•平安留学•
2018

出国留学行前培训简介

教育部留学服务中心 (中国留学服务中心) 是教育部直属事业单位，专门从事为各类留学人员提供相关服务工作。多年来，我们坚持“服务全球学子，成就国际人才”的服务宗旨，和“热情、周到、快速、准确”的服务准则，为留学人员提供专业服务。

受教育部的委托，中心自 2009 年开始在全国范围内开展面向国家公派留学人员及广大自费留学人员的出国留学行前培训工作。在教育部国际司和财务司的支持和指导下，中心把出国留学行前培训与国家公派留学人员派出服务工作及其它相关业务有机结合，实行线上、线下双轨培训模式，针对留学人员的实际情况和需求开展了灵活多样的培训，举办出国留学行前培训系列讲座、现场实景演练培训及在线视频培训活动，等等。截止目前，通过中心组织的各种形式的培训人数累计已超过 87 万多人次，实现了对国家公派留学人员的全覆盖目标，并逐步惠及更多的自费出国留学人员。出国留学行前培训工作立足从服务对象需求出发，总结经验，继续加大宣传推广工作，不断创新培训内容，调整培训模式，赢得了较好口碑。

更多关于教育部出国留学行前培训内容敬请关注平安留学行前培训网 http://www.cgpx.org 以及“pinganliuxue”微信平台。

目的

为出境的留学生提供公共安全指南。

本指南旨在指导中国留学生在境外科学合理地采取公共安全防范措施，提高境外公共安全风险应急处理能力，最大限度地保证境外留学人员生命和财产安全。

适用范围

本指南适用于身处境外的留学人员。

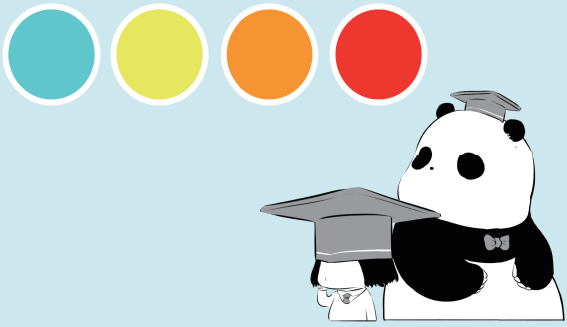
目录

（一）中国公民在境外面临的风险.....4
1、风险国家和地区等级.....4
2、风险国家和地区等级.....4
3、出境应遵循的基本原则.....6
（二）出行前必须要做准备.....7
行李准备.....8
（三）旅途中飞行安全.....10
1、在机场注意的安全问题.....10
2、选择座位.....12
3、注意行李架.....13
4、空中安全.....14
5、劫机和逃生策略.....15
（四）人在异乡应注意的事情.....17
1、交通安全.....17
（1）车辆安全.....17
（2）铁路、地铁安全.....21
2、如何保护自己的人身和财产安全.....23
（1）如何控制暴力局面.....23
（2）远离犯罪事件的办法.....24
（3）居家安全.....26
（4）外出购物应注意的事情.....28
（5）旅行中的安全常识.....30
（6）女性旅游安全.....31

3、如何预防常见的健康问题.....36
（1）腹泻.....36
（2）疟疾.....37
（3）伤寒.....38
（五）自然灾害的应对.....39
1、地震.....39
2、海啸.....41
3、洪水.....43
4、龙卷风.....45
5、沙尘暴.....47
（六）一般火灾的预防及应对.....48
1、日常生活中存在的火灾隐患.....48
2、一般火灾的应对.....49
（七）公共安全事件应对.....50
1、常见恐怖袭击手段有哪些？.....50
2、如何识别恐怖嫌疑人？.....52
3、在地铁内发生爆炸怎么办？.....53
4、遇到纵火恐怖袭击怎么办？.....54
5、公共汽车上遇到纵火恐怖袭击怎么办？.....56
6、公共场所遇到纵火恐怖袭击怎么办？.....58
7、被恐怖分子劫持后怎么办？.....59
8、在报警时应当注意哪些问题？.....60
9、紧急撤离危险现场应注意什么？.....61
10、遇到砍人袭击怎么办？.....62
11、 遇到枪战怎么办？.....63

（一）中国公民在境外面临的风险

1、风险国家和地区等级



▲ 按照我国恐怖威胁等级划分标准，结合世界各国受恐怖主义威胁情况或国情现状，风险等级大体划分为 4 种，以蓝色、黄色、橙色和红色作为标识。

2、风险国家和地区等级

（1）日常生活风险

▲ 法律纠纷；
▲ 治安刑事案件；
▲ 交通事故；
▲ 工作事故；
▲ 其他意外伤害；
▲ 滞留不归等。

（2）政治风险

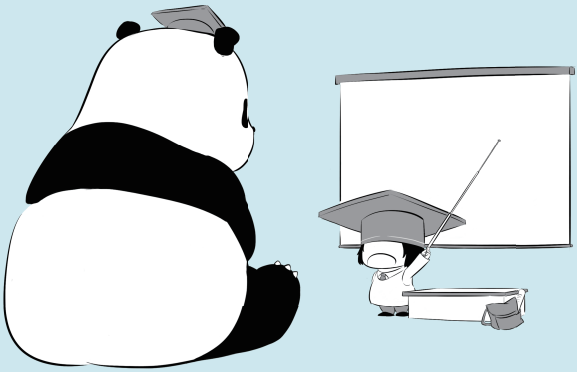
- ▲ 政变、骚乱、武装冲突、部落冲突、边界冲突和内战；
- ▲ 极端组织和个人为特定目的实施的恐怖袭击、绑架、抢劫、暗杀等；
- ▲ 以经济目的绑架、抢劫、勒索、伤害等；
- ▲ 因宗教、民族和文化引发的冲突等；
- ▲ 针对第三国人员的袭击中，殃及我境外人员。

（3）自然灾害风险

- ▲ 恶劣环境，如荒漠地区、气候炎热干燥、缺少水源；热带雨林瘟疫、瘴气、毒虫野兽、有毒植物等；
- ▲ 突发地震、沙尘暴、暴雨、泥石流、海啸等灾害；
- ▲ 高原地区空气稀薄、高原反应、严寒等。

3、出境应遵循的基本原则

（1）日常生活风险



▲ 牢固树立危机意识和居安思危的观念，积极参加各级组织的安全教育和培训，强化自我保护意识，提高防范应对能力；

▲ 遵守当地的法律法规，尊重当地的宗教信仰和风俗习惯。不在当地人面前议论所在国政局和政要；不参加当地人举行的游行、罢工、集会等政治、宗教活动，也不要随意发表言论；

▲ 不要参加宗教组织及其活动和随意接触进行宗教和反华宣传的人。偶遇此事或其他意外事件，回来后要立即报告；

▲ 规范个人行为，不出入色情和赌博等不正当的文化娱乐场所所；不参与走私和外汇交易；不到黑市买卖东西；不吸毒、贩毒；

▲ 处理好与当地人的关系，坚持平等相待；

▲ 在高风险国家，尽量避开政府重要部门所在地和军事设施；不涉足偏僻地区和街道；远离外国人聚集的场所，如饭店、咖啡馆、教堂、清真寺、重点旅游景点等；尽量不去影剧院、商店、饭店、舞厅、公园、市场、车站等人员聚集地方；不涉足和围观当地人聚集场所和活动，以防被误伤；

▲ 不要随便拾拣路上遗落物体，以防遭陷害或爆炸从而伤及自身。

（二）出行前必须要做准备

▲ 接机

明确接机者的名字，并要求接机人举着写有他自己名字的牌子。即可让你们识别对方，也保护了您的信息。

▲ 保险

在海外生活，“保险”是应付危险的最好对策之一。在出发前要熟知您所购买的保险条款，并指定处理保险事宜的代理人，以便在您发生意外时，有人为您办理相关事宜。

▲ 了解入关规定

搞清楚目的地的入关规定。对目的国的海关规定要了解清楚，尤其是关于禁止携带或限量携带的物品、货币数量等相关内容。

行李准备

（1）应急联系表

准备一个应急电话联系表，当发生紧急状况时方便打电话求助。此应急联系表应包括：

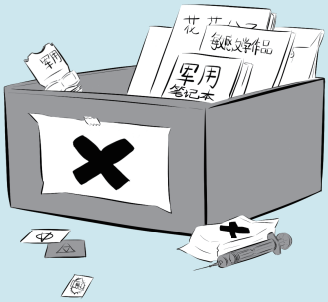
- ▲ 本国驻当地的使馆或使领馆的 24 小时服务电话号码。
- ▲ 本国的外交部电话。
- ▲ 目的地国家驻本国的使馆或领事馆的电话。
- ▲ 国际电话区号。
- ▲ 航空公司的咨询和订票电话（通常在售票代理处或机票上都能找到）。
- ▲ 保险公司的联系方式。
- ▲ 报警电话或者当地警察局电话号码。
- ▲ 在发生意外时，应被通知到的亲戚等人的联系方式。

（2）装备

a. 应急包

在海外生活，我们应自带一些急救工具及药品，以备不时只需。包括橡皮膏、绷带、镊子、消毒酒精、温和的止痛药（不要拆封）、蚊虫叮咬膏、橡胶手套和止泻药等；除此之外，还应配备求生避难的简单装备。

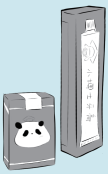
b. 避免携带



▲ 不要故弄玄虚携带一些“神秘行业”的标示。比如：“秘密代理”或“秘密服务”的卡片。
▲ 一切军事物品包括军事书籍、笔记本及军用电筒等。
▲ 有攻击性的文学作品或者涉及敏感政治话题或色情内容的书籍。
▲ 过多的现金。
▲ 绝对不要带任何毒品或麻醉品。

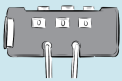
（3）如何保证行李安全

在人满为患的机场中，您的行李可能被盗或丢失。注意以下几点可以尽量保证行李的安全：



▲ 避免随身携带贵重或敏感的物品。如果必须要携带重要物品或文件，也要适当地伪装一下，比如：在存放重要物品的行李中放一包香烟、牙膏之类的东西。如果您的行李真的被盗，一包香烟或一管牙膏就可以平息小偷的欲望。

▲ 选择旅行包的时候，尽量选择又硬又抗敲打的塑料包，不会轻易被割开，比皮质的旅行包更为安全。



▲ 弄明白行李上的锁的构造。如果是密码式，一定要重设密码。如果有两把锁，要设定不同的密码。

▲ 不要在行李上写您的姓名。可以把姓名和联系方式写在一张纸上，存放在您的行李里面。当有人误拿您的行李时，这张纸可以证明行李是您的。另外，要避免使用国旗或其他文化标志来标注您的行李。

▲ 如果托运的是旅行帆布包，可以用结实的挂锁或捆扎带，不要把贵重物品放在侧袋或顶袋中。

▲ 最好为行李买保险。许多航空公司对于丢失的行李赔付有限，如果您要增加赔偿，就需要追加保险费。应注意，在投诉期限内对于行李的损失费，易碎、易腐物品的赔偿。

（三）旅途中飞行安全

1、在机场注意的安全问题

为了避免卷入任何发生在机场的麻烦，注意一下几点是很有必要的：

▲ 候机时看好您的行李；不要帮助任何人携带行李。一种常见的犯罪现象是把毒品放进某个不会引起怀疑的乘客的行李中，事后再想办法追回。

▲ 如果遇到航班延误，机场可能充斥着愤怒的乘客，特别是在天气炎热的情况下，要避免争吵。同时要躲着醉醺醺的乘客。

▲ 如果看见无人看管的行李或包裹，要离得远远的——那里面可能藏有炸药。

▲ 最好选择直航，不需要转机的航班。直航的航班可能比需要转机的航班贵一些，但相对而言也更安全，大大减少了旅途中恐怖袭击和犯罪活动的威胁。

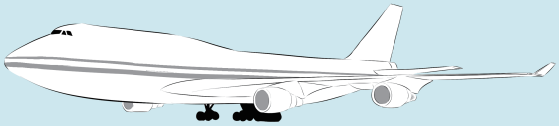
▲ 在机场，要清楚自己所处的位置，并要仔细听机场的安全广播。以便需要撤离时，您能够正确选择安全撤离的路线。

▲ 要对入境处和海关的官员保持尊敬。

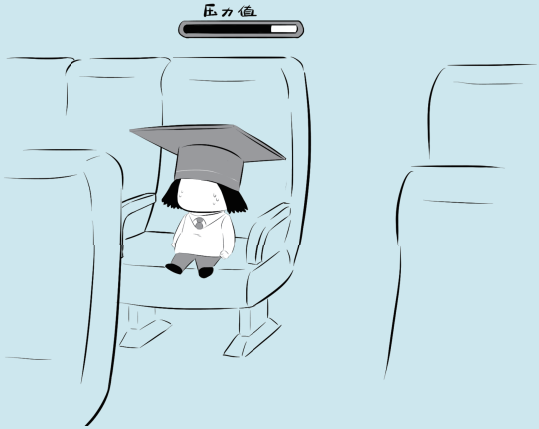
▲ 看好在传送带上被 X 光检测的行李。

2、选择座位

预订座位的时候，注意以下事项：



▲ 乘坐大型飞机可以减少遭遇恐怖活动的机会。因为大型客机运送数量庞大的乘客，因为人数太多会不好控制，对恐怖分子来说乘客太多说是一种累赘。比如选择波音747 和其他大型飞机就比较安全；而且这种大型飞机只能在某些特殊机场降落，这就减少了遭受恐怖袭击的可能。



▲ 选择座位时，避免过道边的座位。在恐怖事件，甚至“空中暴行”中，坐在过道边的乘客都较容易成为攻击的对象。

▲ 如果坐在紧急出口旁边，要先弄明白如何打开紧急出口。紧急出口的舱门非常沉，您得确保自己有能力操作，否则就将机会让给别人。

不管您的座位在哪里，都要清楚离您最近的紧急出口的位置。定好方向，数数您和出口之间有多少排座位，这样您就能在浓烟之中到达出口。

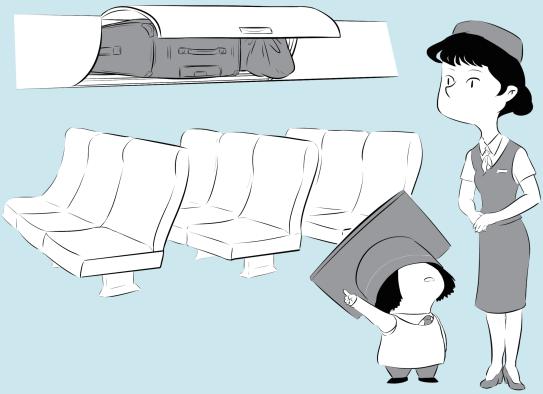
检查座位，以确保有救生用具。但不用把它们拿出来，只要找出它们放置的地方，以便在紧急情况下可以更方便地取出就行了。

仔细观看、阅读关于救生工具的使用方法以及如何在紧急情况下逃生。

3、注意行李架

最近调查显示，因行李架上的行李坠落，引起旅客受伤的事件有增加的趋势。如果气流不稳，行李架可能会突然打开，沉重的箱包会坠落下来，砸伤或擦伤乘客。

为了避免被坠落的箱包伤到，注意以下两点：



▲ 托运所有应托运的行李，只随身携带轻巧的行李上飞机。

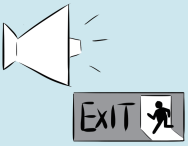
▲ 如果别人把重物放在您头上的行李架中，告诉乘务员，请他们移走重物。

4、空中安全

70% 的航空事故都可逃生。很多人因为缺少准备，浪费了珍贵的几秒钟时间。一些人陷入“不作为”的状态——他们在生命受到威胁的紧急情况下被吓呆了，甚至解不开安全带；一些人则陷入恐慌，不知所措。

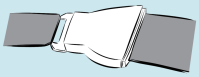
为了减少此类危险，搭乘民航时，要注意以下几条：

▲ 从较大的国际机场起飞，因为一些地区的小机场安全措施不足。如果必须从小机场起飞的话，要避免恶劣天气（查询当地天气预报）和晚上起飞。



▲ 注意听起飞前的安全注意须知，熟悉所有紧急出口的位置。

▲ 在紧急撤离飞机时，不要顾及行李，第一时间逃生最重要。

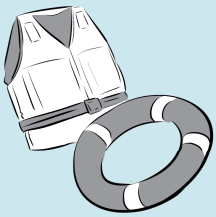


▲ 坐下后系上安全带，使您在飞机遇到气流时也可得到保护。

▲ 发生恐怖事件，最好置身事外。如果飞机上有恐怖分子，放弃所有可能引起注意的物品。

▲ 避免在飞行途中过度饮食、饮酒，以便身体不适。

▲ 避免在潜水后 24 小时之内飞行。因为此时，您的身体仍然处在加压过程中，体内的有害气体还不能完全排除。



▲ 若在机舱中出现浓烟，千万不要慌乱，而没有目的地乱窜。应利用地板上的标志按路线找到最近的紧急出口。

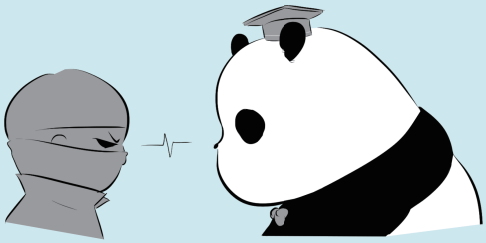
▲ 如果由于飞行员的失误致使飞机停在了海上，您必须知道救生工具的位置及使用方法。

5、劫机和逃生策略

继“9.11”之后，劫机可说是最为可怕的一种恐怖活动了。

过去几十年中，劫机形成了一定的模式，即：恐怖分子首先制服乘客和机组人员，控制飞机；然后通过大喊大叫和挥舞武器制造恐慌。或者，劫机者首先闯入驾驶舱，向飞行员宣称飞机已被其劫持。要求飞行员利用广播通知乘客听从他们的安排。无论哪种情况，恐怖分子在劫机过程中，自身也处在危险之中，他们的行为多变且毫无理性，很快就会发展为暴力行动。

您可采取相应的措施，以避免成为劫机事件的牺牲品：



▲ 如果您的航班从正规的大型机场起飞，那么恐怖分子携带枪支之类武器的可能性很小。当您受到他们胁迫时，可以考虑直接和劫机者对峙。

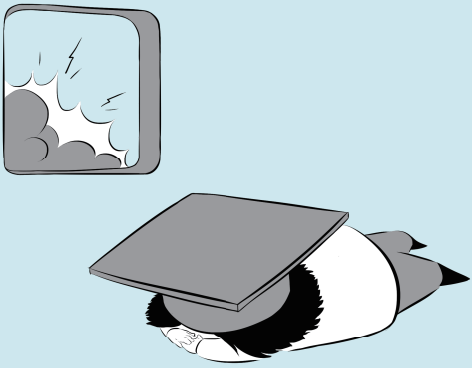
▲ 如果您已经判断出恐怖分子意图是强迫飞机飞往其他目的地，那么请保持平静。此类劫机大多数的结果都是：乘客和机组人员被平安释放。千万不要因过度恐慌使自己引人注目，被恐怖分子盯上。

▲ 不要反抗劫机者。他们可能会紧张、害怕，并很具危险性。

▲ 如果劫机者吩咐您做某事，要礼貌地顺从，收回您的尊严并避免争吵。

▲ 不要长时间注视恐怖分子。这会被认为是一种挑衅，并触犯到他们的尊严。向下看，只在您被吩咐做某事时才看见他们。

▲ 尽量顺从恐怖分子的要求。你们可能会被没收护照，被按照国籍或性别分组。不管怎样，最好毫无怨言地服从，千万不要隐藏金钱或财物。



▲ 当出现巨大的爆炸声、噪音、烟雾和喊话，这说明有人（也许是警方）正在实施拯救人质的行动。在这时，您要尽可能地缩小自己的目标，如果可能，趴在地上，噪音停止前都不要抬头。

▲ 当有人拯救人质时，恐怖分子会出现两种反应：首先是惊慌，不知所措。而且全力攻击和对抗；但是惊慌过后，他们的注意力将重新回到乘客身上，您要保持冷静、合作才是最明智的。

▲ 如果营救人员指导您离开飞机，应尽快执行。动作不要太突然，举起手，大声喊叫说您是乘客，以避免被误认是恐怖分子。离开飞机后服从军人或警察的指挥。

（四）人在异乡应注意的事情

1、交通安全

（1）车辆安全

a. 驾驶车辆时应该注意的事情

在驾驶时要表现清醒，并采取自信的态度，这样可以使不法之徒认为袭击您的代价太大，转而寻找更弱小的目标。

▲ 在危险地区行驶时，要提高警觉，注意您周围有没有人或车辆在靠近。在车行缓慢或等待红绿灯时要尤其小心。

▲ 停车时，把车轮斜对着马路边，这样车子不容易被拖走。

▲ 不要酒后驾车。

保管好备用车钥匙。

▲ 尽可能避免在夜间或恶劣天气下驾驶。

▲ 确保您的车辆有年检和完税标识。

▲ 如果碰上道路堵塞，不要摇下车窗和陌生人打听方向或搭话。

▲ 不要把引人注目的东西落在车里。

▲ 犯罪分子通常伪装成有困难的司机或行人，来欺骗不设防的司机达到犯罪的目的。因此，当路边有人需要帮助，可以通过手机，打电话寻求紧急援助。

▲ 在交通状况良好的情况，有人从后面撞您的车，不要下车：将车开到最近的警局，寻求帮助。因为犯罪分子很可能故意冲撞车的尾部，在您下车检查损坏情况时，进行抢劫。

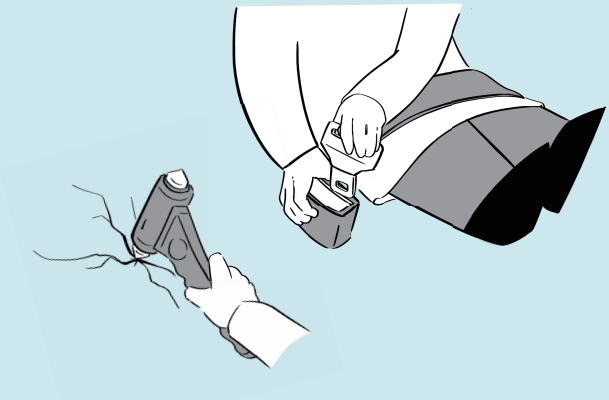
▲ 如果临时下车去商店或车库，要将车熄火，避免车辆遭到偷盗。

▲ 如果您在驾驶时车子受到攻击，按喇叭且不要停车。尽快把车开出危险区域或最近的警察局。如果被迫停车，不要和劫车者争执；要把手放在他们看得见的地方，不要让对方感到危险恐慌，以免实施暴力行为。

b. 乘大巴应注意的事情

当大型客车发生撞车事故时，整个过程分为三重撞击。第一重是“车”和“撞击物”，此时，车会迅速减速；第二重是“乘客”与“车内物体”的撞击，或者是被摔出车子撞到地上；第三重是乘客体内的器官相互撞击。

在搭乘大型客车时，运用下列方法，可以减少被卷入危险事故的可能性：

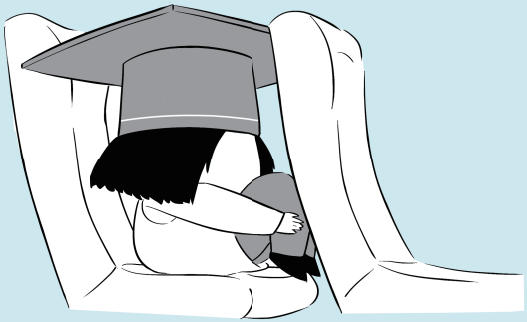


▲ 选择有安全带或有其他能控制乘客冲出的设备的车子。

▲ 乘车时，明确紧急出口的位置，并知道如何操纵应急手柄。

▲ 在发生危险是，应利用应急铁锤重击车窗，并从车窗中逃出。

▲ 如果有较柔软的行李，把它放在身体的前面、前排座位的后面。如果撞车，行李会有助于减弱撞击力。

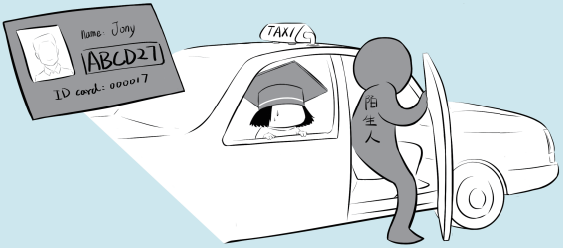


▲ 撞车发生时，由于巨大的惯性作用，乘客会被猛推向前。这时应该采取一种“撞击姿势”：**双腿向上屈起，膝盖顶住前座，头躲在膝盖后面。**

▲ 乘车要注意防盗，照看好您的包和行李，不要让行李离开自己的视线。

c. 乘出租车应注意的事情

一旦上了出租车，您的性命就交到一个陌生人的手里。以下内容将使您更清楚应该留心什么。



▲ 乘出租车首先要核实司机的身份。

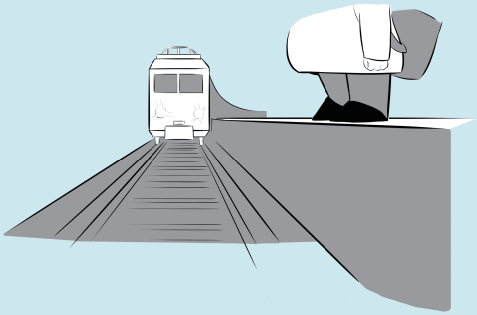
▲ 禁止司机中途停下来拉别人。这是一个典型的圈套，司机说他必须拉上某个亲戚或别的司机，然后将乘客抢劫。

▲ 如果司机说发动机出了故障，必须下车检查，您要保持警惕。关好车窗，待在车里，要求司机打电话换一辆车，或者自己打电话另叫一辆出租车。

（2）铁路、地铁安全

a. 乘火车时应该注意的事情

在乘坐火车时，也应有安全意识。下面就是保护自己的一些方法：



▲ 在车站，弄清紧急出口的位置，以便在紧急情况下能迅速做出反应。

▲ 不要靠近站台边缘等火车，一旦掉下站台，驾驶员将无法立即停车。

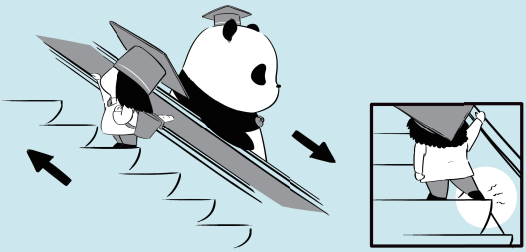
▲ 发生打架、争吵、尖叫等其他事情时，不要看热闹。很有可能他们在故意分散您的注意力，企图偷走您的物品。

▲ 不要把头或胳膊身处进行中的火车的窗户，在许多情况下，错车时火车距离很近，过隧道时车厢和隧道壁也挨得很近。

b. 乘地铁时应该注意的事情

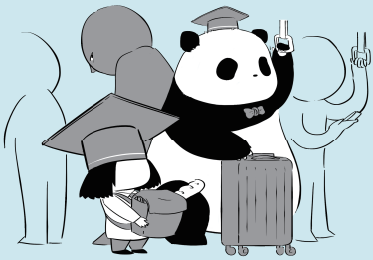
作为最重要的交通枢纽之一，地铁站罪犯云集，因为大量的人流往来为罪犯活动提供了便利条件。

在乘坐地铁时，考虑以下这些建议：



▲ 乘自动扶梯时，要面向扶梯运动的方向站立，脚踩稳后扶住扶梯扶手。小心不要被扶手和扶梯运动部分之间的缝隙夹到。

▲ 在售票处买票时看好您的行李。当您往自动售票机中投币时，犯罪分子能轻易抓起您的行李迅速消失在人群中。



▲ 在拥挤的车厢一定要保管好自己的物品，小偷常利用这种情形作为掩护，便于偷盗。

▲ 最好找个位子坐下，发生紧急情况时，坐着更加安全。

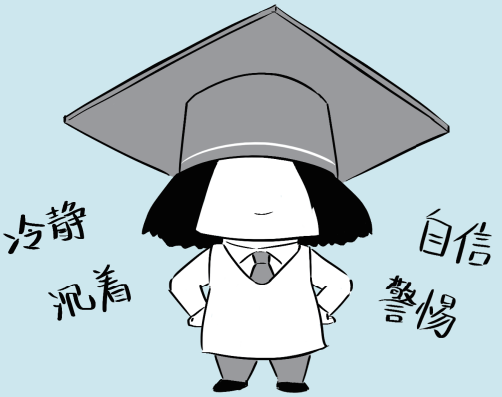
▲ 如果有人被门夹住了，或有其他威胁生命的事故发生，应该使用紧急制动设备。拉动它，列车很快就会停下来。

2、如何保护自己的人身和财产安全

（1）如何控制暴力局面

发生暴力局面时，运用您的常识，做一些防备，举止自信，就能够避免成为危险分子攻击的对象。

以下建议，对于消除潜在的危险很有价值：



▲ 表现要恰当——要冷静、自信。在攻击面前沉着应对。保持警惕，留意周遭环境，想办法控制自己的恼怒。

▲ 如果被卷入某种紧张局面，要配合对方，仔细听对方谈话，不要中途打断他。试着为对方着想，助于解决争端。避免做出一些不友好的肢体语言，如手指对方或直面对方，皱着眉头或目光对峙，这样会使局势更加恶化。

▲ 不要评价别人的国家、种族和宗教，或任何于名誉有损的事。

▲ 不同国度的人们之间还存在一些习惯性思维，试着接受和理解对方。

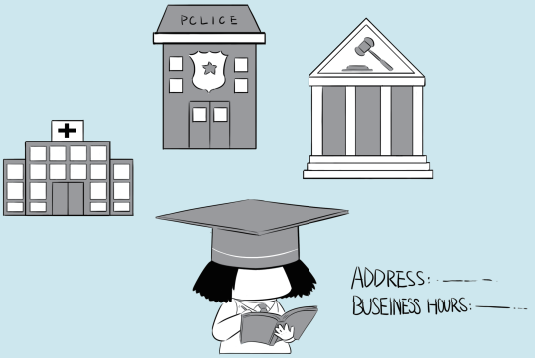
（2）远离犯罪事件的办法

每个国家都有罪行发生，不管您去到哪里，都要做好面对犯罪活动的心理准备。

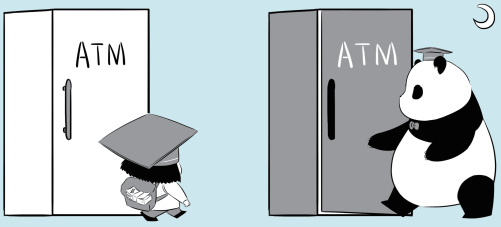
通过一些简单的步骤，可以提升您对安全的警觉程度，使您在这方面更加有信心，在处理潜在的危险时领先他人一步。

要避免成为犯罪活动的牺牲品，注意一下安全常识：

▲ 了解当地哪些地方有宗教建筑等，远离它们，尤其是在一些特殊的宗教节日。



▲ 要了解附近的紧急援助机构，如医院、警察局及法律机构，包括其所在位置、营业时间及步行路线。



- 在提款机提取现金以后不要在附近溜达，也不要在晚间使用提款机。犯罪分子经常在提款机附近出没。

- 注意犯罪活动的高发区：拥挤的交通枢纽、狂欢的街道、专门敲竹杠的旅馆、露天市场和一些城市地下场所。

- 如果步行外出，留心开得很慢的汽车或者在您附近溜达的行人。不要在黑暗或人迹稀少的地方行走，以防走到一些危险区域去。对周围环境保持关注。

- 处于高危地区时，要小心周围的一切。不时看看身后有没有人跟着。如果总是看到同一辆车或同一个人，尽快到达一个安全的地点——人多的地方或灯光明亮、人声嘈杂的地方。

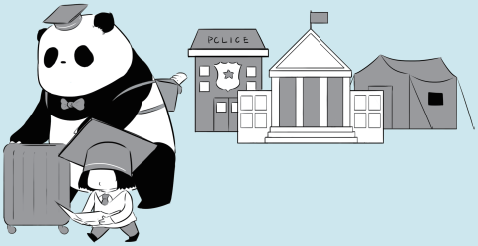
- 每次外出都要告知您的朋友，包括目的地、出发和归来的时间。还要让他们知道您的路线和交通工具。如果您没有回来，他们知道该采取行动。

- 如果购物归来，不要拿太多东西。这也是很多犯罪分子等候的时机之一，最好是雇一辆出租车，直接把您送到住所门口。

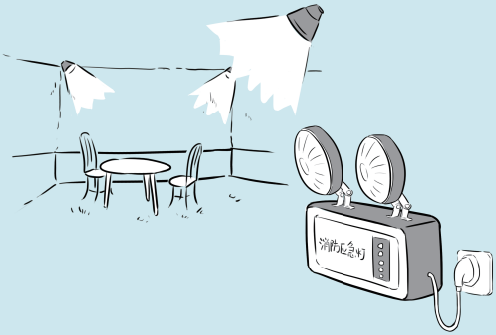
（3）居家安全

在海外居住时，如果选择租用民宅或公寓，而不是长期住在酒店，安全问题就更应注意。这就意味着，您将住在当地人中间，而您是外国人的身份，就会引起犯罪团伙的注意。

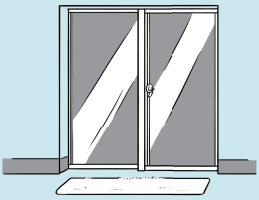
在租房时要考虑以下内容：



▲ 租房子时，要避免靠近治安案件高发地区。另外，还要远离敏感区域，比如：警察局、军营、政府建筑等，因为如果当地政局动荡，恐怖分子或犯罪分子常常对这类地区实施袭击。

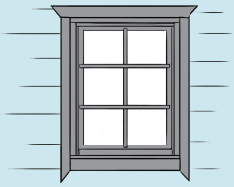


▲ 庭院中要能一览无遗，这样能阻止一些犯罪活动。要有适当的照明设施，并且在断电时要有备用电源，灯光必须能照亮房子和院子中所有危险的角落。围墙上应该装有向下的照明设施，照亮整个院子，避免一些安装在高处的灯会投下阴影，给犯罪分子造成可乘之机。

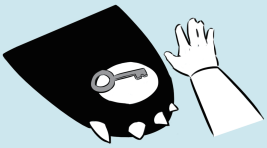


▲ 如果房子有滑动院门，给它装上门闩或锁。

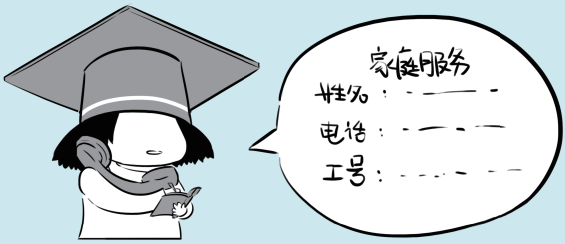
▲ 门上最好装有猫眼或者防盗链，它能使您看清门外的情况，同时也防止门被强行打开。



▲ 定期检查窗户的木头是否朽坏，窗框是否足够坚固，能阻止不法分子的闯入。房子的窗户和窗框应该配套而结实，能够牢牢锁上。



▲ 如有备用钥匙，要放在可靠的地方，或者放在信得过的朋友或者邻居那儿。不要把钥匙插在门内的锁孔上，盗窃分子有办法在门外拿到您的钥匙。应该把钥匙放在安全的地方，不用的时候不要挂在门边的钉子上。一旦您的房子失窃，立刻换锁。



▲ 不要轻易给陌生人开门，那些号称提供家庭服务的人来敲门时，您要清楚自己是否叫过这样的服务，如果没有，很有可能是不法分子的伪装，不要让他们进来。在您电话邀请家庭服务人员上门服务时，一定要问清楚派来的人的底细，这样等他到达时，便于确定他的身份，然后再让他进来。

▲ 定期检查门锁是否有损坏的地方。如果觉得门不够结实，可以对它进行一下加固，例如在有问题的部位嵌上木条。门上所有的螺丝都应该在房门内部，否则犯罪分子可能从外面卸下螺丝，造成安全隐患。

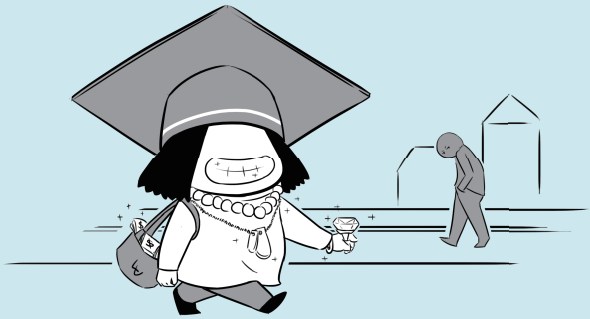
（4）外出购物应注意的事情

在许多国家，商业街、商场或能讨价还价的小店是犯罪分子认为容易得手的地方之一。在您购物的同时，附近可能有人在窥视着您。

在购物时，要注意以下事项：

▲ 付账时不要把自己的所有钱都拿出来，不要炫耀您的财富，否则会引起犯罪分子的注意。口袋里装小面额的钞票，除非要支付大笔款项，否则您就不必掏出钱包来。

▲ 不要随身携带大量现金。



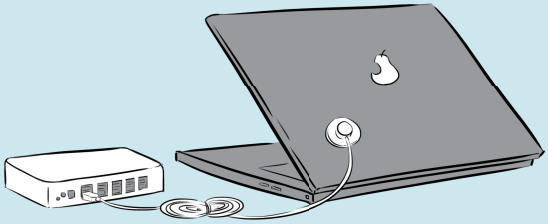
▲ 不要穿戴或携带着贵重物品（珠宝或名牌商品）在城市中闲逛。

▲ 使用自动提款机时，不要让人看到您的密码，在输入密码是有手遮挡十分必要。

▲ 避免随意丢弃提款机打印的单子，以免泄露个人信息。

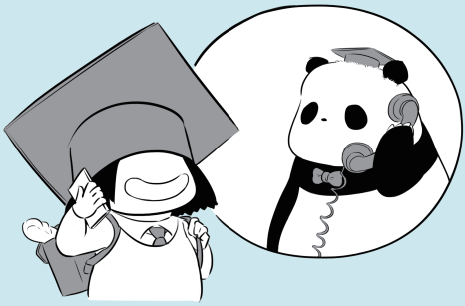
▲ 刷卡时，卡要在您的视力所及的范围之内，一些犯罪分子可能有复制机器，可以复制您的信用卡磁条上的信息。

（5）旅行中的安全常识



▲ 笔记本电脑是旅行中最易被盗的物品之一，建议购买笔记本电脑安全产品，例如防盗锁和报警器。

▲ 不要把所有重要文件和现金都放在笔记本电脑或钱包中。可将重要文件和现金放在一个与肤色接近的斜跨式小包中，外出时，将斜跨式小包穿在外衣里面。



▲ 出发前应和亲友安排好一个联系时间。旅行途中，每天按约定时间给亲友打电话，确保能保持联系，并且便于报告业务进展。每次通话时，都要明确讲明您所在的地点，预计待多长时间等。如果连续两天都没有与亲友进行联系，亲友会猜测您已遇到危险，并准备启动应急计划。

不要随便向别人透露您的地址。您的所有信息只能告诉给必要的人，越少人知道您的行踪，您就越安全。

随身携带地图。

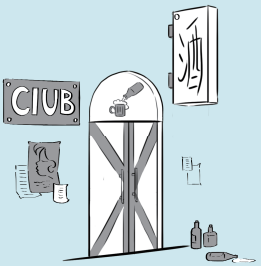
接听电话的时候不要报上姓名，而是报上电话号码。并且不要在电话中传递出任何有关个人或同伴的信息。如果不认识对方，礼貌地挂机。

（6）女性旅游安全

a. 如何避免在旅行途中遇到的特殊危险

▲ 尽量不饮酒。如果不得不饮酒时，要清楚自己的酒量，当您突然发现自己只喝了少量的酒，却已明显感觉到醉意时，这可能意味着您的酒被动过手脚了。如果可能的话，把情况告诉您的同性朋友或信得过的人，然后回住处。

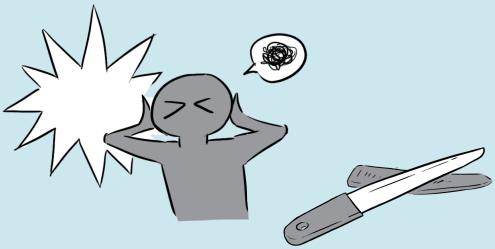
▲ 如果有车辆靠近，尤其是开着车门慢速行驶，您应该马上后退。犯罪分子很有可能将单身女性抓进汽车。如果不幸被犯罪分子抓住，要低下头，双臂分开，这样不仅能阻止自己被抓上车，还可以保护脸部和其他重要器官。同时还要尽可能地大声尖叫。



▲ 谨防当地男性的性骚扰，包括从一般的纠缠到使用暴力。

▲ 远离酒吧、俱乐部等地区。在酒精的作用下，女性会疏于防范，而男性则会头脑发热或有暴力倾向。

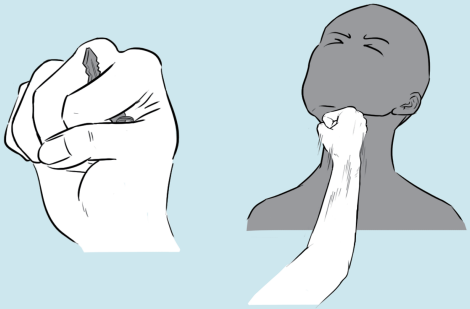
b. 教女性如何自卫



▲ 尽可能地大声尖叫。我们的目的不是要打倒这个人，而是要震慑住他，以伺机逃脱。

▲ 避免携带任何攻击性的武器。

▲ 如果一个喝醉的男人试图接近您，而您又无法逃脱时，向他急冲过去。非常迅速地冲向他会使他措手不及并失去平衡感。大力推他的胸部，他会完全失去平衡并且跌倒。这样您就可以利用这机会逃跑。



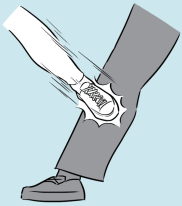
▲ 利用身边常用物品作为防身武器。例如把一大串钥匙握在手中，其中一把大而锋利的钥匙要夹在手指中间，突出于拳头之外。用拳头从下往上击打罪犯的脸部，会造成一个相对较为严重的伤口，在短时间内阻遏他的行动。您可以利用这个空隙，赶快逃跑。

▲ 攻击罪犯脆弱的部位。

- 气管：用您的手掌外侧大力砍向攻击者脖子中间的部分，瞄准目标，动作要快。盯住目标区域，行动的时候身体要站稳，全身的重量均匀地分布在双脚上。

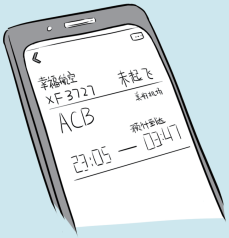
- 鼻子：在离攻击者很近的时候，集中全身的力量，用您的手掌根部从下往上狠狠地击打攻击者的鼻子。如果攻击者从后方抓住您，可以用力转身，用头撞击他的鼻子。

- 腹股沟：当攻击者靠近时，用膝盖用力攻击其腹股沟，同时把他向后推。

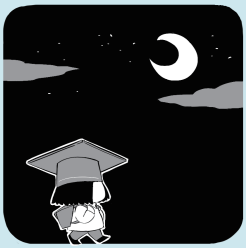


- 胫骨：抓住攻击者，把他当成支点，尽最大的力气踢攻击者的胫骨，会使他停止进攻。

c. 女性出行时要牢记的基本安全原则

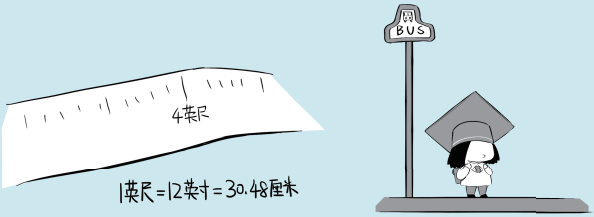


▲ 航班到达时间最好不要选择夜间或凌晨。



▲ 避免在天黑后外出。

▲ 需要向陌生人问路时，不要仅仅向一个人询问，至少知道两种以上的建议。询问对象中要有女性。



▲ 和陌生人一般要保持4-5英尺的距离。

▲ 不要独自等待公共汽车或出租车，也不要在夜间进入没有人的地下通道或地铁站。

▲ 乘坐交通工具时，不要与陌生人有视线接触。回应别人的注目可能会引起误会。当对他人或环境感到不自在的时候，不要交谈，也不要对别人微笑。

▲ 注意四周发生的情况，包括其他人的行动。攻击者会潜伏在一个便于观察和选择攻击对象的地方，多而密的灌木丛或道路旁的房子是他们的首选。如果看见有人在这种地方徘徊，保持距离。

▲ 遇到街头有小贩纠缠，不要停下。

▲ 如果怀疑自己已被跟踪，不要直接回住所，应去最近的安全区域，例如饭店、商店或警局。

▲ 如果汽车在途中抛锚，打开发动机罩和双蹦灯，然后关上车门和窗户，待在车内。如果有人前来提供帮助，只需把车窗摇下一点交谈即可。如果在高速公路上行驶中，车辆出现问题，下车转移到安全的地方，再打电话求救。

3、如何预防常见的健康问题

（1）腹泻

轻微腹泻可靠简单药物治疗。若腹泻严重并持续发烧时，建议到医院进行检查。如果病情持续，要进行补充水分和抗腹泻的治疗，更严重的情况下还要进行抗生素治疗。

食用不卫生的食物或饮用水，以及对新环境的不适应都会引起腹泻。我们要做到以下几点来保证食物及饮用水的卫生。

▲ 在饮食方面遵守严格的卫生标准。在污染严重的地区，尽量做到只喝瓶装水，并检查封口是否被打开过。

▲ 饮料中不要加冰块。许多地方冰块是用不洁净的水做成的，并且被储存在不洁净的地方。

▲ 不要食用被污水清洗过的瓜果蔬菜，并保持餐具的清洁。

▲ 不要直接从罐口饮用罐装水，可以用消毒纸巾擦拭罐口后再饮用。

▲ 用干净的水洗手洗脸。如果没有，可用消毒纸巾来擦拭。

▲ 食物一定要彻底煮熟，确保大部分细菌都已被杀死。

▲ 在卫生条件不高的地区，不要食用未煮过的食物以及未经高温消毒的奶制品。

（2）疟疾

疟疾已成为全世界范围内造成死亡的最主要的凶手之一，也是到海外旅行生活的人在健康方面面临的最大威胁。

一般来说，疟疾常在热带和温带地区传播，天气寒冷时较少发生。世界不同地区有不同种类的疟疾。在出行前可以向医生咨询目的地的疟疾疫情。如果您的目的地有疟疾疫情，要注意以下内容：

▲ 在出行前，向医生咨询目的地疟疾疫情，对症下药。如果该地区疫情严重，有可能从出发前两周开始服用预防药物，一直服用至回来后的 1 个月。并且带够整个旅途中的预防与治疗的药物。

▲ 穿上有保护作用的长衣长裤，并且在衣服上喷洒驱蚊剂，以防止蚊子透过衣物叮咬皮肤。

▲ 防止蚊虫叮咬传播疾病。在裸露的皮肤上喷上含有 20%-30% 避蚊胺（DEET）的驱蚊剂。

▲ 坚持一定的卫生标准。

▲ 疟疾中最严重的一种是恶性疟原虫疟疾，一定要慎重对待。

（3）伤寒

伤寒在一些缺乏卫生设施的地区很常见。其主要症状包括高烧、头痛和持续的疲劳感。患者会出现红色疹子、食欲下降等症状。食用被排泄物感染的食物和水是传播伤寒的主要途径。

如果到有伤寒病情的地区，需要注意以下几点：

▲ 口服或注射伤寒疫苗。在出发前两周接种疫苗才能达到最好效果。

▲ 如果之前接受过疫苗注射，要确保疫苗没有过期。疫苗的保护作用在两年后逐渐消退，需要重新注射或口服。

▲ 对饮食要求有一定的卫生标准，保持警惕。

▲ 不要用来源不明的水洗涤和刷牙。

▲ 不要让伤寒刚康复的人触碰食物。如果有人最近得过伤寒，不要与其接触。

（五）自然灾害的应对

1、地震

地震是最令人恐惧、最危险的自然现象之一。轻微的地震都有可能产生极大的破坏力。如果目的地是地震多发地区或处在地震带上，应充分做好地震来临时的应对准备。

（1）为减少地震带来的损害，应提前做的准备

▲ 在地震频发国家，尽量选择居住平房式建筑，避免入住高层酒店。

▲ 房间内所有重物要放在地上或接近地面的地方。

▲ 房间内备有急救包并了解包中所有物品的使用方法。

▲ 长期备有瓶装水、袋装食物及消毒药片。

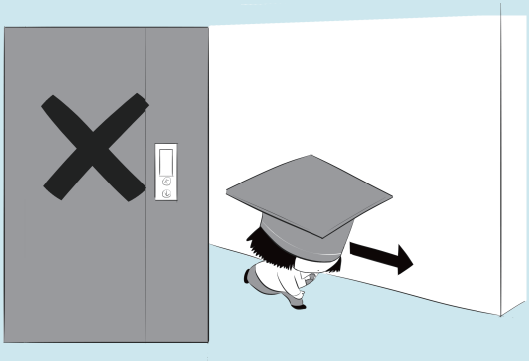
▲ 备有短波收音机并保证其能正常使用。发生地震时可及时收听到外界消息。

▲ 学会操作水、电、气闸门的关闭方法。

▲ 熟悉逃生程序、路径以及本地区紧急集合地点。

（2）地震来临时应如何应对

在室内：



▲ 始终保持镇定，坚持执行撤离计划，避免发生恐慌及盲目逃生。

▲ 如果不必离开建筑物，避免待在窗户、镜子等玻璃制品周围。尽量躲在桌子、椅子或床等较为结实的物品下面。

▲ 当意识到必须离开建筑物时，如果时间允许，尽量穿上长衣长裤及硬底鞋子，避免在撤离时受到尖锐碎片、火焰的伤害。

▲ 离开建筑物后，不要试图回到受损的建筑物中，避免余震发生后带来的损害。

▲ 如果不必离开建筑物，避免待在窗户、镜子等玻璃制品周围。尽量躲在桌子、椅子或床等较为结实的物品下面。

在开阔地方：

▲ 不要寻找遮蔽处，只需待在原地方。

▲ 与高层建筑、电线杆、街灯、树木及其他较高的物体保持距离。避免这些物体倒塌后带来的伤害。

在车中：

▲ 将车辆停在开阔处，远离隧道和桥梁。

▲ 即使地震结束后，也不要开车驶入高层建筑区，可选择步行。

2、海啸

海啸一般由海底地震引发，在沿海地区会造成巨大伤亡。大多数海啸的发生都毫无先兆，但监测到附近地区地震的发生可作为海啸到来的警报。如果地震的地点靠近海岸线，海啸发生的迅速可使人们来不及撤离。如果地震发生地离海岸线很远，在人们观察到海面上的巨浪后立即撤离。

如果您将去往的国家是海啸多发地区，应做好充分的准备并了解应对方法。

（1）海啸发生前应做的准备

▲ 了解最近的安全地点及逃生路线，并熟悉应急计划。

▲ 避免居住靠近海岸、地势较低的房子中。

▲ 房间中备有医疗急救药品，以应对较轻微的伤害。

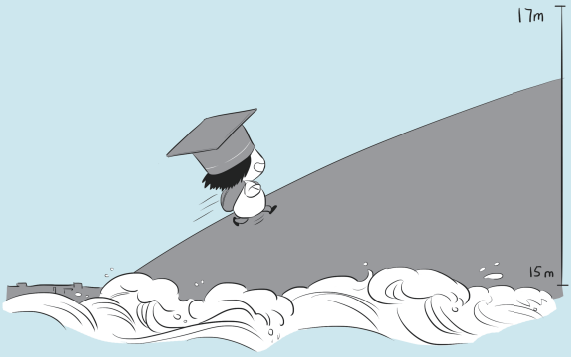
▲ 长期备有听装或罐装食物及净水用的消毒片。确保至少能维持 4 天的供给。

▲ 备有短波收音机，以便在海啸过后及时了解重要信息。

（2）海啸来临时应如何应对

▲ 听到海啸警报后，应立即向地势高的地方撤离。如果处在建筑物的底层，应立即上到较高的楼层。海啸带来的巨浪通常高达 15 米左右，大约有 4 层楼高，因此至少要爬到 17 米高的地方才安全。

▲ 若海啸发生在相隔几英里外的地方，避免尝试观察海啸，应立即撤离。



▲ 海啸发生时，您如果身处海里，应游向与海岸相反的方向，向深海游去。但如果当时天气极其恶劣，应尽快上岸，逃往地势高的地方。

3、洪水

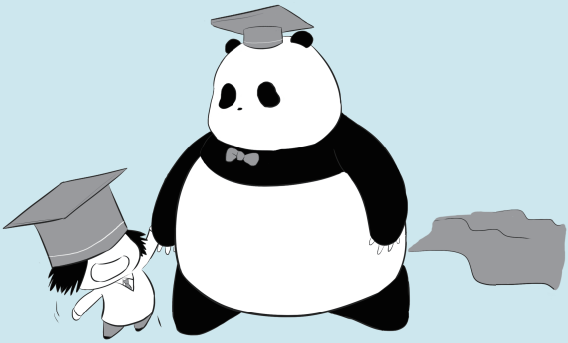
雷暴、飓风或热带风暴引起长时间的降雨会引发洪水。当土壤无法再吸收多余的水分时，便会形成洪水。根据地形的不同，洪水生成的时间也会有很大的差异。如果您将去往的地区有洪水的威胁或是接近河流、溪谷、河口的地方，则需要熟知洪水的应对方法

（1）如前往洪水威胁的地区，应考虑以下事项

▲ 备有医疗急救药品，以处理较轻的病痛。

▲ 长期备有听装或罐装食物及净水用的消毒片。确保至少能维持 3 天的供给。

▲ 河流湍急时，即使是很浅的水流，都要避免直接通过。



▲ 在持续降雨或其他坏天气后，要常留意电视台或电台的公告。

▲ 避免在大雨期间靠近河岸或其他水体的岸边。

▲ 尽量避免在夜间或大雨中驾驶车辆。

▲ 停放车辆时应选择地势高过警戒水位的地方，以免受到洪水的侵扰。

（2）洪水来临时应如何应对

▲ 接到洪水警报后，应立即逃往高地或建筑物的高层。

▲ 如果开车驶入正处于洪水中的桥或河流，应立即调转车头并驶向地势更高的地方。

▲ 如果有人掉进洪水中，不要试图跳入水中救人。应该待在岸边，拿物品接近他，将其拖到安全的地方。

▲ 洪水过后回到住所时，不要立即打开电器及燃气，并且避免使用明火照明。

▲ 逃离房间时要及时切断电源。在撤离时还应防备掉在地上的电线。

4、龙卷风

龙卷风是自然界最强烈也最难预测的气候现象之一。由于温暖的空气和较冷而干燥的空气相遇，形成强烈的气旋，在狭窄的路境内经过某个地区，龙卷风随之形成。

龙卷风约有四个阶段。起初是漏斗云的形成，与地面相接；随着风力的逐渐发展到最大；然后漏斗变小；直至最后裂开。每个阶段都具有非常大的杀伤力。通常由于缺乏对龙卷风特征的了解以及不知如何应对，会造成人员伤亡。

（1）去往龙卷风多发地区，需考虑以下事项

▲ 前往目的地前，调查当时龙卷风多发的时间并制定一个紧急计划。

▲ 明确紧急避难处所在，并熟悉撤离路线。

▲ 选择建造结实、能够抵御龙卷风侵袭的住所。

▲ 最好选择带有地窖或地下室的房子。当龙卷风来临时，可以选择地窖或地下室作为避难所。

▲ 每天留意收听当地天气预报及紧急天气警报。如果当局发布“龙卷风预警”，说明此时严重的雷暴正在形成中，龙卷风有可能来袭。此时应启动应急计划并听从发布的建议及公告；若发布“龙卷风警报”，说明龙卷风会在瞬间来袭。此时应立即采取紧急行动。

（2）龙卷风来临时应如何应对

▲ 如果时间允许，在撤离前关掉电源及燃气。

▲ 如果是驾驶途中遇到龙卷风，应立即停车，躲到安全地方，不要试图驾车逃过龙卷风。

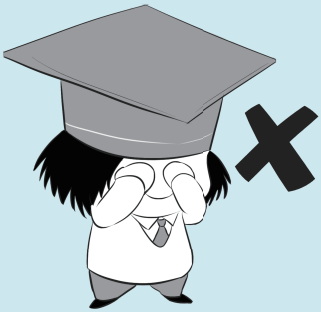
▲ 龙卷风过去后还应远离结构被损毁的建筑物及破裂的燃气管道，并避免使用明火照明。

▲ 若正处于建筑物中，应立即撤离到地下室或建筑物的最底层。若身处开阔地区，则应躲到地下或低处避难，如低洼地、下水道、公路排水渠或桥梁下方。进入到避难处后，身体平趴在地上并护住头部。

5、沙尘暴

沙尘暴来袭时，应如何应对

▲ 由于沙尘暴来临时，能见度很低，建议躲在室内。如果正身处于空旷地区，需用适当的物品遮挡住头部，并戴上防风镜及口罩保护眼睛并防止吸入沙尘。



▲ 若有沙子吹入眼中，应立即用清水冲洗，不要用手揉眼睛，避免眼睛感染。

▲ 如果带有精密电子仪器，应避免沙尘的进入。有时沙尘暴还会影响信号的传送，在此时还需减少此类仪器的使用。

（六）一般火灾的预防及应对

1、日常生活中存在的火灾隐患

▲ 乱接电源。

▲ 乱扔烟头或躺在床上吸烟。

▲ 离开房间或熟睡后蜡烛依旧燃烧。

▲ 在走廊处焚烧杂物。

▲ 使用不合格的电热设备。

▲ 台灯摆放太过靠近书报、枕头或被褥。

2、一般火灾的应对

在干燥的季节或地区，一般火灾频发并致使人员伤亡的事故成上升趋势。除醉酒或无行动能力造成死亡外，抢救财物和忙于穿衣的两种行为最易导致伤亡事故。

在发生一般火灾后，应如何逃生自救：

▲ 火势较小时，应灭火自救。可使用灭火器、湿棉被灭火。

▲ 火势较大无法扑灭时，应保持冷静，辨明逃生方向。

▲ 先触门把，观察门缝，发现门把烫手或有浓烟侵入，不可开门外逃。正确做法是关闭房门和窗户，用湿毛巾湿衣被堵塞门缝，泼水降温，等待救援。

▲ 需要立即撤离时，不要在火场中逗留。避免由于忙于穿衣或抢救财物时吸入大量烟雾，发生危险。

▲ 火场中，有毒烟气是致命的重要因素。在逃生时，应用湿毛巾捂住口、鼻，低姿通过安全通道，按指示标志撤离。逃生时可选择疏散楼梯、窗台、落水管道、走廊等途径，避免使用电梯。

▲ 若来不及撤离，可在卫生间暂避。关闭门窗堵住门缝，向门窗泼水降温，等待救援。

▲ 观察大火位置，火若在上层，则要向楼下逃生；火如在下层，烟火蔓延封住向下逃生的通道，则向平台逃生。用楼顶水箱的水把毛巾、衣物浸湿，防止被烟熏。

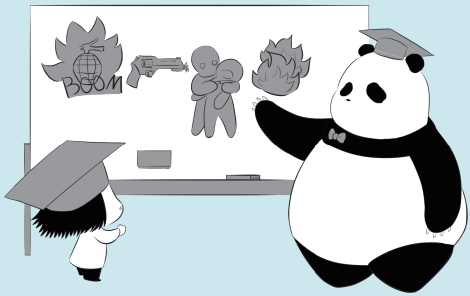
▲ 拨打火警电话时需讲清起火地点、起火物品及位置、有无人员被困、周围有无易燃易爆等危险品、周围有无水源及报警人姓名、电话。

（七）公共安全事件应对

1、常见恐怖袭击手段有哪些?

（1）常规手段

▲ 爆炸。炸弹爆炸、汽车炸弹爆炸、自杀性人体炸弹爆炸等;
▲ 枪击。手枪射击、制式步枪或冲锋枪射击等;
▲ 劫持。劫持人、劫持车、船、飞机等;
▲ 纵火。



（2）非常规手段

▲ 核与辐射恐怖袭击。通过核爆炸或放射性物质的散布、造成环境污染或使人员受到辐射照射；

▲ 生物恐怖袭击。利用有害生物或有害生物产品侵害人、农作物、家畜等。如发生在美国 9.11 事件以后的炭疽邮件事件；

▲ 化学恐怖袭击。利用有毒、有害化学物质侵害人、城市重要基础设施、食品与饮用水等。如东京地铁沙林毒气袭击事件；

▲ 网络恐怖袭击活动。利用网络散布恐怖袭击、组织恐怖活动、攻击电脑程序和信息系统等。

2、如何识别恐怖嫌疑人？

实施恐怖袭击的嫌疑人脸上不会贴有标记，但是会有一些不同寻常的举止行为可以引起我们的警惕，例如：

▲ 神情恐慌、言行异常者；
▲ 着装、携带物品与其身份明显不符，或与季节不协调者；

▲ 冒称熟人、假献殷勤者；
▲ 在检查过程中，催促检查或态度蛮横、不愿接受检查者；
▲ 频繁进出大型活动场所；
▲ 反复在警戒区附近出现；
▲ 疑似公安部门通报的嫌疑人员。

3、在地铁内发生爆炸怎么办?

▲ 迅速按下列车报警按钮，使司机在监视器上获取报警信号；

▲ 依靠车内的消防器材进行灭火；

▲ 列车在运行期间，不要有拉门、砸窗、跳车等危险行为；

▲ 在隧道内疏散时，听从指挥，沉着冷静、紧张有序地通过车头或车尾疏散门进入隧道，向邻近车站撤离；

▲ 寻找简易防护物、如衣服、纸巾等捂鼻，采用低姿势撤离。视线不清时手摸墙壁撤离；

▲ 受到火灾威胁时，不要盲目跟从人流相互拥挤、乱冲乱摸，要注意朝明亮处，迎着新鲜空气跑；

▲ 身上着火不要奔跑，就地打滚或用厚重衣物压灭；

▲ 注意观察现场可疑人、可疑物，协助警方调查；

▲在平时乘坐地铁时要注意熟悉环境，留心地铁的消防设施和安全装置。

4、遇到纵火恐怖袭击怎么办？

（1）熟悉环境，暗记出口

在陌生的环境里，如入住酒店、商场购物、进入娱乐场所时，为自身安全，要留心疏散通道、安全出口及楼梯方位等，以便需要时能尽快逃离现场；

（2）扑灭小火，惠及他人

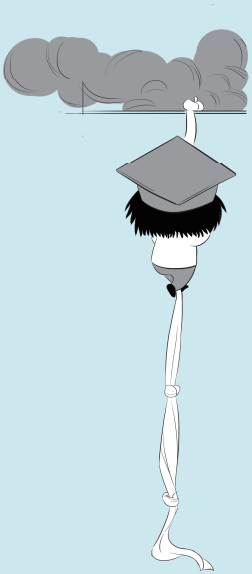
如果发现火势并不大，尚未对人造成很大威胁时，可用消防器材，如灭火器、消防栓等，奋力将小火控制，扑灭；不要惊慌失措地乱叫乱窜，置小火于不顾而酿成大灾；

（3）保持镇静，明辨方向，迅速撤离

面对浓烟和烈火，要保持镇静，迅速判断危险地点和安全地点，决定逃生的办法，尽快撤离险地；

（4）不入险地，不贪财物

尽快撤离，不要因害羞或顾及贵重物品，把时间浪费在穿衣或寻找、搬离贵重物品上。已逃离险境的人员，切莫重返险地；



（5）简易防护，捂鼻匍匐

可用毛巾、口罩捂鼻，匍匐撤离。烟雾较轻飘于上部，贴近地面撤离是避免烟气吸入、滤去毒气的最佳方法。穿过烟火封锁区时，可向头部、身上浇冷水或用湿毛巾、湿棉被、湿毯子等将头和身体裹好，再冲出去；

（6）善用通道，莫入电梯

要根据情况选择进入相对较为安全的楼梯通道；

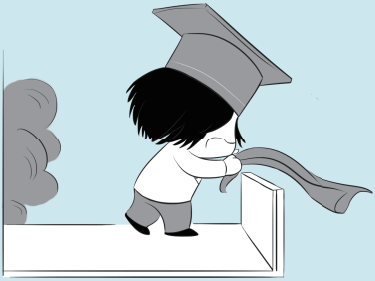
（7）火已及身，切勿惊跑

如果身上着了火，不可跑动或用手拍打，这样会形成风势，加速氧气的补充，促旺火势。当身上衣服着火时，应当赶紧设法脱掉衣服或就地打滚，压灭火苗；及时跳进水中或让人向身上浇水，使用喷灭火器材灭火更有效；

（8）缓降逃生，滑绳自救

高层、多层公共建筑内一般都设有高空缓降器或救生绳，人员可以通过这些设施安全地离开危险的楼层。

如果没有这些专门设施，而安全通道又被堵，救援人员不能及时赶到的情况下，迅速利用身边的绳索或床单、窗帘、衣服等自制简易救生绳，并用水打湿从窗台或阳台沿绳缓滑到下面楼层或地面，安全逃生；



（9）避难场所，固守待援

假如用手摸房门已感到烫手，此时一旦开门，火焰与浓烟势必迎面扑来。如果逃生通道被切断且短时间内无人救援，这时候，可采取创造避难场所、固守待援的办法：首先应关紧迎火的门窗，打开背火的门窗，用湿毛巾、湿布塞堵门缝或用水浸湿棉被蒙上门窗；然后不停用水淋透房间，防止烟火渗入；固守在房内，直到救援人员到达；

（10）缓晃轻抛，寻求援助

应尽量呆在阳台、窗口等易于被人发现和能避免烟火近身的地方。在白天，可以向窗外晃动鲜艳衣物，或外抛轻型晃眼的东西；在晚上，可以用手电筒不停地在窗口闪动或者敲击东西，及时发出有效的求救信号，引起救援者的注意。

5、公共汽车上遇到纵火恐怖袭击怎么办？

▲ 如果车门线路烧坏，开启不了，应砸开就近车窗翻身下车；

▲ 如果着火部位在中间，从两头车门有秩序地下车。在扑火时，重点保护驾驶室和油箱部位；

▲ 如果火焰小但封住了车门，用衣服蒙住头部，从车门冲下；

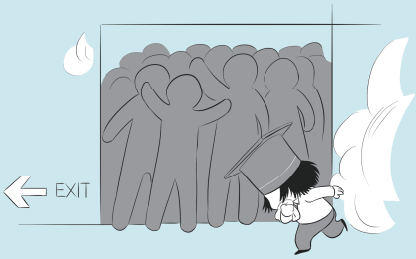
▲ 沉着冷静。当发动机着火后，应迅速开启车门，从车门下车，用随车灭火器扑灭火；

▲ 如果衣服着火，来得及脱下，迅速脱下衣服，用脚将火踩灭；或者请他人协助用厚重的衣物压灭火苗，
如果他人衣服着火时，脱下自己的衣服或其他布物，将他人身上的火捂灭。

6、公共场所遇到纵火恐怖袭击怎么办?

▲ 保持冷静，辨明安全出口方向。保持清醒，不受混乱人群影响，确定出口方向，迅速逃离；

▲ 灵活选择逃生途径。如歌舞厅设在楼层底层，可直接从门和窗口跳出；若设在二楼时，可抓住窗口往下滑；如设在高层楼房或地下建筑中，则应参照高层建筑或地下建筑的火灾逃生方法逃生；



▲ 逃向弱火区等待救援，如果舞厅逃生通道被大火和浓烟封堵，又一时找不到辅助救生设施时，被困人员可暂时逃向火势较弱区间，向窗外发出救援信号，等待消防人员营救；

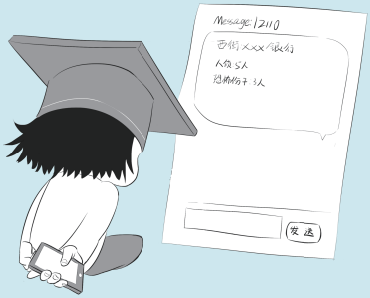
▲ 在逃生中要注意防止中毒。可用水打湿衣服捂住口鼻，若一时叫找不到水，可用饮料代替；逃生行动中，应采用低姿行走，以减少烟气对人体的危害。

7、被恐怖分子劫持后怎么办?

▲ 保持冷静，不要反抗，相信政府；

▲ 不对视，不对话，趴在地上，动作要缓慢；

▲ 尽可能保留和隐藏自己的通讯工具，及时把手机改为静音，适时用短信等方式向警方 110 求救，短信主要内容：自己所在位置，人质人数，恐怖分子人数等；



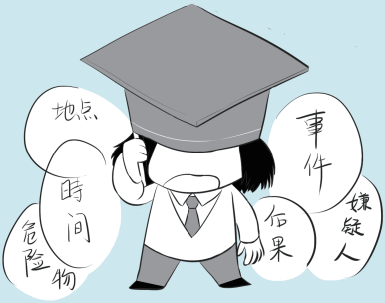
▲ 注意观察恐怖分子人数，头领，便于事后提供证言；

▲ 在警方发起突击的瞬间，尽可能趴在地上，在警方掩护下脱离现场。

8、在报警时应当注意哪些问题?

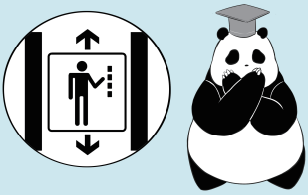
▲ 保持镇静，不能因为恐慌影响了正常的判断；

▲ 判明自己目前是否面临危险，如有危险，做好个人防护，迅速离开危险区域或就地掩蔽；



▲ 首先报告最重要的内容，包括地点、时间、发生什么事件、后果等。如枪击事件位置、嫌疑人物、体貌特征、衣着打扮、伤亡人数等；纵火事件说清发生火灾地点，如哪个区、哪条路、哪个住宅区、第几栋楼，几层楼，附近有无危险物等。

9、紧急撤离危险现场应注意什么？

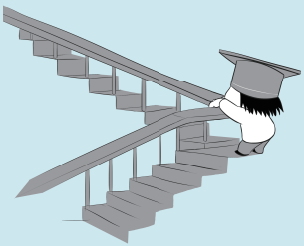


▲ 保持镇静，判明所处位置，及时撤离。

▲ 善选通道，不要使用电梯；

▲ 迅速撤离，不要贪恋财物，重返危险境地；

▲ 防护自身，注意避险；如用物品遮掩身体易受害部分和不靠近窗户玻璃，不要逆着人流前进，以避免被推倒在地；



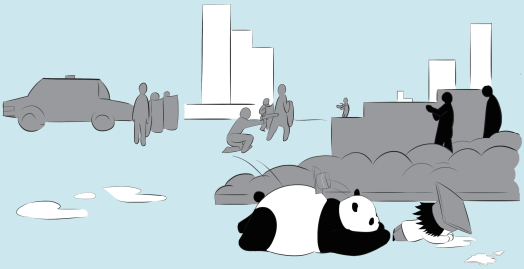
▲ 紧抓固物，巧避藏知，溜边前行。拥挤时，如有可能，要抓住牢靠的东西如楼梯，暂时躲避，待人群过去后迅速离开现场。

10、遇到砍人袭击怎么办？

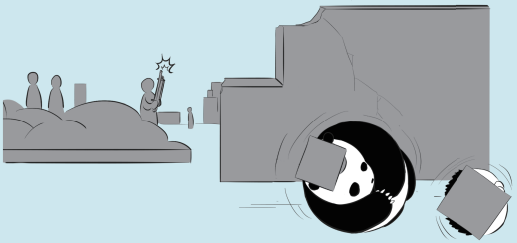
事情已经发生了，只要你还清醒，首先要作的事情就是要快速离开现场！因为你无法确认是否还有第二次袭击发生。但是如果此时你听到枪声或者有人在发出威胁性的叫喊，则应当立刻停止行动，就地卧倒或者就近寻找掩体隐蔽！因为此时必然有恐怖分子在与警方交火或者射杀企图抵抗者，此时如果你乱跑，很有可能成为恐怖分子射杀的目标！

特别提醒各位：在局面一时还没弄清楚的情况下，盲目地去寻找幸存者和救人是愚蠢的！当恐怖袭击突然发生的时候，保护好你自己是第一位的！

11、 遇到枪战怎么办?



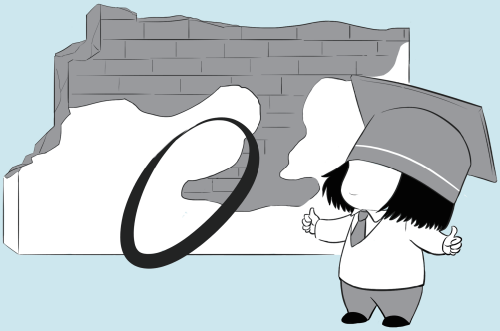
如果遭遇到歹徒和警察在驳火，那么千万不要惊惶失措的乱跑，而是应当就地卧倒！**迅速就地卧倒**，不要去顾及场地干净与否、是否有积水污垢等等。因为子弹的飞行速度和自动武器的射击速度是非常快的！



卧倒后可以适当的观察一下地形，如果有可能可以快速移动到掩体后面。但是这些掩体应当能够有效的阻挡子弹。诸位不要相信警匪片里面的一些场景，高速飞行的子弹决定了它拥有惊人的贯穿力！

请不要过分的相信警察！如果你恰巧夹在警匪双方战场的中间地带，乱跑乱窜，只能给双方当作靶子打。所以最好的办法是趴着别动，直到枪战结束。

下面是一些相对安全和不安全的掩护物：

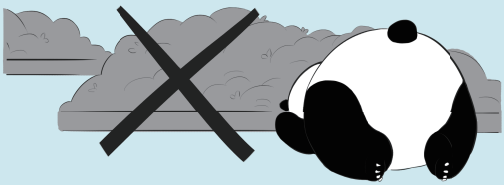


○【相对安全】水泥和砖墙：

钢筋混凝土的水泥墙和普通砖墙都能相当好的阻挡子弹。但是这不包括高层建筑上的轻质空心材料，这些轻质空心材料很容易被自动步枪子弹击穿。但是无论如何，墙体是个很好的掩体。因为即使它不能有效的保护你不被枪弹击伤，起码能让歹徒看不到你。

×【不安全】玻璃门窗附近：

破碎的玻璃其杀伤力是远远出乎你的预计的，尤其是玻璃在爆炸力的作用下，其威力不次于普通枪弹。因为玻璃虽然脆，但是硬度非常之大，要超过钢铁十几倍，在高速的运动中，可以削铁如泥，所以，如果枪战结束后，你满身扎满碎玻璃的尸身被发现后，是件很没面子的事情。

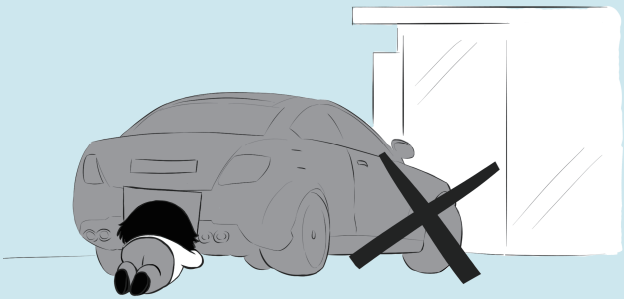


×【不安全】灌木丛：

如果谁要是想在灌木丛后面躲避子弹，那简直是疯了！灌木丛阻挡子弹的能力象纸一样的脆弱。任何子弹都可以把灌木丛后面的你挂掉。但是灌木丛可以有效的扰乱射击者的视线，特别是在夜幕下，是个逃脱的好屏障。

×【不安全】垃圾桶、木箱、油桶：

真正的子弹打到这些东西上绝对不会象电影上那样火星乱飞，而是穿其而过，所以说，躲在这些东西后面毫无意义。子弹穿过这些东西后，杀伤力丝毫不会减弱。而且，子弹还有可能会引起油桶内的油料燃烧或者爆炸。



×【不安全】汽车：

汽车似乎是个好的掩体。其实不然！汽车 2 毫米厚的蒙皮其实象垃圾桶一样的脆弱！在 50 米距离内，6 毫米以上的任何枪弹都能把汽车射个对穿！

汽车只有两 个部位是子弹难以射穿的。一个地方是发动机，一个地方是轮胎。发动机部位错综复杂的机械部件和厚重的发动机机壳能有效的阻挡枪弹。而轮胎上的橡胶凭借其优良的弹性能给你最大可能的保护。

但是汽车的油箱一旦被击中，那就意味着你遇到大麻烦了。

记事栏 Information

教育部留学服务中心

平安留学行前培训网：www.cgpx.org
中国留学网：www.cscse.edu.cn