

珍爱生命，安全第一

【2026年暑期安全温馨提醒】

2026年暑假教职工放假时间为7月20日—9月4日，祝愿各位老同志暑期安康顺遂、平安舒心。暑期极端高温、暴雨山洪、滑坡泥石流等灾害多发，同时各类安全风险叠加，特作如下安全温馨提醒：

一、极端天气出行安全

密切关注气象预警，高温酷暑减少日间外出，做好防暑降温，常备防暑药品；遇暴雨、雷电、山洪、山体滑坡预警，立即远离河道、边坡、低洼地带，不前往山区、水库、河滩游玩。

外出避开地质灾害易发区域，不独自前往偏远郊野、溪流堰塘，严防溺水、摔伤、山洪围困。

自驾出行严守交规，坚决做到喝酒不开车、开车不喝酒，全程规范系好安全带；文明乘坐公共交通，遵守公序良俗，老年出行尽量结伴，不单独远行。

二、反诈防盗防侵害

警惕电信网络诈骗，针对老年人的医保理赔、保险返还、冒充公检法、养老投资、普查调查、保健品推销等诈骗手段高发，陌生链接不点、陌生转账不操作，不透露银行卡、验证码信息。

居家离家务必锁好门窗，现金、证件、贵重物品妥善收纳；邻里互相守望，发现可疑人员及时联系物业。

拒绝涉赌、涉黄、非法宗教及各类封建迷信活动。

三、居家消防安全

离家严格落实“三清三关”：清厨房、清阳台、清楼道，关闭燃气、电源、门窗；不堵塞消防通道，楼道不堆放杂物、电动车不入户充电。家中常备灭火器材，遇火情第一时间拨打119，紧急撤离优先保障自身安全。

四、饮食健康卫生

高温食物易变质，少吃隔夜饭菜，生熟食材分开存放，定期深度清洁冰箱；少吃生冷寒凉食物，均衡食用当季蔬果，不购买路边无卫生资质小吃。出现腹痛、腹泻、中暑、头晕等不适及时就医，留存医院各校区就诊电话备用。

五、网络与舆情安全

理性上网，不转发、不传播未经证实的小道消息、负面言论，不在网络发布过激、不当内容；不随意参与线上线下聚集活动，自觉维护网络环境。

离退休党总支（工作处）

2026年7月15日

珍爱生命，安全第一
校医院暑假开诊时间

2026 年暑假三校区开诊安排如下，如有身体不适可按需就近就诊：

一、大学城校区

暑期全程 24 小时医护值班，有就诊需求可随时前往就诊；

每周一 8:30—17:00，挂号室、药房、医技科室上白班，集中办理医保卡刷卡、取药及辅助检查；

就医联系电话：65022120。

二、杨家坪校区

每周日（7 月 19 日、7 月 26 日、8 月 2 日、8 月 9 日、8 月 23 日、8 月 30 日）8:30—12:00、14:00—17:00 接诊，集中收取医保卡，次日（周一）18:00 在杨家坪卫生所返还，请及时领取。就医联系电话：65022186。

三、大坪校区

每周一（7 月 20 日、7 月 27 日、8 月 3 日、8 月 10 日、8 月 24 日、8 月 31 日）8:30—12:00、14:00—17:00 接诊；如需刷卡报销，请于当日 12:00 前将医保卡交给当班护士，保障完成刷卡并当天返还。就医联系电话：65022185。

温馨提示：高温酷暑易引发心脑血管、肠胃、中暑类疾病，家中常备急救药品，身体不适及时就诊。