xx年9月30日下午4：20离园;

返园时间：20xx年10月8日。

二、家长配合要求：

1、防溺水安全教育：由于近期我市发生多起学生溺亡事故，因此要求各位家长一定要加强防溺水：严禁子女私自到河流、池塘、海边游玩、戏水，远离危险水域，以防溺水事故。

2、消防安全教育：教育子女身上不携带打火机，火柴等明火;教育子女不到山上野炊，玩火，烧烤;不随地点燃杂草、纸张，不到处燃放爆竹，教育液化气安全等，以防发生火灾事故。

3、交通安全教育：教育子女外出时要遵守交通规则;坐车时不携带危险品上车，家长要检查。

4、食品卫生教育：教育子女不要随便购买路边无证经营的小摊、小贩的饮料、食品，以防食物中毒;教育孩子要勤洗澡、勤洗手，剪指甲，以防病从口入。

5、自我保护意识教育：家伙要切实履行监护职责，加强对子女各方面的安全教育，提高子女安全意识和自救自护能力，防止被盗被抢，被伤、被拐、被骗。

6、利用国庆长假，和孩子多进行爱国活动并拍照留恋，到班级群进行分享，多参加有意义的活动，丰富孩子的视野，锻炼孩子各方面的能力!

7、国庆长假请家长保持孩子正常的作息時間，以便情绪稳定地进行返园!

篇五：2022国庆节致学生家长的一封信

尊敬的学生家长：

您好!

国庆假期即将开始，为使您的孩子与家人度过一个文明愉快、安全充实的假期，特提出以下假期期间安全教育要求，希望能得到家长密切的配合与支持。假期时间安排如下：10月1日(周一)—10月7日(周日)假期7天;10月8日(星期一)学生正常上课。

假期要求：

1.交通安全

长假期间，道路上人多车辆多，外出时必须十分注意交通安全。在道路上行走，要走人行道;没有人行道的道路，要靠路边行走。孩子外出时，最好有家长带领;与同学外出时，不要相互追逐、打闹、嬉戏。行走时要专心，注意周围情况，不要东张西望、边走边看书报或做其他事情。在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

2.饮食卫生安全

长假期间，要注意饮食卫生。比如：不吃不洁食物、过期变质食物和“三无”食品;不吃小摊上的东西;不暴饮暴食等。

3.消防安全

做到不玩火、不玩电，注意用电、用火、用水的安全。知道疏散撤离路线，懂得逃生自救。

4.在家安全

请家长密切关注子女的行踪。做到知去向，知归时，知同伴，知活动内容。家长要教育孩子自觉遵守国家的法律法规以及学校的相关规定，做到“四拒绝”：拒绝毒品，拒绝网吧，拒绝进入ktv、酒吧等娱乐场所，拒绝与社会不良人员交往，不要随意结交网友，更不能单独与网友会面。要遵守社会公德，做文明公民。

5、全校学生开展“我向国旗敬个礼·争做新时代好少年”活动，登录xx网、xx网、xx网等相关网站，按步骤选择省市地区、点击“向国旗敬礼”输入姓名和寄语，点击提交，完成“向国旗敬礼”网上签名。

温馨提示：请每位家长指导孩子阅读有益课外书籍，或陪同孩子观看央视庆祝国庆专题节目，积极与孩子进行交流，增强学生的爱国主义激情、培育和弘扬民族文化教育，文明出行，在平安和健康中度过快乐而有意义的假期!

xx市xx区xx小学

20xx年x月x日

篇六：2022国庆节致学生家长的一封信

尊敬的家长：

您好!

在这个金秋时节，我们迎来了伟大祖国的xx华诞。普天同庆之际，让我们把对祖国的深沉热爱付诸朴素的行动，携手让每一位孩子过一个平安、健康、有意义的国庆节。下面，我们通过文字为各位家长送上三则温馨提示。

【温馨提示一：过平安的国庆】

安全重于泰山，希望各位家长配合学校切实加强孩子的安全教育与管理,牢固树立“安全第一、预防为主”的思想，提高他们的安全意识。在此，学校诚恳地建议您：

1.教育孩子注意交通、用电、用水、用火等安全;提高安全防范、自救自护意识，增强自我防范能力。

2.教育孩子不进营业性网吧、游戏厅、ktv等娱乐场所，远离黄、赌、毒等违法犯罪活动。

3.叮嘱孩子夜间不要随意独自外出，特殊情况需要独自外出，您应该详细了解子女出游的目的、时间、地点、同行人员等情况，没有经过您的同意，不能让子女在外留宿。

【温馨提示二：过健康的国庆】

秋季是肠道传染并红眼病的高发期，腮腺炎、水痘等传染病也有传播的潜在危机。在此，学校诚恳地建议您：

4.教育孩子注意饮食卫生安全，不暴饮暴食，同时要做好卫生防疫工作，防止食物中毒，不随便带孩子在外就餐。

5.教育孩子要养成勤洗手的好习惯，不要用手揉眼睛，要勤剪指甲，注重保护视力，防止眼睛疲劳;关注孩子在家用眼卫生(合理安排看电视、用电脑时间，注意读书、写字的姿势等)。

6.教育孩子多参加体育活动，指导孩子在假日中坚持每天锻炼一小时，强健体魄，远离疾病;教育孩子每天保证充足的睡眠时间，养成早睡早起的好习惯;秋季早晚温差大，注意保暖，以免感冒。

【温馨提示三：过有意义的国庆】

7.科学、合理安排孩子节日期间的休息与学习，努力做到劳逸结合。

8.积极参加环境保护与节能减排的宣传与实践活动。

9.积极参加社区、村居等综合社会实践活动。

10.引导孩子参与其他有益的活动和观看一些有益的书籍、影视节目，认真完成文化课作业与德育实践活动作业。

尊敬的家长，孩子是家庭的希望，是祖国的未来，孩子的健康成长需要长辈无微不至的教育和引导，希望您坚持不懈地做好子女的教育与管理工作。

感谢您的支持和合作!

顺祝各位同学、各位家长度过一个快乐、充实、祥和的国庆节!

玩电脑有什么好处,什么坏处

越来越多的证据表明，电脑可以对人体健康造成危害。一般表现在以下几个方面。

▲微波危害：电脑的低能量X射线和低频电磁辐射，可引起人的中枢神经失调。英国一项研究证实，电脑屏幕发出的低频辐射与磁场，会导致7~19种病症，包括流鼻涕、眼睛痒、颈背痛、短暂失忆、暴躁及抑郁等。对女性来说，还会出现痛经、经期延长等症状，少数准妈妈还可能发生早产或流产。此外，长期从事电脑作业，精神紧张，心理压力，易全身疲劳，加上电磁辐射，女操作者乳腺癌的发病率比一般人要高出30%左右。有关研究还发现，电脑的电磁辐射还会致癌；而随着电脑及因特网的普及，一种被称作“电脑综合征”的现代新生病，会使那些长期从事电脑操作、程序编制的人员因中枢神经失调引起头痛、失眠、心悸、厌食、恶心以及情绪低落、思维迟钝、容易激怒、常感疲乏等。防护电脑微波的最好方法就是保持与它的距离，最安全的摆放方式就是将电脑的“后脑”部靠墙放，每台电脑之间的距离在1米以上。实在没有位置的，人与电脑“后脑”的距离也要保持在1米以上。如上机时间过长，每过1~2小时要离开15~30分钟，站起来休息一下，望望窗外，呼吸新鲜空气。多喝茶，茶叶中的茶多酚等活性物质有利于吸收与抵抗放射性物质。

▲视力危害：使用电脑，眼睛最容易受到侵害，尤易引起青少年近视和睫状肌痉挛。这些被称为“电脑视力综合征”的病症是一种压力型疾病，原因是眼睛长时间盯着一个地方，眨眼次数仅及平时的三分之一，从而减少了眼内润滑剂的分泌。长期如此，除了会引起眼睛疲劳、重影、视力模糊，还会引发其他不适反应。在荧屏前应多眨眼，以增加泪腺分泌，滋润眼睛。最有效的方法是适当休息，多吃含维生素A的食物，补充视网膜上的视紫红质，如胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子、牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等。

▲组织伤害：操作电脑时重复、紧张的动作，会损伤某些部位的肌肉、神经、关节、肌腱等组织。除了腰背酸痛外，患上腕管综合征者，除了手腕疼痛甚至麻痹外，这些症状会延伸至手掌和手指。多运动是克服这种电脑职业病的最有效的方法。运动量不需要太大、散散步、举哑铃以及轻微的有氧运动，都能收到良好的效果。重要的是持之以恒。经常改变体位，避免长时间一种姿势工作。把桌椅调整到适合自己的高度。正确的高度应是：坐在椅子上，肘部和键盘的连线应与地面平行，电脑荧光屏应当放在你视线略低一点的地方，保证看荧光屏时，脖子微微向上倾斜，切忌仰视；双脚应平放地面，椅子应平稳，背部感觉舒适。

▲呼吸系统危害：电脑散发的气体会危害呼吸系统。英国过敏症基金会的研究人员最近发表的一份研究报告指出，办公设备会释放有害人体健康的臭氧气体，其主要元凶是电脑、激光打印机等。这些臭氧气体不仅有毒，而且可能造成某些人呼吸困难。对于那些哮喘病和过敏症患者来说，情况就更为严重了。另外，较长时间待在臭氧气体浓度较高的地方，还会导致肺部发生病变。电脑的房间应经常打开门窗通

通风，并在自己座位附近放置小型空气清新机或绿色植物，改善室内空气质量。打印机也会产生刺激性气体，刺激鼻子和气管，应尽量避免长时间接触。

喝绿茶可防电脑辐射

电脑辐射不仅危害人的健康，而且影响到工作的质量和效率。对于生活紧张而忙碌的人群来说，抵御电脑辐射最简单的办法就是在每天上午喝2至3杯的绿茶，吃一个橘子。茶叶中含有丰富的维生素A原，它被人体吸收后，能迅速转化为维生素A。维生素A不但能合成视紫红质，还能使眼睛在暗光下看东西更清楚，因此，绿茶不但能消除电脑辐射的危害，还能保护和提高视力。如果不习惯喝绿茶，菊花茶同样也能起着抵抗电脑辐射和调节身体功能的作用。

帮你减少电脑辐射

技术人员介绍说，电脑辐射是不可避免的，但可以减少。首先，应尽可能购买新款的电脑，一般不要使用旧电脑，旧电脑的辐射一般较厉害，在同距离、同类机型的条件下，一般是新电脑的1 - 2倍。操作电脑时最好在显示屏上安一块电脑专用滤色板以减轻辐射的危害，室内不要放置闲杂金属物品，以免形成电磁波的再次发射。使用电脑时，要调整好屏幕的亮度，一般来说，屏幕亮度越大，电磁辐射越强，反之越小。不过，也不能调得太暗，以免因亮度太小而影响效果，且易造成眼睛疲劳。还要注意与屏幕保持适当距离。离屏幕越近，人体所受的电磁辐射越大，因此较好的是距屏幕半米以外。

电脑辐射损伤皮肤，用完电脑要洗脸

电脑越来越成为工作的必备用品，皮肤科专家日前提醒，日常操作电脑时，用完电脑后一定要洗脸。身体和电脑屏幕应该尽可能保持不少于70厘米的距离。

电脑屏幕产生的辐射量虽然很小，但是日积月累后仍会损伤皮肤，容易产生脸部色斑，眼睛周围肌肤出现松弛、鱼尾纹、眼袋和黑眼圈等。市皮肤病医院专家提醒电脑的频繁使用者尤其是女性，在上机前最好先涂一些防护用品，比如隔离霜或者粉底等。同时，最好使用电脑防护屏幕。使用电脑后，最好经常洗脸。因为长时间在屏幕前，皮肤也容易出现油脂分泌过多、灰尘积聚等。临睡前，用完电脑更需要及时清洁肌肤。

电脑辐射伤害最大在键盘

您是否常觉得头重重的或记忆力衰退呢？

趴着睡觉的时候要记得把计算机关机，而不只是把屏幕关掉而已。因为只把屏幕关掉是无法杜绝辐射线的，而且我们都是趴着睡，头直接对着计算机，哪天得了老人痴呆症或脑瘤就来不及了。

常坐在计算机桌前的你，是否一坐就是好几个小时而且坐姿不正确，总感到莫名肩颈疼痛，甚至无心工作？现在请你做个小测验，请你向左侧方向望去，然后将头45度朝下慢慢弯下，动作做到这里，你的脖子颈肩是否感到不正常的酸痛？假使有上述症状，你可要小心了，因为你很可能得了现代计算机文明病——“胸廓出口症候群”。

你知道计算机的辐射量是多少吗？

- 1、键盘1000V / m
- 2、鼠标450V / m
- 3、屏幕218V / m
- 4、主机170V / m。

所以，在你使用计算机及享受上网乐趣时，请多加小心

电脑辐射与女性健康

如今，职业女性大量进入管理、商业、金融、邮电、服务等机构与电脑打交道，据有关资料，电脑操作人员以女性为主，其中的一半为育龄女性。同时还有电视、图像、音响、计算机、复印机、电冰箱、吸尘器、微波炉、无线电台、移动电话、无绳电话、输电线路等等所有电器都产生电磁辐射，而电磁辐射又对人体健康有十分深远的危害！电脑全方位的改变了女性的生活，也全方位地影响女性生育、美容、身心健康诸方面。

1、孕妇应注意电磁波的辐射

去年，世界卫生组织在有关电脑屏幕与工作健康问题的最新修正意见中指出，在电脑屏幕工作环境中有些因素可能影响妊娠结局，最近有研究报告指出，孕妇每周使用20小时以上计算机，其流产率增加80%，同时也增加畸形儿出生率。瑞典在去年成为世界上第一正式承认强度在0.2微特斯拉以上的低频电磁场对人体有害的国家。

2、电磁辐射对美容的影响

采访中，不少近期近距离接触VDT的人员主诉面部褐斑增加。金锡教授介绍，国外资料多次提到VDT操作者皮肤可出现红色小血疹，呈线串状，有时表现为类似红斑或湿疹的症状，以面部为主，女性为多。1998年国际流行病学杂志报道：电磁辐射导致女性内分泌失调是大量滋生黄褐斑的主要原因。

3、电磁辐射导致心理压力过大及交际无能

同时，据最新的一项由IBM等数家大公司提供资金的权威研究公布，电脑网络的工作人员容易变得更加孤僻、易怒，难于接近和交际无能。黄教授也指出，流产、褐斑等的出现也与精神因素密切相关。

电脑对人体辐射多少有些影响，但目前没有可依据的标准，但注意以下几点可以有效减少辐射，有些误区可以避免花冤枉钱。

1、视保屏根本是心理安慰，现在的CRT显示器都有防辐射防静电涂层，可以用手在显示屏前摸一下，没有噼里啪啦的静电了，但要无辐射还是建议选择液晶屏。

2、主机选择比较好的品牌，如联想等，机箱用才比较厚，接口都有防辐射封条，接缝严密，放置在桌子下方。

3、勤休息，多洗脸是个好办法。

4、隔离霜和防晒霜根本无作用，隔离霜是防止灰尘类物质，防晒霜是防止紫外线，没有防止辐射成分，不用花冤枉钱，不过在室内涂某些防晒霜还是可以防止折射紫外线，只能起到防晒作用。

5、如今社会电子仪器越来越多，不用活得那么担惊受怕，即使不用电脑还看电视呀，空气中各种辐射也很多，不用太担心

遇见网暴应该保护自己隐私安全呢

我认为题主的题目改为遇到网暴，我们应该如何保护自己会更好一些。因为我们的隐私在这个信息化的时代，可以说没法隐藏，只要别人有心的话，还是有可能找到的。既然隐私没有办法隐藏，所以在遇到别人把自己的老底都挖出来，顺带把这个作为攻击我们的武器的时候，如何保障自己的安全才是最重要的。受到网暴之后，心态很重要。其实我们可以学习一下网红嘎子哥，黑红也是红，只要我们的心态够硬，那么不仅可以保障自己的安全，还可以扭转局势。

网暴对于大多数人来说都是不幸的，很多人会因为网暴而失去正常的生活，因此在

网暴下，正确高效地保护好自己真的非常重要。说实话，我非常同情新闻中这一个卖糖水的老爷爷，坚持17年不涨价的良心行为，却没有得到好的结果。正所谓人红是非多，被人认为他的糖水食品安全有问题，造谣他的家庭不幸啥的，给他造成了严重的困扰。

我们可以先分析一下网暴产生的原因。除了主谋以外，其他跟风的人都是从犯。因为大家对事实的真相并不了解，很有可能会跟风一起去声讨他，来维护所谓的正义。那主谋是为了什么才诬陷类似糖水老爷爷这样的人呢？主要原因有两个，同行竞争以及博取流量。可以说这些人没有什么底线。

知道了网暴产生的原因，可以采用以下的两个方法来保证自己的安全。别人没底线的话，那我们也可以和他们学习，以其人之道还治其人之身。首先，把自己的心态弄硬一点，不要把别人的网暴放在心里。毕竟网爆大多数是言语攻击，并没有实质性的伤害。就像别人脱下来的臭袜子，只要我们不凑近去闻的话，也不会受到物理性的伤害。

其次把他们的技能点满，大方承认自己的糖水“不干净”。然后把糖水的制作视频发到网上去，这种反差萌也可以帮助大爷扳回一局。前面我说过可以学习嘎子哥。虽然嘎子哥卖假酒确实不对，而且童年和现在反差也确实有点大，但是他大方承认自己形象不是特别的好，干脆转型拍起了段子来满足网友的猎奇心理。可以说是人间清醒。虽然我暂时没有遭受过网暴，但是我高中的时候也遭受过与之类似的校园暴力，就那种言语攻击。如果我当时能像嘎子一样硬气一点，并不并不把那些人的话语放在心上的话，那就等于穿上了十级护甲，任何形式言语的暴力，对于我们来说是没有伤害的。

综上所述，遇到网暴，不要慌，可以采用两种方法保障自己的安全。首先我们可以把自身的心态弄硬一点，其次也可以大方“承认”，将网暴转化为我们向上的力。

殴义最新交易网站安全性和欧意交易所官网的问题分享结束啦，以上的文章解决了您的问题吗？欢迎您下次再来哦！