

出行安全常识

1、检查鞋子类型，鞋底是否太松或受到磨损。遵守警告标识，如“小心：地湿易滑”。如果摔倒了：

- 1) 保持四肢与地面平行。
- 2) 张开手指，用手掌撑地，缓解地面对身体的冲击力。
- 3) 手臂弯向身体。
- 4) 尽量使大腿或臀部着地以免骨折。
- 5) 如果您觉得自己受伤了，切勿移动。等待他人帮助。

2、选择宾馆时，请考虑如下方面：

- 1) 宾馆房间及公共区域配备消防设施，如喷淋系统
- 2) 宾馆房间及公共区域配备火灾探测系统
- 3) 宾馆房间有基本防盗系统
- 4) 具有应急指示灯和应急逃生通道
- 5) 旅店应有安全撤退计划，并在门上用图表标示
- 6) 宾馆配备 24 小时保安人员
- 7) 宾馆与周围环境相对隔离
- 8) 最好选择有特定时间门禁、可以安全锁房门的旅馆
- 9) 不要同陌生人住双人房间，并尽量选低一些的楼层。
- 10) 进入房间，首先要查看门窗是否完好，电话和电灯位置，了解总服务台，楼层服务台及保安部电话，熟悉自己所处位置，如何逃生等。

3、飞机。有航空公司专业安全人员帮助您。

- 1) 如果您是长旅程，您会需要做些伸展运动以加强血液循环和减轻肌肉僵硬。例如动腿，耸肩和脚尖上下等坐着即可做的运动亦会产生效果。
- 2) 知道紧急出口的位置。
- 3) 您要用头上的箱子吗？放置行李/拿取行李架行李时周全考虑，考虑您的高度，您举物体的重量和您的身体状况。过肩举物应仅限轻物，若有需求应考虑寻求空乘人员帮助或使用您前面座位的下方放置行李箱。

4、行李应易运送。搬运大行李可致肌肉疲劳甚至扭伤。

- 1) 尽量少装东西。
- 2) 选有轮的行李包。
- 3) 避免过肩提包/笔记本电脑，背部本不很好的人需尤为注意，用肩膀扛有一定份量的物体会使您另一肩升高并使身体失去平衡导致倾斜。
- 4) 如有需要就找人帮忙。您可通过服务生的帮助将行李放入或拿出汽车。

5、报警时可通过报警按钮报警以及电话报警，讲清 5W: WHO (人员), WHICH (性质), WHERE (地点), WHAT (事件), WHEN (时间)。

6、个人健康安全

医生认定不能参加旅游者（例如患有一定程度心、肺、肝、肾等脏器功能损害而不适宜长途旅行者）、高血压等患者外出旅游时应该做身体检查，选择安全平稳的交通工具乘坐（一般以火车、飞机为宜），并最好有家人陪同，旅途中需带上常用的必备药品，预防疾病加重，提高旅游安全性。若出现病症必须及时就医。

7、食物中毒

- 1) 许多所谓的食物中毒，实质上就是旅游者在就餐中，食用了有毒、变质、不干净的食品，导致旅游者出现肠胃不适症状、甚至死亡旅游安全事故，在夏季或者在沿海地区旅游，更需注意。
- 2) 选择合法正规、卫生环境较好的餐馆。
- 3) 为了减少吃海鲜引发的食物中毒，应在可靠的店铺购买海鲜。尽量选购活的，尤其是死蟹最好不要买来吃。买新鲜鲍鱼、蛭子或象拔蚌等，可用手触碰，选取活的、会动的。有甲壳的海鲜，在烹调之前要用清水将其外壳刷洗干净。贝壳类海鲜烹煮前，在淡盐水中浸约一小时，使其自动吐出泥沙。浸泡时间不宜过长，否则原来新鲜的海鲜反会被其中部分腐烂了的所污染。
- 4) 海鲜生吃，先冷冻再浇点儿淡盐水进行杀菌。对肠道免疫功能差的人来说，生吃海鲜具有潜在的致命危害。您可以将牡蛎等海鲜先放在冰上，再浇些淡盐水，便能有效杀死细菌，增强生吃海鲜的安全性。

8、灾害性天气

- 1) 台风来临前，应准备好手电筒、收音机、食物、饮用水及常用药品等，以备急需。台风来临时，请呆在安全的室内。如果是在室外，请尽快回到安全牢靠的房子里，并在路上注意高空坠落的物体（如倒树、花盆、广告牌等），远离有幕墙的高楼。关好门窗，检查门窗是否坚固；取下悬挂的东西；检查电路、炉火、煤气等设施是否安全。将养在室外的动植物及其他物品移至室内，特别是要将楼顶的杂物搬进来；室外易被吹动的东西要加固。
- 2) 暴风雨到来时，要尽可能呆在室内，减少外出。遇有大风雷电时，要谨慎使用电器，严防触电。风暴过后，要注意卫生防疫，减少疾病传播。受到洪水威胁，如果时间充裕，应按照预定路线，有组织地向山坡、高地等处转移；在措手不及，已经受到洪水包围的情况下，要尽可能利用船只、木排、门板、木床等，做水上转移。洪水来得太快，已经来不及转移时，要立即爬上屋顶、楼房高屋、大树、高墙，做暂时避险，等待援救。不要单身游水转移。
- 3) 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。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。如果已被洪水包围，要设法尽快与当地防汛部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。
- 4) 暴雪来临前要减少外出活动，特别是尽可能减少车辆外出，并躲避到安全地方。不要待在不结实不安全的建筑物内。
- 5) 震前可以准备食物、药品等收纳在救急袋内，准备消防设备，以面对地震后可能发生的火灾；留意灭火器的有效期限。较重物品应放置低处，并予固定，以防地震时掉落造成伤害。定期检查瓦斯、电线管路；瓦斯桶应予固定。应清楚总开关位置及关闭方法。

9、传染病

- 1) 对传染病患者要进行隔离。不同的传染病有不同的隔离方法。肠道传染病主要是避免与病人及其生活用品直接或间接接触。呼吸道传染病人要保持室内空气流通，其生活用品也应与健康人分开。通过昆虫、动物传播的疾病应设置防护用品。
- 2) 预防动物源性传染病。有些传染病的传染源是家养动物，它们可通过接触、饮食用具、空气以及饮水等途径将病原体传播给人类，在旅游中应特别注意预防。

10、政治暴力事件

- 1) 警局报到: 如果要去一些政治或治安不稳定的地区, 除了要多预备几份护照副本以外, 可以先到当地警局报到, 讲清楚人数、计划回程日期、下榻旅馆及个人联络方法, 如果到期游客没有到警局报到, 就可以引起警方的注意, 寻找旅客的下落。
- 2) 扮晕伏低: 旅途中如果遇到类似的持械劫机或劫车事件, 建议游客可扮晕或癫痫症发作之类, 跌在地下或伏低, 可减低受袭击机会。如果在语言上可以跟匪徒沟通得来, 可以尝试寻找共同话题, 缓和气氛, 说不定甚至可以充当谈判专家。同时, 千万别企图反抗, 要尽量顺从匪徒的要求。
- 3) 短信求援: 用手机发短信求救比打电话要好, 因为打电话会分心, 降低对现场环境突变的应变力, 而且可能被匪徒听到声音而刺激起反应。当然也可以先在手机上输入当地求救热线电话号码。手机最好放在衣服或裤子口袋里, 方便求援。