

寒假来啦！ 这份安全贴士请收好

岁末年初，寒假已至！在同学们充分享受假期乐趣的同时，安全问题也不容忽视。1月10日，兰州市城关区教育局发布寒假安全提醒，从网络安全、交通安全、疾病预防、饮食安全、防火安全等方面提醒广大中小学生，快来看看吧！

A 网络安全不可少

网络诈骗手法千变万化，请各位同学一定牢记“三不一多”原则，即未知链接不点击，陌生来电不轻信，个人信息不透露，转账汇款多核实。家长也要注意保管好自己的手机、银行卡等物品。不要将手机银行、支付宝、微信支付等账号密码信息告知孩子，以免孩子受骗后进行大额转账汇款。为预防孩子沉迷网络，请家长与孩子约定好每天的上网时长，合理安排手机、电脑等电子产品使用时间，并做好表率，为孩子树立健康上网的榜样。

帮助孩子树立正确的消费观念和行为习惯，及时掌握孩子注册游戏账号充值缴费等信息，防范孩子打赏主播、游戏充值等行为。同时要警惕网络交友，不能随便加陌生人的联系方式，更不能与网友私下见面。加强网络安全素养教育，做到健康、绿色上网，不浏览黄色、赌博等不良信息；不在网上发表或转发有害、虚假、侮辱、诽谤等不良言论；不在网上欺凌、辱骂、威胁他人；不在网上造谣、传谣、信谣。

B 交通安全必不可少

寒假期间，外出旅行也是必不可少的环节之一，同学们随家人驾车出行时应自觉遵守交通规则，拒绝无证驾驶、酒后驾驶、超员超速驾驶等违法行为。且儿童乘车时，家长要注意根据孩子年龄和身高正确选择并使用儿童安全座椅，或系好安全带。

与此同时，家长也要做好监督，未满12周岁的孩子严禁骑自行车上路，未满16周岁的青少年严禁骑电动自行车上路。骑乘电动自行车，都要正确佩戴安全头盔，且不得逆行、超员、扶肩并行、攀扶其他车辆。还要注意不要在小区车辆通道、停车场等区域玩耍，更不要在停放着的汽车周围蹲坐、停留，避免因司机视觉盲区造成事故。外出时务必远离大型车辆，保持安全距离，不抢道抢行。

同学们在外出时，要自觉遵守交通规则，过马路走斑马线、天桥或地下通道；不闯红灯，不在道路上嬉戏、打闹，不突然横穿马路。

C 预防疾病很重要

冬季也是感冒多发期，同学们要养成良好的卫生习惯：餐前便后要洗手；打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子要用纸巾掩盖；用过的纸巾不要随地乱扔、不随地吐痰；避免与他人共用水杯、餐具、毛巾等物品。同时也要注意室内通风，尽量少到人群密集、通风不良的公共场所，必要时戴好口罩。

与此同时，生活中要多喝白开水，拒绝喝生水，尽量少喝有色饮料，拒绝“三无食品”；要注意均衡饮食，摄入适量的蔬菜、水果和富含蛋白质的食物，增强身体免疫能力。合理的作息时间有助于身体健康，同学们要合理作息，保证充足的睡眠，加强体育锻炼，并根据天气变化及时增减衣服，注意防寒保暖。

D 防火安全很重要

春节是寒假的重头戏。同学们在燃放烟花爆竹时要在允许的区域和时段燃放，严禁在室内、草坪、树林等区域燃放，家长们也要注意不能让孩子在无人监管的状态下燃放烟花爆竹；也不得将点燃的鞭炮扔到化粪池、污水井、窨井等危险地方。

乱动、乱拆电线、插座和电器设备，避免电伤害。

家长要向孩子讲明火灾隐患，教育孩子不玩火；保管好火柴、打火机等物品，不让孩子接触；告诉孩子不

大家在外游玩时，也要注意遵守景区防火规定，不在景区吸烟，不动用明火，不在山上野炊生火，防止引发火灾。提高孩子的自护自救能力很重要，一旦发生危险，家长要教育孩子发现火情后不得擅自自救，应及时拨打119火警电话，报警时要讲明详细地址、起火部位、着火物质、火势大小、被困情况等信息。

E 饮食安全不容忽视

寒假期间，家人聚餐，春节聚会家中会准备很多零食饮料，同学们要以正餐为主，减少零食摄入；养成定时定量、细嚼慢咽、均衡膳食的好习惯，避免挑食偏食和暴饮暴食。同时多吃蔬菜水果，适量摄入肉类、蛋类和奶制品，确保营养全面均衡，少吃油炸、烟熏、烧烤的食品。饮食卫生也不可忽视，饭前便后洗手，不喝生水、不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、

不吃腐败变质食物。最后，建议各位同学们要合理制订寒假学习计划，养成良好的学习习惯。闲暇之余要多读书，读好书，加强亲子共读，在阅读中一起感受文字魅力。睡眠时间要保证充足，养成用眼好习惯，保护好视力。生活有规律，适度体育锻炼，提高免疫力才能更好地投入到下学期的学习生活中。

奔流新闻·兰州晨报记者 纪敏

中华联合财产保险股份有限公司天水市中心支公司通知

陈爱爱：
因你2024年9月起长期未按要求到岗上班，严重违反《中华联合财产保险股份有限公司甘肃分公司假期及考勤管理暂行办法》规定，于2024年12月18日下发辞退通知书，你方无异议；并依据《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条相关规定，自2024年12月30日起，解除双方劳动关系。五险一金缴纳至2024年12月份。请于2025年1月17日前到公司综合支持部办理社会保险转移（如未在通知时间内前来办理手续，视为自动放弃）。
特此公告通知
联系人：董慧芳、贡小弟 联系电话：0938-8278355
中华联合财产保险股份有限公司天水市中心支公司通知
2025年1月13日

甘肃靖煤能源有限公司王家山煤矿分公司改建项目(技术改造)环境影响报告书征求意见稿公示

《甘肃靖煤能源有限公司王家山煤矿分公司改建项目(技术改造)环境影响报告书》(征求意见稿)已编制完成，依据环境影响评价法相关要求，现将该项目环评的公参事宜公告如下，以广泛征求项目影响公众、关心项目公众、专家、组织对项目实施的意见建议。一、报告查阅方式：公众可通过以下联系方式向建设单位、环评单位索取报告全文。二、征求意见的公众范围：项目所在地敏感目标内受影响的公民、法人、有关专家及其他组织。三、公众提出意见的方式和途径：即日起，请关心本项目建设的公众就项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见，在10个工作日内通过快递邮寄、电子邮件，或者通过公众参与调查表(见附件)等方式，将公众意见提交建设单位或环评单位。建设单位：甘肃靖煤能源有限公司王家山煤矿分公司 联系人：魏工 15293057944 环境影响评价单位：兰州卓远管理咨询有限公司 联系人：康工 18894311304 四、公众提出意见的起止时间：自公示之日起10个工作日。链接：https://pan.baidu.com/s/1PwnzqHaZT0bRM8_3w_3N2A?pwd=upgg 提取码：upgg
甘肃靖煤能源有限公司王家山煤矿分公司
2025年1月13日

招聘求职

诚聘
安宁刘家堡某电力公司诚聘维修电工1名；3500元；保洁员2名；2300元；工作环境全新，提供劳保、福利，有休息休假。
13919011608 段

声明

挂失甘肃中联电泵制造有限公司在兰州银行彭家坪支行预留的公章一枚，声明作废。
甘肃中联电泵制造有限公司

挂失永登县城关镇东街社区卫生服务站医疗机构执业许可证副本，登记号：PDY00003X62012117B1002，特此声明。

遗失公告

挂失郭德保道路运输从业人员从业资格证，证号：620122198501221019

提示：省、市级行政审批和政务服务办理事项规定：《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体！

专业防水

专修楼顶卫生间漏水
17726971761

专业疏通

老兵水暖·疏通
修上下水管道
13109366662

家电维修

家电维修
冰箱、洗衣机、炉盘
热水器、油烟机、壁挂炉
15193178529

房屋出租

铺面出租
甘南路516号114.5平米一楼临街
框架。另有张家园89平住宅出租。
13909462188

家政清洗

专业地面瓷砖防滑 18109481568

挂失甘肃省服装鞋帽展销部 营业执照正本
统一社会信用代码：91620102MA73LQXX80
负责人：段金花

甘肃泓业万佳食品有限公司的开户许可证遗失，核准号：J8210022171501，账号：2703002809200031476，开户银行：工行兰州嘉峪关支行，声明作废。

遗失兰州华清保安有限责任公司缴纳给兰州建投物业管理有限公司租赁保证金收据一张，收据号：0714406，金额为1814元，声明作废。

提示：省、市级行政审批和政务服务办理事项规定：《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体！

分类广告

0931-4662740

0931-8150592

兰州晨报分类信息广告由以下站点代办，从未委托任何其它网站、广告公司代办。办理登报业务请致电就近各广告站点。
西关 1300877479 13919150533 七里河 13893126050 雁滩 13919364049 13919283848
安宁 13119416621 13893228907 东岗 13993138394 13919211748 西固 13893273391 13150019000
河口 13993138394 天水 13321386833 临夏州站 18309303681 18215098861