



西南交通大学 2021 年大学生暑期 “三下乡”社会实践活动手册

共青团西南交通大学委员会
西南交通大学青年志愿者联合会
二零二一年七月

目 录

一、总体情况·····	1
二、实践要求·····	2
三、安全须知·····	6
四、注意事项·····	12

总体情况

2021 年是中国共产党成立 100 周年，也是“十四五”开局之年，为深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，特别是习近平总书记关于青年工作的重要思想，围绕立德树人根本任务，强化实践育人成效，坚持教育同生产劳动和社会实践相结合，广泛开展各类社会实践，让广大青年学生在亲身参与中认识国情、了解社会，在学思践悟中学党史、强信念、跟党走，努力成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。学校以“青春向党·奋斗强国”为主题开展 2021 年大学生暑期“三下乡”社会实践活动。

本次社会实践共设置了三个专题，包括“赓续精神血脉，激扬青春风采”红色实践、“小我融入大我，青春告白祖国”主题实践、以及“青春建功新时代，筑梦扬帆新征程”专项活动。其中，“青春建功新时代，筑梦扬帆新征程”专项活动包括“青年红色筑梦之旅”志愿服务专项行动、2021 年全国大学生“返家乡”社会实践专项活动、2021 年“逐梦计划”四川大学生社会实践活动、“圆梦工程”助力乡村学校少年宫“七彩假期”专项行动、2021 年“推普助力乡村振兴”全国大学生暑期社会实践志愿服务专项、“庆祝中国共产党成立 100 周年专项”、“星火汇”计划思政专项、“铭党恩·永追随”暑期资助走访活动、“交大人-未来的高铁人”专项实践活动等专项行动。经师生自行组队申报，各学院、机关部处推荐，主管单位审批，立项暑期社会实践团队 420 支，其中校级团队 67 支（其中校级重点 31 支、校级一般 36 支），专项团队 100 支（其中庆祝中国共产党成立 100 周年活动专项 10 支、“青年红色筑梦之旅”专项 28 支、“七彩假期”志愿服务专项 5 支、“推普助力乡村振兴”专项 2 支、“返家乡”社会实践专项 9 支、“星火汇”计划思政专项 14 支、“交大人·未来的高铁人”社会实践专项 22 支、“铭党恩·永相随”暑假资助走访活动 10 支），院级团队 253 支，实践地点覆盖全国 25 个省份。

本次社会实践活动经费采取学校支持、项目自筹等渠道解决。校级团队、“青年红色筑梦之旅”专项、“七彩假期”志愿服务专项、“推普助力乡村振兴”专项等重点团队支持 2000 元/支、一般团队支持 1000 元/支，“返家乡”社会实践专项 200 元/支，由校团委统筹支持。庆祝中国共产党成立 100 周年活动专项立项团队支持 5000 元/支，由学校党政办统筹支持。“星火汇”计划思政专项立项团队支持 1000-5000 元/支，由学校党委宣传部统筹支持。“交大人·未来的高铁人”社会实践专项立项团队支持 1500-3000 元/支，由学校招生就业处统筹支持。“铭党恩·永相随”暑假资助走访活动专项立项团队支持 1800-3500/支，由学校党委学生工作部支持。院级团队由学院统筹安排。

实践要求

（一）总体要求

实践活动参与对象需为西南交大在籍在校师生，以自愿为前提，按照当前疫情防控和应急管理的总体要求，以“就近就便，当地实践”为原则，在确保安全的前提下，以线上线下相结合的形式开展活动，不得跨地区前往疫情中高风险区和自然灾害频发地区开展社会实践活动。

（二）签订社会实践协议、购买保险要求

各立项团队必须签订《2021 年大学生暑期“三下乡”社会实践项目协议书》。校级团队、“青年红色逐梦之旅”、国家省市级专项团队队员由校团委组织购买人身意外伤害保险，校级专项团队队员按指导单位要求购买保险，院级团队队员由学院团委统一购买人身意外伤害保险。未购买保险的团队不能出行且不能参与评奖评优。

（三）疫情防控要求

各实践队禁止前往中高风险地区，广东省东莞市、深圳市、佛山市（截至 2021 年 6 月 27 日 7 时）和自然灾害频发地区开展社会实践活动。若确有必要安排，应严格按照属地防疫要求和学校防疫规范，听从组织单位统一安排，认真做好个人防护，并制订疫情防控应急方案，建立点对点联系机制，如遇疫情变化应立即结束实践活动，听从当地疫情防控部门的统一指挥和安排。

（四）社会实践相关培训安排

校团委将对立项社会实践队伍进行公示，并通过线上线下相结合的方式对参与社会实践的师生进行安全培训。

（五）实践情况报备要求

社会实践活动期间，实践队负责人须每日于 QQ 群进行队伍安全情况、活动情况汇报，若有突发情况，应及时上报并取消实践活动，若未按时报备，将直接取消考评资格，不予结项。

（六）具体工作要求

1、准备工作要求

（1）购买保险：所有团队须购买保险后开展实践。

（2）不得临时增加、替换队员，成员名单以申报书和社会实践项目协议书上的名单为准。

（3）出发前再次和实践地联系，确保各项工作准备就绪，带齐相关证件、材料（身份证、学生证、介绍信等）。

（4）了解实践地的实际情况和民风民俗，有针对性地准备基本生活物资、各种应急用品和医疗物资，天气炎热，注意防暑降温，预防感冒、痢疾拉肚等夏季常见病，以及水土不服，蚊叮虫咬，摔倒或擦伤等问题。

(5) 夏季多雨，准备好雨伞和雨衣，比较偏僻的地区注意行车安全，毗邻山区注意泥石流。

(6) 疫情期间防护阶段，要注意科学预防，严格按照实践地防疫要求进行实践活动。

(7) 准备开展工作需要的相关物资，包括照相机、摄像机、电脑、笔记本、旗帜等。

(8) 出发前团队成员需再次明确报告指导老师实践时间和地点，所有成员必须明确活动的目的、意义，带课题、带资料积极参加社会实践，做好安全预案，对即将开展的工作再次进行分工和确认。

(9) 各队指导老师和队长要带领所有队员充分评估自身心理和身体条件，对不具备相应素质的人员，应及时调整。

2、纪律要求

(1) 所有队员要维护交大学子的好形象，充分发扬“踏实扬华，自强不息”的交大精神、吃苦耐劳、克服困难、礼貌待人、尊重当地风俗习惯。

(2) 在实践期间，一切行动听指挥，要严格按照指导老师和队长的要求开展活动，遇到突发事件，保持冷静，积极寻求帮助。

(3) 到达实践地后，要前前往接收单位报到，并及时报告活动的开展情况。

(4) 要随时保证通讯工具畅通，队长在实践期间要每天定时向指导老师、学院和学校报告实践情况，团队成员必须提前告知家长实践的情况，要定时向家长汇报，不让家长担心。

(5) 团队成员未经指导老师或队长批准，不得私自外出活动，如无特殊情况，晚上 22:00 前要回到住地，队长要做好考勤登记工作，及时向指导老师、学院和学校报告。

(6) 严禁开展与社会实践无关的活动，严禁饮酒，严禁在公共场所抽烟，严禁露营、露宿，严禁打架斗殴，不得进行其它有危险性的活动。

(7) 注意节能减排，保护环境，严禁乱扔垃圾。

(8) 乘车时保持秩序，上下车辆（火车、汽车等）时不要拥挤，不要乘坐非正式的营运车辆，有任何疑问和可能存在危险时，请联系指导老师或当地 110。

(9) 队长应了解每名队员的活动情况，要与每名队员时刻保持联系，返回时要确保每名队员都安全返回。

(七) 团队考核流程

1、实践准备阶段

(1) 各实践队伍开展实践活动应至少提前 3 天向联络员报备活动开始时间。

(2) 在疫情期间，各队伍在开展活动时，需严格遵守实践地疫情防控相关措施。考虑到在实践开展过程中可能出现的一系列不可避免的情况。因此，允许队

伍正式开展实践活动时间与之前收集的时间不一致，如若活动不能按时开展，需要及时向联络员说明情况并提交相关证明材料。

2、实践阶段以及材料提交阶段

(1) 安全报备：

①队伍在开展实践活动过程中须每天进行健康报备，与对应联络员保持联系。

②报备方式：微信小程序“小小签到”

③报备格式：时间：X月X日 地点：X省X市X区（县）活动内容：XX
安全情况：无人受伤，全员体温正常，无新冠病毒感染症状

(2) 新闻稿提交：

各校级实践队实践结束后一周内，须报送 1 篇新闻宣传稿（1000 字以内，含高像素清晰图片 2-5 张）至邮箱 qz1shijianbu@163.com，文件名统一为：队伍编号+赴 XX 省 XX 市（县）暑期“三下乡”社会实践新闻材料。（详见附件二）。

注：院级团队宣传工作要求各院系要求为准，校团委不做统一要求。

3、第二课堂学时认定要求

待社会实践结束并提交成果验收合格后，方可开课录入学时，由实践队所在学院和相关单位组织开课录入学时。以社会实践 1 小时计 1 学时，每日时长上限为 8 学时，按项目级别确定总时长认定上限。

(1) 校级重点队伍和专项队伍总时长认定上限为 16 学时；

(2) 校级一般队伍总时长认定上限为 14 学时；

(3) 院级队伍总时长认定上限为 12 学时。

(八) 经费报销要求

根据学校财务相关规定，所有团队经费实行“先预算，后支出”的原则，各队长在实践期间保存好实践相关票据待成果验收完成后，按通知要求提交给各学院负责暑期社会实践的老师在计财处网站后台统一做账报销。特别提醒：

1、收据不可报销；

2、所有票据需附付款记录（微信、支付宝、网银等支付截图），不得以现金支付（除在售票窗口购买的汽车票、火车票、出租车票）。

报销常见问题：

1、零星办公用品：包括打印宣传资料、活动所需文化用品等。如若在线上、线下商店进行购买，需要保留相应的发票与支付截图，后续按照通知流程进行提交。（电子发票或者纸质发票均可，订单截图与发票金额须一致，电子发票需打印后提交。）

2、住宿费：若团队存在住宿情况，由住宿旅店开具正规发票（费用明细开具在发票上），保留好 pos 单和发票。若住宿旅馆没有刷卡设备，可采用支付宝、微信等在线支付方式，报销时提供发票和支付截图。

3、交通费：各实践队在实践过程产生的交通费用需要保留相应的发票与支付截图，除出租车费、火车票、汽车票外，发生的费用均不得以现金支付，应通过刷银行卡、网银、公对公转账等非现金支付方式，报销时附相关支付记录（POS 单、网银、微信或者支付宝支付记录截图）。

西南交大-计划财务处官网：<https://cwc.swjtu.edu.cn/>

4、学校发票信息抬头如下：

（1）单位名称：西南交通大学；（2）纳税人识别号（税号）：12100000450752090P；（3）单位开户行及账户：中国工商银行股份有限公司成都西南交通大学支行 4402088509100000675；（4）注册地址及电话：成都市二环路北一段 111 号，028-66367910

温馨提示：通过微信“小程序”功能添加开票信息。扫描二维码并保存；选择“我”中顶端个人信息；点击“我的发票抬头”可查看学校开票信息及开票二维码。成果验收完成后，另行通知报账事宜。

（九）成果提交要求

1、校级团队

各实践团队对实践活动进行全面总结，按照群里上传的压缩包，将对应的文件放入对应的子文件夹，打包发至对应邮箱，具体提交时间详见后续通知。

电子材料：

（1）社会实践团队总结报告或调查报告，总结报告不少于 2000 字（要求详见附件一）；

（2）图片材料（至少 5 张有代表性的活动场景照片，要求分辨率在 1280×960 以上，JPEG 格式，图片不放入文本中）；

（3）实践日志或每天的活动记录（可用于联络员的每日汇报，汇报内容需至少包括队员安全情况、每日活动与工作具体开展情况及相关照片 2-3 张）。

书面材料：

以实践成果为主，书面材料中有些属于加分证明材料，需要保存电子格式，如扫描件等。

（1）当地媒体对实践活动的相关报道原件，校内媒体新闻报道 1 篇。

（2）《西南交通大学 2021 年大学生暑期“三下乡”社会实践活动反馈表》、感谢信等。

（3）如有自行拍摄的视频短片，将视频拷贝提交。（4）实践经费使用明细。

2、院级团队

院级团队资料提交校团委不做统一要求，以学院要求为准。

安全须知

一、总体要求

目前，全国各地仍处于疫情防控常态化阶段，全国华南、西南、长江中下游等地强降雨不断，四川、云南等地地震多发，许多地方受灾严重并由此引发次生灾害，防疫、防汛、防震、抗灾安全不容忽视。请大家在暑期“三下乡”社会实践活动期间务必牢固树立“安全第一”的意识，严格遵守各地防疫规范，高度重视安全防范，增强自我救护能力，有效应对各类突发事件，确保安全健康。

（一）做好个人防护。要严格遵守实践地关于新冠肺炎疫情防控的有关要求，切实做好疫情防控期间的特别防护措施，注意个人卫生和饮食卫生，保持良好的健康卫生习惯，按时上传个人健康数据。

（二）关注气象变化。要密切关注天气变化，及时掌握当地气象部门发布的汛期降雨预报和地质灾害预警信息，合理安排外出计划，提前做好防暑降温、防汛防灾相关准备。

（三）注意出行安全。要减少恶劣天气下外出，尽量不要在夜间出行。不驾驶机动车，不乘坐“三无”、超员、超载等违规运行车辆，使用各类网约车出行时尽量结伴而行。在出行、返程途中注意人身财产安全。

（四）远离危险区域。到达实践地的队伍要第一时间熟悉实践地和对接单位周围环境，避免在容易发生洪涝、山体滑坡、泥石流等自然灾害的区域活动，尤其是地处山区、低洼等地质灾害易发地带的队伍，不要私自或结伴外出探险，不要到存在安全隐患的水域游泳、野外登山等。

（五）谨防溺水。牢记防溺水措施“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队的情况下游泳；不准到不熟悉的水域游泳；不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳；不准不会水性的学生擅自下水施救。

（六）保持通讯畅通。随时与家人和实践地单位保持联系，保持电话畅通，经常与家人、朋友、同事、室友等分享出行信息，告知出行平安等。

（七）增强救护能力。要熟练掌握各类突发事件下的自救和他救知识，增强防范意识和自护能力。谨慎与陌生人交往，防止上当受骗。牢记紧急求助电话（报警电话 110、消防火警 119、医疗急救 120、交通事故 122、水上遇险 12395）。如遇突发事件，要冷静应对，以保证人身安全为前提，及时电话求助，并向实践地单位报告。

二、疫情防控要求

截至 2021 年 6 月 27 日，全国（不含港澳台）疫情中高风险地区名单（共 4 个），其中高风险区域 0 个，中风险区域 4 个均在广东省（深圳市 1 个，东莞市 2 个，佛山市 1 个）。

（一）个人预防须知

1、保持良好的个人卫生习惯。勤洗手；不用脏手触摸眼睛、鼻或口；双手接触呼吸道分泌物后应立即洗手；成员之间不共用毛巾、水杯等；不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于有盖垃圾箱内。

2、增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免过度疲劳。

3、保持环境清洁和通风。每天开窗通风数次不少于 3 次，每次 20-30 分钟。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

4、尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽或打喷嚏等）的人密切接触；尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所，如必须去请佩戴口罩。

5、避免接触野生动物和家禽家畜。

6、坚持安全的饮食习惯，食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。

7、如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医。

（二）公共场所预防须知

1、佩戴口罩减少接触病原风险。

2、咳嗽打喷嚏时，用纸巾或袖或屈肘将鼻完全遮住；将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内；咳嗽打喷嚏后，用肥皂和清水或含酒精洗手液清洗双手。

3、不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于有盖垃圾箱内。

4、避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。

5、外出回来后及时洗手。

（三）生鲜市场预防须知

1、尽量避免前往售卖活体动物的市场。

2、佩戴口罩减少接触病原风险；避免触摸眼、鼻、口。

3、接触动物和动物产品后，用肥皂和流动清水洗手。

4、避免与生病的动物和病变的肉接触。

5、避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

（四）自检手段

1、如何判断自己发烧？

低热 37.3~38℃、中热 38.1~39℃、高热 39.1~41℃、超高热 41 摄氏度以上。

2、如果头痛、流鼻涕、咳嗽、喉咙痛，怎么办？

医院建议，若体温低于 38℃，居家隔离，按当地规定上报，密切观察症状变化；根据说明书可以服用布洛芬等药物。如自觉严重，先去社区医院就诊。若体温超过 38℃，前往发热门诊。

3、无明显发热，但全身酸胀，腹痛腹泻，该怎么办？

轻症隔离，重症就医。目前新型冠状病毒感染的首发症状包括胃肠道不适，出现腹泻时要注意居家隔离，注重保证营养，适量多饮糖盐水。如症状加重，及时就医。

4、感到胸闷但不发热，要紧吗？

鉴别判断。胸闷可由精神紧张、心脏病、哮喘、慢性肺部疾病等引起，若既往有高血糖、高血脂、高血压、心脏病、慢性肺部疾病等情况，或居家休息无好转建议至医院就诊。

5、若病人出现发热、胸闷等不适症状，是否应在家继续观察？

如出现发热伴有胸闷不适的，应保持高度警惕，尽早就医。最好步行至最近的医疗机构(戴口罩，尽量不乘坐电梯)，进行血常规、CRP、胸部 CT 检查及病毒相关检测。

6、曾接触过可疑病人，但目前没有出现任何不适，该怎么办？

建议居家隔离观察，观察时间为 14 天，主要监测体温的变化状况。每天一早一晚量体温。如果 14 天内出现了疑似的发热咳嗽呼吸道症状，建议去定点医疗机构发热门诊。

三、自然灾害预防须知

(一) 滑坡

滑坡，是指斜坡的岩石或土体在重力作用下，失去原有的稳定性而整体下滑坡。当遇滑坡发生时，至少应当做到如下几点：

1、当处在滑坡体上时，首先应保持冷静，不能慌乱。要迅速环顾四周，向较安全的地段撤离时，向两侧跑为最佳方向。在向下滑动的山坡中，向上或向下跑都是很危险的。

2、当遇无法跑离的高速滑坡时，更不能慌乱，在一定条件下，如滑坡呈整体滑动时，原地不动，或抱住大树等物，不失为一种有效的自救措施。

3、滑坡有连续发生的危险性。不要再闯入已经发生滑坡的地区找寻损失的财物。

4、不要在滑坡危险期未过就回发生滑坡的地区居住，以免再次发生滑坡带来危险。

5、当处于非滑坡区，而发现可疑的滑坡活动时，应立即报告邻近的村、乡、县等有关政府或单位。

(二) 泥石流

泥石流，是指在山区或者其他沟谷深壑，地形险峻的地区，因为暴雨暴雪或其他自然灾害引发的携带有大量泥沙以及石块的特殊洪流。泥石流具有突然性以及流速快、流量大、物质容量大和破坏力强等特点。

1、雨季不要在沟谷中长时间停留。一旦听到上游传来异常声响，要立即向坚固的高地或泥石流的旁侧山坡跑去，不要在谷地停留。

2、山区降雨普遍具有局部性特点，沟谷下游是晴天，沟谷上游不一定也是晴天，“一山分四季，十里不同天”就是群众对山区气候变化无常的生动描述，即使在雨季的晴天，同样也要提防泥石流灾害。

3、一定要设法从房屋里跑出来，到开阔地带，尽可能防止被埋压。

4、绝对不能向泥石流的流动方向走。发生山体滑坡时，同样要向垂直于滑坡的方向逃生。

5、要选择平整的高地作为营地，尽可能避开有滚石和大量堆积物的山坡下面，不要在山谷和河沟底部扎营。

（三）地震

破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有 12 秒钟，在这短短的时间内你应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。

1、发生大地震时不要急。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。

2、人多先找藏身处。学校等人群聚集的场所如果遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌、椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。

3、远离危险区。如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

4、被埋要保存体力。如果震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援。

（四）洪水

1、根据当地电视、广播等媒体提供的洪水信息，结合自己所处的位置和条件，冷静地选择最佳路线撤离，避免出现“人未走水先到”的被动局面。

2、认清路标，明确撤离的路线和目的地，避免因为惊慌而走错路。

3、备足速食食品，准备足够的饮用水和日用品。

4、扎制木排、竹排，搜集木盆、木材、大件泡沫塑料等适合漂浮的材料，加工成救生装置以备急需。

5、保存好尚能使用的通讯设备。

6、洪水到来时，来不及转移的人员，要就近迅速向山坡、高地、楼房、避洪台等地转移，或者立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙等高的地方暂避。

7、如洪水继续上涨，暂避的地方已难自保，则要充分利用准备好的救生器材逃生，或者迅速找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等能漂浮的材料扎成筏逃生。

8、如果已被洪水包围，要设法尽快与当地政府防汛部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。

9、千万不要游泳逃生，不可攀爬带电的电线杆、铁塔，也不要爬到泥坯房的屋顶。

10、如已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西，寻找机会逃生。

11、发现高压线铁塔倾斜或者电线断头下垂时，一定要迅速远避，防止直接触电或因地面“跨步电压”触电。

(五) 火灾

1、公共场所

(1) 迅速拨打 119 报警，按照疏散指示标有序逃生，切忌乘坐电梯。

(2) 穿过浓烟时，用湿毛巾捂住口鼻，尽量使身体贴近地面和墙边，弯腰或匍匐前进。

(3) 逃生时随手关闭身后房门，防止浓烟尾随进入。

2、高层建筑

(1) 当下层楼梯被大火封堵时，不要强行下逃，到天台等安全地点等待救援。

(2) 如被困于高层呼救无效时，可在窗前挥动被单、毛巾等物，吸引别人注意。

3、森林、草原

(1) 迅速向植物稀少、地势平坦的地带转移。

(2) 穿越火线时用衣服蒙住头部，快速逆风冲过。

四、应急救援须知

(一) 人工呼吸

在施行人工呼吸前，应首先清除患者口中污物，取去口中的活动义齿，然后使其头部后仰，下颌抬起，并为其松衣解带，以免影响胸廓运动。人工呼吸救护者位于患者头部一侧，一手托起患者下颌，使其尽量后仰，另一手掐紧患者的鼻孔，防止漏气，然后深吸一口气，迅速口对口将气吹入患者肺内。吹气后应立即离开患者的口，并松开掐鼻的手，以便使吹入的气体自然排出，同时还要注意观察患者胸廓是否有起伏。成人每分钟可反复吸入 16 次左右，儿童每分钟 20 次，直至患者能自行呼吸为止。

（二）心脏复苏

如果患者心跳停止应在进行人工呼吸的同时，立即施行心脏按摩。若有 2 人抢救，则一人心脏按压 5 次，另一人吸气 1 次，交替进行。若单人抢救，应按压心脏 15 次，吹气 2 次，交替进行。按压时，应让患者仰卧在坚实床板或地上，头部后仰，救护者位于患卧一侧，双手重叠，指尖朝上，用掌根部压在胸骨下 1/3 处（即剑突上两横指），垂直、均匀用力，并注意加上自己的体重，双臂垂直压下，将胸骨下压 3~5 厘米，然后放松，使血液流进心脏，但掌根不离胸壁。成年患者，每分钟可按压 80 次左右，动作要短促有力，持续进行。一般要在吹气按压 1 分钟后，检查患者的呼吸、脉搏一次，以后每 3 分钟复查一次，直到见效为止。

（三）止血包扎

1、加压包扎止血法：适用于小动脉、静脉及毛细血管出血。用消毒纱布垫敷于伤口后，再用棉团、纱布卷、毛巾等折成垫子，放在出血部位的敷料外面，然后用三角巾或绷带紧紧包扎起来，以达到止血目的。

2、加垫屈肢止血法：在上肢一小腿出血，在没有骨折和关节损伤时，可采用屈肢加垫止血。如上臂出血，可用一定硬度、大小适宜的垫子放在腋窝，上臂紧贴胸侧，用三角巾、绷带或腰带固定胸部；如前臂或小腿出血，可在肘窝或国窝加垫屈肢固定。

3、止血带止血法：材料取弹性的橡皮管、橡皮带。上肢结扎于上臂上三分之一处。下肢结扎于大腿的中部。结扎时应先将伤肢抬高，书部垫上敷料或毛巾等软织物，将止血带适当拉长，绕肢体两周，在外侧打结固定。要标明扎止血带时间，每四十分钟放松一次。

4、如伤处有骨折时，须另加夹板固定。伤口内有碎骨或异物存在时，不得应用加压包扎止血法。用止血带止血，一定要扎紧，如果扎得不紧，深部动脉仍有血液流出。

（四）海姆立克急救法

如遇急性呼吸道异物堵塞情况，可使用以下步骤进行急救：

1、急救者首先以前腿弓，后腿登的姿势站稳，然后使患者坐在自己弓起的大腿上，并让其身体略前倾。

2、将双臂分别从患者两腋下前伸并环抱患者。左手握拳，右手从前方握住左手手腕，使左拳虎口贴在患者胸部下方，肚脐上方的上腹部中央，形成“合围”之势，然后突然用力收紧双臂，用左拳虎口向患者上腹部内上方猛烈施压，迫使其上腹部下陷。

3、施压完毕后立即放松手臂，然后再重复操作，直到异物被排出。

注意事项

各实践队切勿前往自然灾害频发区和中高风险疫区，如遇极端天气、地质灾害等特殊情况，可申请更改实践时间、地点或取消实践计划，请团队指导老师及时向校团委报备。

校团委联系人：郑老师 13982237456 、刘老师 18743026387

校团委暑期“三下乡”社会实践学生联络人：

米同学（青志联）15182586091、张同学（青志联）15680699302

“星火汇”计划思政专项：党委宣传部蓝老师 028-66366235

“铭党恩·永追随”暑期资助走访活动：学工部周老师 028-66367280

“交大人-未来的高铁人”专项实践活动：招就处易老师 028-66367314

请各校级团队学生负责人须即日起加入对应 QQ 工作群，进群后请备注项目编号（项目编号见立项名单）+队长姓名。校级团队 QQ 群 835094484，庆祝建党百年专项、青年红色筑梦之旅专项、“七彩假期”志愿服务专项、“推普助力乡村振兴”专项、“返家乡”社会实践专项立项团队 QQ 群 835049782，“交大人-未来的高铁人”专项团队 QQ 群 657942795，“铭党恩·永追随”暑期资助走访活动团队 QQ 群 334210100，“星火汇”计划思政专项实践团队 QQ 群 721927554。“铭党恩·永追随”暑期资助走访活动队伍 QQ 群 334210100。

附件一：2021 年暑期社会实践志愿服务活动总结报告（模板）

要求：报告使用 Word 文档，文档命名为 XX 学院+实践名称活动总结报告。报告标题使用小二号方正小标宋简体字体，正文使用三号仿宋国标字体，行距使用固定值 28 磅。全文字数控制在 2000-3000 字，图片数量控制在 5-10 张。

第一章 基本情况

1.1 实践基本信息（可配图）

1.1.1 实践背景

1.1.2 实践意义

1.1.3 实践目标

1.2 实践地点介绍（可配图）

1.2.1 实践地点基本情况

1.2.2 实践地点经济社会发展状况

1.2.3 实践内容

1.3 行程介绍（可配图）

第二章 实践结果

1. 行程完成情况（相关图片资料）

2. 针对实践目标完成情况（举办活动资料）

第三章 实践总结

按照实际情况，总结梳理实践成果及收获（可配图）

附件二：西南交通大学 2021 年大学生暑期“三下乡”社会实践新闻材料提交规范

一、格式

- 1、标题：宋体 四号 红色 居中 加粗。
- 2、正文：宋体 小四 1.5 倍行距 段后一行 首行缩进 2 个字符（写完后选中正文，按右键选择“段落”项进行调整）。
- 3、图片居中插入并做好备注。

二、内容

- 1、新闻稿应包含实践**基本情况**（地点、时间、活动内容等）、实践**特色内容**（创新点、获得表彰等）。
- 2、实践成果应以**数据、图片**等形式体现在新闻稿中。

三、注意事项

- 1、新闻稿所有出现图片要求分辨率在 1280×960 以上，并命名单独存放文件。
- 2、活动图片与新闻稿打包压缩，文件名统一为：队伍编号+赴 XX 省 XX 市（县）暑期“三下乡”社会实践新闻材料。
- 3、如有多篇新闻稿，请汇总为一篇稿件报送。