

携程旅游安全实务手册

暨安全指南及提醒

安全·文明·幸福

无论您以何种旅游方式去看世界，掌握全面的出行安全常识是您快乐旅程的基石。

《携程旅游安全实务手册暨安全指南及提醒》为您系统性梳理总结了需要您知晓且注意的重要出游安全信息，请您阅读并掌握。我们希望您的每一次旅行都能安全与幸福。真挚的希望您永远用不上这些建议，但一旦需要，愿它能帮到您，谢谢。



CTRIP
TRAVEL SAFETY MANUAL

目录

基本出行安全常识篇	1
1. 证件提醒	1
2. 报警建议	1
3. 保险投保	2
特殊人群篇	4
1. 儿童	4
2. 老人	5
3. 孕妇	6
特别注意类旅游项目（中高风险）篇	7
1. 自由活动安全	7
2. 餐饮安全	7
3. 涉水项目安全（含温泉，漂流，潜水等）	8
4. 涉冰雪项目安全	9
5. 高山、高原、沙漠旅游安全	11
6. 高速刺激性娱乐项目安全	13
7. 高空项目安全	13
8. 探险及竞技性体育体验安全	15
9. 动物互动安全	15
社会安全事件篇	16
1. 个人财产防盗	16
2. 防诈避“坑”	16
3. 防信息泄露	18
4. 恐怖事件	19
5. 暴乱	20
6. 绑架	20
7. 抢劫	20
8. 传染病	21
事故灾难篇	22
1. 道路交通事故	22

2. 火灾	23
3. 拥挤、踩踏事故	23
4. 航空事故	24
5. 铁路、轨道交通事故	24
6. 水运事故	24
自然灾害篇（关注当地的预警消息）	26
1. 洪水	26
2. 地震	26
3. 海啸	27
4. 泥石流、山体滑坡	27
5. 台风	28
6. 龙卷风	28
7. 雷电	28
8. 沙尘暴	29
9. 暴雨	29
10. 浓雾	30
11. 高温	30
12. 暴雪	30

基本出行安全常识篇

1. 证件提醒

出游证件请提前准备，多次核对，随身携带，妥善保管。

提前准备

了解出游所必须办理及携带的证件，例如：身份证、护照+有效签证（免签国家务必确认清楚免签政策）、往来港澳通行证 + 有效签注、大陆居民往来台湾通行证 + 有效签注 + 入台证、户口本或出生医学证明、授权同意书（含公证书）等。

尽早检查，多次核对

提前多次检查好所有出游证件及证件的有效力（确保所有证件的有效期；护照除了确保护照有效期长于旅行结束后6个月以上外还需确保护照上有足够多的空白签证页（通常要求至少2-4页），另外也要确保护照完好无损，护照如有严重破损、涂画或水渍，可能会被拒绝入境。所需签证也需要确保有效期及有效性（签证类型，可停留时长等）。

多方备份

将重要证件进行复印/扫描和电子备份，并与原件分开放置。同时建议记录目的地国家的中国大使馆或领事馆的地址、紧急联系电话，准备一份安全信息表（含紧急联系人联系方式、血型、药物过敏史等）。

随身携带，妥善保管

将所有重要证件原件放在随身行李中随手可拿，切勿托运，时刻注意证不离身。避免向除海关及导游领队等其他无关人员展示或转交证件，证件不离视线，防止被盗用。

2. 报警建议

出游遇到紧急情况保持冷静，安全第一，及时求助（报警），报警建议指南，请务必在出行前阅读并了解，以备不时之需。

无论遇到什么情况，首先确保自身人身安全，然后尽快寻求帮助。

第一部分：报警前准备（预防胜于补救）

保存紧急号码

提前多次检查好所有出游证件及证件的有效力（确保所有证件的有效期；护照除了确保护照有效期长于旅行结束后6个月以上外还需确保护照上有足够多的空白签证页（通常要求至少2-4页），另外也要确保护照完好无损，护照

如有严重破损、涂画或水渍，可能会被拒绝入境。所需签证也需要确保有效期及有效性（签证类型，可停留时长等）。

善用技术工具

在手机中设置“紧急联系人”或“SOS紧急求助”功能；确保手机电量充足，随身携带充电宝

第二部分：如何报警（分场景指南）

场景一：在国外遭遇紧急情况（犯罪、意外、人身安全受威胁）

第1步：拨打当地报警电话

- 直接拨打该国的通用紧急号码（如911、112等）。这些电话通常有多语种服务。
- 清晰说明

What：发生了什么？（抢劫、盗窃、打架、交通事故）

Where：具体地点在哪里？（尽可能详细，如街道名、门牌号、附近标志性建筑）

Who：涉及什么人？（嫌疑人的性别、衣着、体貌特征、逃跑方向）

How：现场情况如何？（是否有人受伤、是否需要救护车）

第2步：联系中国使领馆（24小时领保电话）但您在境外发生护照遗失、卷入刑事案件、人员失踪、重大意外事故、无法与当地警方沟通时请及时与当地使领馆联系，使领馆会提供咨询和必要协助。（外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心电话：+86-10-12308 或 +86-10-65612308 这是一个24小时的热线，从世界各地拨打，他们可以为您提供最权威的指导 或在微信搜索“外交部12308”小程序，或下载“中国领事”APP，可一键查询全球使领馆的紧急联系方式。）

第3步：联系您的旅行社/保险公司

- 如果您通过旅行社出行，立即联系您的领队导游或旅行社相关联系人。
- 如果发生需要理赔的事件（如被盗、意外受伤就医等），尽快联系您的保险公司，备案并了解理赔流程。

场景二：在国内旅行遭遇紧急情况

- 直接拨打 110。向接线员清晰说明事件、地点、人物和现场情况。
- 如果需要医疗救助，在拨打110的同时或之后，拨打 120。
- 如果发生火灾，拨打 119。
- 如果发生交通事故，拨打 122（部分地方已合并至110）。

3. 保险投保

旅行意外险买的是一份安心和保障。我们强烈建议您出行前选择购买旅游意外等旅行保险，因为它能用极小的成本（通常占旅行总费用的4%-8%），转移可能在旅途中发生的、无法预料的、且可能带来巨大财务损失的风险，尤其是出境游。

许多人误以为旅行意外险只保“意外死亡或伤残”，其实现代旅行险的保障范围非常广泛，主要覆盖以下几大核心风险：意外伤害与医疗保障、紧急救援与转运、个人财产与责任保障等。

按需购买

- 目的地：去欧美日等医疗费高的国家，医疗保额一定要足（建议不低于50万人民币）。去东南亚可适当降低，但医疗救援保额要高。
- 行程内容：是否包含潜水、滑雪、自驾？要选择包含相应责任的产品。
- 如果发生火灾，拨打 119。
- 自身情况：是否有基础病？有些产品可承保突发急性病（非既往症）。

足额购买

- 重点关注医疗保额和救援服务的额度，这才是核心。不要只挑便宜的保险产品买。

提前购买

- 建议在支付旅行费用后（如出票后）立即购买。这样“旅行变更”保障才能生效。如果等出发前一天才买，万一之前发生情况导致无法出行，是无法获赔的。

仔细阅读条款

- 免责条款：哪些情况不保？（例如：参加非正式比赛、醉酒、前往已发布旅行警告的地区等）
- 医疗是否直付：最好的服务是保险公司直接向医院支付费用，而不是等您事后报销。
- 起赔时间：航班延误多久才赔？（通常是4-6小时）

总之，千万不要抱有侥幸心理，不要因为节省一点小钱，而将自己置于巨大的财务风险之中。在规划旅行时，请把投保作为行程清单上必不可少的一项。

特殊人群篇

1. 儿童

儿童不具备完全民事行为能力，所以作为家长监护人尤其要注意儿童在旅行中的安全。由于儿童抵抗力与适应新环境能力相对较差，因此身体出状况的频率也比大人多。再加上儿童身心发展尚未成熟，缺乏自我控制和自我照顾能力，且好奇心强、喜于冒险探索，所以亲子同游应该特别注意旅游保健措施，下面罗列出几个儿童旅游常见的问题与注意事项：

旅游目的地选择方面

避免前往公共卫生条件不佳及治安情况不佳的国家或地区旅游；尽量避免前往高海拔，气候恶劣的国家或地区旅游；选择时差较大国家或地区旅游注意时差对儿童的影响。

旅游服务商选择及线路规划

选择具备旅行社业务经营合法资质且业界口碑佳保障能力强的旅行社。旅游期间的交通工具、行程安排、居住地设施环境、餐食安排、预计停留时间等都必须事先了解并妥善规划。不参与任何具备危险性的游玩项目，同时投保较大保障范围较高保障额度的旅行意外险。

充分做好旅行出行评估

结合儿童的年龄、健康状况、与特殊体质等充分做好评估，有需要可以联系儿科医师进行综合性判断，切忌带病出游；同时遵照医嘱等备好旅行过程中的常见应急药品。

旅行途中确保儿童充足的睡眠、多休息。特别注意疾病防护

- 儿童在旅游途中，特别容易出现的上呼吸道感染，症状是发烧、喉咙痛、咳嗽及鼻塞等，若出现发烧症状且发烧时间持续超过二十四小时、全身痉挛、活力明显变差、呕吐、腹泻、或皮肤出现异常红疹等征兆，必须及时送医治疗。
- 有些儿童对新环境会有水质、饮食等不适应的问题，旅游途中食物和饮水是最需要慎选的，若旅途中还是不小心发生急性肠胃炎，由于严重而持续的呕吐与腹泻会导致脱水，必须及时送医治疗。
- 前往热带国家或在温度较高地区旅行，必须提防热伤害。注意儿童与动物的接触，非必要不接触，保持好距离，避免潜在疾病传播。
- 皮肤症状在旅游途中也相当常见，包括尿布疹、昆虫叮咬、脓疱疹、疥疮、念珠菌感染等。应注意环境卫生，避免蚊虫叮咬，做好安全防护并随身携带外用药膏备用。
- 一旦发现旅游地区有传染病如麻疹、水痘等，要立刻转移或终止旅游
- 旅行过程中多关注儿童身体状况，发现异常及时干预及时就医。

确保旅行全程儿童都在家长视线及伸手可以掌控的范围内，不离视线不离身。

2. 老人

老年人更应注重自我健康管理与保健防护。

选择适宜的季节及时间出游

对患心血管及呼吸系统疾病的老人来说，寒冷的天气不宜出游，炎热的夏季对老人也是不适宜的，容易引起中暑。故需注意选择适合自己的天气出游。同时旅游时间过长，体力消耗过多，对身体健康反而不利，这就需要“适可而止”，量力而行。

选择合理的旅游目的地

老年人尽量避免前往公共卫生条件不佳及治安情况不佳的国家或地区旅游；尽量避免前往高海拔，气候恶劣的国家或地区旅游；旅游行程宜松不宜紧，尽量减少劳累，注意量力而行。

选择靠谱的旅游服务商及线路

选择具备旅行社业务经营合法资质且业界口碑佳保障能力强的旅行社尽量跟团出游。旅游期间的交通工具、行程安排、居住地设施环境、餐食安排、预计停留时间等都必须事先了解并遵照相关安全提醒。旅游行程中不参与任何具备危险性的游玩项目，同时投保较大保障范围较高保障额度的旅行意外险。

选择合适的人陪同出游

老年人尽量随家人及好友出游，不宜单独出游；独立出游务必充分评估自身身体等状况，出游计划家人要掌握，随时可联系。

出游前的身体准备

老年人旅游前宜做一次全面体检，充分评估好自身身体状况。出游报名前如实向旅游社说明身体情况及行程中需要得到的其他照顾。出游前充分得到良好休息，确保自身体力。

出游前的物品准备

有慢性病的老年人出门要备好常用药物及应急药物，不可中断原有疾病的治疗；携带好其他一些必要药品，例如：晕车、晕船药和止泻、消炎药、通便药、止痛膏、酒精、药棉、红药水等。携带合适衣物：要先了解旅游地的天气和气温（注意温差），带足合适的衣服和必要避雨用具，穿透足、松软、透气、防滑的鞋出游，平时常用到的物品切忌遗忘。通讯工具、证件复印件、紧急联系人信息等提前检查随身携带。

注意饮食合理和卫生

老人对新环境会有水质、饮食等不适应的问题，注意饮食合理和卫生，尽量避免水土不服。

注意行中安全

老年人出游时，尽量处处有人陪同，不宜单独外出，行动宜谨慎小心，处处确保安全。对于不熟悉不清楚的设施设备使用及时向现场服务人员询问，特别注意在卫生间浴室等注意防滑防跌，正确使用防滑垫，不要穿酒店一次

性拖鞋进卫生间或踏入有水渍的地方；各项活动特别是温泉等活动严格按照安全提示等做好评估并正确使用相应设备及按照合理时间要求进行。尽量保证充足休息，有任何身体不适等及时向身边的人提出并建议及时就医。

3. 孕妇

孕妇比一般人所承担的风险更高，出游也比一般人多了许多限制，这是为了母亲与胎儿的生命安全。我们建议怀孕后谨慎出游，特别是怀孕的前三个月，由于胚胎发育并不完全，容易有意外流产的机会，因此不适合旅游。同时航空公司规定不准怀孕三十二周（含）及以上的孕妇上飞机，孕妇必须缴验医师所开立的预产期证明等方能乘机，一些保险公司意外险保险条款也将孕妇排除在外，总之，不要轻忽风险而继续旅行，需要慎之又慎。

特别注意类旅游项目（中高风险）篇

1. 自由活动安全

安全永远第一位，自由活动期间往往容易自我放松，作为自身安全第一责任人，请您切勿放松安全警惕，切实做好安全防护。

下方特别提醒请您务必注意，结合其他方面安全提醒共筑安全旅行屏障。

- 充分了解目的地国际及地区治安、风俗、交通规则，牢记当地紧急求助电话（警察、救护车、火警），存好大使馆或领事馆的联系方式和地址。严格遵守当地法律法规、公序良俗和社会公德，遵守公共秩序。
- 增强安全意识不前往未开发开放、缺乏安全保障的区域游玩，不去偏远治安得不到保障及任何非法区域，不参与赌博及任何色情等任何非法活动。
- 谨慎选择高风险旅游项目（高空、高速、水上、潜水、探险等），参与任何活动先行了解该活动安全须知及参与限制，不参加自身身体、年龄条件等不适宜或工作人员不建议参加的项目活动。
- 尽量结伴同行，深夜尽量不出门，不过度饮酒时刻保持自身清醒；谨慎社交，不轻信当地任何陌生人，警惕常见的街头骗局，不轻易接受陌生人递来的食物、饮料、香烟，注意保护个人隐私；与陌生人发生小摩擦时，以退让为主，尽量远离对方，避免冲突升级。
- 特别注意遵守交通规则，了解熟悉警示标识，注意往来车辆，过马路走人行横道，严格遵守红绿灯，即使在没车的情况下。尤其注意有些国家是左侧通行（如英国、日本、澳大利亚等）；选择正规的交通工具和交通运营商，乘坐网约或出租车时，核对车牌号、车型再上车，并尽量选择后排座位，行车途中留意路线，发现明显偏离及时询问或导航，必要情况及时报警求助。
- 自由活动期间人身安全第一：遇到抢劫等突发事件，人身安全第一，财物次之，必要时大声呼救，吸引周围人注意，及时报警求助。
- 自由活动期间外出不露富，妥善保管好财物，贵重物品尽量妥善寄存，证件随身携带同时贴身保管（并留有电子版存档）。

2. 餐饮安全

- 旅游活动中由于行程紧张，会导致旅游者抵抗力下降。加之水土不服，容易出现肠胃不适症状。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、甚至死亡的旅游安全事故。在夏季或者在沿海地区旅游，更需注意。
- 选择合法正规、卫生环境较好的餐馆。忌生冷、留意食物变质变味，海鲜忌与某些水果同吃。海鲜中的鱼、虾、藻类等都含有比较丰富的蛋白质和钙等营养物质。如果把它们与含有鞣酸的水果，如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不宜消化的物质。这种物质刺激肠胃，会引起人体不适，出现呕吐、头晕、恶心和腹痛腹泻等症状。

- 吃海鲜后，一小时内不要食用冷饮、西瓜等食品，餐后不要马上进行游泳这样的剧烈运动。
- 建议备好肠胃类药物，出现呕吐、头晕、恶心和腹痛腹泻等症状，应立即就医，发现身边出现同样症状情况及时就医同时立刻向旅行社陪同人员报告，必要情况请当地食药监部门介入。

3. 涉水项目安全（含温泉，漂流，潜水等）

漂流

- 漂流属于一种户外水上竞技旅游活动，严重的心脏病、精神病、恐惧症、高血压、高度近视等疾病患者，以及孕妇、酗酒、行动不便的游客及身高不符合安全要求的小孩等禁止漂流（具体禁止参与人群以项目经营单位信息为准）。
- 上船出发前必须更换衣裤，并穿好系带子的胶鞋，严禁赤脚或穿拖鞋下水，如果没来得及携带，到漂流服务中心租赁或购买。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。戴眼镜的游客须将眼镜取下或将眼镜用橡皮筋固定好；有秩序上下船，切勿推挤；船内严禁吸烟，以免烧伤船只造成安全事故；
- 漂流时不要携带现金和贵重物品上船。贵重物品及怕水的物品必须寄存，不得带去漂流，凡不听劝告自行带上船的，一切责任自负；漂流途中不得取下救生衣，下水时必须抓紧船舱两侧的扶手带，保持人与船的重心平衡；漂流者要听从漂流组织者或船工的组织和安排，团结、友爱、互助，在紧张刺激、快乐安全中漂流全程。
- 漂流区域气候往往多变，在遭遇强降雨等恶劣天气下不宜再开展漂流。
- 若发生受伤等情形，应立即拨打急救电话，送往医院救治。

潜水

- 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，且需保证自身身体情况符合潜水项目要求（具体禁止参与人群以项目经营单位信息为准）。避免单独潜水，全程要有专业潜水教练陪同。
- 必须认真听取教练的理论讲解并认真学习掌握所要求的基本技术，要清楚明白这将有助于自身安全。必须了解潜水公司的操作程序，听从教练的安排和指挥，否则后果自负。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。任何游客在参加潜水活动之前，必须认真填写相关保险登记表，必须如实将自身健康状况告知公司的工作人员，了解潜水会对自身健康有何影响，否则后果自负。
- 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。
- 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。穿配救生衣，配重带最后配带。把面罩内的水清除干净。眼睛近视可选择具有与您近视度相同的潜水镜。检查装备情况，状况良好方可使用。
- 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。遵守潜水深度限制，尽量避免深度超过30米（100英尺），绝不可超过39米。上升过程中的速度不能超过每分钟18米。潜水时须掌握的几种手势语言：OK、上升、下潜、不舒服、有毒生物，请勿触摸。

- 在潜水过程中，切勿闭气，保持畅顺呼吸。长时间闭气潜水可能造成晕眩导致溺毙。
- 若有不适应立即拨打急救电话，送往医院救治。

滑水

- 参加滑水项目应选择有合法资质和安全保障能力的经营单位，且需保证自身身体情况符合滑水项目要求。（具体禁止参与人群以项目经营单位信息为准）
- 滑水者必须穿着救生衣，注意使用适当的滑水手套及安全防护装备，不在浅水的地方滑水，最低安全深度为1.5米。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。
- 滑水之前，不要吸烟或者饮酒。请勿带照相机、手机及一切不防水的物品滑水。
- 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。
- 若有不适应立即拨打急救电话，送往医院救治。

温泉

- 温泉并非人人适合，请严格遵守温泉经营方的相关安全规定，有下列情况人员禁止泡温泉：1、孕妇或生理期女性；2、手术后未痊愈者；3、酒后及过度疲劳者；4、急性病症（如急性胃肠炎等）、出血症；5、严重心脏病、中重度高血压、呼吸功能障碍者；6、传染病（如急性肝炎）；7、恶性肿瘤、癫痫病等；8、患有高血压、心血管疾病的客人须遵照医嘱。老人和小孩需要有专人陪同方可下池浸泡温泉。
- 请根据温泉经营方的指导，正确使用温泉区设施设备。在浸泡温泉时严禁跳水或打闹。严禁携带违禁物品、易燃易爆品、腐蚀性、放射性物品和宠物入内，严禁拍照。入池前，须摘下身上的贵重金属饰品，以防被温泉硫化变色。
- 穿戴符合温泉场所管理要求的衣物及鞋子进入温泉区（部分温泉禁止穿鞋或外带拖鞋等也请特别留意），留意温泉区域安全提示，严格遵照执行，处处小心地滑，小心台阶。
- 浸泡前将全身冲洗干净及卸妆，同时暖身以适应水温。选择温泉池时，一般由低到高逐渐适应，饮一杯温开水（约 200ml），补充水分。饭后勿立即泡温泉，约 40–60min 后浸泡为宜，否则会妨碍食物消化；饥饿时勿泡温泉，否则容易疲劳，发生低血糖、头晕、心慌、甚至虚脱。分段浸泡，从脚部开始，然后到腰部，再至心脏位置；每次浸泡不应超过 15 分钟，上池休息，然后再开始另一个循环。浸泡至全身出汗为好，但勿大汗淋漓。若泡得全身通红，并出现心跳加速、呼吸急促等现象，应立即停止浸泡。冬季浸泡离池时，注意防寒保暖，以防感冒。浸泡后应适当饮淡盐水或温开水。
- 在温泉过程中出现头晕、胸闷、心跳加速或身体不适者，请起身体息，喝杯温水补充水分，并及时与工作人员联系。若有严重不适应立即拨打急救电话，送往医院救治。

4. 涉冰雪项目安全

- 应选择有合法资质和安全保障能力的经营单位，且需保证自身身体情况符合项目要求。高血压、心脏病、各种内脏器官疾病等以及饮酒者不要参与滑雪等刺激性项目（具体禁止参与人群以项目经营单位信息为准）。
- 关注当地的气候情况和近期的天气变化，以防天气突变，最好避开大风天。掌握运动强度，避免反复多次出汗而感冒或筋疲力尽滑不回来。气候突变时(如突起大风、气温突然下降等)，最好中止旅行，采取应急措施。
- 准备好衣物等专业用品，做好必要的防护措施。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。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。检查滑雪板和滑雪杖，包括有无折裂的地方、固定器联接是否牢固、附件是否齐备等。最好带有备用板、备用杖及修理工具，在陌生的雪区应使用向导。在滑行中发觉器材异常或道路情况不明时应先停下来，待辨明情况后再前进。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。
- 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，切不可过高估计自己的水平，而冒然行事，最好能请一名滑雪教练。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。
- 初练滑雪时应注意循序渐进，量力而行，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。
- 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。如在停下休息时要离开雪道以免影响他人，在滑雪时注意与他人保持一定间距，以免碰撞。滑降时不能碰撞前面的人，否则将在事故中负主要责任。在滑行中如果对前方情况不明，或感觉滑雪器材有异常时，应停下来检查，切勿冒险。
- 在区域较大的雪场滑雪时应早去早回，切记不可擅自越过雪场界限或远离营地，遵守所有的绳索、指示标识、以及滑雪区域边界线的标记。所有标明可能危险的地方，也许从表面并不可见。特别需要注意的是：请避开两边山上已经被绳索与公共通道隔开，并清晰标示出来的雪水蓄水池。不要单独在森林中或容易发生雪崩的时间或地点滑行。
- 若有不适应立即拨打急救电话，送往医院救治。

滑冰

- 应选择有合法资质和安全保障能力的经营单位，且需保证自身身体情况符合项目要求。高血压、心脏病、各种内脏器官疾病等以及饮酒者不要参与滑冰等刺激性项目（具体禁止参与人群以项目经营单位信息为准）。
- 初学滑冰者最好能找一位技术较熟练的同伴指导，等掌握要领后再单独到跑道内滑行。滑冰前应注意休息。因为滑冰时下肢和踝关节最吃力，身体过度疲劳溜滑时便很难保持平衡，容易摔倒。另外滑冰时最好每隔 15—30 分钟休息一次，休息时应把鞋带解开，使脚上血液循环通畅，更好地消除脚部疲劳。
- 热身运动别忘做。准备活动能提高中枢神经系统的兴奋性，升高肌肉的温度，畅通血液循环，增加关节及韧带的柔韧性和活动范围，做了准备活动后再滑冰，一般不易摔倒。
- 滑冰时穿的衣服既要保暖，又要利索一些。这样便于活动，有条件的最好能戴上护膝、护腕，可起一定的保护作用。气候特别冷时，要戴手套和耳罩。练习完后要及时擦去汗水，穿好衣服，以防感冒和冻伤。
- 上冰前先要佩戴护肘、护膝、手套，头盔等防护用具，选择好合适的冰鞋，上冰后尽量保持身体平衡，始终沿

逆时针方向滑行，不要高速滑行，不要追逐打逗，非经同意，不要穿专业跑刀上冰。每次练习时，应每隔 10—15 分钟休息 2—3 分钟；当身体疲劳时应脱掉冰鞋，放松小腿和脚部肌肉；初次上冰后出现两腿肌肉紧张和酸痛现象，属于正常，几次练习后，这种感觉会自然消失。

- 滑冰时，一旦身体失去平衡要跌倒时，要立即弯曲身体，以降低重心；在下跌时，要收拢四肢，这样就可以避免或减轻摔伤。
- 不要做危险和妨碍他人滑行的动作。如非技术性的乱蹦乱跳；不要做三人以上的拉手滑行，以免造成多人跌倒摔伤；口袋内和腰间不要放置指甲剪、小刀等尖锐物品和易碎玻璃小瓶等，以防摔倒扎伤。
- 若有不适应立即拨打急救电话，送往医院救治。

5. 高山、高原、沙漠旅游安全

高山旅游

- 登山游览存在一定危险，不可以独自一人户外登山，应做到结伴出行。请根据自身条件，充分参考当地景区相关公告及建议后量力而行。要事先了解好登山旅游路线，计划好休息和进餐地点，最好有熟悉线路的专业向导带路以避免迷失方向，并服从领队，严禁私自脱队行动，遇到危险须及时求助。
- 登山以穿登山鞋、布鞋、球鞋为宜。皮鞋和塑料底鞋容易滑跌。为安全考虑，登山时可买一竹棍或手杖。上山前须带足饮用水和必备药品。尽量少带行李，轻装前进。山高路陡，游山时以缓步为宜，不可过速。要做到“走路不看景，看景不走路”。在险峻山峰上照相时，摄影者选好角度后就不要移动，特别注意不要后退，以防不测。坚决避免夜行军。爬山过程中面临迷路、落石、滑坠、野兽攻击等风险；如果未能及时出山，而路况较险，最佳选择是就地扎营或等待救援。下山不要走得太快，更不能奔跑，这样会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力，而使膝关节受伤或肌肉拉伤。
- 了解山中天气情况，带好衣物早晚御寒，休息时不要坐在潮湿的地上和风口处，出汗时可稍松衣领，不要脱衣摘帽，以防伤风受寒。极端天气情况下，避免进行高山旅游。雷雨来时不要攀登高峰等，不要扶铁栏杆和在大树地面避雨，以防雷击。山上气候变化较大，时晴时雨，反复无常。登山时应备雨衣，刮风下雨，不宜打伞。
- 特殊人群登山注意：年老体弱者，孕妇及高血压，冠心病，心脏病患者等不宜前往高山景区，如确需游览，尤其是中老年人，慢性病患者，要做全面身体检查，以免发生意外，除随身携带救急药品外，还应有亲友陪同。对于老年人来说，应带手杖，既省体力，又有利于安全。在登山之前做一些热身运动是很必要的，动作要缓慢。在陡坡行走时，最好走“之”字形路线攀登，这样可减低坡度。
- 高山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，必须拨打120尽快送医院救治。

高原旅游

- 从决定去高原旅游起，在日常生活中适当增加些无氧锻炼，这样可使肌体对缺氧状态产生一定的耐受力。准备一些常用的药品。在高原地区，呼吸系统非常容易感染，应带些抗生素类药物。高原卫生条件有限，容易患肠胃炎，可以带上环丙沙星或磺胺类药物。高原地区早晚温差可达 15—20 摄氏度，需要带上足够的防寒衣物。准备好抗紫外线的防护用品。

- 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。旅行前的心肺功能检查和有特色的低氧激发试验尤为重要，通过检查，可以科学评定并筛选出不适合高原游人群，以避免这些人在旅游途中发生意外。患有以下疾病的人员不宜上高原：
 - (1) 年龄在 50 岁以上的高血压患者。
 - (2) 患有器质性心脏病、脑血管疾病患者。
 - (3) 未获控制的糖尿病患者。
 - (4) 患有慢性肺病的患者，各种呼吸功能不全；支气管哮喘病人。
 - (5) 各种血液病患者。
 - (6) 各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者。
 - (7) 睡眠中容易出现呼吸暂停的人。
 - (8) 癫痫、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者。
 - (9) 重症感冒、呼吸道感染的人。
 - (10) 以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。
 - (11) 7 岁以下的儿童最好不要上高原。因为小孩正处于身体发育的时期，对高原低氧环境十分敏感，容易缺氧而发生急性高原病。
 - (12) 体质较弱的老年人也要谨慎，由于老年人身体机能下降，免疫力和应对特殊环境的能力不足，容易感冒，更易发生急性高原病，且不易救治。
- 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。
- 在高原饮食应选择清淡、富含维生素，高热量易消化食物，不可暴饮暴食，多食蔬菜、水果等富含维生素的食品，并多饮水。晚餐时尤应注意不可过量，以免加重消化系统的负担，使心肺受压，造成胸闷心慌。初入高原的人，睡眠时可采用半卧位，以减轻心肺负担；最好不要饮酒和吸烟。
- 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。如果乘飞机直接进入高原地区，前一个晚上要保证充足的睡眠，不吃油腻的食物，不喝酒。如果乘汽车或火车进入高原地区，要做好每天的行程计划，最好每天上升高度控制在 400—600 米，初进高原不宜过快，采取循序渐进，逐步升高的办法，使机体的各系统器官功能逐步进行调整，从而获得较好的适应性。
- 寒冷、过劳、呼吸道感染常是发病诱因。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，初进高原注意防止过劳，防寒保暖，防止呼吸道感染是很重要的。
- 高原上身体有不适切勿大意，建议立即拨打急救电话 120，到医院进行专业治疗。

沙漠旅游

- 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。喝足水，带足水，不要在烈日下行动。沙漠中一定要逐渐适应节奏，要频繁喝水或其他流体，有规律地进餐，每次应少吃，不要饮用酒精类饮料，以免使抗热能力降低。
- 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。
- 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。

- 切勿无沙漠驾车经验的人在沙漠中行驶，在沙漠中参与各类沙地越野车、和动物互动等各类活动时务必做好自我身体状况评估（具体禁止参与人群以项目经营单位信息为准），完全掌握活动要领及安全提示后谨慎进行。参与有车轮、含轮轴类项目时注意不要系可能拖地被卷的围巾及注意衣角等不被车轮卷入。
- 由于过度暴露在沙漠酷暑下而引起的疾病包括：热痉挛、轻度中暑、中暑。这几种疾病的症状是逐渐变得严重的，从腹部抽筋和肌肉痉挛（热痉挛）到恶心、晕眩、头痛、虚弱、发冷、皮肤湿冷（轻度中暑）到意识模糊或者失去知觉，皮肤发热发干，不出汗（中暑）。有时以上几种状还会交迭。中暑可能是致命的。如果一旦出现热休克，则需要：避开日晒，如果有可能应避开热源，用水给热休克的人降温，不能用冰（冰会引起休克）尽快进行治疗。身体有不适切勿大意，建议立即拨打急救电话 120，到医院进行专业治疗。

6. 高速刺激性娱乐项目安全

- 应选择有合法资质和安全保障能力的经营单位，且需保证自身身体情况符合项目要求。高血压、心脏病、各种内脏器官疾病等以及饮酒者不要参与刺激性项目（具体禁止参与人群以项目经营单位信息为准）。在游玩前，务必阅读看游乐设施的游客须知，并严格遵守其中关于游客年龄和身体条件限制的内容。服从工作人员的指挥。
- 请勿携带眼镜、手机、随身听、摄像机、照相机、雨伞、耳环、尖锐的戒指等一切易掉、易脱落或任何危及自己、他人和设备安全的物品乘坐设备。
- 请将随身携带的物品存放在储物柜，并记住编号，游戏结束后，按编号取回自己的物品，切勿错拿漏拿。
- 乘客入座后坐好，由工作人员协助佩戴安全装置，启动讯号响过后，乘客不得离开座位，运行过程中不能强行站立和互相嬉戏，游戏结束设备未停定，不准擅自强行离座，待设备停定后，应依次离开设备。
- 儿童在游乐场所玩耍时要有成人陪伴，发现不安全因素要及时防范、消除。
- 酷暑气温升高、人群密集容易造成游客体内水分减少、呕吐和眩晕，如果本来就体质较弱再加上乘坐刺激型游乐机更易出现问题，需要特别注意。若有不适应立即拨打急救电话，送往医院救治。

7. 高空项目安全

索道

- 查看该索道（国内）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，海外运营索道可遵照其所在国相关法律法规查看其合格证书或标识。
- 认真阅读索道入口处的“乘客须知”并确保自身符合索道乘坐条件，往往索道会禁止精神病、心脏病、高血压、眩晕症、恐高症、以及孕妇和酗酒者乘坐。老人、残疾人、1米以下儿童乘坐须有监护人陪同。
- 进入站台后，请按规定持票进站并听从服务人员的指挥，按顺序上车，上下吊箱或吊椅时，不要抢上抢下。遵循每个吊箱限员限重规定；
- 进入客车（吊椅）后，坐稳扶住，不要吸烟、站立、摇晃、躺卧以及擅自打开车门和安全护栏。

- 索道吊箱自动关门后，不得将头、手、足伸出于车门，请勿推、拉、倚靠车门。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。
- 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。
- 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。
- 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。到达地面后，在工作人员的引导下，应尽量避开索道行驶区，有序地向安全地带转移。

蹦极

- 应选择有合法资质和安全保障能力的经营单位，且需保证自身身体情况符合蹦极项目要求。有心、脑血管病史者、酒后、骨疾史不可参加，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。（具体禁止参与人群以项目经营单位信息为准）
- 天气状况不好时，不宜蹦极。
- 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。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。
- 除非非常有经验，否则不要玩双人式蹦极。
- 若有不适应立即拨打急救电话，送往医院救治。

过山车

- 应选择有合法资质和安全保障能力的经营单位，且需保证自身身体情况符合项目要求。心脏疾病、恐高症、高度近视、骨患史等以及饮酒者不要玩过山车（具体禁止参与人群以项目经营单位信息为准）。
- 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。
- 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，并按照要求乘坐过山车。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。
- 若有不适应立即拨打急救电话，送往医院救治。

滑翔伞

- 应选择有合法资质和安全保障能力的经营单位，且需保证自身身体情况符合项目要求。心脏疾病、恐高症、高度近视、骨患史等以及过度疲劳及饮酒者不要参加滑翔伞项目（具体禁止参与人群以项目经营单位信息为准）。
- 必须认真听取教练的理论讲解并认真学习掌握所要求的基本技术，确保安全防护万无一失。
- 飞行前应确保天气条件适合滑翔，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。

- 严格在飞行技术范围内进行飞行活动。
- 不论起飞还是着陆，必须迎着风，着陆后要立即将伞衣排气。

热气球

- 应选择有合法资质和安全保障能力的经营单位，且需保证自身身体情况符合项目要求。高血压、心脏病、恐高症等以及饮酒者不要乘坐热气球（具体禁止参与人群以项目经营单位信息为准）。
- 确保热气球项目在适合的气候条件下进行。不要在大风、大雾等恶劣天气及气流不稳定情况下乘坐热气球。
- 必须认真听取教练的理论讲解并认真学习掌握所要求的基本技术，确保安全防护万无一失。
- 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。

8. 探险及竞技性体育体验安全

- 探险及竞技性体育体验，具有一定的危险性，容易发生意外事故。请禁止前往未开发开放、缺乏安全保障的区域游玩。谨慎选择高风险旅游项目，不参加自身身体、年龄条件等不适宜或工作人员不建议参加的项目活动。
- 若参加探险及竞技性体育体验，有合法资质和安全保障能力的经营单位，且需保证有取得合法资质的专业人员带领，并在活动进行前充分了解活动情况、安全须知、救援等情况。出发前应做健康检查，参与必要的体能、技能和心理方面的培训，购买特种意外伤害保险，根据要求准备好旅游装备，特定探险旅游环境中的用品必须有极高性能指标。发现身体稍有不适，马上停止参与。
- 密切关注天气，不在恶劣天气或有预报恶劣天气时参与任何此类活动。
- 防止森林火灾，不得生活野炊，景区景点内严禁吸烟；注意游览安全，危险地带互相关照，单独活动着不要轻易冒险攀爬石崖；做好必要防护，防止被蚊子、跳蚤、臭虫等叮咬，野蜂、毛毛虫等蛰伤，毒蛇、蜈蚣、蚂蟥等咬伤。
- 若有不适应立即拨打急救电话，送往医院救治。

9. 动物互动安全

- 应选择有合法资质和安全保障能力的经营单位，且需保证自身身体情况符合项目要求（具体禁止参与人群以项目经营单位信息为准）。

请勿穿著拖鞋、凉鞋或赤脚牵动物，以免被其足蹄踩伤，尤其是转弯时要特别注意。

- 严格按照经营单位要求进行互动操作，保持友好，保持安全距离及安全操作，切勿恐吓激怒动物。千万注意摔伤，咬伤，踢伤等。
- 发生事故请及时取得经营单位救助并视情况及时就医。

社会安全事件篇

1. 个人财产防盗

- 旅行前应对目的地当地社会治安等情况做事先了解，并建议购买足额且可覆盖个人意外及财产安全的旅游保险。
- 旅行中时刻保持安全意识，外出前往人员密集区域（如机场、车站、热门景点等），务必提高警惕。在人多拥挤的地方（车站、夜市、景点），将背包背在身前，特别留心那些似乎无意撞到旅游者身上或总是在旅游者身边挤来挤去的人。警惕 *distraction*（分散注意力式盗窃）：如有人突然泼洒东西、争吵、搭讪，可能是同伙在趁机行窃。
- 旅行中非必要不要携带过多贵重物品，公共场合尽量不外露财物。现金、银行卡、证件尽量不要放在同一个地方。大额现金和备用银行卡可放在酒店保险箱。随身只带少量现金，尽量使用信用卡或移动支付。随身携带好的必要护照、现金、银行卡、珠宝首饰、相机等贵重物品要始终保持贵重物品在视线范围内或时时在身。证件、现金、银行卡建议考虑贴身分放。
- 游览、用餐、休息或拍照时，切勿放松警惕，切勿将贵重物品随意放置在桌面、座椅或他人易于接近之处，以防被盗及个人遗忘。
- 乘坐任何交通工具含旅游大巴车时，千万不要将证件或贵重物品遗留在车内，务必随时携带。
- 房卡上不要写房间号，丢失后立即联系前台注销。刷卡时，确保卡不离眼，防止被复制。
- 如遇紧急情况，请及时向身边的领队导游求助，并拨打当地报警电话寻求帮助。

2. 防诈避“坑”

- 当前海外电信网络等诈骗案件多发频发，作案方式不断翻新、层出不穷。建议查阅国家反诈中心APP、外交部“领事直通车”新媒体平台发布的《海外防范电信网络诈骗宣传手册》(https://cs.mfa.gov.cn/zggmzhw/lsth/lbsc_660514/202406/P020240627326323765614.pdf)及相关领事提醒(<https://cs.mfa.gov.cn/>)，时刻警惕不法分子通过电话、短信、邮件、社交媒体等渠道诱导泄露个人信息或转账汇款。如不慎被骗，请及时向当地警方报案。如款项系通过国内银行转账，可同时向国内户籍所在地公安机关报案。
- 时刻牢记六个凡是！**

凡是自称驻外使领馆、运营商、海关等工作人员，以涉嫌相关违法犯罪为由，主动将电话转接至公安机关的，都是诈骗！

凡是宣称“内幕消息、专家指导、稳赚不赔、高额回报”的投资理财，都是诈骗！

凡是打着低价换汇名义，要求先行转账的，务必提高警惕，谨防被骗！

凡是自称驻外使领馆工作人员向你推荐指定机构，声称可以包办护照、签证等手续的，务必提高警惕，谨防被骗！

凡是自称“熟人”主动在社交平台添加好友，请你帮忙代购机票、支付购物尾款的。务必提高警惕，谨防被骗！

常规旅行防“坑”提醒

虚假宣传需警惕

建议广大游客通过合规的在线旅游平台等预定旅游产品，购买时可在全国旅游监管服务平台或文化和旅游部官方微信公众号“文旅之声”查询旅行社名称和资质，并核对与付款发票信息是否一致，不要轻信来历不明网页上的宣传，不轻易向个人转账支付定金等款项，避免造成维权困难。

无证经营有风险

建议广大游客在购买旅游产品前，先核实企业是否具备旅行社业务经营资质，相关资质信息可通过全国旅游监管服务平台或文化和旅游部官方微信公众号“文旅之声”查询。同时参加游玩项目经营主体也可以现场要求对方提供营业证照等方式予以确认。

不签合同无保障

建议广大游客购买旅游产品时，规范签订合同，推荐优先使用电子合同，重点关注合同中的企业信息、产品价格、服务内容、行程安排、附加费用、退费条件、拼团转团规则及违约责任等关键信息。

不合理低价存隐患

建议广大游客在选择团队旅游产品时，可事先通过正规渠道查询飞机票、火车票价格，查询旅游目的地酒店、景区门票价格，做到心中有数，谨慎选择明显低于成本价格的旅游产品，避免因“不合理低价游”造成的服务质量问题。

免费旅游藏陷阱

目前市场上存在以旅游为名的非法集资行为，具有高额利润诱惑、隐蔽性强等特点，目标客群多为中老年人。以免费或低价旅游为诱饵，诱导消费者购买保险、理财产品或充值投资，承诺的“高额回报”违背市场规律，背后暗藏投资风险。建议广大游客增强风险防范意识，培养正确投资理念，提高风险识别能力，避免造成财产损失。

购物消费要理性

部分商家或个人利用信息不对等，向游客推荐所谓的“套票”、“通票”，不仅价格远高于市场定价，还为购物店引流。部分游客面对优惠产品套餐时，未经深思熟虑就贸然下单，陷入冲动消费漩涡，实际上该产品并不符合自身需求。部分商家为推销商品，进行虚假宣传，诱导游客购物。建议广大游客通过正规渠道购买景区门票，选择正规商店或管理规范的市场购买商品，警惕促销陷阱，切莫盲目购物冲动消费，注意留好消费票据，谨慎识别诱导购物行为。

封建迷信多骗局

不法商家和个人，在宗教活动场所外，向游客兜售高价香火，采用“算命算卦”“消灾解难”等封建迷信言论欺骗游客。建议广大游客到寺院、庙宇等宗教场所参观旅游时，遇到兜售天价香火或算命卜卦等，应提高警惕，不要轻信迷信言论，避免上当受骗。

盲目猎奇有危险

很多“网红打卡地”并非旅游景区（点），往往缺乏必要的安全保障设施，具有一定的危险性，容易发生意外事故。一些网络平台和“网红博主”为了博取流量，不顾潜在的安全风险宣传、推荐“网红打卡地”，对游客产生了误导。部分游客存在从众、猎奇、侥幸心理，盲信网红推荐，或贸然参与高空、高速、水上、潜水、探险等高风险项目，忽视工作人员安全提醒。广大游客应增强安全意识，不盲目相信部分网络平台推荐的“网红打卡地”，不前往未开发开放、缺乏安全保障的区域游玩。谨慎选择高风险旅游项目，不参加自身身体、年龄条件等不适宜或工作人员不建议参加的项目活动。

文明旅游很重要

建议广大游客旅游出行应遵守法律法规、公序良俗和社会公德，遵守公共秩序，爱惜公共设施，爱护文物古迹，积极践行“光盘行动”，自觉减少一次性物品使用，倡导绿色出行。

3. 防信息泄露

旅行中，个人信息泄漏可能导致诈骗、盗刷、行程被篡改等风险，请您阅读以下针对性信息安全提示，守护好您的个人隐私

行前准备

证件与文件管理

不将护照、身份证件、银行卡等原件随意拍照发社交平台（包括“隐去关键信息”仍可能被技术复原），电子档加密存储（如设复杂密码的云盘、加密文件夹），避免存在手机根目录。复印/拍照留存证件时，标注“仅限XX用途（如入住酒店）使用，他用无效”，降低被冒用风险。

预订信息保密

通过正规平台预订后，删除含详细行程（如酒店地址、航班号、入住时间）的短信/邮件，或设置“已读即焚”；不向陌生号码回复确认行程的短信（可能是钓鱼信息）。不在社交平台“实时直播”行程（如“明天去XX景区”“住在XX酒店”），避免被针对性设局。

途中出行

公共场景防窥窃

在机场、车站输入密码（如支付、解锁）时遮挡键盘，避免被周围人或针孔摄像头记录。连接公共WiFi时，不登录网银、社交账号等敏感平台（免费WiFi可能是“钓鱼热点”，窃取数据），必要时用手机热点。

拒绝“过度询问”

陌生人打听行程细节（如“独自旅行吗？住哪家酒店？”）、索要联系方式时，可模糊回应（如“和朋友一起”“住市区”），不透露具体信息。警惕“问卷调查”“中奖登记”等街头活动，需填写身份证号、银行卡号的一律拒绝，避免信息被贩卖。

住宿与消费

酒店隐私保护

入住时不将证件随意放在前台（办完手续立即收回），退房时确认前台已销毁含个人信息的登记单。房间内避免在摄像头可见区域（如电视、空调附近）处理敏感信息（如输入密码），怀疑有针孔摄像头可关闭灯光用手机摄像头扫描（红点可能为摄像头）。

支付与票据处理

刷卡消费时，不让卡片离开视线，防止被复制卡号；输入密码时遮挡，避免店员或周围人偷窥。机票、高铁票、酒店账单等含姓名、证件号、行程的票据，不随意丢弃（撕碎或涂抹关键信息后再扔），电子版及时删除。

社交与通讯

社交平台“脱敏”发布

发旅行照片时，避免露出机票、酒店房卡、景区门票（含个人信息），不标注具体定位（可返程后补标）。不晒“炫耀式”内容（如大量现金、贵重珠宝），避免被盯上；不透露“独自在家”“长期外出”等信息（可能引贼入室）。

通讯安全防范

接到“酒店前台”“景区工作人员”电话要求核实信息（如身份证号、银行卡号）时，挂断后通过官方渠道（如酒店总机、景区官网电话）回拨确认，防止冒充诈骗。境外游时，不轻易向陌生号码透露回国时间、航班等，避免被利用实施“亲人遇险”等诈骗。

应急处理

若发现证件丢失、信息疑似泄漏，信息泄漏后及时止损，立即挂失银行卡、冻结支付账户，联系酒店/景区协助排查风险。

收到可疑短信/电话（如“订单异常”“账户冻结”），不点击链接、不回电，通过官方平台核实，必要时报警（110）。核心原则：把个人信息当“隐私资产”，做到“不随意透露、不轻易填写、不粗心丢弃”，让信息安全为旅途兜底！

4. 恐怖事件

- 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。
- 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。

- 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。

5. 暴乱

- 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。
- 被暴乱分子盯上时，应向熟悉的或者人多的安全地带奔跑。
- 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。
- 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。

6. 绑架

- 要运用自己的智慧，同绑匪周旋，学会保护自己。若旅途中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。
- 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。
- 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。

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。

7. 抢劫

- 在自由活动时间单独外出时，注意安全，不要到偏僻的地方，要遵守交通规则，注意路上的过往车辆。
- 晚间在房间休息时，如有人敲门，不要贸然开门。离开房间或睡觉时要将房门锁好。如遇紧急情况可用房间里的电话拨打饭店总机或报警服务电话报警。
- 保持镇定，及时作出反应；若无能力制服，可保持距离追趕并大声呼救。
- 追趕不及的，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。

8. 传染病

- 旅游前应对目的地当地流行病等进行一定了解，相关详情可以向登陆中华人民共和国海关总署卫生检疫司网站国际旅行健康专栏 (<http://wss.customs.gov.cn/wss/gggfw22/index.html>) 、中国疾病预防控制中心网站 (<http://www.chinacdc.cn>) ，了解该地区的疫情和有关预防方法，增强防病意识，掌握防病手段。
- 在旅游中全程注意个人卫生，保持良好的卫生习惯。注意健康饮食和休息，远离不洁食物和水，特别做好防蚊防虫及必要消毒措施。
- 在旅行中如果出现发热、皮疹、呕吐、腹泻、关节疼痛等不适症状应当立即就医切勿拖延。
- 旅行回国时若出现发热、皮疹、呕吐、腹泻、关节疼痛等不适症状，应当主动向海关工作人员申报，并告知近期旅行史和接触史，配合做好体温监测、流行病学调查、医学排查等工作，以便得到及时诊治。

事故灾难篇

1. 道路交通事故

自驾出游前准备

- 务必预留足够的旅游时间，妥善准备，这将减少注意力分散，帮助避免事故和减小压力，时间是很好的压力消除剂。
- 如果您是租车，花点时间调整座椅，镜子和方向盘。使自己对附件熟悉，如灯，雨刷，车窗和空调。如您是乘坐大巴出游，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。
- 如您收听无线电台，在开始驾车前熟悉各控制。
- 驾车乘车全程均必须系好安全带。在车上放急救包和路上应急包可提供更多保护。
- 驾车前，了解并熟悉方向。携带手机以便在紧急情况下联系，记住使用免提装置或停到安全区域打或接听电话。

自驾车出游中发生事故，司机首先应立即停车，停车以后按规定拉紧手制动，切断电源，开启危险报警闪光灯，如果夜间事故还需开示宽灯、尾灯。在高速公路发生事故时还须在车后按规定设置危险警告标志。应及时将事故发生的时间、地点、肇事车辆及伤亡情况打电话或委托过往车辆、行人向附近的公安机关或执勤交警报案，在交通警察来到之前不能离开事故现场。在报警的同时也可向附近的医疗单位、急救中心呼救、求援。如果现场发生火灾，还应向消防部门报告。“交通事故报警”、“急救中心”、“火灾报警”的全国统一呼叫电话号码分别“122”、“120”、“119”。如果您的车辆投了保险在48小时内还要向保险公司报告出险。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

当发生交通事故时，对于伤者的处理：确认受伤者的伤情后，能采取紧急抢救措施的，应尽最大努力抢救，保持伤者呼吸通畅，对受伤者的受伤部位进行常识性的检查，包括采取止血、包扎、固定和搬运等。发生重大交通事故时，不要翻动伤者，如果呼吸和心跳停止，要立即进行心肺复苏抢救。并设法送就近的医院抢救治疗，除未受伤或虽有轻伤本人拒绝去医院诊断外，一般可以拦搭过往车辆或通知急救部门、医院派救护车前来抢救。

当发生交通事故时，对于现场的处理

- 保护现场的原始状态，包括其中的车辆、人员、牲畜和遗留的痕迹、散落物不随意挪动位置。当事人在交通警察到来之前可以用绳索等设置保护警戒线，防止无关人员、车辆等进入，注意防盗防抢，避免现场遭受人为或自然条件的破坏。为抢救伤者，必须移动现场肇事车辆、伤者时，应在其原始位置做好标记，不得故意破坏、伪造现场。
- 注意防火防爆，事故当事人应做好防火防爆措施，首先应关掉车辆的引擎，消除其他可能引起火警的隐患。事故现场禁止吸烟，以防引燃泄漏的燃油。载有危险物品的车辆发生事故时，危险性液体、气体发生泄漏，要及时将危险物品的化学特性，如是否有毒，易燃易爆、腐蚀性及装载量、泄漏量等情况通知警方及消防人员，以便采取防范措施。
- 公安交通部门接到您的报警后会马上出警，经现场勘查，属于交通事故的，填写《交通事故立案登记表》，进入事故处理程序。公安交通管理部门接到交通事故报警的，会登记备查，记录报警时间、报警人姓名、单位、联系电话、发生交通事故时间、地点、车辆类型、车牌号、是否载有危险物品、人员伤亡等简要情况。涉嫌交通肇事逃逸的，还应当详细询问并记录肇事车辆的颜色、特征及其逃逸方向等有关情况。有人员伤亡的，应当及时通知急救、医疗、消防等有关部门。
- 要协助现场调查取证：在交通警察勘察现场和调查取证时，当事人必须如实向公安交通管理机关陈述交通事故发生的经过，不得隐瞒交通事故的真实情况，应积极配合协助交通警察做好善后处理工作，并听候公安交警部门处理。公安交通管理部门立案后应确定交通事故当事人，控制肇事人，查找证人。进行事故调查，全面、及时地收集有关证据。对交通事故当事人的基本情况；车辆安全技术状况及装载情况；交通事故的基本事实；当事人的道路交通安全违法行为及导致交通事故的过错或者意外情况；与交通事故有关的道路情况；其他与交通事故有关的事实调查清楚。按照有关法规和标准的规定，拍摄现场照片，绘制现场图，采集、提取痕迹、物证，制作现场勘查笔录。

2. 火灾

- 前往酒店入住或前往类似电影院、博物馆等密闭空间时，请第一时间查看安全出口、疏散通道和消防器材的位置。
- 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。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。
- 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。
- 火灾发生时，切不可搭乘电梯逃生，更不要盲目跳楼。
- 如果烟雾弥漫，可用手头的衣物或者手帕、餐巾纸(最好用水将其打湿)或者湿毛巾掩住口鼻呼吸，降低姿势，沿墙壁边爬行逃生。

3. 拥挤、踩踏事故

- 要保持冷静，提高警惕，不要受周围环境影响。

- 服从指挥，有序撤离。
- 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。
- 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。
- 若被人群挤倒，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。
- 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。

4. 航空事故

- 登机后，要熟悉并知道机上安全出口的位置，听、阅有关航空安全知识介绍，系好安全带。
- 遇空中减压，要立即戴上氧气面罩。
- 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。
- 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。
- 若飞机在水面上空失事，要立即穿上救生衣。
- 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。

5. 铁路、轨道交通事故

- 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。
- 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。
- 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。

6. 水运事故

水运事故防范

- 参加外岛的活动行程，请严格遵守穿救生衣的规定，且应全程穿着，如船家未提供救生衣，则应主动要求。
- 乘坐游艇及水上摩托车，不跨越安全海域，泳客亦不能在水上摩托车、快艇、拖曳伞等水上活动范围内游泳。水上摩托车常是驾驶员与旅客共乘一辆，正常的碰撞是无可避免，但如发现异常状况请马上告知导游或领队。

- 乘坐游艇前宜先了解游艇的载客量，如有超载应予拒乘，搭乘时不集中甲板一方，以免船身失去平衡。应注意不要超载，要注意了解救生设备的存放位置和掌握其使用方法。

- 码头是重要的交通枢纽，除工作人员外其他人严禁在码头逗留、照相或游玩。

在码头候船的游客应自觉站在黄色安全线外排队候船，服从工作人员的指挥，顺序上船、不得拥挤、抢座。

游船停稳并系缆后方可登船。游客登船时应服从工作人员指挥，严禁在码头与游船之间跳上跳下。

乘客候船时如出现意外，应及时通知现场工作人员，现场工作人员应及时施救或处理。

停航期间，码头停止使用，任何人严禁在码头停留及停船区域活动，否则发生意外后果自负。

患有心脏病、高血压、冠心病、头晕等不适合乘坐游船的人员不能乘坐，以防发生危险。孕妇、残疾和高龄人士必须有家人陪同并保护下方可登船。儿童进入码头须有成人带领，并不得在码头区域玩耍、打闹。

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：

跳水前：

尽一切可能发出遇险求救信号。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。多穿厚实保温的衣服，系好衣领、袖口；如有可能，穿上救生衣。

跳水时：

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。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。

跳水后：

尽快游离遇险船只，防止被卷入旋涡。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。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，会游泳者可采用仰泳姿势。尽可能在漂浮物附近。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。

自然灾害篇（关注当地的预警消息）

1. 洪水

充分敬畏自然，出游前出游全程请务必关注好当地天气及相应灾害预警，掌握下方必要知识。

- 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。
- 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。
- 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。
- 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
- 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

2. 地震

充分敬畏自然，出游前出游全程请务必关注好当地天气及相应灾害预警，掌握下方必要知识。

- 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。
- 地震发生后，在室内，要选择易形成三角空间的地方躲避，如坚实的家具下或内墙角或管道多、整体性好的卫生间、储藏室和厨房等处。因为这些地方结合力强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。厨房和厕所有食物和水源，可以帮助支撑多一些时间。不要躲到外墙窗下、电梯间，更不要在慌乱中跳楼。
- 在公共场馆里，由于人员慌乱，物品跌落，可能使避难通道阻塞，应迅速躲在近处的大柱子和大物品旁边“蹲下、掩护、抓牢”，或朝着没有障碍的通道躲避，等待地震平息。身处门口时，可迅速跑出门外至空旷场地；在楼上时，楼梯往往是建筑物抗震的薄弱部位，因此要找准脱险的合适时机逐步向底层转移。
- 在室外，街上行走时发生地震，高层建筑物的玻璃碎片和大楼外侧混凝土碎块、广告招牌、铁板、霓虹灯架等可能掉下伤人，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。最好将身边的皮包或柔软的物品顶在头上，无物品时也可用手护在头上，迅速离开电线杆和围墙，跑向比较开阔的地区。
- 旅行中在行驶的汽车、电车或火车内中遇到地震时，司机应尽快减速，逐步刹车，而乘客(特别是在火车上)应用手牢牢抓住拉手、柱子或座席等，并注意防止行李从架上掉下伤人，降低重心，躲在座位附近，面朝行车方向的人要将胳膊靠在前座席的椅垫上，护住面部，身体倾向通道，两手护住头部；背朝行车方向的人，要两手护住后脑部，并抬膝护腹，紧缩身体，作好防御姿势。不要跳车，地震过后再下车。
- 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。

- 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。
- 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
- 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。

3. 海啸

充分敬畏自然，出游前出游全程请务必关注好当地天气及相应灾害预警，掌握下方必要知识。

- 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。如果感觉到较强的震动，就不要靠近海边、江河的入海口。如果听到有关附近地震的报告，要做好防海啸的准备，海啸有时会在地震发生几小时后到达离震源上千公里远的地方。
- 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。
- 海啸发生前，海水异常退去时往往会被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。
- 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。
- 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。
- 海水温度偏低，不要脱衣服。
- 尽量不要游泳，以防体内热量过快散失。
- 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，饮用海水不但不能解渴，反而会引起脱水症状，严重时会导致代谢紊乱，危及生命。
- 要尽可能向其他落水者靠拢，以扩大目标，让救援人员发现。

4. 泥石流、山体滑坡

充分敬畏自然，出游前出游全程请务必关注好当地天气及相应灾害预警。

- 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。
- 不要躲在有滚石和大量堆积物的山坡下面。
- 不要停留在低洼处，也不要攀爬到树上躲避。
- 一定要设法从房屋里跑至开阔地带。
- 应选择平整的高地作为营地，不要在山谷和山沟底部扎营。

5. 台风

充分敬畏自然，出游前出游全程请务必关注好当地天气及相应灾害预警，掌握下方必要知识。

- 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。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。
- 台风袭来时，请尽快转移到坚固的建筑物内或底层躲避风雨，避免外出，切勿靠近窗户。以免被强风吹破的窗玻璃片弄伤。
- 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，并在路上注意公路塌方、高空坠落的物体（如倒树、花盆、广告招牌等），远离有幕墙的高楼等危险。要尽量弯腰将身体缩成团，扣好衣扣，必要时应爬行前进。
- 气象台发出台风警报后，不要到台风经过的地区旅游，不要在受台风影响的海滩游泳或驾船。

6. 龙卷风

充分敬畏自然，出游前出游全程请务必关注好当地天气及相应灾害预警，掌握下方必要知识。

在室外

- 不要待在露天楼顶，就近进入混凝土建筑底层。
- 远离大树、电线杆或简易房屋等。
- 朝与龙卷风前进路线垂直的方向快跑。
- 来不及逃离时，要迅速找到低洼地趴下。
- 不要开车躲避，也不要在汽车中躲避。

在室内

- 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。
- 将床垫或毯子罩在身上以免被砸伤。
- 地下室或半地下室是最安全的躲藏地点。

7. 雷电

充分敬畏自然，出游前出游全程请务必关注好当地天气及相应灾害预警，掌握下方必要知识。

- 不要在旷野中、大树下、电线杆旁、高坡上避雷雨。
- 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，要谨慎使用电器，严防触电。
- 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。
- 多人一起在野外时，要彼此隔开一定距离，不要挤在一起。
- 胶底鞋或橡胶轮胎不能抵御闪电。

8. 沙尘暴

充分敬畏自然，出游前出游全程请务必关注好当地天气及相应灾害预警，掌握下方必要知识。

- 出门戴口罩、纱巾等。
- 多喝水，吃清淡食物。
- 不要购买露天食品。
- 骑车、开车要减速慢行，远离树木和广告牌。
- 老人、儿童及患有呼吸道过敏性疾病的人不要出门。

9. 暴雨

充分敬畏自然，出游前出游全程请务必关注好当地天气及相应灾害预警，掌握下方必要知识。

- 暴风雨到来时，要尽可能呆在室内，减少外出。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；在积水中行走时，要注意观察，尽可能贴近建筑物。
- 在山区，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。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。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。
- 室外积水漫入室内时，应立即切断电源。
- 下暴雨时不要自驾游。
- 风暴过后，要注意卫生防疫，减少疾病传播。

10. 浓雾

充分敬畏自然，出游前出游全程请务必关注好当地天气及相应灾害预警，掌握下方必要知识。

- 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。
- 有高血压、冠心病和呼吸系统等疾病的患者最好不要外出。
- 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。

11. 高温

充分敬畏自然，出游前出游全程请务必关注好当地天气及相应灾害预警，掌握下方必要知识。

- 多喝水，少吃多餐，适当多吃苦味和酸性食物。
- 避免剧烈运动，用凉水冲手腕，用温水冲澡。
- 日间需小睡。
- 注意防晒，携带遮阳伞。

12. 暴雪

充分敬畏自然，出游前出游全程请务必关注好当地天气及相应灾害预警，掌握下方必要知识。

- 暴风雪来临时，减少外出活动，机场、高速公路、轮渡码头可能会停航或封闭，尽可能减少车辆外出，并躲避到安全地，要坚决服从陪同人员安排，及时取消或调整出行计划。
- 暴风雪期间，不要待在不结实、不安全的建筑物内。要做好防寒保暖准备，储备足够的食物和水。
- 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。



安全是旅游的生命线，欢迎大家浏览、转发、分享
由文化和旅游部市场管理司组织编制的**《旅游安全实务手册》**，
让更多的人看到，共同增强风险防范意识，
提高风险应对能力，安心享受美好旅程！