



# TRAVEL

## 旅游安全实务手册

——安全是旅游的生命线

中华人民共和国文化和旅游部  
Ministry of Culture and Tourism of the People's Republic of China

# 旅游安全实务手册

——安全是旅游的生命线

中华人民共和国文化和旅游部  
Ministry of Culture and Tourism of the People's Republic of China

# 目录



## 1 自然灾害篇 ..... 5

- 1.1 洪水.....6
- 1.2 地震.....7
- 1.3 海啸.....8
- 1.4 泥石流、山体滑坡.....10
- 1.5 台风.....11
- 1.6 龙卷风.....11
- 1.7 雷电.....12
- 1.8 沙尘暴.....13
- 1.9 暴雨.....14
- 1.10 浓雾.....15
- 1.11 高温.....15
- 1.12 大雪.....16

## 2 事故灾难篇 ..... 17

- 2.1 道路交通事故.....18
- 2.2 水运事故.....19
- 2.3 铁路、轨道交通事故.....20
- 2.4 航空事故.....21
- 2.5 拥挤、踩踏事故.....22
- 2.6 火灾.....22



### 3 社会安全事件篇 ..... 25

- 3.1 恐怖事件 ..... 26
- 3.2 抢 劫 ..... 27
- 3.3 暴 乱 ..... 27
- 3.4 绑 架 ..... 28



### 4 公共卫生事件篇 ..... 29

- 4.1 食物中毒 ..... 30
- 4.2 霍 乱 ..... 31
- 4.3 禽流感 ..... 31
- 4.4 流行性感冒 ..... 31
- 4.5 疟 疾 ..... 32
- 4.6 登革热 ..... 33



### 5 特殊旅游项目篇 ..... 34

- 5.1 山地、高原、沙漠旅游安全... 35
- 5.2 涉水旅游安全 ..... 38
- 5.3 高空旅游安全 ..... 41
- 5.4 滑雪旅游安全 ..... 46
- 5.5 自驾游安全 ..... 48



### 6 境外旅游目的地安全提示篇 .... 51

- 6.1 亚 洲 ..... 53
- 6.2 欧 美 ..... 56
- 6.3 大洋洲 ..... 58
- 6.4 非 洲 ..... 60



## 7 旅行意外险攻略篇 ..... 61

7.1 旅游意外险是什么? ..... 62

7.2 旅行意外险主要保障责任  
有哪些? ..... 63

7.3 为什么要购买旅行意外险 ..... 64

7.4 旅行意外险怎么挑? ..... 64



附录1: 旅游自救知识 ..... 66

1.1 创 伤 ..... 66

1.2 溺 水 ..... 75

1.3 烧伤和冻伤 ..... 77

1.4 被动物咬伤 ..... 79

1.5 突发性疾病 ..... 80

1.6 触 电 ..... 83

1.7 坠 落 ..... 85



附录2: 主要国家和地区急救  
热线 ..... 86

附录3: 领事保护和我国部分驻外  
使领馆领事保护应急电话  
..... 88



附录4: 12301国家智慧旅游公共  
服务平台 ..... 91

版权及免责声明 ..... 96

# 自然灾害篇





## 1 自然灾害篇

### 1.1 洪水

1.1.1 洪水来临时，要迅速到附近的山坡、高地、屋顶、楼房高层、大树上等位置高的地方暂避。

1.1.2 要设法尽快发出求救信号和信息，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。

1.1.3 落水时要寻找并抓住漂浮物，如门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等。



1.1.4 汽车进入水淹地区时，要注意水位不能超过驾驶室，要迎着洪水驶向高地，避免让洪水从侧面冲击车体。

1.1.5 不要惊慌失措、大喊大叫，不要接近或攀爬电线杆、高压线铁塔，不要爬到泥坯房房顶上。

## 1.2 地震

1.2.1 地震发生后，在室内，要选择易形成三角空间的地方躲避，如内墙角或管道多、整体性好的卫生间、储藏室和厨房等处。不要躲到外墙窗下、电梯间，更不要跳楼。

1.2.2 在公共场馆里，应迅速就近“蹲下、掩护、







抓牢”。身处门口时，可迅速跑出门外至空旷场地；在楼上时，要找准机会逐步向底层转移。

1.2.3 在室外，要尽量远离狭窄街道、高大建筑、高烟囱、变压器、玻璃幕墙建筑、广告牌、高架桥以及存有危险品、易燃品的场所。

1.2.4 在行驶的汽车、电车或火车内，乘客应抓牢扶手避免摔倒，降低重心，躲在座位附近，不要跳车，地震过后再下车。

1.2.5 用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻，防止灰尘呛闷发生窒息。

1.2.6 寻找和开辟通道，朝着有光亮、宽敞的地方移动，不要乘电梯逃生。

1.2.7 一时无法脱险，要节省气力，静卧保持体力，不要盲目大声呼救，多活动手、脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件。

1.2.8 无论在何处躲避，如有可能应尽量用棉被、枕头、书包或其他软物体保护好头部。

## 1.3 海 啸

1.3.1 地震是海啸发生的最早信号，从地震到海啸发生有一个时间差，要利用时间差进行避险和逃生。

1.3.2 如发现潮汐突然反常涨落、海平面显著下降

或者有巨浪袭来，都应快速撤离。

1.3.3 海啸发生时，海水异常退去时往往会把鱼虾等许多海洋生物留在浅滩，但此时千万不要去捡鱼虾或看热闹，应迅速离开海岸，向陆地高处转移。

1.3.4 海啸发生不幸落水时，要尽量抓住大的漂浮物，注意避免与其他硬物碰撞。

1.3.5 在水中不要举手，也不要乱挣扎，应尽量减少动作，浮在水面随波漂流即可。

1.3.6 海水温度偏低，不要脱衣服。

1.3.7 尽量不要游泳，以防体内热量过快散失。

1.3.8 不要喝海水，海水含有大量矿物盐，浓度超过人体生理所能承受的范围，饮用海水非但不能解渴，反而会引起脱水症状，严重时会导致代谢紊乱，危及生命。





1.3.9 要尽可能向其他落水者靠拢，以扩大目标，让救援人员发现。

## 1.4 泥石流、山体滑坡

1.4.1 发现有泥石流、山体滑坡，要迅速向两边稳定区逃离，不要沿着山体向上方或下方奔跑。

1.4.2 不要躲在有滚石和大量堆积物的山坡下面。

1.4.3 不要停留在低洼处，也不要攀爬到树上躲避。

1.4.4 一定要设法从房屋里跑至开阔地带。

1.4.5 应选择平整的高地作为营地，不要在山谷和山沟底部扎营。



## 1.5 台 风

1.5.1 尽快转移到坚固的建筑物内或底层躲避风雨。

1.5.2 避免外出，必须外出时应穿较为鲜艳的衣服，并在随时能抓住固定物的地方行走。

1.5.3 在外行走，要尽量弯腰将身体缩成团，扣好衣扣，必要时应爬行前进。

1.5.4 不要在受台风影响的海滩游泳或驾船。

## 1.6 龙卷风

### 1.6.1 在室外：

1.6.1.1 不要待在露天楼顶，就近进入混凝土建筑底层。

1.6.1.2 远离大树、电线杆或简易房屋等。





1.6.1.3 朝与龙卷风前进路线垂直的方向快跑。

1.6.1.4 来不及逃离时，要迅速找到低洼地趴下。

1.6.1.5 不要开车躲避，也不要汽车中躲避。

### 1.6.2 在室内：

1.6.2.1 要远离门、窗和房屋的外围墙壁，躲到与龙卷风前进方向相反的墙壁或小房间内抱头蹲下，尽量避免使用电话。

1.6.2.2 将床垫或毯子罩在身上以免被砸伤。

1.6.2.3 地下室或半地下室是最安全的躲藏地点。

## 1.7 雷 电

1.7.1 不要在旷野中、大树下、电线杆旁、高坡上避雷雨。



1.7.2 不要赤脚站在水泥地上，不要洗澡或淋浴，不要使用移动电话，不要使用带有外接天线的收音机或电视机。

1.7.3 要远离铁轨、长金属栏杆和其他庞大的金属设施，避免站在山顶、制高点等地。

1.7.4 多人一起在野外时，要彼此隔开一定距离，不要挤在一起。

1.7.5 胶底鞋或橡胶轮胎不能抵御闪电。

## 1.8 沙尘暴

1.8.1 出门戴口罩、纱巾等。

1.8.2 多喝水，吃清淡食物。





1.8.3 不要购买露天食品。

1.8.4 骑车、开车要减速慢行，远离树木和广告牌。

1.8.5 老人、儿童及患有呼吸道过敏性疾病的人不要出门。

## 1.9 暴雨

1.9.1 在积水中行走时，要注意观察，尽可能贴近建筑物。

1.9.2 在山区，当上游来水突然混浊、水位上涨较快时，要注意防范山洪、泥石流。

1.9.3 室外积水漫入室内时，应立即切断电源。

1.9.4 下暴雨时不要自驾游。



## 1.10 浓 雾

1.10.1 不要进行户外活动，必须外出时，要戴上口罩，尽量减少在雾中的时间。

1.10.2 有高血压、冠心病和呼吸系统等疾病的患者最好不要外出。

1.10.3 雾中驾车时，应打开雾灯，与前车保持足够的制动距离，保持慢速行驶。



## 1.11 高 温

1.11.1 多喝水，少吃多餐，适当多吃苦味和酸性食物。





1.11.2 避免剧烈运动，用凉水冲手腕，用温水冲澡。

1.11.3 日间需小睡。

1.11.4 注意防晒，携带遮阳伞。

## 1.12 大 雪

1.12.1 减少外出活动，及时调整出行计划。

1.12.2 不要待在不结实、不安全的建筑物内。

1.12.3 行走时最好穿软底或防滑鞋，尤其要做好冻伤、雪盲等的防护。



# 事故灾难篇





## 2 事故灾难篇

### 2.1 道路交通事故

2.1.1 自驾车出游时，如与机动车发生交通事故，事故轻微且责任明确，可按照交管部门要求自行协商解决，否则应及时报警，寻求帮助，同时设立警示标志。

2.1.2 当车辆发生紧急刹车、碰撞、侧翻等突发事件时，车内人员应就近抓住车内固定物，并注意保护头部。

2.1.3 乘坐大巴出游时应系好安全带，提前了解安全锤、灭火器的使用方法和逃生门窗位置。

2.1.4 当车辆发生火灾时，车内人员应立即设法逃出车外，避免张嘴深呼吸或大声呼喊，并注意保护露在外面的皮肤。

2.1.5 当车辆跌入河湖中，车内人员应设法尽快从安全窗、安全门逃出。

2.1.6 当发生交通事故时，应对受伤者的受伤部位进行常识性的检查，并及时止血、包扎或固定。

2.1.7 注意保持伤者呼吸通畅；如果呼吸和心跳停止，要立即进行心肺复苏抢救。

2.1.8 发生重大交通事故时，不要翻动伤者，要立即拨打110和120求助。

## 2.2 水运事故

发生水运事故时，要利用救生设备逃生，紧急情况下必须跳水逃生时应采取以下应急措施：

### 2.2.1 跳水前：

2.2.1.1 尽一切可能发出遇险求救信号。

2.2.1.2 跳水前尽可能向水面抛投漂浮物，如空木箱、木板、大块泡沫塑料等。

2.2.1.3 多穿厚实保温的衣服，系好衣领、袖口；如有可能，穿上救生衣。

### 2.2.2 跳水时：

2.2.2.1 不要从5米以上高度直接跳入水中，可利用绳索等滑入水中。





2.2.2.2 两肘夹紧身体两侧，一手捂鼻，一手向下拉紧救生衣，深呼吸，闭口，两腿伸直，直立式跳入水中。

### 2.2.3 跳水后：

2.2.3.1 尽快游离遇险船只，防止被卷入旋涡。

2.2.3.2 如果发现四周有油火，应脱掉救生衣，潜水游到上风处。到水面上换气时，先用双手将头顶的油和火拨开再抬头呼吸。

2.2.3.3 不要将厚衣服脱掉。如果没有救生衣，尽可能以最小的运动幅度使身体漂浮，会游泳者可采用仰卧姿势。

2.2.3.4 尽可能在漂浮物附近。

2.2.3.5 两人以上跳水逃生，要尽可能拥抱在一起，减少热量散失，也易于被发现。

## 2.3 铁路、轨道交通事故

2.3.1 发生事故后，要听从工作人员的统一指挥，待列车停稳后，在工作人员的组织下，有序地向车厢两端紧急疏散。不要盲目跳车，以防摔伤或被其他列车撞伤。

2.3.2 撞车瞬间，要两腿尽量伸直，两脚踏实，双臂护胸，手抱头，保持身体平衡。

2.3.3 列车发生火灾、爆炸事故时，列车服务人员应迅速疏散旅客，尽力切断火源、爆炸源并保护好现场。



## 2.4 航空事故

2.4.1 登机后，要熟悉机上安全出口，听、阅有关航空安全知识介绍，系好安全带。

2.4.2 遇空中减压，要立即戴上氧气面罩。

2.4.3 飞机紧急着陆和迫降时，要保持正确的姿势：弯腰，双手在膝盖下握住，头放在膝盖上，两脚前伸紧贴地板，并听从工作人员指挥，迅速有序地由紧急出口



滑落地面。

2.4.4 舱内出现烟雾时，要把头弯到尽可能低的位置，屏住呼吸，用湿毛巾捂住口、鼻后再呼吸，弯腰或爬行到出口处。

2.4.5 若飞机在水面上空失事，要立即穿上救生衣。

2.4.6 飞机撞地轰响瞬间，要迅速解开安全带，朝外面有亮光的裂口方向全力逃生。

## 2.5 拥挤、踩踏事故

2.5.1 要保持冷静，提高警惕，不要受周围环境影响。

2.5.2 服从指挥，有序撤离。

2.5.3 发觉拥挤的人群向自己行走的方向来时，应立即避到一旁，切记不要逆着人流前进。

2.5.4 陷入拥挤的人流时，要远离店铺、柜台的玻璃或者其他危险物。

2.5.5 若被人群众挤倒，则设法靠近墙角，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣以保护身体。

2.5.6 如果带着孩子，要尽快把孩子抱起来；如果可能，要抓住身边坚固牢靠的东西。

## 2.6 火 灾

2.6.1 火灾发生时，应及时拨打 119 报警。小火应

立即扑救，如果火势扩大，应迅速撤离。

2.6.2 逃生时应准确识别疏散指示方向，千万不要拥挤，快速逃离火场。

2.6.3 火场逃生过程中，要一路关闭背后的门；逃出现场后切勿重返屋内取贵重物品。

2.6.4 火灾发生时，切不可搭乘电梯逃生，更不要盲目跳楼。

2.6.5 如果烟雾弥漫，要用湿毛巾捂住口鼻呼吸，降低姿势，沿墙壁边爬行逃生。







2.6.6 当衣物着火时，最好脱下或就地卧倒，用手覆盖脸部并翻滚压熄火焰，或跳入就近的水池，将火熄灭。

2.6.7 夜间发生火灾时，应先叫醒熟睡的人，尽量大声喊叫，提醒其他人逃生。

2.6.8 一旦发现自己身处森林着火区域，应准确判断风向和火灾延烧方向，逆风逃生。

2.6.9 如果被大火包围在半山腰，要绕开火头快速向山下跑，切忌往山上跑。

# 社会安全事件篇





## 3 社会安全事件篇

### 3.1 恐怖事件

3.1.1 及时报警。向就近的工作人员报警或通过报警器向警方报警，并迅速疏散周围的人员。报警时，避免使用无线电通信工具，以免引爆无线电遥控的爆炸物。

3.1.2 冷静应对。根据恐怖事件的情况及其所在位置要采取不同的紧急处置方法：发生爆炸恐怖事件时，应脸朝下且头部背向爆炸物就地卧倒，或尽量选择安全位置躲避；发生生物、化学恐怖事件时，应立即离开污



染区域，不接触可疑物品，要尽快实施自我防护，如利用随身携带的物品遮蔽面部尤其是口鼻部位，遮盖或减少身体裸露部分；发生劫持事件时，要沉着冷静、机智灵活地应对恐怖分子。

3.1.3 迅速撤离。保持镇静，听从指挥，按规定的路线迅速、有序地撤离现场。撤离时，不要相互拥挤，以免堵塞出口、发生骚乱或引起踩踏事故。

## 3.2 抢 劫

3.2.1 保持镇定，及时作出反应；若无能力制服，可保持距离追赶并大声呼救。

3.2.2 追赶不及的，应看清作案人的逃跑方向和衣着、发型、动作等特征，及时报警。

## 3.3 暴 乱

3.3.1 保持冷静，沉着应对，保持与暴乱分子的距离，不与其接触或者搭话，不要围观。

3.3.2 被暴乱分子盯上时，应向熟悉的或者人多的安全地带奔跑。

3.3.3 在逃跑时，要学会利用和制造障碍物阻滞暴乱分子，把身上多余的东西向后扔。

3.3.4 不要与暴乱分子拼命搏斗，被击倒时，双手



重叠捂住后脑，双肘向内可以护住眼睛、鼻梁。要学会用眼睛“观察”和用身体“打滚”，找到其薄弱环节，迅速地“连滚带爬”冲出去。

### 3.4 绑架

3.4.1 要运用自己的智慧，同绑匪周旋，学会保护自己。

3.4.2 在被绑架的过程中，要尽量记住沿途的地方、路名和绑匪的特征，或者留下亲人熟悉的标记。

3.4.3 要尽可能拖延时间，寻找各种借口给绑匪制造困难，如说身体不适，或大哭，或扭动身体，或作出其他反常的行为，趁绑匪不注意时制造信号以引起外界注意，或趁机呼救。

# 公共卫生事件篇





## 4 公共卫生事件篇

### 4.1 食物中毒

4.1.1 注意饮食、饮水卫生，尽量不要在路边摊点就餐，要尽量选择有营业执照的餐馆用餐，少吃、不吃生、冷食物。

4.1.2 发现食物中毒，要立即停止食用可疑食品。

4.1.3 可采用催吐的方法，用筷子、勺把或手指压舌根部，轻轻刺激咽喉引起呕吐，以吐出导致中毒的食物。

4.1.4 大量喝水，可以是淡盐水，稀释毒素。

4.1.5 保留好可疑食物、呕吐物或排泄物，供化验使用。

4.1.6 及时就医。



## 4.2 霍乱

4.2.1 旅行期间，一旦出现剧烈的无痛性水样腹泻等类似霍乱的症状，应立即到附近医院的肠道门诊就医。

4.2.2 要如实告知医生最近就餐的地点、所吃食物的种类和一同就餐的人员。

4.2.3 要积极配合疾病预防控制部门对使用过的餐具、接触过的生活物品等进行消毒。

## 4.3 禽流感

4.3.1 若去禽流感流行国家或地区旅游，应避免接触活禽和鸟类，尤其是鸡；接触活禽和鸟类后，应彻底洗手。

4.3.2 不吃未完全煮熟的鸡肉和鸡蛋，保持均衡饮食，充分休息，以保持良好的抵抗力。

4.3.3 旅行回来或接触禽类后，出现发烧、鼻塞、流鼻涕、咳嗽、嗓子疼、头痛等全身不舒服症状，应及时到当地医院就诊，并向医生报告您最近的旅行史及与禽类接触史。

## 4.4 流行性感冒

4.4.1 旅行期间（特别是流感流行季节）要劳逸结合，注意保暖，防止受凉；少去甚至不去拥挤不卫生的





公共场所，房间要经常换气通风，保持清洁。

4.4.2 在流感大流行时，应推迟非必要的旅行；必须旅行时，易感人群及体弱者，可服用预防药物或接种流感疫苗。

4.4.3 有流感症状时，要注意多休息、多喝水。

4.4.4 流感病人应自觉与同行游客保持一定程度的隔离（佩戴口罩、分开吃住）；流感病人的擤鼻涕纸和吐痰纸要包好，扔进加盖的垃圾桶，或直接扔进抽水马桶用水冲走。

4.4.5 若怀疑患有流感应及时就医，并告知相关旅行史或接触史，帮助医生诊断。

## 4.5 疟疾

4.5.1 旅行前向国际旅行卫生保健中心或专业机构进行健康咨询，了解所去国家或地区疟疾流行情况，掌握疟疾防治基本知识。

4.5.2 提前准备个人防护用品，配备必要的防蚊药剂等。

4.5.3 注意个人防护，避免蚊虫叮咬。

4.5.4 到疟疾流行区居住或旅游，需携带一些抗疟药物备用，特别是疟疾流行季节，一般自进入疟区前2周开始服药，持续到离开疟区6~8周。

4.5.5 一旦出现周期性寒战、发热、头痛、出汗和贫血、脾大等类似疟疾症状，或怀疑患有疟疾，应及时就医，并告知旅行史。

4.5.6 若得不到及时医治，应服用自己携带的备用药，青霉素衍生物抗疟药对于治疗疟疾有特效，但仍然应该尽早就医。



## 4.6 登革热

4.6.1 旅行前向国际旅行卫生保健中心或专业机构咨询，了解所去国家或地区登革热流行情况，熟悉登革热防治基本知识。

4.6.2 提前准备个人防护用品，配备必要的防蚊药具等。

4.6.3 注意个人防护，避免蚊虫叮咬。

4.6.4 目前尚无特效治疗药物，一旦旅游目的地发生疫情，尽量减少到人群聚集的场所，应尽快离开该地或终止旅游行程。

# 特殊旅游项目篇



## 5 特殊旅游项目篇

### 5.1 山地、高原、沙漠旅游安全

#### 5.1.1 山地旅游

5.1.1.1 要事先对所登之山进行必要的了解或寻找专业向导带领进行登山，以避免迷失方向。

5.1.1.2 山地旅游时被石头或树枝撞击、刮伤，若只是手脚轻微碰伤，可用水冷敷或进行止血包扎等紧急处置；若患者出现骨折或头部受重撞后发生呕吐等现象，可能有生命危险，必须尽快送医院救治。

5.1.1.3 极端天气情况下，避免进行山地旅游。

#### 5.1.2 高原旅游

5.1.2.1 进入高原之前，要进行健康检查或咨询医生，若有心、肺、脑、肝、肾病变、严重贫血或高血压，请勿盲目进入高原。

5.1.2.2 初到高原，不宜急速行走、跑步或从事体力劳动，最好用半天时间完全静养休息，第一个晚上要早休息，多睡眠。在保证安全的前提下，睡觉时可开窗，让空气流通，并尽量靠近窗户。

5.1.2.3 刚进入高原，不可暴饮暴食，以免加重消化系统的负担。最好不要饮酒和吸烟。



5.1.2.4 要多食蔬菜、水果等富含维生素的食品，并多饮水。

5.1.2.5 如果出现胸闷、气短、呼吸困难等高原反应，要视反应程度而有针对性地治疗。如果反应较轻，可采取静养的办法，多饮水，少运动，一般一段时间后不良反应会减弱或消失；如果反应较重，影响到了睡眠，可服用一些药物帮助治疗；如果反应太重，可到医院进行治疗，输液、吃药、吸氧等。

5.1.2.6 感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。高原温差特别大，很容易着凉并感冒，初到高原，要防止



因受凉而引起的感冒。

5.1.2.7 进入高原后的旅游行程宜安排先到低海拔的地方，再到高海拔的地方。

### 5.1.3 沙漠旅游

5.1.3.1 行前准备要充足。要仔细了解当地有关情况，如气候、植被、河流、村庄、道路等，在确保生命安全的前提下实事求是规划沙漠旅游线路，制定力所能及的旅游方案。

5.1.3.2 需穿防风沙衣服及戴纱巾。昼夜温差大，夜晚要准备防寒衣物；白天阳光充足紫外线强烈，可脸上





擦防晒霜，戴太阳镜、遮阳帽。在沙漠行走宜穿轻便透气的高帮运动鞋，以免沙子进入鞋内。

5.1.3.3 若在沙漠中迷失方向，不要慌张，要正确地判断方向，如果判断不了，就在原地等待救援。

5.1.3.4 在沙漠旅游中遇见沙暴，要凭目力的观察选择逃避的方向，只要避过风的正面，大都能化险为夷。千万不要到沙丘的背风坡躲避，否则有被沙暴埋葬的危险。

## 5.2 涉水旅游安全

### 5.2.1 漂流

5.2.1.1 在强降雨等恶劣天气下不宜开展漂流。



5.2.1.2 漂流时不要携带现金和贵重物品上船。

5.2.1.3 漂流之前，要仔细阅读漂流须知，听从工作人员的安排，穿好救生衣，根据需求戴好安全帽。

5.2.1.4 一旦落水，千万不要惊慌失措，救生衣的浮力足以将人托浮在水面上，静心等待工作人员前来救援。

## 5.2.2 潜水

5.2.2.1 参加潜水项目应选择有合法资质和安全保障能力的经营单位。

5.2.2.2 参加潜水活动时，应咨询医生或专业人士，确保身体情况适宜。

5.2.2.3 感到身体不适，不要潜水。潜水之前，不







要吸烟，不可饮用含酒精饮品或服用不适当药物，同时保持良好心理及生理状态。女性在经期和怀孕期不要潜水。

5.2.2.4 使用合适及惯用的设备，并提前检查设备，穿合适的潜水衣以确保身体足够暖和。

5.2.2.5 应根据自己的技术和经验，在能力范围内潜水，并严格按照潜水计划进行潜水。

5.2.2.6 在潜水过程中，切勿闭气，保持畅顺呼吸。

5.2.2.7 在不熟悉的水域潜水时，要有专业潜水人士陪同。

### 5.2.3 滑水

5.2.3.1 不要在浅水的地方滑水，最低安全深度为1.5米。

5.2.3.2 不可向其他船只或码头方向滑水，要与其他船只保持足够的距离。

5.2.3.3 滑水者必须穿着救生衣。

5.2.3.4 注意使用适当的滑水手套，这样可以防止起水疱。

5.2.3.5 当进行滑水跳跃或长途速度比赛时要戴上保护头盔。

5.2.3.6 滑水之前，不要吸烟或者饮酒。

5.2.3.7 请勿带照相机、手机及一切不防水的物品

滑水。

5.2.3.8 滑水者跌进水里要将身体弯曲，并保持放松，以减少受伤的概率。第一次体验滑水时，如果身体不能保持平衡，应立即松开手中的绳索，以免意外事故发生。

## 5.3 高空旅游安全

### 5.3.1 索道

5.3.1.1 查看该索道是否悬挂有国家市场监督管理总局颁发的“客运索道安全检验合格”标志牌。

5.3.1.2 认真阅读索道入口处的“乘客须知”。





5.3.1.3 进入站台后，听从服务人员的指挥，按顺序上车。

5.3.1.4 进入客车（吊椅）后，坐稳扶住，不要擅自打开车门和安全护栏。

5.3.1.5 到站下车时，听从服务人员的疏导，有序下车并及时离开站台。

5.3.1.6 如遇索道偶然停车不要着急，耐心等待，注意收听线路广播，不要自己打开车门或护栏。

5.3.1.7 如遇索道故障短时间内不能排除，乘客要稳定情绪，不要惊慌，等待工作人员前来营救，千万不可自行设法离开车厢。

5.3.1.8 救护人员到达后，一定要服从救护人员的指挥，配合救护人员工作，不要争抢，年轻人应协助救护人员，首先营救儿童、老人和妇女，帮助他们顺利到达地面。

5.3.1.9 乘客到达地面后，在工作人员的引导下，应尽量避开索道行驶区，有序地向索道站转移。

### 5.3.2 蹦极

5.3.2.1 有心、脑血管病史者不宜参加，有深度近视者要慎重，以避免下坠时因脑部充血而造成视网膜脱落。

5.3.2.2 天气状况不好时，不宜蹦极。

5.3.2.3 着装应简单、合身，不要穿易飞散或兜风的



衣物，要充分活动身体各部位，以免扭伤或拉伤。饮酒后不要参加蹦极活动。

5.3.2.4 要听从工作人员安排，确保背带套在身上，以及系住脚踝、腿或手臂，如果感觉哪儿不对劲，就不要跳。

5.3.2.5 除非非常有经验，否则不要玩双人式蹦极。

5.3.2.6 跳出后要注意控制身体，不要让脖子或胳膊被绳索缠到。如果采用绑腿式跳法，腿部和脚部一定不能有骨折的病史。

### 5.3.3 过山车

5.3.3.1 心脏疾病、恐高症等疾病患者以及饮酒者不



要玩过山车。另外，戴眼镜者应做好防护，避免眼镜脱落伤人。

5.3.3.2 认真查看设备安全资质。不要乘坐超过检验有效期的过山车，也不要乘坐无使用登记证、无定期检验合格报告以及未标注安全注意事项和没有警示标志的过山车。

5.3.3.3 仔细阅读注意事项。玩过山车之前，游客应仔细阅读注意事项，并按照规定乘坐过山车。另外，要观察过山车是否有严重锈蚀现象，过山车周围是否有不符合安全距离的障碍物。

### 5.3.4 滑翔伞

5.3.4.1 首先检查确保项目有合法资质和安全保障能力。



5.3.4.2 不宜单独一人飞行，不宜在过度疲劳及饮酒等情况下飞行。

5.3.4.3 飞行前应检查伞衣有无撕裂、刺穿和擦伤等情况，检查伞绳是否缠结或磨损以及伞绳与操纵带的连接是否正常。

5.3.4.4 为确保安全，应在飞行技术范围内进行飞行活动。

5.3.4.5 不论起飞还是着陆，必须迎着风，着陆后要立即将伞衣排气。

5.3.4.6 不要在一次飞行中增加一个以上的新内容。

5.3.4.7 不要在大风、大雾等恶劣天气条件下开展此项目。

### 5.3.5 热气球

5.3.5.1 尽量穿棉质面料的服装和运动鞋，不宜穿裙装、高跟鞋、凉鞋等。为防止灼伤，一定要身着长衣长裤，佩戴棉质帽子。

5.3.5.2 高血压、心脏病患者不能进行热气球运动。

5.3.5.3 热气球飞行最好的时间是在日出后两小时内或日落前两小时内，因为该时段气流最为稳定。

5.3.5.4 不要在大风、大雾等恶劣天气乘坐热气球。

5.3.5.5 高空飞行要注意防寒。



5.3.5.6 除了必要的装备，还需要配备 GPS 全球定位系统、电子罗盘、对讲机、工具刀、防风打火机等。

## 5.4 滑雪旅游安全

5.4.1 关注当地的气候情况和近期的天气变化，以防天气突变。

5.4.2 准备好衣物等专业用品。滑雪服最好选用套头式，上衣要宽松，以利滑行动作；衣物颜色最好与雪面白色有较大反差，以便他人辨认，避免相撞。需要佩戴合适的全封闭保护眼镜，避免阳光反射及滑行中冷风对眼睛的刺激。

5.4.3 做好必要的防护措施。应检查滑雪板和滑雪



杖，选用油性及具有防紫外线的护肤品；在手脚、耳朵等易产生冻伤的部位做好保暖措施，必要时可携带高能量便携食品，以保证足够的热量供应。

5.4.4 初到滑雪场时应先熟悉情况，要仔细了解一下雪道的高度、坡度、长度、宽度及周边的情况，根据自己的滑雪水平来选择相应的滑道。熟悉地图上滑雪场设施的分布位置、救助设施情况，并严格遵守滑雪场有关安全管理的规定。注意索道开放时间，在无人看守时切勿乘坐。

5.4.5 初练滑雪时应注意循序渐进，量力而行。在训练期间，要服从教练和雪场工作人员的指挥。不要擅自到超出自身能力的雪区去滑雪，以免发生意外。





5.4.6 在滑雪时，要注意与他人保持一定的距离，不要打闹，以免碰撞。人员较多时，应调节好速度，切勿过快过猛。

## 5.5 自驾游安全

### 出行前准备：

5.5.1 车辆检查。出发前务必检查好驾驶证、行驶证，做好车况检查。如需长途旅行，应到车辆维修站进行全面检查。



5.5.2 备好随行物品。准备自救工具：千斤顶、拖车带、换胎扳手、警示牌、长绳、备用轮胎；应急工具：应急灯、指南针、机油、玻璃水、冷却液、燃油添加剂；医药用品：感冒药、消炎药、黄连素、止血绷带、创可贴、维生素药片、眼药水；生活用品：不同季节的衣服、食品、水；野营用品：防潮垫、折叠桌椅、睡袋、遮阳伞等。

5.5.3 注意了解出行信息。出游前，应提前了解前目的地途中的天气，尤其是是否有暴雨、暴雪、台风等情况，避免遇上受恶劣天气影响而造成的塌方、山体滑坡、泥石流等自然灾害；要了解沿途经过的路况、道路代号、里程、饮食、住宿、加油站等信息，以及一些具有特殊人文地理的地方，做好旅行计划；在车辆上安置卫星导航系统，及时收听当地交通台的广播，了解行车路况。

#### **旅行中注意事项：**

5.5.4 每天出发前对车辆进行一次全面检查。

5.5.5 及时加油。

5.5.6 严防疲劳驾驶，连续驾驶不能超过4小时。

5.5.7 遵守交通规则，注意系好安全带。尽量避免夜间行车。路面聚积雨水过多时，不要加大油门冲水，以免电气件进水并影响制动，应低挡稳速行驶。

5.5.8 经过易发生滑坡地区时，应严密观察，注意路上随时可能出现的各种危险，如掉落的石头、树枝等。



5.5.9 遇到龙卷风时，应立即离开汽车，到低洼地躲避；不要开车躲避，也不要汽车中躲避，因为汽车对龙卷风几乎没有防御能力。

5.5.10 遇沙尘暴，由于能见度较差，应减速慢行，密切注意路况，谨慎驾驶，防止交通事故的发生。

5.5.11 遇大雾天气，注意交通安全，要及时打开雾灯，特别注意慢行。

5.5.12 遇大雪天气，可以适当给车辆轮胎放些气，慢速行驶，以免打滑等。

# 境外旅游目的地 安全提示篇





## 6 境外旅游目的地安全提示篇

随着大众旅游时代的来临，中国公民选择赴海外旅游的人数迅速增长。“世界那么大，风景那么美，值得去看看”，但无论您计划去哪里，以下几点还请务必做到：

- 1 关注文化和旅游、外交部门发布的安全提示，谨慎前往恐怖袭击频发、政局动荡不稳、发生重大灾情疫情的国家或地区。
- 2 合理规划出游线路，选择有正规资质的地接社、酒店和游乐场所。
- 3 掌握必要的安全、急救常识，准备必要的常用药品；结合自身情况，购买旅游意外保险。
- 4 随身携带并妥善保管好各种证件，避免携带大量现金。外出活动时尽量结伴而行。出行期间与家人朋友保持联系。
- 5 根据自身实际情况，谨慎选择高风险旅游项目。
- 6 选择正规购物场所消费，不贪小便宜。如遇侵权，妥善保存证据，合理合法维权。
- 7 遵守旅游目的地国家和地区法律法规，尊重当地宗教和民族习惯。
- 8 遇到紧急情况应及时报警，同时联系中国驻当地使领馆。

除此之外，为了您能安全、顺畅、舒心地旅游，下面这份境外游安全提示请您一定要收好，高高兴兴出国、安安全全回家，平安度过每一次美好的旅程。

### 6.1 亚洲

6.1.1 涉水安全是游客在泰国、菲律宾、印度尼西亚、马来西亚等东南亚国家旅游面临的最大的安全风险，中国游客溺水身亡案件时有发生，应高度重视，切莫大意。

出海前请观察船只是否为简易改装船只、是否超载、船上设施是否老旧、是否有足量救生衣等救生设备；提前了解当地天气海况，如遇风大浪急、海况危险、禁止游客下海时请务必遵守；切勿冒险参与涉水项目，乘坐快艇、游船应全程穿好救生衣，参加浮潜项目务必听从专业人士指导培训，确保安全。

6.1.2 进入佛教寺庙需注意着装，不能随意碰触僧侣；进入伊斯兰教、天主教等宗教场所应获得允许；不可在清真寺等宗教场所大声喧哗甚至唱歌跳舞；在新加坡随地吐痰或者乱扔垃圾会被处以高额的罚款。

6.1.3 新加坡、泰国、马来西亚等国车辆都是右舵左行，与国内交通习惯相反，且普遍车速较快，过马路时务必小心。无论乘坐何种交通工具，都务必系好安全带。如需租驾，应持有目的地驾照或国际驾照，否则发生



事故将承担全责。

6.1.4 在旅游热点地区尤其要警惕周边可疑人员，走路尽量远离机动车一侧，将包斜挎在身体内侧。如遇危险或意外，应保持冷静，尽快前往附近警察局报案或与我国使领馆联系。

6.1.5 泰国、缅甸、印度尼西亚、越南等国天气湿热，属登革热、疟疾等的高发地区，避免长时间在水边、草地等蚊虫密集地区活动。如出现发烧等不适症状，应及时就医。

6.1.6 马尔代夫等伊斯兰国家，禁止携带酒类、猪肉制品和其他非伊斯兰教物品入境。

6.1.7 泰国、新加坡、日本、韩国等地医疗费用较高，出行前应提前购买旅游意外保险和医疗保险。

6.1.8 在缅甸购买珠宝、翡翠等贵重商品要及时索要正规发票，以备出境时海关核查。特别提醒：缅甸禁止私自携带翡翠原石出境，如被发现将以“非法携带违禁品”处以重刑。

6.1.9 温泉和滑雪是冬季访日游客的必玩项目，也是游客突发疾病、受伤和死亡风险高发项目。泡温泉前应仔细阅读酒店的注意事项，遵守入浴规则，老年人、儿童、高血压及心脏病患者、有中风史的游客不可单独入浴。滑雪时应穿戴专业装备，必要时聘请专业教练，遵



守雪场规定，选择适合自身水平的雪道。

6.1.10 在日本购买包车产品时，一定要选择具有运营资质的“绿牌车”，否则旅行安全得不到保障，遭遇事故无法获赔；在日本自驾需持有日本驾照或合法的国际驾照，中国内地驾照不能直接在日本使用。

6.1.11 日本是多地震国家，游客应掌握防震自救常识，日本观光厅的24小时游客热线（050-3816-2787）在灾害时提供中文咨询服务。遇到地震等自然灾害，应该保持冷静，积极自救，受伤请拨打急救电话119。





6.1.12 韩国整容行业较发达，但医院水平不一，如来韩整容，请慎重选择，注意甄别中介、医院和医生资质，避免陷入医疗纠纷。

6.1.13 蒙古国法律对狩猎和持枪有严格规定。中国游客在未办理相关手续的情况下狩猎，属于偷猎行为，会导致罚款或承担刑责。

6.1.14 印度有 8 个邦、中央直辖区完全或部分限制外国人进入，出行前应提前了解。切勿未经许可赴限制区背包探险，否则将面临被抓扣风险。

6.1.15 斯里兰卡每年均发生来斯旅游中国公民因“挂火车”拍照而伤亡事件，切勿为之。

6.1.16 尼泊尔是山地国家，地形复杂，气候多变，地震、雪崩等自然灾害频发；应谨慎参与滑翔、漂流、高海拔徒步等高风险项目；当地水质较差，应尽量饮用瓶装水；携带金银入境应遵守当地法律；购买珠宝、蜜蜡、唐卡等贵重物品，需要索要正规发票，以备离境时核查。

## 6.2 欧美

6.2.1 中国不颁发“国际驾照”，若有自驾游计划，行前应先经国内公证处公证并办妥领事“双认证”，否则一旦发生交通事故，会按照“无照驾驶”判定。

6.2.2 英国、冰岛、芬兰等国为右舵左行，交通规则与我国也有差异，自驾游游客应提前学习，注意行驶安全并购买相应保险。

6.2.3 大部分欧美旅游目的地治安良好，但也应提高安全意识，避免单独夜间外出。保护好自身财物，法国、瑞典、意大利等都易出现针对中国游客的盗抢案件。尽量采取信用卡方式支付，妥存贵重物品，切勿炫富。如遇危险，应冷静应对并迅速报警。

6.2.4 欧美国家医疗费用普遍昂贵，旅行社“赠送”的保险赔偿范围有限，应根据自身健康、经济情况购买足额的医疗、人身意外等保险，以备不时之需。

6.2.5 北欧境内多火山，近年平均5年左右出现一次喷发；冬季暴风雪多发，风力可达飓风级别，有雪崩的可能；北欧水域全年水温较低，浮潜项目风险较大。

6.2.6 赴南欧旅游不要申办容易申得的“法国签证”，此做法违背申根签证的“主访国”和“首访国”原则，极易造成入境受阻并被遣返。

6.2.7 在俄罗斯选择去北极圈追极光，去高加索山脉越野等旅游项目要谨慎，当地气候恶劣，地形复杂，基础设施建设较为落后且有广袤的无人区，存在较大安全隐患。

6.2.8 美国边境执法人员无需怀疑即可搜查旅客的手



机等电子设备。查验手段包括要求旅客告知该电子设备应用程序密码、备份电子设备中信息并暂扣电子设备等。

6.2.9 建议留存护照信息页、签证页的复印件。如遇护照丢失，应立即报警并尽快前往最近的使馆或总领馆补办。

6.2.10 在阿根廷选择参与南极旅游，行程长达 9-18 天，强度大，突发疾病救治条件有限，游客应根据自身身体状况审慎参与。

## 6.3 大洋洲

6.3.1 交通事故是在大洋洲旅行的中国公民中常见、易发的人身安全事故，节假日是交通事故高发期。澳大利亚和新西兰均为右舵左行，驾车外出应遵守交规，避免无照驾车、超速等违规行为。

6.3.2 注意涉水安全。遵守水上活动区域、着救生衣等安全要求，谨慎从事浮潜、岩钓等高风险水上活动，小心离岸流。

6.3.3 澳洲号称“极限运动天堂”，应根据自身条件谨慎选择。常有游客凭一时冲动，盲目参加跳伞、蹦极、滑雪、徒步远行等项目，易导致晕倒、摔伤、骨折等意外事故。

6.3.4 注意财产安全。旅游景点、商场、交通枢纽及



其他人员流动大的地区易发生偷盗案件。尽量少带现金，采取信用卡方式支付。

6.3.5 护照不可用于抵押，务必妥善保管，遗失或损毁将给旅行带来极大不便。要复印留存，注意携带复印件和备用的护照照片。

6.3.6 注意与亲朋保持联系。失联案例大多数并非安全事故，而是不主动报告行踪，手机断电或关机，长时间不与亲友联系，造成恐慌。

6.3.7 斐济对入境游客携带的动植物产品、超量现金



管控严格。入境时应按要求如实申报，以免被罚款。

### 6.4 非洲

6.4.1 很多非洲国家自然环境恶劣，经济落后，卫生条件差，艾滋病、登革热、霍乱等疫情严峻且战乱频发，出行前应关注外交部网站的相关安全提示信息，谨慎选择出行目的地并提前接种相关疫苗。

6.4.2 肯尼亚、坦桑尼亚、南非等国的草原游猎和追逐野生动物旅游项目很受中国游客欢迎，当地景点多以野外、天然著称，游客若不能正确理解导游的安全提示和警告，极易在无意情况下触怒野生动物而遭到袭击。

6.4.3 非洲国家普遍社会治安不佳，盗抢案件频发，破案率低，恶性犯罪率高，存在恐怖袭击威胁，且卫生条件有限，有黄热病、疟疾、埃博拉病毒爆发的风险，艾滋病感染人数较多，应谨慎选择旅游目的地。

6.4.4 埃及红海水质优良，清澈见底，是潜水胜地，但海况复杂多变，潜流较多，水温较低，极易发生意外。

# 旅行意外险攻略篇





## 7 旅行意外险攻略篇

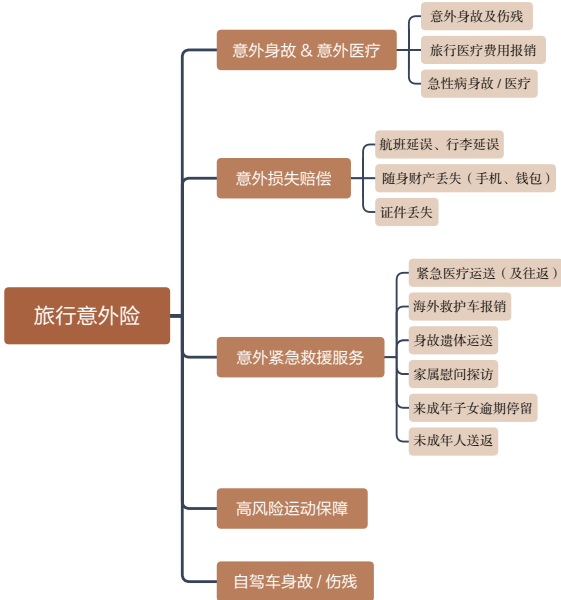
### 7.1 旅游意外险是什么？

旅游意外险是意外险的一个分支，顾名思义，就是保障旅行中可能遭遇的外来的、突发的、非疾病导致的各种意外。是由游客自愿购买的短期补偿性险种，保的是游客不是旅行社，

旅行社责任保险是法定强制保险，由旅行社投保，主要保障因为旅行社方面的疏忽和过失造成的游客人身和财产损失。所以，由游客自身原因发生的人身、财产损失将不能获赔。由此可知：旅行社责任保险≠旅游意外险，也不能代替旅游意外保险。



## 7.2 旅行意外险主要保障责任有哪些？







### 7.3 为什么要购买旅行意外险

7.3.1 获得境外医疗保障。境外医疗费用普遍昂贵，普通的保险不能报销，只有通过购买旅行意外险解决。

7.3.2 旅行意外险通常包含紧急救援服务，即紧急医疗运送（及往返）、身故遗体运返、海外救护车报销、家属慰问探访费用报销等。如果在旅行途中发生意外，只需要拨打紧急救援服务电话，紧急救援机构会在出险第一时间协助安排当地医疗服务。

7.3.3 获得高风险运动保障。如浮潜、热气球、登山、滑雪、攀岩、滑翔、跳伞等项目，普通意外险都是免责的，只有部分旅行意外险、户外运动意外险才能提供其引起的身故/伤残/医疗保障。购买时一定要关注其保障的运动类型和免责条款。

7.3.4 提高保额。旅游意外险的身故和残疾保额属于给付型，购买多份可叠加赔付。意外医疗费用报销虽不能重复，但可以相互补充，提高报销额度上限。

### 7.4 旅行意外险怎么挑？

市面上旅行意外险产品很多，各大保险公司所售的旅行意外险基本都是复合型的，同时具备多项保障功能，保障范围很全面，可以根据自己的出行计划和拟参与项

目选择合适的产品。购买时可重点关注以下功能：

### 7.4.1 旅行医疗费用报销功能

这是最重要的基本功能，可报旅程中销意外和疾病产生的门诊、住院等医疗费用。如有医疗费用直付功能更好，保险公司直接与医疗机构结算费用，在国外尤其实用。

### 7.4.2 紧急救援服务功能

优先选择那些自己有救援机构的保险公司，如美亚、安盛、安联、史带等。与第三方救援机构合作的保险公司在服务和沟通对接上会滞后。

### 7.4.3 其他功能

如航班延误赔偿、财物及证件损失赔偿等，这些保障功能不是十分必要，但如果购买的旅行意外险中包含这些责任，锦上添花也不错。



## 附录 1：旅游自救知识

### 1.1 创 伤

#### 1.1.1 头部外伤

1.1.1.1 了解伤情。常见的头部外伤有三种：头皮擦伤、裂伤和血块。头皮血管丰富，破裂后易出血，用干净衣物按压大多可控制出血，之后可用冷湿毛巾或冰袋冷敷，24 小时后再给予热敷，以减轻水肿并促进淤血吸收。若有红花油等外用药，也可以外用以减少血肿，减轻疼痛。但如有骨折等情形，应避免施以重压。



1.1.1.2 保持呼吸道通畅。不要捏伤者人中或摇动其头部试图弄醒病人，这样反会加重脑损伤和出血的程度。要防止昏迷者舌根后坠，可一手放在伤员颈后，一手放在其额前，使其头颈部伸长，以打开呼吸道。对呕吐者，应让其去枕平卧、头转向一侧以防止呕吐时食物被吸入气管导致窒息。

1.1.1.3 转送医院。头部外伤往往有着易变、多变、突变等特点，最好能及时将病人送往医院检查治疗，以免延误救治。

### 1.1.2 眼灼伤

1.1.2.1 首先将眼皮翻开，尽快用大量清水彻底冲





洗。不要用手揉搓眼睛，可以把整个脸泡在水里，连续做睁眼和闭眼的动作。

1.1.2.2 冲洗后，用干净的纱布等覆盖以保护受伤的眼睛，并迅速前往医院就医。

### 1.1.3 呼吸道异物

1.1.3.1 简单询问病史，初步确定异物的种类、大小以及呼吸道阻塞的时间等情况，通过体检，了解患者意识、面色等情况，判断是否完全阻塞。如患者尚能发音、说话、呼吸或咳嗽，说明是部分阻塞，可鼓励患者尽力呼吸或自行咳嗽，以便咳出异物。





1.1.3.2 如无法自行解决，施救者应站在病人身后，用双手抱住病人的腰部，一手握拳，用拇指的一侧抵住病人的上腹部肚脐稍上处，另一只手压住握拳的手，两手用力快速地向内向上挤压。

1.1.3.3 当病人昏迷倒地时，救护者应面向病人，两腿分开跪在病人身体两侧，双手叠放，手掌根放在病人的上腹部肚脐稍上处，两手用力快速地向内向上挤压。

1.1.3.4 婴幼儿发生呼吸道异物阻塞时，施救者须将孩子面朝下放在自己的前臂上，再将前臂支撑在大腿上方，用另一只手拍打孩子两肩胛骨之间的背部，促使其吐出异物。如无效，可将孩子翻转过来，面朝上，放



在大腿上，托住背部，头低于身体，用食指和中指使劲压其胸部（两乳头连线中点下方一横指处），反复交替进行拍背和胸部挤压，直至异物排出。

1.1.3.5 对呼吸停止者，在排出异物后应做人工呼吸，待自主呼吸恢复后再转送医院做进一步诊察治疗。

### 1.1.4 耳道异物

1.1.4.1 晃动头部促使异物脱出。

1.1.4.2 异物不脱出应观察异物的位置。如为较软的异物（昆虫除外）可用镊子取出。不要试图刺戳异物。如为活的昆虫，应先用少量的醋或酒精将其杀死以减轻疼痛，再用小钩钩出或用冲洗法冲出，如异物牢固地嵌



在耳道中应去医院就医。

### 1.1.5 手指刺伤

1.1.5.1 尽量取出异物。如伤口内留有木刺等异物，可用消毒后的镊子（经火烧或酒精涂擦）取出。确认异物取出后，可轻挤伤口挤出淤血，用碘酒或酒精消毒后再用纱布包扎。

1.1.5.2 如取出异物困难，可用消毒过的针挑开皮肤适当扩大伤口然后取出。若木刺刺进指甲里，应到医院由医师拔出异物。必要时，根据医嘱口服抗生素，注射破伤风抗毒素（TAT）。

### 1.1.6 断肢、断指（趾）

1.1.6.1 断肢残端如有活动性出血，应加压包扎，







用手指压住近侧的动脉主干以减少出血。若用止血带止血，则每小时应放松一次。对于大部离断的肢体或多段骨折，在运送前应用夹板固定伤肢。

1.1.6.2 离体的断指（趾）用无菌或清洁的敷料包好放入塑料袋内，冬天可直接转送；在夏天，可将塑料袋放入加盖的容器内，外围加冰块保存，不要让断肢直接接触冰块以防冻伤，也不要任何液体浸泡断肢。

### 1.1.7 止血

1.1.7.1 止血方法包括指压止血、加压包扎止血、止血带止血等。

指压法：即用手指在伤口上方的动脉点上，用力按



压出血部位动脉血管以阻止出血，这是比较快速的临时止血方法，止住出血后，应立即换用其他方法进行止血。

**加压包扎法：**去除伤口周围衣物，暴露伤口，然后用干净毛巾、手帕等覆盖，再用三角巾或绷带等捆绑。对于伤口周围有骨折者，禁用此法。

**止血带止血法：**对于四肢较大的动脉出血者，可用此法。有橡皮止血带、压力表式止血带。若止血部位在上臂或大腿的上1/3处，要注意用布条加垫以保护，注意标明止血带使用的时间和血流阻断时间，每隔一小时放松数分钟。

1.1.7.2 覆盖伤口或创面的物品要尽可能清洁，表面无明显污垢，以减少伤口感染机会。止血后，应立即安排就近医治。

### 1.1.8 骨折

1.1.8.1 用双手扶住骨折的部位，不要让它活动。垫高受伤的肢体，减轻肿胀。不要冲洗伤口中的脏东西，不要使用药物，也不要将裸露在伤口外的断骨复位。应在伤口上覆盖灭菌纱布，然后适度包扎固定。如果伤口中嵌入了异物，不要拔除，注意不要将异物压入伤口，应该按压止血，包扎固定。

1.1.8.2 骨折的现场固定方法：可就便选取棍、树枝、木板、拐杖、硬纸板等作为固定材料，长短要以能



固定住骨折处上下两个关节或不使断骨错动为准。

1.1.8.3 从地上抬起伤者时，要多人同时缓缓用力平托。运送时，必须用木板或硬材料，不能用布担架或绳床。木板上可垫棉被，但不能用枕头，如果是上肢受伤，则把受伤胳膊曲肘，悬吊在胸前。椎骨骨折伤者的头须放正，两旁用沙袋将头夹住，不能让头随便晃动。颈椎骨折或颈部骨折时，应等待携有医疗器材的医护人员前来搬动。

## 1.2 溺水

### 1.2.1 不会游泳者的自救

1.2.1.1 落水后不要心慌意乱，应保持头脑清醒。不要手脚乱蹬拼命挣扎，以减少水草缠绕并节省体力。

1.2.1.2 冷静地采取头顶向后、口向上方的姿势，将口鼻露出水面，以便呼吸。呼吸时尽量用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。呼气要浅，吸气宜深，因为深吸气时，人体比重降到比水略轻，可浮出水面，此时严禁将手臂上举扑腾，以免加速下沉。

### 1.2.2 会游泳者的自救

1.2.2.1 因小腿肌肉痉挛而致溺水，应平心静气，将身体抱成一团，浮上水面，并及时呼人援救。如短时间无人援救，可深吸一口气，把脸浸入水中，将痉挛（抽筋）下肢的拇趾用力向前上方拉扯，使拇趾跷起来，并持续用力，直到剧痛消失，抽筋自然停止。

1.2.2.2 一次发作之后，同一部位可能再次抽筋，故应对疼痛处进行充分按摩，然后慢慢向岸上游，上岸后最好再按摩和热敷患处。如手腕肌肉抽筋，可将手指上下屈伸，并采取仰面位，以两足游泳。

### 1.2.3 互救

1.2.3.1 救护者应镇静，尽可能脱去衣裤，尤其要



脱去鞋靴，迅速游到溺水者附近。对筋疲力尽的溺水者，救护者可从头部接近。对神志清醒的溺水者，救护者应从背后接近，用一只手从背后抱住溺水者的头颈，另一只手抓住溺水者的手臂游向岸边。

1.2.3.2 如救护者游泳技术不熟练，最好携带救生圈、木板或用小船进行救护，或投下绳索、竹竿等，使溺水者握住再将其拖上岸。救援时尤其要注意，防止被溺水者紧抱缠身而双双发生危险。如被抱住，不要相互

拖拉，应放手自沉，使溺水者手松开，再进行救护。

#### 1.2.4 医疗处置

1.2.4.1 将溺水者平放在地面，迅速撬开其嘴，清除口、鼻内的脏东西（如淤泥、杂草等），保持呼吸道通畅。接着让溺水者趴在施救者屈膝的大腿上，按压溺水者的背部迫使其呼吸道和胃里的水排出。但排水时间不能太长，以免耽误抢救时间。

1.2.4.2 对意识丧失、尚有呼吸心跳的溺水者要让其侧卧，并注意保暖。当溺水者呼吸极为微弱甚至停止时，应立即实施心肺复苏术。由于呼吸、心跳在短期恢复后还有可能再次停跳，故应一直坚持救治到专业救护人员到来。

### 1.3 烧伤和冻伤

#### 1.3.1 烧伤

1.3.1.1 首先隔断热源，远离造成烫烧伤的炉子、火等，迅速转移到安全地方。

1.3.1.2 如创面有破损等，对于创面可暂不做特殊处理，简单清创，小心除去创面及周围的衣物、皮带、手表、项链、戒指、鞋等，随即送医院治疗。如只是红肿等症状，可用清水反复冲洗伤口至少10分钟，使伤口冷却。不要涂抹酱油、牙膏等。对烫、烧伤严重的病人，



用清洁的布料遮盖伤处，立即送医院救治。

### 1.3.2 冻伤

1.3.2.1 迅速脱离低温环境。不可勉强脱卸连同肢体冻结的衣物，应用温水融化后脱下或剪开。

1.3.2.2 对于轻度冻伤，可将冻伤部位放置温暖处，或夹在腋下、同伴怀中等，麻木感消退即可。如深度冻伤，可用双手按摩或用  $38^{\circ}\text{C} \sim 42^{\circ}\text{C}$  温水浸泡伤口 20 分钟，以皮肤转为潮红或有知觉为准。如疼痛可用止痛药，心跳呼吸骤停者行心肺复苏术。



## 1.4 被动物咬伤

### 1.4.1 被蛇咬伤

1.4.1.1 保持平静以减慢血流速度从而延迟毒素扩散。尽可能记住蛇的特征以供医务人员准确救治。

1.4.1.2 用凉开水、泉水等冲洗伤口及周围皮肤，洗掉外表毒液，将伤处浸入水中逆行推挤排出毒液。也可口吸，必要时，可切开伤口排毒。用条带绑紧被咬伤处近心脏侧肢体并迅速送往医院注射抗蛇毒血清，途中每20分钟松开2~3分钟。

### 1.4.2 被狗咬伤

1.4.2.1 立即用干净水冲洗伤处，尽量挤出、清除伤口处被污染的血液，用20%的肥皂水或新洁尔灭反复冲洗伤处30分钟，用干净布料包扎，不要在伤处涂擦任何软膏或其他类似物。

1.4.2.2 尽快送至医院注射狂犬病疫苗，严重咬伤或近中枢性咬伤应先注射抗狂犬病血清或免疫球蛋白。

### 1.4.3 被蜂蜇伤

1.4.3.1 尽量用消毒针将断刺剔出，然后用力掐住伤口用嘴反复吸吮吸出毒素。用肥皂水充分冲洗患处，并可涂些食醋。

1.4.3.2 被蜂蜇伤20分钟内仍无症状者，一般无大





碍，若患者经上述处理后，症状无好转应送医院。

## 1.5 突发性疾病

### 1.5.1 哮喘发作

1.5.1.1 尽可能使患者脱离过敏环境，缓解病情。

1.5.1.2 让患者面朝椅背坐下，俯身置双臂于椅背上，打开门窗，解开患者领口，放松其紧身衣服，清除其口鼻分泌物；使用患者可能随身携带的哮喘雾化吸入器，必要时增加吸药次数。

1.5.1.3 如患者神志不清，应快速将其送医院救治，切记不要背着患者去，以免压迫其胸腔而限制呼吸。



### 1.5.2 心绞痛、心肌梗死急救

1.5.2.1 当突然出现胸部剧烈疼痛或憋闷时，患者应马上调整体位，采取平卧或半卧位，保持比较缓和的姿势，保持安静。

1.5.2.2 当确认心脏病发作时，抢救者应立即拨打急救电话，并保持患者呼吸道畅通，可使用硝酸甘油1片，舌下含服；10分钟后如仍不缓解，可再含1片。如果患者无呼吸脉搏及心跳，应施以心肺复苏法。

1.5.2.3 等待过程中应持续监测患者的呼吸与脉搏。无论何种心脏病均应尽快将病人送医院作进一步治疗。

### 1.5.3 中风

1.5.3.1 保持安静，避免不必要的体位改变或移动。若病人坐在地上尚未倒伏，可搬来椅子将其支撑住，或直接上前将其扶住。若病人已完全倒地，可将其缓缓拨正到仰卧位，同时小心地将其头偏向一侧，以防呕吐物误入气管产生窒息。

1.5.3.2 若患者神志不清，特别需要注意其呼吸是否平顺。若病人鼾声明显，提示其气道被下坠的舌根堵住，此时应抬起病人下颌，使之呈仰头姿势，同时去除呕吐物。

1.5.3.3 尽快将病人送医院治疗，并及时告知医生有关发病的具体时间、症状、意识情况等信息。



### 1.5.4 昏厥

1.5.4.1 让病人躺下，取头低脚高姿势的卧位，解开衣领和腰带，注意保暖和安静。

1.5.4.2 针刺人中、内关穴，喂服热茶或糖水；若患者已有意识，应让其卧姿躺下，充分休息至症状减缓。若因大出血或心脏病出现昏厥，应尽快送医院医治。

### 1.5.5 抽搐

1.5.5.1 用手帕裹在筷子或小勺上，塞在病人牙齿



之间，以防其咬破舌头。如果牙齿咬得很紧，可把筷子从病人两旁牙缝中插入。

1.5.5.2 保持呼吸道畅通。解开病人领口，放松裤带，让病人平卧，头侧向一侧，以防呕吐物被吸入呼吸道而引起窒息。针刺人中穴或用手指重按人中穴。

1.5.5.3 病人因高热而抽搐时，应将其移至清凉处解开衣服，将用冷水浸湿的毛巾置于病人额部、腋窝及腹股沟大血管处。必要时，应送医院治疗。

### 1.5.6 中暑

1.5.6.1 将患者移至清凉处平卧并抬高下肢。用凉湿毛巾敷前额和躯干，用风扇降温。注意不要用酒精涂擦患者的身体。

1.5.6.2 患者神志清醒后可喝清凉的饮料，不要喝酒或咖啡。忌过量饮水，尤忌进食辛辣食物。

1.5.6.3 可服用一些防暑药物，以加快好转。必要时，应送医院进行治疗。

## 1.6 触 电

1.6.1 如触电者受伤不严重，神志尚清醒，只是四肢发麻、全身无力，或虽曾一度昏迷，但未失去知觉，应使之就地安静休息1~2小时，并严密观察。

1.6.2 如触电者受伤较严重，无知觉，无呼吸，但



心脏有跳动，应立即进行人工呼吸。如有呼吸，但心脏停止跳动，则应采用胸外心脏按压法。

1.6.3 如触电者受伤很严重，心跳和呼吸都已停止，瞳孔放大，失去知觉，则须同时采取人工呼吸和胸外心脏按压两种方法。做人工呼吸和胸外按压要有耐心并坚

持抢救，直到把人救活或至确诊已经死亡时为止。在送医院抢救途中，不应中断急救工作。

## 1.7 坠 落

1.7.1 清除周围松动的物件和其他尖锐物品以免进一步造成伤害。去除伤员身上的用具和口袋中的硬物。对创伤局部妥善包扎，但对疑似颅底骨折和脑脊液外漏的受伤人员切忌作填塞，以免导致颅内感染。

1.7.2 在现场无任何危险、急救人员能尽快到场的情况下，尽量不要转运受伤者。如现场比较危险，应及时转运受伤者。在搬运和转送过程中，颈部和躯干不能前屈或扭转，并应使脊柱伸直，绝对禁止一个抬肩一个抬腿的搬法，以免发生或加重截瘫。



## 附录 2：主要国家和地区急救热线

### 中国大陆

匪警：110

火警：119

救护：120

### 中国香港

报案 / 火警 / 救护 (852) 999

### 中国台湾

火警：119

报案：110

防疫咨询：1922

发烧咨询：177

### 中国澳门

报警 / 急救 000

### 日本

匪警：110

火灾 / 救护：119

### 韩国

匪警：110

火警 / 救护：119

### 泰国

匪警：110

火警：199

救护：1691/1669

### 越南

火警：114

匪警：113

救护：115

### 柬埔寨

火警：118

匪警：117

救护：119

### 新加坡

匪警：999

救护 / 火警：995

### 马来西亚

急救 / 报警：999

### 文莱

报警：993

火警：995

### 巴基斯坦

火警：16

匪警：15

救护：115

### 菲律宾

报警：117

### 尼泊尔

报警：100/110/130

### 印度

火警：101

急救：102

### 土耳其

交警：154

防暴：155

### 马耳他

急救：196

### 俄罗斯

匪警：02

救护：03

### 法国

匪警：17

救护：15

火警：18

## 附录2：主要国家和地区急救热线

### 葡萄牙

急救：112

### 荷兰

匪警：3 - 222222

火警：3 - 222333

救护：112

### 意大利 / 奥地利

匪警：133

急救：144

火警：122

### 英国 / 爱尔兰

报警 / 救护：999

### 德国

匪警：110

救护 / 火警：112

### 希腊

匪警：100

火警：199

救护：166

### 瑞典

救护 / 火警 / 匪警：112

### 瑞士

救护：144

匪警：117

火警：118

### 西班牙

救护：112

报警：091

### 匈牙利

匪警：107

救护：104

火警：105

### 丹麦

报警：112

### 芬兰

报警：112

### 冰岛

救援：112

### 克罗地亚

匪警：92

火警：93

救护：94

### 埃及

报警：122

救护：123

### 塞舌尔

救护 / 报警：999

### 坦桑尼亚

匪警：111

火警：112

救护：112

### 南非

匪警：10111

火警：331 - 2222

救护：999 或 10177

### 赞比亚

火警：999

救护：251200

匪警：01 - 254534

### 美国

急救：911

### 阿根廷

火警：100

匪警：101

救护：107

### 澳大利亚

急救：000

### 加拿大

急救：911





## 附录 3：领事保护和我国部分驻外使领馆领事保护应急电话

1. 出境旅游时，应谨记重要的联系人及联系方式。包括家人和朋友的联系方式、报警电话和驻外使领馆联系电话，建议记在小本上随身携带。

2. 如果您的合法权益在所在国受到侵害或遭遇不测需要救助，可以就近联系中国驻外使领馆。使领馆将在职责范围内向您提供领事保护。请记住：遇到困难时，祖国永远是您最坚强的后盾！外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心电话：+86-10-12308 或 +86-10-5991 3991。



### 附录3：领事保护和我国部分驻外使领馆领事保护应急电话

#### 我国部分驻外使领馆领事保护应急电话

地 区	使 馆	应急电话
美 洲	阿 根 廷	+54-911-43992849
	巴 西	+55-61-999816188
	加 拿 大	+1-613-8788818
	美 国	+1-2024952216
	墨 西 哥	+52-155-54073017
非 洲	埃 及	+20-1223936582
	摩 洛 哥	+212-661193314
	南 非	+27-123428826
欧 洲	英 国	+44-2074368294
	丹 麦	+45-39460866
	德 国	+49-3027588551
	俄 罗 斯	+7-4999518661
	法 国	+33-153758840
	芬 兰	+358-40-8677838
	挪 威	+47-93066621



地区	使馆	应急电话
欧洲	瑞士	+41-764959218
	西班牙	+34-699089086
	希腊	+30-6973730680
	意大利	+39-3939110852
亚洲	韩国	+82-27550572
	菲律宾	+63-2-2311033
	马尔代夫	+960-3010639
	尼泊尔	+977-9801037888
	日本	+81-3-34033064
	泰国	+66-2-2457010
	土耳其	+90-5388215530
	新加坡	+65-64750165
	越南	+84-2439331000
大洋洲	澳大利亚	+61-2-62283948
	新西兰	+64-21528663

详情可登录 <http://cs.mfa.gov.cn/zggmzhw/lshh/yjdh/> 查询

## 附录 4：12301 国家智慧旅游公共服务平台

# 12301

国家智慧旅游公共服务平台

### ◎什么是 12301

12301 是全国统一的旅游公共服务平台

### ◎主要服务内容

旅游咨询、投诉咨询、投诉受理等

### ◎如何使用 12301

拨打 12301 热线，24 小时免费服务

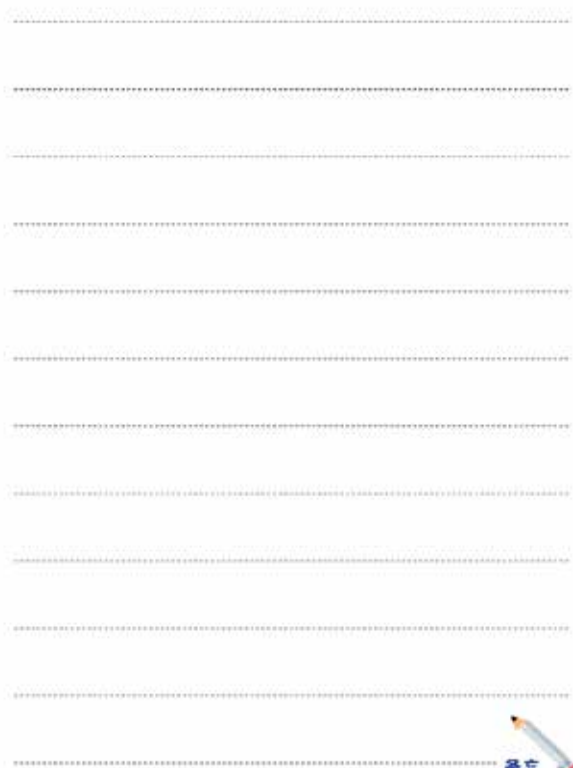
关注 12301 微信公众号，点击微信、支付宝的城市服务





Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.



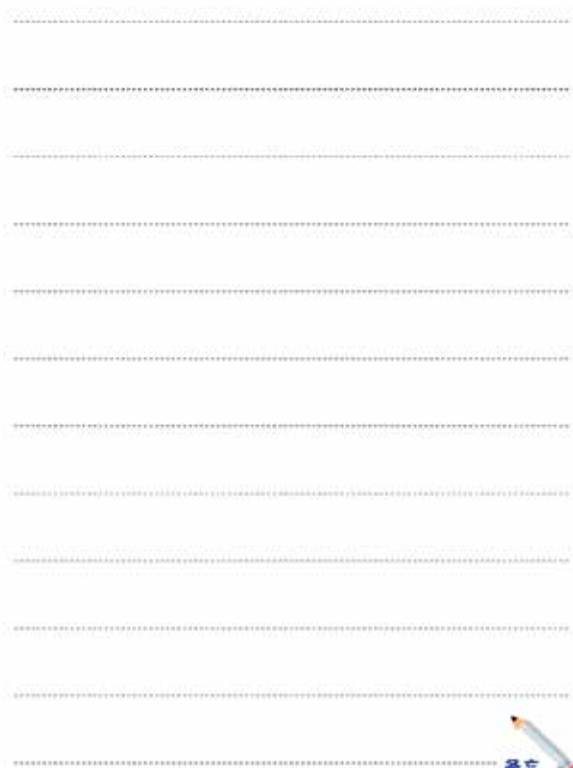


备忘



Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.





备忘



## 版权及免责声明

一、《旅游安全实务手册》(以下简称“《手册》”)版权属于中华人民共和国文化和旅游部所有。使用本《手册》内容时请注明来源。

二、本《手册》提供的资料信息仅供参考,对于任何因直接或间接使用本《手册》而引起的损失,中华人民共和国文化和旅游部不承担任何责任。

三、凡以任何方式直接或间接使用本《手册》者,视为自愿接受本声明的约束。

四、本声明以及其修改权、更新权和最终解释权均属中华人民共和国文化和旅游部所有。

二〇一九年五月



# 全国旅游监管服务平台

——查导游，查合同，让您出行更安心



中国旅游出版社 承制