

目录

01~02

A 出行必备

身份证件
证件种类
个人信息卡

03~04

B 行前推荐

购买保险

05~10

C 行前提醒

了解国情
预防接种
检查证件
预防万一
少带现金
勿带禁品
慎带药品
配合审查
谨慎签字
入境惯例
维护权益
常念家人

11~18

D 出行安全

管好财物
牢记特征
严防飞车
遵规守则
减少夜行
慎选场所
慎对生人
安全驾车
配合警察
妥防勒索
结伴出行
与众同坐
入乡随俗
预防溺水

19~26

E 居住安全

合法租房
慎选合租
严防陷阱
熟悉警局
针对性防范
居家提醒
屋外安全
慎邀入户
及时求救
居家防火
安全出口
预防触电
居家防雷
野外防雷

27~30

F 医疗安全

购买保险
急救救治
关注疫情
饮食卫生
中毒救治
尊重风俗
抑制传染病
预防先行

31~44

G 突发事件应对

应对袭击
应对恐怖袭击
应对火灾
应对洪水
应对地震
应对台风、飓风

45~49

H 特殊地理环境、气候应对

应对热带雨林气候
应对寒冷气候
应对高原环境

A

中国公民海外安全常识

出行必备



旅行在外，各种身份证件要随身携带！



一、身份证件

旅行在外，要养成随身携带身份证件的习惯。遇意外情况时，明确的身份情况是当事人获得及时、有效救助的基本条件之一，也是事后办理索赔、救济等善后手续的基本要求。

二、证件种类

在境外期间的身份证件包括护照、旅行证、当地的居留证、工作许可证、社会保险卡等。许多情况下，国内的居民身份证也可帮助中国驻外使领馆确定当事人的身份。

三、个人信息卡

如在境外停留时间长，且当地没有规定外国人必须随身携带护照备查，为避免丢失，建议将护照资料页复印，复印件背后写上紧急情况联系人的姓名、地址、电话，将此页塑封做成“个人信息卡”。一份本人长期随身携带，一份留在国内直系亲属处以备不时之需。

B 中国公民海外安全常识 行前推荐



一、购买保险

旅行在外, 出现意外情况的几率增加, 且国外医药等费用普遍较高, 建议出行前以及在海外居留期间, 购买必要的人身意外和医疗等方面保险, 以防万一。同时, 个人购买保险的有关情况也要及时告知家人。



中国公民海外安全常识

行前提醒

一、了解国情

尽可能多地了解旅行目的国国情，包括风土人情、气候变化、治安状况、艾滋病、流行病疫情、海关规定（食品、动植物制品、外汇方面的入境限制）等信息，并针对突出问题，采取必要应对或预防措施。

二、预防接种

根据旅行目的国的疫病流行情况，进行必要的预防接种，并随身携带接种证明（俗称“黄皮书”），以备进入目的国边境时检查。

三、检查证件

检查护照有效期（剩余有效期应在一年以上）、空白页（应有两页以上空白页），办妥目的国入境签证和经停国家过境签证，确定是否应携带“黄皮书”，核对机（车、船）票上姓名、时间、地点等信息，避免因证件问题影响旅行。



四、预防万一

携带《中国领事保护和协助指南》、本“常识”和相关宣传折页，认真阅读相关旅行提醒及安全常识，查明目的国中国使馆或领事馆的联系方式，旅行中尽量规避风险，同时还要确保紧急情况下能够及时联络求助。

五、少带现金

尽量避免携带大额现金出行，建议携带和使用银行卡。如银联卡，目前已可在全球许多国家使用，出境前可查询确认，以方便旅行。

如必须带大额现金，记得做好安全防范工作，入出境时必须按规定向海关申报，还要注意目的国外汇限制。



六、勿带禁品


严禁携带毒品、国际禁运物品、受保护动植物制品以及前往国禁止携带的其他物品。

切勿为陌生人携带行李或物品，防止在不知情中为他人携带违禁品而引来法律麻烦。

七、慎带药品

慎重选择携带个人物品，在海关规定允许的范围内选择所携带药品的品种和数量。

携带治疗自身疾病的特殊药品时，建议同时携带医生处方及药品外文说明和购药发票。

银联卡是按照中国银联的业务、技术标准发行，卡面带有“银联”标识（）的银行卡（包括我们平常所说的工资卡、储蓄卡、理财卡、信用卡等）。

银联卡目前已可在全球许多国家和地区使用，在境外的机场、商场、旅游景点等公共场所带有银联标识的ATM机上可使用银联卡提取外币现金，或在带有银联标识的商店进行刷卡消费，还可在贴有“TAX FREE SHOPPING”标识的商户办理退税业务。

境外使用银联卡的三大优势：

- 安全：**避免携带大量现金，交易提供密码认证，保证人身和资金安全。
- 实惠：**免收1~2%的货币转换费；ATM取现费用更低。
- 便利：**人民币扣账，无需购汇还款。

八、配合审查

赴目的国的意图应与所办理的签证种类相符，入境时请主动配合目的国出入境检查机关的审查，如实说明情况。对外沟通时要注意保持冷静、理智，避免出现过激言行或向有关官员“塞钱”，以免授人以柄。



十一、维护权益

如被一国拒绝入境，在等待该国安排适合交通工具返回时，应要求该国提供人道待遇，保障饮食、休息等基本权利。否则，应立即要求与中国驻当地使领馆联系。



九、谨慎签字

入境一国遭遇特殊审查时，如不懂当地语言，切忌随意点头应允或在文件上签字。可立即要求提供翻译或由亲友代行翻译。如被要求在文件上签字，应请对方提供中文版本，阅读无误后再做决定。

十、入境惯例

当一国对您入境意图、停留时间、入境次数等有怀疑时，即使您已取得该国签证，该国也有权拒绝您入境并拒绝说明理由。

十二、常念家人

出行期间要与家人和朋友保持联系，及时向家人更新自己在外旅行日程、联络方式。

在外旅行、居留期间，可选择电话、电邮、短信等多种方式保持与家人和朋友的经常性联系。

D 中国公民海外安全常识 出行安全

一、管好财物

- * 不露富，不炫富。
- * 如乘坐公共交通工具，事先准备好零钱。
- * 不随身携带大额现金、贵重物品，也不在住处存放。
- * 最好在白天人多处使用自动取款机，取款时最好有朋友在身边。
- * 因商业往来等原因接收大额现金后，建议立即存入银行。
- * 妥善保管证件。
- * 丢失银行卡，应立即报警并打电话到发卡银行进行口头挂失，回国后再办理有关挂失的书面手续。

这些现金全部存入我的银行卡里。

二、牢记特征

出行如发现可疑情况，留心周围环境的特征，如地点、地形、车辆、人们的行为、衣着等可辨认的细节，以利于意外情况发生后帮助警察抓到罪犯。

三、严防飞车

- * 上街行走应走人行道，避免靠机动车道太近。
- * 携物(背包、提包等)行走，物品要置于身体远离机动车道的一侧。
- * 在摩托车盛行的国家或地区，应严防飞车抢劫。遭遇飞车抢劫不要生拉硬夺，避免伤害自己。

四、遵规守则

- * 过马路要走人行横道、过街天桥或地下通道。
- * 走人行横道时，遵守交通规则，确保安全时迅速通过。
- * 在实行左侧通行的国家(如英国、澳大利亚、日本等)要注意调整行走习惯，确保安全。
- * 不要边看地图边过马路。



五、减少夜行

- * 远离偏僻街巷及黑暗地下道，夜间行走尤其要选择明亮道路。
- * 尽量避免深夜独行，尤要避免长期有规律的夜间独行。



六、慎选场所

不去名声不好的酒吧、俱乐部、卡拉OK厅、台球厅、网吧等娱乐场所。



七、慎对生人

不搭陌生人便车，不亲自为陌生人带路，不被陌生人带路，不与不熟悉的人结伴同行。

回避大街上主动为你服务的陌生人，不饮用陌生人向你提供的食物、饮料。

八、安全驾车

- * 夜晚停车应选择灯光明亮且有很多车辆往来的地方。
- * 走近停靠的汽车前，应环顾四周观察是否有人藏匿，提早将车钥匙准备好，并在上车前检查车内情况，如无异常，快速上车。
- * 上车后记得锁上车门，系上安全带。
- * 下车时勿将手包等物品留在车内明显位置，以防车窗遭砸、物品被窃。

九、配合警察

遇到当地警察拦截检查时，应立即停下，双手放在警察可以看到的地方，切忌试图逃跑或双手乱动。请警察出示证件明确其身份后，配合检查和询问。

十、妥防勒索

如遭遇警察借检查之机敲诈勒索，应默记其证件号、警徽号、警车号等信息，并尽量明确证人，事后及时向当地政府主管部门和中国驻当地使领馆反映。



十一、结伴出行

最好结伴外出游玩、购物，赴外地、外出游泳、夜间行走、海中钓鱼、戏水时尤其要注意结伴而行。



十二、与众同坐

- * 乘坐公共交通工具时，尽量和众人或保安坐在一起，或坐在靠近司机的地方。
- * 不要独自坐在空旷车厢，也尽量不要坐在车后门人少的位置。
- * 尽量避免在偏僻的汽车站下车或候车。

十三、入乡随俗

穿衣着装要充分尊重当地风俗。在穆斯林国家，女士严禁着装暴露，不宜穿过露、过紧、过透的衣服。



十四、预防溺水

- * 选择有救生员监护的合格泳场游泳，避免野外随兴下水。
- * 雷雨或风浪大的天气不宜游泳。
- * 独自驾船、筏要备齐救生设备，包括救生衣、呼救通讯设备，并应避免独自驾船、筏赴陌生水域。
- * 乘坐船、筏，要遵守水上安全规定，了解掌握救生设备使用方法，并听从安全人员指挥。

E 中国公民海外安全常识 居住安全

一、合法租房

了解当地房屋租赁管理机关名称、职能，按照相关指导租赁住房。

租房应通过合法房屋中介，尽量选择在治安、环境条件较好的住宅区寻租，并签订完备的租住合同。

二、慎选合租

不与陌生人合租。

与友人合租时应注意保护个人隐私，妥存个人证件，防止银行卡遗失、密码泄漏。

三、严防陷阱

租房过程中注意留存相关广告、收据、合同等文件证据。

警惕低价出租广告，不因贪图廉价、方便而落入不法房主圈套。

当遭遇租房陷阱、被骗或被盗时，应及时向当地房屋租赁管理部门投诉、向警方报案或采取进一步法律行动。



四、熟悉警局

了解所在区域警署位置、主管警官姓名、报警电话或紧急求助电话，将有关信息在下面空白处一一对应记录备用。

警局（署）位置：
.....

报警电话：
.....

警官姓名：
.....

警官电话：
.....

五、针对性防范

了解社区治安状况，根据当地突出问题或频发案件类型，采取对应安全措施，或移租至治安情况较好的地区。

六、居家提醒

- * 家里不要存放大额现金。即使家中必须存放保险箱和贵重物品，也不要放置在客厅或门厅，以防不法分子从门口窥视到。
- * 应根据当地社会治安状况，选择安装相应的居室防盗、报警设施，保证居住安全。
- * 独自在家保持门窗关闭（上锁）。
- * 在楼房底层居住尽量选择空调纳凉。
- * 养成就寝时确认水、电、燃气、门、窗关闭（上锁）的良好习惯。



七、屋外安全

- * 夜间返家应尽量乘电梯不走楼梯。
- * 应在到家之前提前准备好钥匙，不要在门口寻找。
- * 开门前注意是否有人跟踪或藏匿在住处附近死角。若发现可疑现象，切勿进屋，应立刻通知警方。
- * 夜间送朋友回家时应等朋友平安进入后再离开。



八、慎邀入户

- * 不熟悉的朋友，不轻易带回家。
- * 不为陌生人开门，不让送报员、送奶工等服务人员进门。
- * 预约修理工上门服务时，应选择在有亲友陪伴或告知邻居后进行，不与外来人员谈论个人或家庭情况。

九、及时求救

遇陌生人在门口纠缠并坚持要进入室内时，可在拒其进入的同时打电话报警，或者到阳台、窗口高声呼喊，向邻居、行人求援。

十、居家防火

防止易燃气体泄漏引起火灾。使用煤气等可燃气，室内应具备通风条件。发现漏气现象，切忌使用明火寻找漏源，也不要开灯、打电话，应迅速关闭阀门，打开门窗通风。



防止用电不慎引发火灾。要经常检查家用电器线路、插座，线路老化、受损、插座接触不良均可能导致线路发热引发火灾。不超负荷用电，不用其他导线代替保险丝。

防止烤火取暖引发火灾。不在家中储存大量易燃液体。烤火取暖避免使用汽油、煤油、酒精等易燃物引火。火炉及电暖器周围不堆放可燃物，不在蒸汽管道、取暖器材周围烘烤衣物。老人、小孩烤火需有人监护。

十一、安全出口

进入建筑物时先观察安全出口（紧急通道）位置，尤其是到达住地或下榻酒店时，应首先确认消防设施和安全出口位置，确认紧急通道畅通，以便紧急情况下自救和逃生。

十二、预防触电

家用电器、电源设备等出现故障时，尽量寻求专业人员修理，避免自行带电维修。

勿用湿手更换灯泡、灯管，勿用湿布、湿纸擦拭灯管、灯泡。

发现有人触电，要立即切断电源。无法切断电源时，不能直接用手拉救，要用木棍使人和带电体脱离。

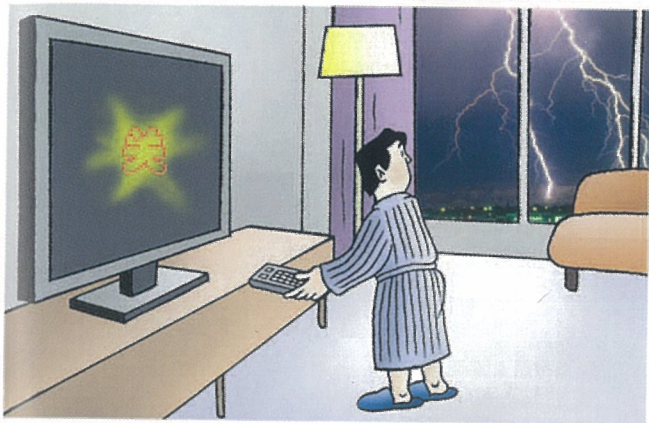


十三、居家防雷

打雷时，应关闭电视机、电脑，更不能使用电视机的室外天线。雷电一旦击中电视天线，会沿电缆线传入室内，威胁电器和人身安全。

勿打手机或有线电话，应在雷电过后再拨打，以防雷电波沿通信信号入侵，造成人员伤亡。

不要靠近窗户，或把头、手伸出户外，更不要用手触摸窗户的金属架，以防受到雷击。



十四、野外防雷

若在路上、田野等处遇雷雨天气无法躲避时，最好的应急措施是迅速蹲下，做到身体的位置越低越好，人体与地面接触越小越好，离铁路钢轨、高压线越远越好。

迅速关闭手机，不拨打或接听手机。



中国公民海外安全常识

医疗安全

一、购买保险

了解当地医疗制度、费用情况，结合自身身体情况制订适宜的医疗计划，选择购买适合的医疗保险。

二、应急救治

了解附近药店、医院的具体位置，熟记当地的急救电话。并将医院地址、急救电话信息一一对应记录在以下空白位置。

* 医院地址：

.....
.....

* 急救电话：

.....

三、关注疫情

关注当地报纸、电视等新闻媒体，了解有无疫情爆发。



四、饮食卫生

日常生活注意饮食卫生，照顾好自己的身体。不吃不新鲜的食物和变质食物，不吃陌生人交给的食物，不吃捡拾得来的食物，不采摘食用蘑菇和其他不认识的食物。

注意食品保质期和保质方法。加工菜豆、豆浆等豆类食品时须充分加热。不吃发芽、发霉的土豆和花生。保持饮用水和厨房用水清洁干净，否则，应把水煮沸或进行消毒处理后饮用。

五、中毒救治

发生食物中毒，应立即停止食用可疑食品，赴医院寻求专业救治，或在专业人员指导下，采取饮水、催吐、导泻等方法进行自救。



六、尊重风俗

伊斯兰国家禁酒，禁止食用动物血液、猪肉和有利齿利爪的猛兽（如狗肉）、非反刍动物（如驴肉）或自死动物（包括因打、摔、触、勒、电等原因而死的动物）。

七、抑制传染病

有效抑制传染病的流行，关键在于切断传染病的传播链：即控制传染源、切断传播途径、保护易感染人群。

八、预防先行

- * 养成讲卫生的好习惯，注意个人卫生、食品卫生、环境卫生。
- * 加强身体锻炼，提高免疫能力。
- * 按规定接种疫苗。对传染病人要早发现、早报告、早治疗、早隔离，防止交叉感染。

G

中国公民海外安全常识

突发事件应对



一、应对袭击（偷盗、抢劫、行凶、人身侵害）

在公共场所遭遇袭击，要大声呼救，喝阻坏人，为己壮胆，伺机摆脱。

在偏僻地方遭遇袭击，切记保命为重，避免为保全身外之物而遭受人身伤害。

牢记报警：记住不法分子、相关交通工具及周围环境的特征，尽快报案。报案既是为自己，也是为他人，避免因不愿报案，在当地形成中国人胆小、好欺负的印象。

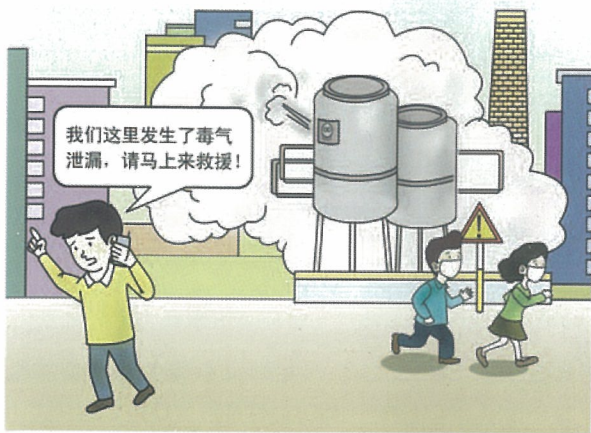
还要向中国驻当地使领馆反映情况，便于使领馆及时向当地政府提出交涉。

及时与家人、朋友联系，告知案情。避免家人、朋友因信息不畅被不法分子借机欺骗、敲诈。

二、应对恐怖袭击：沉着冷静，不要惊慌。

1) 遭遇炸弹爆炸：应迅速背朝爆炸冲击波传来方向卧倒，如在室内可就近躲避在结实的桌椅下。爆炸瞬间屏住呼吸、张口，避免爆炸所产生的强大冲击波击穿耳膜。寻找、观察安全出口，挑选人流少的安全出口，迅速有序撤离现场。及时报警。

2) 遭遇匪徒枪击扫射：应快速降低身体姿势，利用墙体、立柱、桌椅等掩蔽物迅速向安全出口撤离。来不及撤离就迅速卧下、蹲下或隐蔽于掩蔽物后，迅速报警，等待救援。



3) 遭遇有毒气体袭击：尽可能利用环境设施和随身携带的手帕、毛巾、衣物等遮掩口鼻，避免或减少毒气侵害。尽可能戴上手套，穿上雨衣、雨鞋等，或用床单、衣物遮住裸露的皮肤。尽快寻找安全出口，迅速有序地撤离污染源或污染区域，尽量顺风撤离。及时报警，请求救助，并进行必要的自救互助，采取催吐、洗胃等方法，加快毒物的排出。

4) 遭遇生物恐怖袭击：应迅速利用手帕、毛巾等捂住口鼻，最好能及时戴上防毒面罩，避免或减少病原体的侵袭和吸入。尽快寻找安全出口，迅速撤离污染源或污染区域。及时报警，请求救助。

三、应对火灾

熟记所在国火警电话，并将电话号码填写在下面空白处，遭遇火灾时应迅速报警求救。

火警电话：
.....

在烟火中逃生要尽量放低身体，最好是沿着墙角匍匐前进，并用湿毛巾等捂住口鼻。必须经过火场逃离时，应披上浸湿的衣服或毛毯、棉被等，迅速脱离火场。

三楼以下楼房逃生时，可以用绳子或床单、窗帘拴紧在门窗和阳台的构件上，顺势滑下。或者利用结实的竹竿、室外牢固的排水管等逃生。

若逃生路线被封锁，应立即返回未着火的室内，用布条塞紧门缝，并向门上泼水降温。同时向窗外抛扔沙发垫、枕头等软物或其他小物件发出求救信号，夜间可通过手电发出求救信号。

1) 公共聚集场所发生火灾：应听从指挥，就近向安全出口方向分流疏散撤离，千万不要惊慌拥挤造成踩踏伤亡。在人群中前行时，要和人群保持一致，不要超过他人，也不要逆行。若被推倒在地，首先应保持俯卧姿势，两手抱紧后脑，两肘支撑地面，胸部不要贴地，以防止被踏伤，条件允许时迅速起身逃离。

2) 高层建筑发生火灾：应用湿棉被等物作掩护快速向楼下有序撤离。应选择烟气不浓，大火未烧及的楼梯、应急疏散通道逃离火场。必要时结绳自救，或者巧用地形，利用建筑物上附设排水管、毗邻阳台、临近的楼梯等逃生。在无路可逃的情况下，到室外阳台、楼顶平台等待救援。不能乘电梯逃生。





3) 汽车发生火灾: 应迅速逃离车身。如车上线路烧坏, 车门无法开启, 可就近自车窗下车。如车门已开启但被火焰封住, 同时车窗因人多不易下去, 可用衣服蒙住头部从车门处冲出去。

4) 地铁发生火灾: 应利用手机、车厢内紧急按钮报警, 并利用车厢内干粉灭火器进行扑救。无法进行自救时, 应听从指挥, 有序地安全逃生。不要大喊大叫、惊慌失措, 也不能从行驶中的列车车窗跳下。

四、应对洪水

提早撤离, 紧急时登高躲避, 危机时就近攀爬树木、高墙、屋顶(不要爬到泥坯房屋屋顶), 不要惊慌失措, 不要游泳逃生, 不要接近或攀爬电线杆、高压线铁塔。

携带可长期保存的食品、足够的饮用水和其他生活必需品。

用可漂浮物自救。如被洪水卷走, 尽可能抓住固定或漂浮物品。



移动电话可以寻求救援。如情况允许, 应将移动电话充足电并使用塑料袋密封包裹, 以保证电话的正常使用。

身着醒目的衣服便于搜救人员识别、寻找。选择衣服时, 要注意衣服颜色与附近房屋屋顶颜色、植物颜色相区别。



五、应对地震

地震发生时应沉着冷静，不要惊慌。

1) 如果在室内：迅速关掉电源、气源。蹲下，寻找掩护并抓牢——利用写字台、桌子或者长凳下的空间，或者身子紧贴内部承重墙作为掩护，双手抓牢固定物体。如果附近没有写字台或桌子，用双臂护住头部、脸部，蹲伏在房间的角落。远离玻璃制品、建筑物外墙、门窗以及其他可能坠落、倒塌的物体，例如灯具和大衣柜等。在晃动停止并确认户外安全后，方可离开房间。不要站在窗户边或阳台上。不要跳楼或破窗而出。切勿使用电梯逃生。

2) 如果在室外：远离建筑区、大树、大型广告牌、立交桥、街灯和电线电缆，之后待在原地不动。

3) 如果在开动的汽车上：在确保安全的情况下，尽快靠边停车，留在车内。不要把车停在建筑物下、大树旁、立交桥或者电线电缆下。不要试图穿越已经损坏的桥梁。地震停止后小心前进，注意道路和桥梁的损坏情况。

4) 如果被困在废墟下：要坚定意志，就地取材加固周围的支撑。不要向周围移动，避免扬起灰尘。用手帕或布遮住口部。敲击管道或墙壁以便救援人员发现。可能的话，请使用哨子。在其他方式都不奏效的情况下再选择呼喊——因为喊叫可能使人吸入大量有害灰尘并消耗体能。不在封闭室内使用明火。



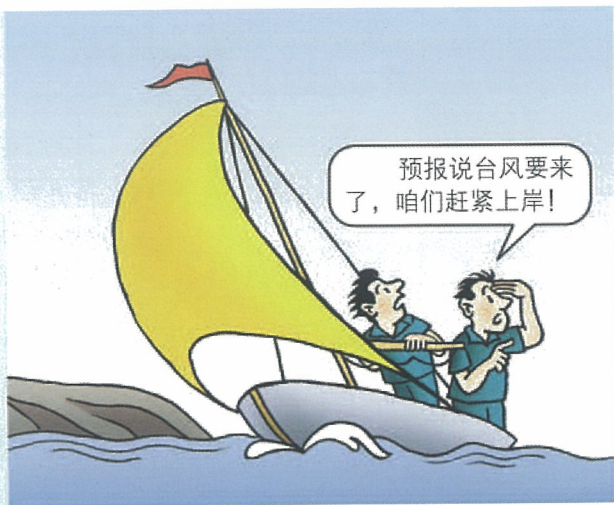
六、应对台风、飓风

1) **台风(飓风)到达前:** 要随时通过电台、电视了解台风(飓风)移动情况及政府公告, 确保门窗牢固, 熟悉安全逃离的路径和当地的避难所, 准备不易变质的食品及罐装水、自救药品和一定现金, 保证家用交通工具可正常使用, 并加足燃料, 随时听从政府公告撤至安全区域。



2) **台风(飓风)来临时:** 应紧闭门窗, 关闭室内电源, 尽量避免使用电话、手机。远离门窗和房屋的外围墙壁, 躲到走廊、空间小的内屋、壁橱中, 或者地下室、半地下室, 不要外出。

如在室外: 请不要在大树下、临时建筑物内、铁塔或广告牌下避风避雨。不要在山顶和高地停留, 要避开孤立高耸的物体。



如在水上：应立即上岸。

如在汽车上：立即离开汽车，到安全处所躲避。

如在公共场所：要服从指挥，有秩序地向指定地点疏散。

3) 未收到台风(飓风)离开的报告前：即使出现短暂的平息仍须保持警戒。

4) 台风(飓风)过后：应注意检查煤气、水、电路的安全性，不使用未被确认为安全的自来水，不要在室内使用蜡烛等有火焰的燃具。室外行走遇路障、被洪水淹没的道路或不坚固的桥梁，应绕行，并注意静止的水域很可能因为电缆或电线损坏而具有导电性。



H

中国公民海外安全常识
特殊地理环境、气候应对

一、应对热带雨林气候

提前做好疾病疫苗注射，准备驱湿防暑药品，多喝些淡盐水、吃些清淡食品，保持身体健康，提高免疫能力。

1) 防病：准备必要的药品，如蛇药片、预防疟疾药品、肠胃药、白药、酒精、碘酒、药棉、纱布绷带等。携带充足的饮用水，如需取自自然水源，请务必加热煮沸。



2) 防蛇咬：用木棍拨打草丛，将蛇惊走。一旦不小心被毒蛇咬伤，不要惊慌，要及时寻求专业医疗救治，并在此前迅速自救。自救处置，应先把伤口上方(靠心脏一方)用绳或布带缚紧，再用力挤压伤口周围的皮肤组织，将有毒素的血液挤出，然后可用清水、唾液洗涤伤口，同时可服下解蛇毒药片，并用药片涂抹伤口。

3) 避雷击：如果在雨林中遇到雷雨，可到附近稠密的灌木带躲避，不要躲在高大的树下。避雨时应把金属物暂存放到附近一个容易找到的地方，不要带在身上。

4) **防蚊**：不穿短衣裤，应扎紧裤腿和袖口。当夜幕降临时，最好支起帐篷或蚊帐睡觉，以防蚊虫叮咬。

5) **防水蛭**：在鞋面上涂肥皂、防蚊油可防止水蛭上爬，大蒜汁也可驱避水蛭。喝开水，防止生水中水蛭幼虫体内寄生。如被水蛭叮咬，勿用力硬拉，可拍打使其脱落。也可用肥皂液、浓盐水，或用火烤使其自然脱落。压迫伤口止血，或用炭灰研成末或捣烂嫩竹叶敷于伤口。



二、应对寒冷气候：

- 1) **防雪盲**：备墨镜，太阳镜
- 2) **防干**：润肤露和润唇膏
- 3) **防冻**：风雪天外出应戴上手套、防寒帽、耳朵套。保持脚部的温暖干燥，袜子湿了要及时更换，风大时应停止户外活动。经常按摩揉搓冻伤部位以促进血液循环。在高海拔地区，可补充吸氧，促进血液循环。



不暴饮暴食



不酗酒



几天内不洗澡



三、应对高原环境

- * 患有严重心肺疾病者应避免前往高原地区。
- * 保持良好心态，消除恐惧心理，避免过度紧张。
- * 限制体力消耗，避免剧烈运动，保持良好食欲及体重平衡。
- * 保证充足睡眠，不要暴饮暴食，不要酗酒，刚到达高原地区几天内不要洗澡。
- * 在专业人员指导下服用抗高原反应药物。适当吸氧。当反应症状加重时，应及时到医院就诊。