
目 录

第一章 素质教育	1
第一节 爱国主义	1
第二节 道德与人品	7
第三节 履约意识与雇佣关系	11
第四节 就业观和职业观	15
第五节 文化差异与生活工作环境	24
第二章 生活工作常识	26
第一节 出入境须知	26
第二节 在外生活须知	41
第三节 自我健康管理	52
第三章 个人安全指引	67
第一节 在外人员行为认知	67
第二节 安全教育制度	72
第三节 公共安全事件的分类	76
第四节 导致人员伤亡的方式	79
第五节 境外安全事件的处置流程	82
第六节 境外突发事件应对须知	85
第四章 个人卫生医疗与职业危害	91
第一节 出境前体检和健康评估	91

第二节 预防接种	93
第三节 旅行保健药盒	95
第四节 饮食饮水卫生	97
第五节 预防昆虫叮咬	100
第六节 应关注的病症	101
第七节 应对特殊状况	102
第八节 紧急情况的自救与互救	105
第九节 中毒急救的一般原则	106
第十节 汞及化合物中毒	108
第十一节 有机溶剂中毒	110
第十二节 有毒有害气体	117
第十三节 农药中毒	122
第十四节 电焊作业危害	125
第十五节 归国体检和健康评估	127

第一章 素质教育

第一节 爱国主义

一、伟大祖国

我们的伟大祖国——中华人民共和国，位于东亚，是一个以华夏文明为主体、中华文化为基础，以汉族为主要民族的统一多民族国家，通用汉语。我国疆域内的各个民族统称为中华民族，龙是中华民族的象征。

新中国于 1949 年 10 月 1 日成立，以五星红旗为国旗，《义勇军进行曲》为国歌，国徽内容包括国旗、天安门、齿轮和麦穗，首都为北京，省级行政区划为 4 个直辖市，23 个省，5 个自治区，2 个特别行政区，是一个由 56 个民族构成的统一多民族国家，其中汉族占总人口的 91.51%。

我国陆地面积约 960 万平方公里，大陆海岸线 1.8 万多公里，岛屿岸线 1.4 万多公里，内海和边海的水域面积约 470 万平方公里。海域分布有大小岛屿 7600 多个，其中台湾岛最大，面积 35798 平方公里。同 14 国接壤，与 8 国海上相邻。

我国是世界国土面积第三大的国家，世界第一大人口国家，与英、法、美、俄并为联合国安理会五大常任理事国。我国也是世界第二大经济体，世界第一大外汇储备国，世界第一大钢铁生产国，世界第一大农业国，世界第一大粮食总产量国以及

世界上经济成长最快的国家之一，世界许多国际组织的重要成员。中华人民共和国拥有最丰富的世界文化遗产和自然人文景点，是世界著名旅游大国。

我国有着多彩的民俗文化，传统艺术形式有诗词、戏曲、书法和国画等，春节、元宵、清明、端午、中秋、重阳等是我国重要的传统节日。

二、灿烂历史

我国是世界四大文明古国之一，有着悠久的历史文化，距今约 5000 年前，以中原地区为中心开始出现部落组织进而成国家和朝代，后历经多次演变和朝代更迭，持续时间较长的朝代有夏、商、周、汉、晋、唐、宋、元、明、清等。

我国有文字可考的历史将近 4000 年。在距今六七千年的浙江余姚河姆渡遗址和陕西西安半坡遗址，发现了人工栽培的稻谷、粟粒及农耕工具。4000 多年前的夏朝是我国最古老的王朝，3000 多年前的商朝开始使用铁器，2000 多年前的周朝已经出现制钢技术。公元前 770-前 221 年的春秋战国时期，思想学术空前活跃，涌现出一批对后世产生深远影响的著名哲学家，其中有老子、孔子、孟子、韩非子，还有军事学家孙武、孙臆。

公元元年左右，汉王朝疏通了从长安（今陕西省西安）经新疆、中亚直抵地中海东岸的道路——“丝绸之路”，包括丝织品、瓷器在内的各种产品被源源不断地运往中亚和欧洲。此后，先进的科学文化也陆续被传播到世界各地。

随着古代中国造船业的发展，15 世纪时的明朝，郑和率领庞大的船队进行了 7 次规模巨大的海上远航，途经东南亚各国、印度洋、波斯湾、马尔代夫群岛等 30 余国，最远到达非洲东海岸的索马里和肯尼亚。

历史上，中国人先后发明了造纸术、印刷术、指南针和火药等四大发明，对人类文明的进步和经济的发展起着巨大的推动作用。随着农业、手工业和商业的日益兴盛，纺织、染色、陶瓷、冶炼等技术也十分发达。

我国医学源远流长。在 5000 多年的历史进程中，我国医学形成了完整、独立的体系，深邃神秘的中药、中医、针灸，不但是人类健康的福音，而且也是我国对世界医学的巨大贡献。

我国古代拥有无数令人惊奇的建筑。万里长城的雄伟、北京故宫的辉煌、苏州园林的精巧，无不体现出中华民族的最高智慧，遍布全国的无数寺院、古塔和石桥等等，同样匠心独运，美奂绝伦。

我国有博大精深的古典哲学。作为我国的主流思想，以孔子、孟子为代表的儒学，以老子、庄子为代表的道教，以及融入我国文化之后的佛教哲学，在我国漫长的历史进程中，对中华民族产生了极其深远的影响。

我国有最为完备的史书，如《史记》、《资治通鉴》等；也有繁富的古典文学，唐诗、宋词、元曲，以及明清小说《西游记》、《三国演义》、《水浒》、《红楼梦》等，在世界上许多国家广为流传，影响深远。

灿烂的中华文明和传统文化，其所具备的民族根源感和人

文精神，既是我们宝贵的精神财富，也是世界人类文化的重要组织部分，更为世界文明进步和经济发展做出了不可磨灭的贡献。

三、国际关系

改革开放以来，我国积极开展多边外交，按照“平等互利、形式多样、讲求实效、共同发展”四项原则，与其他国家进行广泛的国际交流与合作。90年代以来，我国积极参加亚太经合组织的各项活动，促进了亚太经合组织的健康发展；2001年，我国正式加入世界贸易组织(WTO)；同年，我国与俄罗斯、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦、乌兹别克斯坦六国在上海成立了上海合作组织，为维护中亚地区的和平、安全与稳定做出了贡献；2002年，在我国的推动下，我国和东盟决定建立中国—东盟自由贸易区，加强了该地区的经济合作与文化交流。与此同时，我国还改善和发展了同世界大国之间的关系，与美国、俄罗斯、法国、日本等建立了不同类型的“伙伴关系”。我国独立自主的和平外交政策更加丰富和完善，形成了面向21世纪的全方位的外交格局。

党的十八大报告提出，我国将始终不渝走和平发展道路，坚定奉行独立自主的和平外交政策。我国反对一切形式的恐怖主义，反对各种形式的霸权主义和强权政治，不干涉别国内政，永远不称霸，永远不搞扩张。我国将坚持把中国人民利益同各国人民共同利益结合起来，以更加积极的姿态参与国际事务，发挥负责任大国的作用，共同应对全球性挑战，并始终坚持在

和平共处五项原则基础上全面发展同各国的友好合作。

四、知行合一

中华民族精神源远流长、博大精深，爱国主义、团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息等构成了中华民族精神的基本内涵，而其中的核心就是爱国主义。

爱国主义是中华民族的优良传统，是中华民族生生不息、自立于世界民族之林的强大精神动力。爱国是一种理性行为，人们常常将爱国主义归结为对祖国的一种深厚的感情，但爱国不能停留在朴素的情感上，而应该成为一种理性的行为。

在境外务工期间，任何一个在外人员都代表着中国的形象，任何一个在外人员的言行举止都代表着中国人的精神和气质。从此意义上讲，每一位在外人员都是中国的“民间大使”，都是中国的“代言人”。

在外人员在践行爱国主义时，要注意通过个人道德和行为树立良好印象。一方面，每个在外人员应注意自身形象，要充分发扬中华民族传统美德，诚实守信、刚正不阿、自强不息、重德贵义、律己修身、尊老爱幼、男女平等、邻里团结、助人为乐、讲求公正、礼貌谦让、公平交易、勤劳敬业，救死扶伤等；另一方面，在外人员也需要遵守我国和务工地所在国（地区）的有关规定，尊重当地的传统文化、宗教信仰和风俗习惯，尊重雇主和其他国别和地区的员工，不搞国籍和性别歧视，拒绝参加色情、赌博、吸烟、酗酒等不健康活动，不做出损害国

家形象及自身尊严的事情。

第二节 道德与人品

一、良好公德

社会公共道德，又称善良风俗，是指由社会全体成员所普遍认可、遵循的道德准则。境外环境虽然与国内有一定的区别，但基本的公共道德的内容和要求与国内是基本一致的。在外人员养成良好的公共道德是与各国和地区人民友好相处的基本前提。

（一）礼貌亲和

为人要有礼貌，这是做人处世的最起码要求。对人有礼貌表现了一个人对自己和他人的基本情感和态度。中国古代思想家十分强调礼节礼貌的重要性。荀子说：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁”。礼要求人们要仪表端庄，举止文雅，言谈谦虚，待人和气，亲切热情。彬彬有礼的人，必然赢得其他人的信赖和尊重。

（二）坦诚相见

人与人之间相处和交往，需要坦诚相见，使人放心，这样才能赢得朋友。我们需要能给予他人以诚挚的敬意和真心真意的赞扬，而不是用虚伪的奉承来满足一个人的自尊。坦诚相见可以让人们相处变得愉快，通情达理，易于合作。

（三）助人为乐

在外人员在境外应当与人方便，切勿乘人之危，落井下石。爱人者人恒爱之，信人者人恒信之。人人为我，我为人人。现

实生活中的人不会事事顺心，总有需要别人帮助救济的时候。懂得了这个道理，就要主动帮助别人，以助人为乐。同样的道理，我们帮助了别人，别人也会帮助我们。帮助别人，为别人做好事，就会使人由于我们的存在而愉快，因我们的出现而鼓舞。反过来，我们也会得到别人的关心与帮助。知恩图报，礼尚往来，是人的共性要求与意识。

（四）遵守社会公共秩序

社会公共秩序，是社会生活保持相对稳定与和谐的不可缺少的因素。公共秩序是维系人们公共生活的一种有序化状态。随着社会生活的复杂化和多样化，公共场所已成为人们共同生活、娱乐必不可少的地方，如居民小区、影剧院、体育场馆、公园、商店等。这些场所秩序良好，会给人们生活带来极大的愉快；反之，不仅影响正常生活，甚至会危及人们的生命安全。

遵守公共秩序，为的是不妨碍他人的正常活动，也是自己从事公共活动的必要条件。遵守公共秩序要求人们要有纪律观念，有较强的律己自控能力。纪律反映了人们的共同要求，体现了人们的共同利益。一个没有纪律观念的人，很难自觉遵守公共秩序。纪律观念的强与弱，又同人们的律己自控能力的高低有关。

在外人员在境外期间，应遵守境外国家和地区的社会治安秩序、公共交通秩序、商品市场秩序、文化体育娱乐场所秩序、公共卫生秩序以及居住环境秩序等。

（五）爱护公物

公共场所的建筑物、花草树木、娱乐器具、交通工具等等，

都是公共财物。公共财物是大家享受到公共场所的各种服务和便利的重要载体。在外人员在境外期间也应爱护公共财物，做到合理使用公共物品和设施。

（六）遵纪守法

遵纪守法是社会公德最基本的要求，是社会发展和人民权益保障的基本保证。在所有的国家和地区均要求人们必须按照法律法规及纪律的有关规定行事。各国法律均明确规定，遵守宪法和法律是全体公民必须履行的道德义务。各国虽然在生活方式、交往方式、价值观念、道德意识上都存在不同，但法纪的他律，确立了整个社会和国家的道德自律。

在外人员必须培养守法的精神，严格、自觉地做到遵纪守法。这样，才能保证境外务工的正常进行，保证企业和个人的利益得到保障。

二、优良品格

在外人员养成优良人品人格非常重要，如果经常展现出来，更能获得周边人士的喜爱与尊重。

（一）诚实不欺，信守诺言

诚就是真实不欺，既不自欺也不欺人。诚的反面便是虚伪、欺诈、不实。我国古代思想家认为，诚实不欺乃是一切德行的基础，是根本的道德。只有出于诚，方能切实地为善去恶。信与诚相通，是指在朋友关系中以及在与他人的交往中要讲究信用、信守诺言。

在外人员在境外务工期间，与境外雇主和同事相处，在一个新的环境中建立和谐关系的关键就是相互信任、相互协作，而诚实不欺、信守承诺是建立良好关系的人品基础。

（二）崇尚志向，立志不移

志向，就是一个人远大而明确的奋斗目标或理想。立志，就是树立远大的理想并去追求它。立志是成就事业的前提。

在外人员在境外面临着各种各样的挑战，明确的目标是支持在外人员克服各种困难和实现事业成功的重要支柱。成功务工和致富的在外人员，通常是具有明确志向和目标的人，他们更容易得到境外雇主和国内企业的信任，成为工作团体内的骨干。

（三）谦虚谨慎，戒骄戒躁

谦虚指恭敬而不自满，是包括小心、严谨、慎重等含义在内的一种为人品质。“满招损，谦受益”表明中华民族的先人对社会、人生的深刻认识，而且把谦虚作为正确处理人与人关系的重要做人准则而加以倡导。古人所讲的谨慎，主要有慎言和慎行二类，认为只有言行谨慎，才能避免过失，减少后悔莫及的不必要损失，即做到“三思而后行”。

（四）乐观开朗，振奋豁达

人要善于控制和支配自己的情绪，保持乐观开朗，振奋豁达的心境，情绪稳定而平衡，与人相处时要能给人带来欢乐的笑声，令人精神舒畅。与人要坦诚交往，每个人都喜欢结交真实随性的人，如果在第一次见面，就把最真实的自己坦露在对方面前，会让别人感觉身心轻松！一样的道理，当自己在讲话出现口误时，也要及时纠正自己。

第三节 履约意识与雇佣关系

一、严格履行合同

遵守契约是一种社会的基本要求，契约精神是人类社会实现有序、文明、和谐发展的基础。合同或协议就是一种契约，是当事人之间平等设立、变更、终止民事权利义务关系的协议。合同作为一种民事法律行为，是当事人协商一致的产物，具有法律约束力。在外人员与企业 and 境外雇主之间的合同也是一种契约，需要共同遵守和履行。同时，履行合同不仅是一种义务，也是在境外务工期间自我权益保护的最好方式。

在赴境外务工之前，在外人员要签订与务工相关的合同，了解自己在合同项下的权利和义务，否则很可能导致未来的合同纠纷，使利益无法得到保障。合同一旦签订，双方就必须遵守。因此，在外人员应全面、准确地理解合同所规定的权利和义务，并妥善保存合同文本，作为保障自己合法利益的依据。未达成一致或未签订合同的，应拒绝赴境外工作。

境外工作的合同一般会根据工作量约定一个相对固定的期限，但用人单位也有权根据工期情况适当延长或缩短合同期限，我们要理解和服从相关的条款约定。因为影响境外建筑项目工期或劳务项目的因素非常多，预测工期与实际工期会有一定的出入。如果在外人员事先不能接受这样的条款，应该在签订合同前选择不签，而不能签署后却不履行，因合同期发生纠

纷而导致个人损失。在合同条款中，还会明确约定在外人员必须遵守当地的法律法规，尊重当地人民的生活习惯等，这也是双方签订合同的基础，是在外人员境外务工的基本义务。

特别提请注意的是，在外人员不要在受雇的同时再为其他人打工，不要擅自脱离工作岗位到别的地方工作（在境外被叫做“打黑工”），不能违法参与赌博或去色情场所，这些行为在任何国家和地区均属于违法行为，涉事的在外人员会被抓捕或遣送回国，还须承担相应的法律责任和由此引发的后果。

履约期满后，在外人员必须依法及时办理回国手续。在外人员在境外工作期间，雇主企业倒闭或者破产，合同中止执行的，在外人员也必须回国，回国后可按照合同的规定取得相关的损失补偿。

二、树立正确雇佣意识

（一）明确雇佣关系

在外人员与境外雇主或用人单位的关系，是基于合同关系建立的雇佣与被雇佣的关系。在外人员到境外务工是以自己的劳动获取雇主或用人单位支付的相应劳务报酬，获得劳务报酬是最根本的目的。如果在外人员不能向雇主或用人单位提供其满意的劳动及成果，根据双方合同约定，雇佣与被雇佣的关系就无法延续。从这个意义上讲，为保证合同的有效履行，在外人员常常需要付出辛勤劳动，以达到合同约定的相应劳动成果。在外人员特别需要注意的是，由于境外的社会制度与国内不同，

加之在工作和生活环境陌生、语言沟通不畅的情况下，在外人员与境外雇主或用人单位，对劳动及成果的理解和沟通达成一致的困难也会更多。对此，在外人员要有充分的思想准备，要通过相互理解和提供高质量的劳动成果和雇主达成一致。

境外务工期间，当在外人员面临境外雇主过于苛刻的要求时，在外人员首先要保持良好的心态，通过理解和努力工作来妥善解决问题。另外，由于在外人员被分配的工作内容不同，劳动报酬水平不尽相同，当出现工作分配和报酬等差异问题时，在外人员要客观对待，扮演好自己的角色，不能斤斤计较。只要境外雇主和用人单位没有违反合同的约定，在外人员都应当理解并坦然接受，不攀比、不质疑，维护好与境外雇主的关系，确保境外务工顺利进行，保证自身长期利益的实现。

（二）正确处理雇佣关系

在境外务工期间，在外人员一定要摆脱一个思维误区：但凡感觉对工作安排不满，就要求境外雇主重新分配工作。境外雇主和用人单位通常是出于生产管理和专业分工的要求，为在外人员安排工作的，而不是按在外人员的理解和需要安排工作，因此在外人员需要遵守企业的工作安排。

在合同关系上，在外人员与境外雇主或用人单位是雇佣与被雇佣的关系，雇佣者有权依法和依合同约定，根据企业的需要布置和管理被雇佣者的工作。作为在外人员，需要养成对工作分配服从的意识和执行的习惯，不求绝对的公平、公道和合理。如在外人员一味地坚持自己认为“合理”的东西，妨碍企业管理和工作分配的“执行”，导致企业无法达到预期工作效

果，很可能导致自己预期的报酬无法获得。

三、建立良好的工作关系

团体性是境外务工的突出特点，比如集体工作、集体住宿、集体伙食等。在外人员要有集体观念和意识，处理好个人和集体的各种关系，处理好自己和领导、同事、下级的关系。

每个人都有自己的长处和短处，各有优缺点，要互相理解，互相包容，与大家和谐相处。要处理好与上级、下级、同事的关系，珍惜一切共事的“缘分”，不要过分计较个人一时一事的得失，共同构造一个和谐的集体。在一个和谐的集体中工作和生活，有利于每个人的身心健康。

要培养自己的团队精神，要充分理解个人利益和集体利益的统一关系。通俗点说，就是在外人员所在的企业完成任务好，企业得到了应有的收入，在外人员的收入就更有保障；反之，如果团队总体的任务完成不好，在外人员的收入或多或少都会受到一定的影响。作为集体的一员，在外人员要尽最大努力高质量完成自己的工作任务，为团队工作的顺利进行做出贡献。

第四节 就业观和职业观

一、建立正确的就业观

简单地说,建立正确的就业观是指,首先应根据就业形势,把握个人就业需求,合理选择符合自身条件的劳动岗位;其次,应该务实工作,爱岗敬业,注重自身的能力培养和技能积累;再者,还应该勇于创新,与时俱进适应社会发展,努力造就成功人生。

在外人员需要根据自己的爱好、专业特长和自身条件选择职业,这样能更好地发挥自己的优势,调动个人的工作积极性。尽量做到不要盲从,或者随大流地选择职业。任何时候都要杜绝依赖思想,但可以合理利用政府、集体、亲朋等提供的就业平台和就业机会。

现代社会是一个时刻变革和不断发展的社会,要求在外人员思想上不能守旧,就业观点不能脱离现实,不能有满足现状的思想,必须要有进取心、紧迫感和危机意识。要学会边工作、边学习、边进步,适应社会变革和发展的需要,不断提升自身的综合素质,不断创造新的就业机会,增加就业的主动性。

在经济发展进程当中,国家与国家、地区与地区间的经济发展存在着差异和不平衡,创造了很多全球就业和职业发展的空间。在外人员可以多从长远和发展的目的考虑,勇于走出家门,跨地区、跨国家就业,走出一条靠自己的胆识和远见发家致富的就业之路,这已经被很多成功的案例所证实。部分在外

人员需要抛弃不愿离家、不敢离家的惰性和畏难情绪，害怕不适应陌生环境的恐惧心理，为自己创造更多提升职业发展和生活水准的机会。

在外人员必须要时刻树立竞争和艰苦奋斗的意识。一方面，通过平时工作的勤学苦练，努力提高自己的职业技能和综合素质，为参与竞争做好准备，提高竞争实力；另一方面，要充分认识到职业虽有行业差别、岗位差别，但无高低贵贱之分，只要能脚踏实地、热爱本职工作、兢兢业业，在平凡的工作岗位上，同样能实现自己的人生价值。

二、爱岗敬业和学无止境

爱岗敬业就是要热爱自己的工作岗位，对自己的本职工作尽职尽责，爱岗敬业是对在外人员的一种普遍素质要求。在市场经济环境之中，爱岗敬业精神成为全社会普遍对人才的关键性评估指标，也是境外雇主或用人单位最欢迎、最需要的一种品质。

在境外务工过程中，要用正确的、积极的方式理解自己的岗位和工作要求，用严肃、认真负责的态度对待自己的岗位和工作内容，用勤勤恳恳、兢兢业业、任劳任怨的表现落实自己的岗位和工作职责。

作为不断发展中的社会的一员，在外人员需要时刻用知识来武装自己，不断进取，适应社会发展的需要，适应新的就业需求，否则就会逐渐被社会所淘汰。“活到老、学到老”，学习

不仅有利于自己的进步，还有利于充实境外生活，更有助于自己未来的职业发展和财富创造。

爱岗敬业和学无止境在现实中主要表现在如下几个方面：

（一）要有积极的态度

在工作岗位上，境外雇主或用人单位不仅看重每个在外人员的工作能力，更看重工作态度。在外人员对工作任务的完成效率、完成质量、工作认真度、有没有主动创造附加价值的意识等，都是个人工作态度的具体表现。否则，如果长时间不改，肯定会面临被开除的结果。

（二）要有主动的精神

在工作之中，最让境外雇主和用人单位无法接受的就是缺乏主动性，仅仅是僵化地、机械地完成工作。在工作中，在外人员一定要学会主动思考，并不断从自身岗位延伸至一些有价值的工作内容，如：除了正常完成交代的工作内容外，还可以想一想工作程序的安排合理不合理，是否可以改善？有没有更好的工作方案可以提高效率？从工作中可以学到什么，对自身技能有什么提高？工作的完成对自身、团队、境外雇主或用人单位有什么意义等等。这些都会成为境外雇主和用人单位进行个人评估的重要指标。

（三）要具备责任感

在外人员在工作中要有责任感，不仅要对自身岗位热爱，无私奉献，兢兢业业，也要体现在对境外雇主和用人单位的负责。工作为家庭带来相应的经济收入，应当抱着对自己家庭负责的心来对待自己的工作。总体来说，对岗位负责，也就是对

自己、对单位、对家庭，甚至对社会负责。

（四）要追求完美和高标准

工作标准的高低决定一个在外人员就业竞争力的高低，“追求完美”是在外人员需要培养的高层次职业素养。在工作中，在外人员不要安于现状，要学会对自己的工作过程和工作成果高标准、严要求，促使自己不断追求，创作出职业精品，也为未来职业发展创造机会。

三、遵守职业规范

职业规范是从事各种职业工作的人都应当遵守的共同的准则。境外雇主也希望在外人员不仅要有好的态度，也要有好的职业行为。因此，在外人员理所当然应养成良好的职业规范。

职业规范主要包括如下方面：

（一）尽职尽责

“尽职尽责”是指忠实地履行自己的职业责任，尽到本职工作所应尽到的责任。任何一种职业，都有它的职责范围，有它应当完成的任务和目标。在境外务工期间，在外人员应根据合同约定和工作任务布置要求，按照合同条款和任务目标尽心尽责履行义务，把自己职责范围内的事情做好。

（二）精益求精

“精益求精”就是把自己的业务、自己的工作做得越来越好。这就要求自己对工作和事业上所获得成就有永不满足的精

神和不懈的追求。一方面，自己要适应境外企业高效率的工作环境，快速适应工作角色；另一方面，也要求自己虚心学习境外先进技术。自己一定要摒弃不思进取，签几年合同就混几年的错误思想和行为。

（三）勤俭耐劳

“勤俭耐劳”的基本精神是提倡不畏艰难困苦，不追求奢侈，不贪图享乐。在外人员在考虑出境务工的时候，就应该有“吃苦耐劳”的思想准备。这样，就不会为工作场所、生活设施条件等问题所困扰。对于境外雇主和用人单位的资源，一针一线都要养成节约的好习惯。

（四）遵守纪律

在外人员在境外工作期间，要认真执行境外雇主和用人单位发布的各类规章制度，将遵守纪律转化成内在的一种自我要求和责任心。

职业纪律还包括保守企业的商业机密问题。诸如对客户渠道、生产销售、关键工艺等不能泄密。对此，境外雇主也会有具体要求，在外人员一定要遵守执行。否则，如给企业造成损失，自己需要承担相应的经济赔偿责任。

（五）团队协作

现代化的生产过程，大都要求各工种、各岗位协同配合，使劳动力、生产资料、生产技术等要素形成有机整体，才能实现生产经营正常运作，取得最佳经营效益和成果。团队协作，就是要求员工个人必须在企业团队整体中协同合作，为完成企业生产经营目标努力做好各自岗位工作的一种理念和要求。团

队精神是职业道德的重要方面和基本要求。

部门成员之间工作步调一致，相互配合，也能使团队内部有一个融洽的氛围，让大家更愉快地工作。另外，团队协作还体现在工作主动性上，当自己手中的工作结束时，应该主动去帮助他人。

目前，境外许多企业非常流行员工在正常离开企业时，雇主会对该员工做出客观的评价，郑重地签发推荐信。许多国际知名企业从业者的推荐信非常重视，作为其是否聘用的重要考评依据。

四、养成良好习惯

古今中外，许多成就巨大的人，都得益于良好的习惯。

（一）养成良好的生活习惯

1. 注重仪表仪容

无论是生活中还是工作中，在外人员都需要注意自己的个人形象，包括衣着合体，头发整洁、颜面光鲜，朝气蓬勃，举止大方，言语文明。这样做，既是对别人的尊重，又是对自己的尊重，还能提升人际关系。

2. 保持整洁生活环境

无论在什么条件下生活，在外人员要养成保持自己生活环境的干净整洁、窗明几净、床褥洁净、物品摆放整齐有序的好习惯，给人以身心舒适、温馨、朝气、自在的感觉。

住集体宿舍，应自觉爱护宿舍的一切设施及房屋结构布局，

不得擅自改动或拆卸，物品应摆放整齐，不乱摆乱放，不占用人行通道，不在宿舍内吸烟。爱护公物、节约能源，不在墙壁上乱写乱画、不浪费水电，注意白色污染和环境保护。

3. 控制不良嗜好

尽量控制和减少自己的不良嗜好。少喝酒，酒醉会伤身伤神，丧失风度；不抽烟；不赌博、不涉黄，赌博涉黄玩物丧志，害人害己。

4. 坚持身心锻炼

在境外期间，最好的健康保障就是锻炼身体。为保持良好的身体状况，在外人员需要经常适量做跑步等有氧运动。持续的、有规律的有氧运动，能够有效地调节肌体活力，增强身体的免疫功能，减少得病机率。

（二）养成良好的工作习惯

养成良好的工作习惯，需要从简单工作中一点一滴的日积月累而成。可以从以下几个方面开始养成良好工作习惯：

1. 保持工作环境整洁

要时刻注意整理自己的工作区域、工作平台、工作设备，也要爱护和保护好任何工作设施，从工作的环境可以看出一个人的工作态度和综合素质。

2. 合理安排工作时间

在境外工作中，经常会同时出现很多问题需要处理，要努力尝试认清事情的轻重缓急，学会时间管理，进行统筹安排，方能举重若轻，从容处置。

3. 处理好与同事关系

在工作中，在外人员相互之间需要和睦相处，融入团队，学会分工协作，发扬团队合作精神，提高工作效率。切不可与同事斗殴、聚众闹事；不挑拨离间、不阴奉阳违、不贪图便宜。

4. 勇于负责，敢于承担

签订合同，选定工作岗位，就意味着要承担岗位的责任。只有这样，我们才能从工作中学到更多的专业知识，积累更多的专业经验，取得更大的进步。

五、遵守企业规章

在外人员在受聘于企业后，要认真学习并严格遵守企业的管理制度，特别是跟自己有关的内容，以便更好地工作。

企业管理制度的表现形式或组成包括企业组织机构设计、职能部门划分及职能分工、岗位工作说明，专业管理制度、工作或流程、管理表单等管理制度类文件。

遵守企业各项管理制度，还包括尊重雇主的管理，维护雇主的利益。在外人员要积极参加相关制度培训，提高自己的业务水平和协作意识。如因制度不合理问题时，可以向管理人员反映，妥善解决。严禁随意行为、违反制度、扩大事端，导致企业和个人损失。

六、站好最后一班岗

在完成自己的境外务工任务即将回国之前，在外人员应做

好最后的交接工作。文明交接，不仅给仍在境外务工的其他在外人员树立了榜样，也成为中国人在海外的一道亮丽风景。

第五节 文化差异与生活工作环境

一、理解和适应境外文化差异

全球各国和各地区由于地理条件、历史发展、宗教文化、经济发展领域的不同，导致了在生活习惯、待人礼仪、工作方式等方面存在很多的差异。正是由于这些差异的存在，才使得世界各地的文化和生活丰富多彩，但也使在外人员在生活和工作中心面临诸多文化和观念方面的冲突。

在外人员必须尊重不同国家和地区的文化习俗。各国文化之间没有高低之分，与我们的华夏文明一样，所在国家和地区的语言、价值观念、宗教信仰和风俗习惯，是当地人民世代流传和积累的宝贵精神财富。

二、适应境外生活环境

在外人员应在出境前，充分了解所赴国家和地区的生活环境，了解风俗习惯、礼仪禁忌、法律法规等，要建立良好的心理素质，克服困难的勇气；要善于与同事交流，互相帮助，为尽快适应新的外部环境，调整心态做好准备。

第一次走出国门，在异国他乡的所有事物对自己都是陌生和稀奇的。陌生的国度、复杂的气候环境、语言的障碍、离家的乡愁都会给自己造成一定的心理负担，这是正常的心理现象。

在外人员应当学会尽快适应生活环境，以免给自己造成生活和工作的不便与困惑。

三、融入境外工作环境

在境外工作初期，在外人员可能会对境外雇主或用人单位的高强度、高效率的管理不适应，加上对环境、同事不熟悉等因素，可能会出现压抑、烦躁、失落等心理现象。对此，境外务工的在外人员要互相帮助，想办法尽快适应新的工作环境。

在外人员完成境外务工合同项下规定的工作内容，是其应尽的义务。同时，也要认识到，自己被雇主安排去干其他的工作或工种，也是合理的。对薪酬应有合理预期，对加薪或发放奖金不应有过高期望。如果雇主满意，给予了金钱或物质奖励，要给予感谢。如雇主没有给予金钱或物质奖励，也不要怨天尤人，甚至闹情绪。如果这样，反而会让雇主对自己产生成见，从长远来看，于己不利。

在境外务工过程中，对于无法理解或不熟悉的管理方式和模式，应努力主动适应，只要不违反合同的内容，自己应尽快找到应对不适应的有效办法。

第二章 生活工作常识

第一节 出入境须知

一、个人行李

（一）行李准备

出境前，对外投资合作企业通常会提供一份行李准备清单。下面的清单可供参考：

1. 有关证件、材料：健康证、黄皮书、护照、签证、邀请函、培训证、证件用照片等；
2. 衣物：根据目的地气候特点、自己工种及合同的期限，准备好衣物；
3. 适量日常生活用品：旅行茶杯、防晒用品、牙具及洗漱用品等；
4. 少量常备药品：可携带如感冒、消炎、解毒、防暑、降压、晕机晕车晕船、防蚊虫外用药、降压药及创口贴等，为避免入境时遇到不必要的麻烦，还应同时备齐药品相关的英文说明书（包括药品成分），且务必了解目的地出入境违禁携带物品的相关规定；
5. 零花钱：按国家有关规定换取少量外汇，以备支付旅途中可能发生的费用；

6. 工作用具：根据自己的需要及项目所在地的实际情况，酌情考虑是否携带自用工具；

7. 个人信息卡：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”；

8. 行李箱：选择重量较轻、结实耐压、不易破损的行李箱，并在行李箱上贴上标签，用中英文写上姓名、目的地、联系电话等；

9. 其他：电源转换插头、手机及充电器、剃须刀、电脑、银行卡、雨具、折叠伞、背包、亲友相册和中国特色的小礼品（中国结、小荷包等）等。

（二）行李运输

1. 随身行李携带规定

随身携带行李，通常情况，每件行李体积不超过 20×40×55 公分（厘米），手提行李总重量不超过 5 公斤（11 磅）。如所乘坐的公共交通工具所属运营机构对随身行李有特殊限制规定的，按照规定执行。一般建议小而贵重的物品（现金、证券、汇票、信用卡、珠宝、相机）、急用物品（药品、钥匙、护照、旅行支票、商务文件）、不可取代的物品（手稿、祖传物）、易碎品（眼镜、玻璃容器）等物品需要随身携带，或放在随身携带的行李中。

2. 行李安全

（1）尽量不要携带大量现金出行；

（2）如必须携带大量现金和贵重物品，请随身携带并妥

善保管，不要交运或委托他人保管；

(3) 请注意保管好自己的财物，现金和贵重物品尽量随身保管，不要放在远离自己的行李箱内；

(4) 如有人翻动行李，请自己要关心，防止他人错翻、错拿行李；

(5) 到达目的地后，请及时检查现金和贵重物品，如发现问题请及时与工作人员取得联系。

(三) 托运行李

1. 托运须知

须凭有效客票托运行李。逾重行李，要按照超过免费行李额的重量收取逾重行李费。托运行李必须包装完善、锁扣完好、捆扎牢固，能承受一定的压力，能够在正常的操作条件下安全装卸和运输，并应符合下列条件：

- (1) 旅行箱、旅行袋和手提包等必须加锁；
- (2) 两件以上的包件，不能捆为一件；
- (3) 行李上不能附插其他物品；
- (4) 竹篮、网兜、草绳、草袋等不能做为行李的外包装物；
- (5) 行李上应有明显标示，写明本人姓名、详细地址、电话。

2. 行李延误、损坏或丢失

行李运输发生延误、丢失或损坏，应立即向工作人员报告。将护照、行李牌交工作人员查验，复印留存，并告知对方本人联系方式、后续行程和住宿地的名称、地址和电话。

(四) 行李领取

应在到达目的地后，立即凭行李牌的识别联领取行李。必

要时，应交验客票。因许多行李很相似，从行李传送带上把确认的行李取下来之后，要查看一下标签的名字和号码，以防拿错。

如不慎遗失行李牌的识别联，应立即向工作人员挂失。同时，在随后领取行李时，应向工作人员提供足够的证明，并在领取行李时出具收据。

二、出入中国国境

（一）出入境流程

1. 出境

- （1）到达机场，办理国际乘机手续，进行行李托运；
- （2）进入联检区，接受检验检疫、海关、边防、安检一系列检查；
- （3）进入国际候机厅，准备登机。

2. 入境

- （1）登机口下机，进入国际到达通道；
- （2）进入联检区，接受检验检疫、边防检查；
- （3）提取托运行李；
- （4）接受海关检查；
- （5）进入到达迎客大厅。

（二）检验检疫

出入境时，要接受检验检疫机关的核查，尤其入境时，要主动向检验检疫机关申请健康体检，对携带的动植物，要主动向检验检疫机关申报并接受检疫。具体内容请参阅我国目前实

施的《出入境人员携带物检疫管理办法》，请出入境人员严格遵守，以免因违规携带物品而给自己带来不必要的麻烦。

1. 如出入境人员携带下列物品，应当申报并接受检验检疫机构检疫：

(1) 入境动植物、动植物产品和其他检疫物；

(2) 出入境生物物种资源、濒危野生动植物及其产品；

(3) 出境的国家重点保护的野生动植物及其产品；

(4) 出入境的微生物、人体组织、生物制品、血液及血液制品等特殊物品；

(5) 出入境的尸体、骸骨等；

(6) 来自疫区、被传染病污染或者可能传播传染病的出入境的行李和物品；

(7) 国家质检总局规定的其他应当向检验检疫机构申报并接受检疫的携带物。

2. 下列物品出入境人员禁止携带：

(1) 动植物病原体(包括菌种、毒种等)、害虫及其他有害生物；

(2) 动植物疫情流行的国家或者地区的有关动植物、动植物产品和其他检疫物；

(3) 动物尸体；

(4) 土壤；

(5) 《中华人民共和国禁止携带、邮寄进境的动植物及其产品名录》所列各物；

(6) 国家规定禁止进境的废旧物品、放射性物质以及其

他禁止进境物。

（三）边防检查

1. 中国公民有下列情形之一的，不准出境：

（1）未持有效出境入境证件或者拒绝、逃避接受边防检查的；

（2）被判处刑罚尚未执行完毕或者属于刑事案件被告人、犯罪嫌疑人的；

（3）有未了结的民事案件，人民法院决定不准出境的；

（4）因妨害国（边）境管理受到刑事处罚或者因非法出境、非法居留、非法就业被其他国家或者地区遣返，未满不准出境规定年限的；

（5）可能危害国家安全和利益，国务院有关主管部门决定不准出境的；

（6）法律、行政法规规定不准出境的其他情形。

2. 边检须知

中国公民出入境时，应当向出入境边防检查机关交验本人有效护照或其他旅行证件，并履行规定的手续。经查验准许，方可出境入境。

根据维护国家安全和出境入境管理秩序的需要，必要时，出入境边防检查机关可以对出入境人员进行人身检查。人身检查，一般由两名与受检查人同性别的边防检查人员进行。

（四）海关检查

有关具体的出入境携带违禁物品的详细规定，可参见中国海关网（www.customs.gov.cn）。

1. 我国禁止进出境物品

(1) 禁止进境物品

- ①各种武器、仿真武器、弹药及爆炸物品；
- ②伪造的货币及伪造的有价证券；
- ③不符合中国政治、经济、文化、道德的相关规定的印刷品、胶卷、照片、唱片、影片、录音带、录像带、光盘、计算机存储介质及其他物品；
- ④各种烈性毒药；
- ⑤各类毒品及使人成瘾的精神药物；
- ⑥新鲜水果、茄科蔬菜、活动物、动物产品、动植物病原体和害虫及其它有害生物、动物尸体、土壤、转基因生物材料、动植物疫情流行的国家和地区的有关动植物及其产品和其它应检物；
- ⑦有碍人畜健康的、来自疫区的以及其它能传播疾病的食品、药品或其它物品。

(2) 禁止出境物品

- ①列入禁止进境范围的所有物品；
- ②内容涉及国家秘密的手稿、印刷品、胶卷、照片、唱片、影片、录音带、录像带、光盘、计算机存储介质及其他物品；
- ③珍贵文物及其它禁止出境的文物；
- ④濒危的和珍贵的动植物(均含标本)及其种子和繁殖材料。

2. 需向海关申报的物品范围

(1) 入境携带物品

入境携带有下列物品的，应在《海关进出境旅客行李物品申报单》(以下简称《申报单》)相应栏目内如实填报，并将有

关物品交海关验核，办理有关手续。

①动、植物及其产品，微生物、生物制品、人体组织、血液制品；

②居民在境外获取的总值超过人民币 5000 元(含 5000 元)的自用物品；

③非居民拟留在中国境内的总值超过 2000 元(含 2000 元)的物品；

④酒精饮料超过 1500 毫升(酒精含量 12 度以上)，或香烟超过 400 支，或雪茄超过 100 支，或烟丝超过 500 克；

⑤人民币现钞超过 20000 元，或外币现钞折合超过 5000 美元；

⑥分离运输行李、货物、货样、广告品；

⑦其它需要向海关申报的物品。

(2) 出境携带物品

出境携带有下列物品的，应在《申报单》相应栏目内如实填报，并将有关物品交海关验核，办理有关手续：

①文物、濒危动植物及其制品、生物物种资源、金银等贵重金属；

②居民需复带进境的单价超过 5000 元(含 5000 元)的照相机、摄像机、手提电脑等旅行自用物品；

③人民币现钞超过 20000 元，或外币现钞折合超过 5000 美元；

④分离运输行李、货物、货样、广告品；

⑤其它需要向海关申报的物品。

3. 申报须知

(1) 没有携带应向海关申报物品的，无需填写《申报单》，

可选择“无申报通道”（又称“绿色通道”）通关；

（2）携带有应向海关申报物品的，应当填写《申报单》，向海关书面申报，并选择“申报通道”（又称“红色通道”）通关；

（3）请妥善保管《申报单》，以便在返程时继续使用；

（4）《申报单》所称“居民旅客”系指其通常定居地在中国关境内的旅客；

（5）不如实申报的人员将承担相应法律责任。

4. 免税政策

（1）有关规定

国家有关政策文件规定，因经济援助项目或承包劳务出境的人员，在境外购买价值人民币 1000 元以上、5000 元以下（含 5000 元）的生活用品（如电视机、洗衣机、电冰箱、照相机、录像机、微型计算机等）带入境时，海关根据务工人员在外天数，依照有关规定计算免税指标。

劳务人员和援外人员，连续在外每满 180 天、远洋船员在外每满 120 天，任选其中 1 件免税；在外务工期满回国时最后验放期限不满 180 天（船员 120 天），但超过 150 天（船员 90 天）的，也按 180 天（船员 120 天）验放。但同一种物品每公历年度内不得重复。

（2）办理手续

劳务人员在取得有关国家、地区入境签证后，凭外派单位出具的证明、外派劳务培训合格证、本人护照，向有关海关办理进口免税物品登记证（以下简称登记证）申领手续。

劳务人员入境时，凭护照、登记证和外派劳务培训合格证，

办理免税手续。托带进境的物品，凭驻外外交机构开具的托带物品证明、登记证和外派劳务培训合格证办理验放手续。

（五）安全检查

乘坐公共交通工具前，人及其行李必须经过安全检查。

1. 禁止随身携带或者托运的物品包括：

- （1）枪支、军用或警用器械类（含主要零部件）
- （2）爆炸物品类
- （3）易燃、易爆物品
- （4）管制刀具
- （5）毒害品
- （6）腐蚀性物品
- （7）放射性物品
- （8）其他危害公共安全的物品
- （9）国家法律法规规定的其他禁止携带、运输的物品

2. 禁止随身携带但可作为行李托运的物品

除禁止随身携带或者托运的物品之外，其他可以用于危害公共安全的菜刀、大剪刀、大水果刀、剃刀等生活用刀，手术刀、屠宰刀、雕刻刀等专业刀具，文艺单位表演用的刀、矛、剑、戟等，以及斧、锤、锥、加重或有尖钉的手杖、铁头登山杖和其他可用来危害公共安全的锐器、钝器等。

三、入各国国境

（一）入境流程

入境时应主动向边防检查人员出示有效护照、签证、机票及邀请信等，若需要，还需携带健康证及黄皮书，保险单原件等资料，并如实回答外国移民官员相关提问。在回答问题时，请注意要与申请签证时提供的情况相一致，比如停留时间、目的等。入境材料请根据要求如实填写外国人入境、出境卡及海关申报单等表格，或按要求出示相关证明材料。

视每个国家的情况不同，填写相应的入境单（内容涉及基本信息：姓名、护照号、前往国目的地、抵达时间、停留时间、访问目的等），请注意确认护照已加盖入境或出境验讫章，并妥善保管入出境卡等材料，以免停留或出境时受阻，甚至被处罚。

防范遗失。除非有关国家有特别要求，外出时宜携带护照复印件。如确需携带正本，请随身妥善保管，特别是在机场、购物、餐饮场所等人员密集区更应小心。请勿将护照单独放置在交通工具或手提箱包内，也勿将护照与身份证或护照复印件等一并携带外出，以免同时遗失。

在搭乘飞往境外的航班时，可从乘务员手中拿到一张“LANDING CARD”，即入境卡。入境卡是入境过关时用的，每位入境者都必须填写。虽然是小小的一张卡片，填起来却不算简单，因为多数国家的入境卡都没有中文标识，只使用当地语言及英文浏览各项内容，并需用英文填写。不过无需过分紧张，实际上要填写的内容无非是姓和名的拼音、性别、国籍、护照号码及在当地入住的地址等，基本上是打钩选择，内容并不复杂。若自觉英文阅读能力较差，可向乘务员索要中文版表格，但须注意：即使是中文版的表格，仍须用英文填写。此外，飞

往国外的航班上都配有填写入境表的样本，可向乘务员索取，作参考之用。若仍是不懂如何填写，可请同行人员帮忙，只要秉承如实填写的原则，并由本人在签名处签字，就没有问题。

（二）边防检查

检查入境人护照上是否有合法有效的签证。

入境人员所持的护照上的签名必须是由本人亲笔所签。非本人签名的护照被视为无效护照，没有入境资格。

（三）海关检查

海关检查是对出入境的货物、邮递物品、行李物品、货币、金银、证券和运输工具等进行监督检查和征收关税的一项国家行政管理活动，防止沾染病毒菌的物品入境而采取的检查措施。

（四）安全检查

1. 行李物品检查：乘客进入候机大厅时，首先将行李物品放入电视检测机的传送带上，工作人员通过电视荧光屏检查后贴上“行李安全检查”的不干胶条；

2. 证件检查：乘客办理完毕行李托运和登机手续后，将护照、机票、登机牌等交检查员核验并在登机牌上加盖安全检查印章；

3. 手提行李物品检查：乘客将随身携带的手提行李物品放在电视监测机的传送带上，由检查人员通过荧光屏检查，如发现有异物，须由检查人员开包检查；

4. 身体检查：乘客通过特设的探测门，进行身体检查。如发出报警声，还需用探测器再查，或重新返回，将可能发出报警声的钥匙、香烟、打火机等金属物品掏出来，直到通过时不

再发出报警声为止。

四、出各国国境

（一）出境流程

1. 到达各国国际机场，办理国际乘机手续，进行行李托运；
2. 进入联检区，接受海关、移民检查站、安全一系列检查；
3. 进入国际候机厅，准备登机。

（二）移民检查站检查

出境时，在离境检查站出示护照及出境卡，移民与关卡局官员加盖出境章。

（三）安全检查

乘机前，乘客及其行李必须经过安全检查。

1. 登机禁止携带的物品

- （1）各种武器，包括仿制品或玩具；
- （2）爆炸物，包括烟火、火焰、玩具枪火药帽；
- （3）气体，包括压缩气罐、催泪瓦斯、梅斯催泪气体、辣椒喷雾、家用喷雾剂；
- （4）易燃物，包括汽油、易挥发燃料、油漆、稀释剂、非安全火柴、打火机、易燃胶水；
- （5）有毒物品，包括除草剂、杀虫剂；
- （6）腐蚀性物质，包括电池、水银、清洁剂；
- （7）诸如磁性或放射性材料等其他危险品，诸如实验室诊断样本等有毒或传染性物质。

2. 可随身携带或托运的物品

(1) 碳氢气体化合物卷发器（每人仅限一只），且其安全盖始终位于加热器上；

(2) 可随身携带安全火柴或安全打火机（打火机含有可吸收液体或液化气体燃料）。替换罐装品禁止携带登机。独罐装气体禁止携带登机；

(3) 电池驱动轮椅只可视作托运行李，但请提前联系航空公司了解可否给予特殊照顾；

(4) 随身行李规定指南中适用于随身行李中的液体、喷雾剂和凝胶。

乘客不得在身上或随身行李中携带任何锐器（例如，小刀、指甲刀、裁纸刀、剃须刀、剪刀、螺丝锥、任何尖锐物品等）。如果乘客需在旅行中携带此类物品，该物品应将放在托运行李中。需要在随身行李中携带诸如针头或注射器等医用物品的患病乘客，可携带此类物品，需出具相关医嘱。

3. 随身行李规定常规指引

(1) 液体、喷雾剂和凝胶必须放置在容积不超过 100 毫升的容器中。盛放液体、喷雾剂和凝胶的容器如超过 100 毫升将不予接受，即使未全部装满容器；

(2) 容器必须放置在不超过 1 升的透明重复密封塑料袋中。此类容器应妥善放置在袋中，完全闭合；

(3) 每位乘客允许携带一只透明重复密封塑料袋，必须单独摆放，便于在安全扫描点进行检查；

(4) 药品、婴儿食品和特殊食品除外。需在安全扫描点

对此类物品进行额外检查。

五、中转

国际航班的中途停降是常有的情况，有时因加油需要，有时因气候或飞机故障等。遇到飞机停降时，一是不要误以为抵达目的地；二是要弄清楚停降时间；三是下飞机时要领过境卡，然后再凭此卡上飞机；四是要携带好护照，机票等证件和贵重物品。

到达中转地点后，不要随着到达目的地的其他乘客出机场，要直接到办理中转手续处，用机票（行程单）领取下段衔接航班的登机牌，继续旅行。领取登机牌时，要把在起点的托运行李牌交办事员核对，以防因换乘飞机造成行李耽搁或遗失。在到达目的地的空中旅行结束前，应妥善保存机票（行程单）和登机牌，以备中转或临时降落后使用。

第二节 在外生活须知

一、衣、食、住、行

(一) 着装

1. 符合身份

在涉外活动中，对外投资合作在外人员不仅要明白自身的实际身份，而且还要做好必要的心理准备。一般来说，在外人员在不同的场合会以宾主、官方或服务者的不同身份出现，但这三种身份有各自不同的特点与要求，因此，我们必须使着装符合自己的身份。

(1)“宾主”是在外人员的第一重身份。就具体的工作而言，在外人员要么是以主人翁的身份接待外国人，要么是以客人的身份到海外去工作、学习或访问。充当主人时，在外人员的穿着打扮要以高雅大方为基本特色；同时，还应注意适当地突出自身特征。这既是一种国际惯例，又能体现自尊自爱。充当客人时，在外人员的穿着打扮须注意如下三点：一是要入乡随俗，切勿触犯东道主的禁忌；二是不要喧宾夺主，有意无意地过分突出自己；三是要尽量中规中矩。

(2)“官方”是在外人员的第二重身份。在外事活动中，在外人员无一例外地被视为我国政府、地方、企业的代表，这一官方身份，要求在外人员的穿着打扮既要庄重，又要保守。庄重，主要是要求在外人员的穿着打扮切忌轻浮与随便。保守，

主要是要求在外人员的穿着打扮避免过度时尚或前卫，必须有意地与其摩登、新潮、怪诞、另类保持一定的距离。不然，就会给人以不稳重、不成熟甚至不可信任之感。

(3)“服务者”是在外人员的第三重身份。不论资历如何、职务有多高，在外人员都是在为国家努力工作，其工作具有鲜明的服务性质。因此，在外人员的穿着打扮在任何情况下都不应与其服务者的身份相背离，应以简约、朴素为主要风格。简约，要求穿着打扮简单而实用，力戒繁琐与浮躁。朴素，要求在外人员不要与他人进行攀比。按照这一要求去做，不仅有利于在外人员“轻装上阵”，做好具体工作，而且还有利于在外人员在短时间内赢得各方人士的信任。

2. 区分场合

在外人员必须充分意识到，自己的穿衣打扮一定要与自己所处的具体场合相适应。在不同场合里，应依照惯例使自己的穿衣打扮有所变化。自己的穿衣打扮与其所处的具体场合不相适应，或者我行我素都是不符合要求的。

不同场合有不同的着装要求，在公务场合、社交场合和休闲场合着装应以庄重大方、朴实得体、整洁美观为突出特点，既要与职业和出入场所相适应，又要与气候环境和自身形象相和谐。

(1) 公务场合原则系指在工作时间内，应着制服、套装、套裙、工作服等职业装，应根据规定佩带工作牌；穿着职业装，不仅是对服务对象的尊重，同时也是对职业的一种自豪感、责任感，是敬业、乐业在服饰上的具体表现；不允许穿牛仔装、

运动装、沙滩装、家居装等等；如有安全防护需求，还需要佩戴护具。

(2) 社交场合主要指会见、访问、宴会、晚会、聚会、庆典等应酬交际场合。出席这类较为隆重、正规的社交场合，着装应讲究，女士应突出时尚个性，可穿套装或当地传统民族服装，颜色以高雅艳丽为宜；男士可穿颜色深一点的西装，加上白色衬衣和颜色协调的领带。在一些气氛较活跃的社交场合，可穿着色彩、图案活泼一些的服装，如花格呢、粗条纹、淡色服装，最好不要穿制服或便装；参加一些喜庆场合活动，如欢度节日或纪念日、亲友聚会、联欢会、出席婚礼、生日庆祝等，可穿着时尚潇洒、鲜艳明快的服装；参加悲伤场合活动，如向遗体告别、出席葬礼、祭扫陵墓以及慰问逝者家属等，着装应简洁素雅、严整肃穆。

(3) 休闲场合通常是指旅游、游园、运动等，参加这些场合穿着应自然舒适、时尚潇洒，方便实用；可穿着休闲西服、夹克衫、T恤衫、运动服等，在搭配方面可自由发挥。但不宜穿过于正规。同时，切忌穿着侮辱当地人民、政府及信仰的服装。

(二) 就餐

1. 集体伙食

在境外工作，企业（或项目体）一般会根据员工人数多少来决定是否开办集体食堂。企业（或项目体）会根据业主提供的当地国家的副食品和蔬菜的物价来控制伙食费用标准；集体伙食一定要注意食品卫生，严格把关，杜绝食物中毒现象；企业（或项目体）人员要自觉遵守集体食堂管理制度，如有问题，

可以提出或向上级领导有序诉求，不可无理滋事。

(1) 雇主开办免费食堂

在境外工作，企业（或项目体）一般会开办食堂，一天三餐免费提供，但也请不要浪费粮食。

(2) 雇主按伙食标准配备食物原料

企业（或项目体）在伙食费的开支上，一般会根据所在国的副食品和蔬菜的物价来制定当地伙食费用标准。企业（或项目体）有后勤管理人员负责采购副食品和蔬菜，由食堂炊事员来选配每日的菜单供应。

(3) 雇主单列伙食标准支付当地货币

在境外工作，有时人员少，企业（或项目体）如考虑开食堂的成本高，可能会按每月人均多少伙食费的标准，折算成当地货币，每月支付给员工自己解决伙食。

2. 个人伙食

如果在境外项目前期，人员少或不具备开伙食的条件，企业（或项目体）会按每月人均多少伙食费的标准，每月支付给员工自己解决伙食。员工也可到所在国的餐馆谈好伙食标准，进行搭伙。

3. 外出就餐

企业（或项目体）根据企业文化和员工凝聚力需要，有时会适当组织员工到当地餐馆就餐，境外的餐馆一般都会有中餐馆和西餐馆。

(1) 一般餐馆用餐

在中餐馆就餐：现在世界各地一般都有各种风味的中餐馆；

可以安排一人一份的快餐，也可以大家一起吃圆桌菜。

在西餐馆就餐：西餐基本上是每人一份，按各人喜好进行点餐下单，待上菜后进食。

（2）自助餐馆用餐

在境外自助餐，一般是在宾馆酒店或中国大使馆和所在国政府举办的大型国庆招待会和重大节日宴请。自助餐也分中式自助餐和西式自助餐。中式自助餐的用具，一般是碗、盘子和筷子。供应的有中式菜，中式点心和西式点心、咖啡、水果等。西式自助餐的用具，一般是刀、叉、盘子。

自助餐就餐注意：

- ①不要用自己的提包或物品来占位置，应提前寄存；
- ②拿取食物时，最好只拿一个盘子，帮别人拿取食物不合适；
- ③取菜时需要排队，跟着队伍前进，轮到自己在摆菜桌取菜时不要东挑西拣，取菜使用公共餐具（公夹、公筷等）；
- ④往盘子里盛食物时，每次选 2-3 种，估计自己够吃就行。不能大量装走同一种菜，一次性把自己的餐盘装得满满的也是非常失礼的；
- ⑤不要把冷、热菜放在一个盘子里，每次拿取不同食物要换盘子，用过的盘子或放到小桌上，或交给服务生；
- ⑥取菜后迅速离开摆菜桌，在摆菜桌附近取菜时不要吃东西或聊天；
- ⑦不要在摆菜桌旁吸烟，应在吸烟区抽烟；
- ⑧如饮料或酒没喝完但不想再喝，请让服务员拿走杯子，不要堆放在自己面前。

（三）住宿

1. 集体宿舍

（1）尊重他人

在宿舍内不随便坐别人的铺位；未经允许，不能动用别人的茶杯、饭碗、毛巾等物；有客人来访时，临时要借用其他舍友的东西，必须事先打招呼，征得同意；不要乱动其他舍友的衣服、被子、枕头等；特别注意，未经同意不要随意翻阅别人的书刊，更不能私阅别人的信件、日记；开关门窗要顾及其他舍友；不要在别人的房间里长时间逗留。

（2）保持安静

在宿舍内不要大声喧哗，做到开收音机轻、谈话轻、走路轻、关门轻；用收音机、录音机及手机时特别要照顾其他舍友，必要时请用耳机收听。

（3）相互关爱

宿舍里有患病的舍友，要尽力照顾，代为端茶、打饭菜；应问寒问暖、陪同就诊等，使舍友感受到大家庭的温暖；要注意宿舍公共场所的文明礼貌；使用盥洗室要互敬互让；公共厕所要注意卫生。

（4）注意安全

在宿舍内禁止使用电炉、煤油炉、酒精炉、液化气罐等明火装置；严禁在宿舍内使用取暖设备；不得在宿舍内煮饭、炒菜；要节约用水、用电，杜绝长明灯、长流水；严禁私拉电线，私接电源。

（5）清洁卫生

在宿舍内，自己的房间要经常主动扫地、拖地板、擦玻璃，并做到定期大扫除，使我们在清洁的环境里生活；时刻保持自己床铺的整洁，衣服、枕套、被子、床单等要经常换洗；每天起床后要及时叠被、整理；脱下的外套要挂起，鞋子放整齐；保持个人卫生，养成卫生习惯；不随地吐痰，晚间使用痰盂后要及时清洗。

饲养犬类、禽类等动物，要注重保持清洁卫生；定期进行免疫注射，不可因饲养动物而造成传染疾病。

2. 宾馆

短期到境外出差或进行前期考察，单人或多人如需入住宾馆，要严格遵守宾馆的住宿要求，同时注重自身安全：

(1) 贵重物品随身携带，离开房间时关好房门。如有贵重物品而又携带不便，可交到服务台办理保管手续；

(2) 不要在酒店房间内使用电炉、电饭煲、电熨斗等，也不要躺在床上吸烟；

(3) 易燃易爆品、放射性危险品是不能带进酒店的。嫖娼、吸毒、赌博等行为也不允许；

(4) 住宿宾馆前一定要检查并熟悉该宾馆相对应的配套设施，如防火防毒面具、应急手电筒、安全通道等等；

(5) 万一在宾馆内发生失窃，应尽快通知服务台并报警。

3. 公寓

单人或多人如需入住公寓，应严格按照房产公司或房东的规定使用。为确保自身安全，特别是水电煤气这些生活上经常用的能源和一些电器的使用方法，在使用前一定要向专人询问

并正当操作，以避免不必要的赔偿或者人身危害。注意入乡随俗，必须正确处置生活垃圾。

（四）交通

1. 公共汽车

公共汽车，指在城市道路上循固定路线，有或者无固定班次时刻，承载乘客出行的机动车辆。公共汽车时速一般在 20-30 公里，不会超过 40 公里。

2. 地铁

地铁、轻轨或短程市内轨道交通，大多统称地铁。

3. 火车

铁路列车，简称铁道机车，俗称火车，是指在铁路轨道上行驶的车辆，通常由多节车厢所组成。铁路上用于乘客运输的列车统称为客运列车，客运列车根据快慢和运行周期，分为很多类别。

4. 公司通勤车

公司通勤车指企业接送员工上下班的班车，不以盈利为目的，通常有固定的时间和行驶路线，主要是为了方便人员上下班。一般以大客车为主，也有小型的面包车、小轿车等。在遵循雇主或我对外投资合作企业内部管理条例关于出行相关规定的基础上，建议在外人员尽可能乘坐公司配备的通勤车辆出行，文明有序乘车，并注重出行安全。

二、电话、货币、邮递、购物

（一）电话

1. 固定电话

境外大多数购物商场及地铁站均设有公用收费电话，一般有 IC 卡电话、磁卡电话、投币电话、信用卡电话等多种类型。

行前可事先了解好前往国家的话费，以及如何办理充值缴费和退款的事宜。通常办理一张所在国电话卡比使用中国电话卡打国际长途所产生的费用要低廉。同时，根据当地移动电话的使用规则与费用标准，适时开通并使用当地的移动电话业务也是可以考虑的。当然，在境外工作期间，企业（项目体）一般都会配有公共电话。

拨打国际电话，一般先按当地的国际长途接入号码，然后再按国家代号-区号-电话号码即可。例：在境外向拨打北京国际长途电话，号码为 12345678，则拨打方法为 00X-86-10-12345678。

2. 使用手机

中国移动、中国联通已在某些国家开通了国际漫游业务，出境前须自行到国内相关电讯业务网点开通自己的手机国际漫游功能。如情况及资费允许，也可考虑在当地凭个人有效证件登记购买当地手机卡。

（二）货币

各国货币与人民币的汇率不尽相同，有些国家的货币无法实现与人民币的直接兑换。

在外人员行前查看汇率可登陆国家外汇管理局官网：

<http://www.safe.gov.cn> 等权威网站查询

具体兑换以前往国银行所公布的为准

（三）邮递

常见的邮寄价格表分为：国内、国际、航空、海运等。

寄往中国的邮件计费方式可向各国邮政部门网点咨询。

（四）购物

在世界各地购物，要注意付费方式，以及是否有消费税和代扣税的问题。

三、其他生活常识

（一）电压和插头

各个国家或地区的电源插座和电源接口类型与中国不尽相同，标准也是不一而足。建议在外人员携带多用转换插头，用时注意电压标准。尽量使用当地电器。

在境外使用国内带去的电器设备需要事先确定当地电压。

（二）吸烟、吐痰

以下场所禁止吸烟和随地吐痰：公共交通设施、博物馆、图书馆、电梯、剧院、电影院、开空调的饭店、不开空调的餐厅、美食广场、美发沙龙、超市、商场和政府办事处等。

（三）垃圾处理

根据驻在国当地法规及企业卫生管理要求，在外人员必须正确做好垃圾处理或处置，不得随意丢弃，保持环境卫生。

（四）在线信息支持

1. 电脑上网

电脑上网主要内容包括上网、浏览、搜索、下载、电子邮件、网络聊天与即时通信、网络视听、论坛与博客、网络游戏、电子商务、网上购物等。

2. 手机上网

手机上网是指利用支持网络浏览器的手机通过 WAP 协议，同互联网相联，从而达到网上冲浪的目的。手机上网具有方便性、随时随地性，已经越来越广泛，逐渐成为现代生活中重要的上网方式之一。在境外上网注意当地流量费用。

3. 网络安全

在架设内部无线路由器时要注意设定密码，不要在公共区域或不熟悉的无线网络段使用网络银行或传送敏感信息。

第三节 自我健康管理

一、现代健康

（一）概念

现代健康的含义并不仅是传统所指的身体没有病而已。根据世界卫生组织的解释：健康不单单指一个人没有疾病或虚弱现象，同时也指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。

（二）标准

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富深蕴的内涵。

（三）亚健康

亚健康是一种临界状态。处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降。如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态，是介乎健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”等的称谓。世界卫生组织将机体无

器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”，我国称为“亚健康状态”。

二、生理健康

（一）评估与保护

1. 人体健康的十条标准

精力充沛，处事乐观，睡眠良好，适应能力强，能抵抗一般疾病，保持标准体重，眼睛明亮牙齿完整，头发有光泽，肌肉、皮肤弹性好。

2. 有害健康的八种行为

吸烟，饮酒过量，不恰当的服药（包括不按医嘱服药），缺少经常的体育锻炼或突然运动量过大，热量过高或多盐饮食，饮食无节制，不接受科学合理的医疗保健，对社会压力产生不良的反应，破坏身体生物节奏的生活。

3. 自我保健方法

加强体质锻炼，保持合理营养，适当睡眠与休息，控制调节不良情绪，预防心理刺激，进行健康心理训练，养成良好的生活与卫生习惯，及时早期治疗疾病。

4. 酗酒的害处

酒精中毒，诱发胃炎、肝炎、高血压、心脏病，浪费金钱，易出事故。

（二）常见的身体健康危害

身体健康，特别是没有心肝肾等重要脏器的疾病，才适合

跨境长途旅行，才能适应境外较高的劳动强度与苛刻的工作环境。按我国相关规定，不符合出入境健康要求的人员，均不得出国务工。

境外务工群体由于长期的集体生活，劳动强度大，综合素质相对不高，公共卫生意识较差，个人卫生防护程度低等因素，往往极易患各种疾病，尤其是传染性疾病。根据相关统计数据，主要的高发性疾病有：旅行者腹泻、疟疾、肝炎、伤寒、肺结核、性病、艾滋病、血吸虫病、狂犬病、霍乱、酒精及食物中毒、感冒、胃炎等。如果明知自己患病却不去体检和进一步治疗，是对自身健康、家庭、社会甚至雇主都是极不负责的行为。

另外，还有很多危害务工人员身体健康的危险源，包括交通事故、动物及昆虫等叮咬损伤、高原反应、高温高湿环境、电离和非电离辐射、有毒化学物质等，也应引起足够的重视，提高个人防范意识，采取必要的预防措施。

（三）其他注意事项

近年来，境外卫生及移民部门对入境人口健康检查的要求日趋严格，我国务工人员成为其重点关注人群。中国出入境检验检疫部门提醒即将赴境外务工的相关人员，涉外健康体检与签证工作是一项政策性、技术性和科学性都比较强的工作，对外投资合作企业和务工人员都要从认真填写前往国家名称、出国类别等基础信息做起，积极听取我国各地保健中心咨询医师的建议，对常规体检要求之外增加的项目以及签证要求，要予以积极配合和充分理解；体检后目的国家如有变更，应及时与检验检疫部门联系，以明确是否需要增加体检项目或附加证明，

以免签证时效受影响，甚至产生不必要的经济损失。

保健中心对境外务工人员健康评估的基本前提是“健康无碍出国劳务，出国劳务无碍健康”。《国际旅行健康检查证明书》有医生建议一栏，保健中心的主检医生将综合务工人员身体状况、所从事的工作、所到国家及合同的要求等情况后作出“当前健康状况适合劳务”、“当前健康状况不适合劳务”、“建议暂缓，治疗后劳务”、“建议不出国劳务”、“患有禁止出入境疾病，禁止出国劳务”等健康评估。对于出国人员发现患有检疫传染病、监测传染病及其他传染病者，不签发《国际旅行健康检查证明书》，只出具健康检查记录表。

（四）拒绝毒品

1. 毒品

毒品是指鸦片、海洛因、吗啡、大麻、可卡因以及政府管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。

2. 毒品的类别

（1）吗啡型药物，包括鸦片、吗啡、可卡因、海洛因和罂粟植物等最危险的毒品；

（2）可卡因和可卡叶；

（3）大麻；

（4）安非他明等人工合成兴奋剂；

（5）安眠镇静剂，包括巴比妥药物和安眠酮；

（6）精神药物，即安定类药物。

3. 毒品共同特征

（1）有一种不可抗拒的力量，强制性地使吸食者连续使

用该药，并且不择手段地去获得它；

(2) 连续使用有加大剂量的趋势；

(3) 对该药产生精神依赖性及躯体依赖性，断药后产生戒断症状；

(4) 对个人、家庭、社会都会产生危害性结果。

4. 远离毒品，做到“十不要”

(1) 不要因为遇到不顺心的事而以吸毒消愁解闷；

(2) 不要放任好奇心。如果好奇而以身试毒，一试必付出惨痛代价；

(3) 不要抱侥幸心理。吸毒成瘾，试一下将会悔恨终生；

(4) 不要结交有吸毒、贩毒行为的人。遇有亲友吸毒，一要劝阻，二要回避，三要举报；

(5) 不要在吸毒场所停留。身处毒雾缭绕的地方实际是不自觉吸毒，千万不可停留；

(6) 不要听信吸毒是“高级享受”的谣言，吸毒一口，痛苦一生；

(7) 不要接受吸毒人的香烟或饮料，因为他们可能会诱骗你吸毒；

(8) 不要听信毒品能治病的谎言，吸毒摧残身体，根本不可能治病；

(9) 不要虚荣，以为有钱人才吸得起毒。吸毒是一种愚昧可耻的行为；

(10) 不要盲目仿效吸毒者，也不要崇拜吸毒的“偶像”，这种赶时髦的心理既幼稚又糊涂。

三、心理健康

（一）心理健康标准

1. 有适度的安全感，有自尊心，对自我的成就有价值感；
2. 适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分苛责自己；
3. 在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右；
4. 理智，现实，客观，与现实有良好的接触，能容忍生活中挫折的打击，无过度的幻想；
5. 适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力；
6. 有自知之明，了解自己的动机和目的，能对自己的能力作客观的估计；
7. 能保持人格的完整与和谐，个人的价值观能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力；
8. 有切合实际的生活目标；
9. 具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要改变自己；
10. 有良好的人际关系，有爱人的能力和被爱的能力。在不违背社会标准的前提下，能保持自己的个性，既不过分阿谀，也不过分寻求社会赞许，有个人独立的意见，有判断是非的标准。

（二）心理平衡疗法

1. 认知疗法

主要改变心理健康问题者对心理问题的原因的认识，探寻解决问题的应对方法。

2. 行为改变治疗

- （1）自我认可法。重建对自我的认可，可获得安心，建

立安全感；

(2) 重建对他人的认可和理解。学会更好的与人相处。

建立包容心，对他人不再强求；

(3) 建立对现状的认可，认识到事物的变化的自然规律，遵循自然规律。认识到量变到质变的辩证原理；

(4) 打破束缚和规定，打破自我强求，和对他人的强求。重获自由的心态；

(5) 平等对待，建立平常心。主要用于改变急于求成的急躁心态，做能做的事，平等对待事物变化的整个过程，是对自然变化过程的认可

(6) 可塑性、兼顾性、容纳性、良好适应性恢复训练，用于学会在各种情况下都能保持良好的心态。

(7) 巩固辅导，最后达到习惯成自然。达到自由的境界，就像回归婴儿状态。

(三) 不良思想情绪处理

1. 转移：当情绪出现抑郁、愤怒、暴躁时，要学会转移自己的注意力。不要让自己沉溺于不良情绪之中，而是让自己的注意力都转移到能让自己开心愉快的事情上面去。

2. 宣泄：宣泄对于情绪的管理是一种很好的方法，但是也要注意如何去运用宣泄。宣泄不是大喊大叫，而是通过和工友交流、与家属电话沟通等方式来将自己的情绪进行释放，不要让不良情绪压抑在心中，影响自己。

3. 弱化：试着用让你感觉到快乐的事情，去弱化你的情绪，尽可能的做到对刺激事情不听、不看、不感觉、不联想、不思

考、不记忆。

4. 宽容：生气，是用别人的错误来惩罚自己。原谅了别人也就饶过了自己。所以我们要学会宽容，因为你对别人宽容的同时，你也在对自己宽容。

（四）健康心理培养

对自己不苛求；对亲人期望不要过高；不要处处与人争斗；暂离困境；适当让步；对人表示善意；找人倾诉烦恼；帮助别人做事；积极娱乐；知足常乐。

四、社会适应性与人际交流

（一）社会适应性

1. 定义

社会适应性是新时期健康教育的一个重要组成部分，主要是指人类对社会环境的适应能力，而且可以人为地改变周围的环境来创造和拓展自己的生存和发展空间。

2. 标准

社会适应性标准有两层含义

（1）以人的心理和行为是否严重违背一定社会公认的，道德规范和行为准则为标准。如果一个人的心理活动和行为表现，与一定社会公认的道德规范和行为准则相比较，显得过于离奇，不相适应，不为常人所理解、所接受，对其本人的身心健康和社会生活都会产生不良影响，那么这个人的心理和行为就被认为是异常的，不健康的。比如，一个成年人在众人面前

赤身裸体、欣喜若狂。其心理和行为与其年龄、身份和社会规范明显不符，不能为社会所理解、所接受，对其本人和社会都有害，而其本人却不以为然，完全没有羞耻感，这就是心理异常的表现。

(2) 以某个人一贯的心理活动和行为表现为依据。比如，一个人一向乐观开朗、活泼好动，然而一个时期以来逐渐变得抑郁寡欢、沉默少语，甚至绝望轻生；或者相反，一向沉默寡言，喜静不喜动，突然间一反常态，变得十分活跃，表现欲望十分强烈，夸夸其谈，口若悬河，自我感觉十分良好，如此等等都表明这个人的心理和行为发生了异常的变化，形成了病态心理。

(二) 人际关系交往

1. 定义

人际关系指人与人之间一切直接或间接的相互作用，是人與人之间通过动态的相互作用形成的情感联系，是通过交往形成的心理关系。

交往是社会中个人与个人、个人与集体、集体与集体之间相互联系和相互作用。从主观方面来讲，人的交往是人类的一种机能；从客观方面来讲，人的交往是人存在的方式。

2. 原则

(1) 尊重原则

尊重包括两个方面：自尊和尊重他人。自尊就是在各种场合都要尊重自己，维护自己的尊严，不要自暴自弃；尊重他人就是要尊重别人的生活习惯、兴趣爱好、人格和价值。只有尊

重别人才能得到别人的尊重。

(2) 真诚原则

只有以诚待人，胸无城府，才能产生感情共鸣，才能收获真正的友谊。没有人会喜欢虚情假意。

(3) 宽容原则

在人际交往中，难免会产生一些不愉快的事情，甚至产生一些矛盾冲突。这时候我们就要学会宽容别人，不斤斤计较，正所谓退一步海阔天空。人不犯我，我不犯人。人先犯我，礼让三分。不要因为一些小事而陷入人际纠纷，浪费时间，得不偿失。

(4) 互利合作原则

互利是指双方在满足对方需要的同时，又能得到对方的报答。人际交往永远是双向选择，双向互动。你来我往交往才能长久。在交往的过程中，双方互相关心、互相爱护，既要考虑双方的共同利益，又要深化感情。

(5) 理解原则

理解是成功的人际交往的必要前提。理解就是我们能真正地理解对方的处境、心情、好恶、需要等，并能设身处地地关心对方。善解人意的人，永远受人欢迎。

(6) 平等原则

与人交往应做到一视同仁，不要爱富嫌贫，不能因为家庭背景、地位职权等方面原因而对人另眼相看。平等待人就不能盛气凌人，不能太嚣张。平等待人就是要学会将心比心，只有平等待人，才能得到别人的平等对待。

(7) 信用原则

“人，无信不立”、“言而无信非君子”。要取信于人：第一，要守信，言行一致，说到做到；第二，要信任，不仅要信任别人，而且要争取赢得别人的信任；第三，不轻易许诺；第四，要诚实，答应别人的事要尽量做到，做不到的要讲清楚，以赢得对方的理解；第五，要自信，给别人以信赖感和安全感。

3. 秘诀

(1) 感情愉悦

大家彼此喜欢和对方交往，并能从交往的过程中有所收获，交往就得以良性循环下去。如果交往变成了负担，变成了没有意义的纯粹是浪费时间的活动，那这样的交往不会长久。

(2) 价值观相似

交往的过程中，彼此的价值观相似，不仅可以得到支持和共鸣，而且可以预测对方的行为倾向，这样，双方就比较容易适应。价值观相似到了交往的后期起很大的作用，很多人因为价值观的分歧而最后分道扬镳。

(3) 慎重给人提建议

在别人没有征求意见的时候提建议，有些人会拒绝采纳建议，无论这些建议有多好，或者自己的初衷有多高尚。如果坚持这样做，自己和他们之间的关系就会受到影响。不要再把时间和精力浪费在试图解决别人的问题上，这也包含自己的配偶、朋友和工作上的伙伴，这种试图解决他们的问题的做法，等于是在说他们没有能力做好这件事。

(4) 善于倾听别人说话

这一点很关键。在与别人交流的时候，仔细认真地听别人说话，能够很准确的理解和领会别人想要表达的思想，以及说话的目的，这样自己就能准确的表达自己的思想和观点，能够很好的与人交流和沟通，最终达到事半功倍的效果。

（5）换位思考

做什么事都要换位思考。遇到事情时，不妨站在对方的角度去思考问题，从对方出发，想想如果这样做了对方会如何想，对此引发的后果，这样我们就能够想清楚，把事情做到最佳。假如对方是自己的领导就更应该注意这一点，但是前提必须把自己的思维上升一个高度，假如自己是领导，希望自己如何做，会产生什么样的效果，得与失都能想明白，做事能够得当合适。养成这样的思维习惯，在处理很多问题上，就能轻松自如和恰到好处。

4. 技巧

（1）交谈的技巧

一次成功的交谈不仅取决于交谈的内容，而更多的是取决于交谈者的神态、语气和动作等。同样一句话，用不同的语调说出会有不同的效果。所以，我们在交谈的时候要表示友善之心，不要盛气凌人。同时，不要没完没了说个不停，应给别人说话的机会。更不能随便打断别人的谈话，忽视别人的感受。

（2）聆听的技巧

聆听也是一门艺术。聆听需要我们耐心地倾听，同时要有适当的反应。这时应当注意集中精神、表情自然，经常与对方交流目光，适当地点头，或是用微笑来表示你很乐意倾听。这

样，别人才更有信心的继续讲下去。如有疑问，我们也可以提出一些富有启发性的问题，这样，对方会感到你对他的话很重视。

(3) “三 A” 法则

美国学者布吉林教授等人，曾经提出一条在人际交往中成为受欢迎的人“三 A”法则。

第一个 A(Accept): 接受对方

第二个 A(Appreciate): 重视对方

第三个 A(Admire): 赞美对方

5. 交往中易犯的 10 个错误

(1) 不做自我介绍。无论何种场合，相互认识是进一步交流的前提。主动自我介绍是避免尴尬的关键点之一；

(2) 接电话时不回避。在公共场合，大声打电话会特别显眼、甚至招人厌，最好先道歉并把音量放小声点，这是避免他人反感的不二法宝；

(3) 夸夸其谈、自吹自擂。聊天过程中有意无意地把话题往自己身上引，往往给人以自恋、爱显摆，留下不好的印象；

(4) 对待服务人员态度粗暴。态度是良好沟通的前提，无论他人是什么身份，粗暴的态度、自以为是的神情，只会让人觉得这个人不可理喻；

(5) 总是迟到。每个人都希望被尊重，迟到虽然能找借口蒙混过关，但会让对方觉得自己不重视这段关系。次数一多，感情也会打折扣；

(6) 不让座。让座给更需要的人，是最基本的人性表现。如果光想着让自己舒服一点，会在不知不觉中，给人留下自私、

冷漠的印象；

(7) 争账单。出手大方会让人觉得你很热情，但没必要死磕。有人建议 AA 制时，不要你争我抢、争得面红耳赤，否则下一次大家可能不敢在一起娱乐了；

(8) 占用公共设施。如果“没事占茅坑”，比如在公园占着健身器械当椅子坐、随处放东西、擦抹汗渍等，这些小动作只会惹人反感；

(9) 双手抱胸前。说话时双手抱于胸前，会让人感觉你对他是有防备的、想拒绝他，让人觉得不被信任；

(10) 小动作太多。说话时总是敲手指头、挖耳朵、玩指甲等，会让人感觉你心不在焉。

五、道德健康

把道德修养纳入健康的范畴，是世界卫生组织关于健康定义的新发展。道德健康是健康标准的第一要素，健康应“以道德为本”。“道”既是指人在自然界及社会生活中待人处世应当遵循的一定规律、规则、规范等，也是指社会政治生活和做人的最高准则。“德”是指个人的品德和思想情操。可以说，道德是人类所应当遵守的所有自然、社会、家庭、人生的规律的统称。违反了这些规律，人们的身心健康就会受到伤害。

道德健康的内容包括：健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念和能力，能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配

自己的思想和行为。

把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行善良，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损健康。试看，一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者，何以能谈健康！据测定，这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下，早衰或者早亡。

第三章 个人安全指引

第一节 在外人员行为认知

一、遵纪守法守则

（一）在外人员要严格遵守中华人民共和国宪法和有关法律法规，自觉履行中华人民共和国公民的相关义务。

（二）在外人员要严格遵守境外工作所在国及所在地的法律法规，充分尊重所在国及所在地的民族习惯和民风民俗，不做有辱国格人格的事情。

（三）在外人员要严格遵守所在单位有关规章制度和劳动纪律，自觉保守其所在单位的商务、技术及其它应当保守的秘密，坚决维护所在单位的合法利益。

（四）在外人员要全面贯彻落实安全生产责任制。要按照有关制度和要求，充分履行本人职务（岗位）所要求的安全生产职责，真正做到“不伤害自己，不伤害别人，不被别人伤害”。

二、出入境及境外生活守则

（一）在外人员要严格遵守国家外事部门有关出入境的相关规定，学习并了解中华人民共和国外交部编印的《领事保护

和协助指南》、《海外安全常识》、《海外文明指南》等实务性材料，并切实规范自己的出入境和境外行为。

（二）在外人员应自觉遵守海关、机场、码头等出入境口岸的治安管理规定，积极配合各种安检工作。不得私自携带违法、违禁物品出入海关、机场、码头等出入境口岸。

（三）在外人员要具备良好的境外安全风险意识和防范能力。在出境前和境外工作、生活期间，要主动关注境外工作所在国的政治、经济、文化、外交、地理状况和民俗等基本情况。要按照所在国的礼仪和风俗习惯，规范个人言行，避免与所在国社会、公民和行为方式产生激烈冲突。

（四）在外人员要自觉养成健康的工作和生活习惯。工作时间不得酗酒闹事；在公共场合或开展室内工作时不得大声喧哗，干扰旁人的生活或工作秩序；要注重并保持生活检点，严禁参与赌博、色情活动、滥交性伴侣等行为；要严格按照规定的作息时间工作、学习和休息。

（五）在外人员不得参加当地民众举行的各种游行、集会，不得参与任何方式的政治、宗教或其它活动。非工作需要或集体组织，不得私自闲逛集市、参加聚会或进行居民家访等。工作中与当地居民或组织发生纠纷时，应讲究方式方法，通过正常渠道处理和解决；若解决不了，则应尽量借助所在国政府、合作伙伴或企业雇用的当地保安力量解决，全力避免与当地组织或居民直接对立，激化矛盾，甚至引发种族冲突。

三、项目作业守则

（一）承担境外项目施工的在外人员，要严格遵守业主和项目部门的有关规定，积极主动参加施工作业前的安全交底会议，了解自己在本次施工作业中的工作任务和安全职责。

（二）在外人员在从事野外施工作业前，要严格按照劳动保护的有关要求，领用并正确穿戴安全帽、工作服、工作鞋等必要的劳动保护用品。没有正确穿戴必要劳动保护用品的工作人员，严禁出队从事野外施工作业。

（三）在野外施工作业过程中，在外人员应根据事先布置好的工作线路出行。进入不明区域时，应加强对周边环境的判断并做出正确选择，避免陷入泥潭、沼泽或其它险要地段。在外人员在作业过程中不得擅离职守，不得独自离开作业分队（班组）从事项目部门分配工作任务以外的其它事务。从事野外施工作业时，一般至少要有两名在外人员相伴而行。

（四）在野外施工作业过程中，在外人员或所在的作业分队（班组）应持有联系顺畅的通讯工具，或可通过某种方式，方便与项目部门、作业分队（班组）取得联系。

（五）在外人员在施工作业过程中发生安全生产事故时，本人或同伴应在第一时间通过有效方式，与项目部门或作业分队（班组）取得联系，并按照有关“预案”果断及时处理，以避免更大损失。

（六）在外人员在施工作业过程中遇到歹徒拦路抢劫、绑架或大型动物伤人等紧急突发事件时，应保持足够冷静，并按照有关“预案”从容处理，以避免事态进一步扩大。在上述紧急事态处理过程中，应以保证人的生命安全为基本准则。在此

基础上，力求减少单位和个人的财产损失。

（七）境外施工项目部门或野外分队（班组）聘用当地保安人员持枪护卫时，在外人员应严格遵守枪支管理的有关规定，不得随便借用或把玩专职保安人员的枪支弹药，以免发生意外。

（八）在外人员要严格遵守有关规定，切实保护好公共物品和仪器设备。因个人失职或工作责任心缺失，造成公共物品和仪器设备损坏的应进行赔偿。

（九）在外人员要按照层层负责的原则，坚决服从项目部门或作业分队（班组）负责人的指挥和工作安排。项目负责人和班组长等管理、技术骨干，要自觉起到带头作用。没有特殊情况，在外人员不得违背作业指令、迟到、早退或擅自离开作业岗位。

（十）境外施工项目部门、分队（班组）的专、兼职安全员，应充分履行安全生产管理职责，加强各施工作业环节的安全生产监督管理。其他在外人员应主动接受安全员职责范围内的管理，积极配合安全员和所在项目部门、分队（班组）的安全生产工作。

四、卫生防疫守则

（一）在外人员应主动学习和掌握有关卫生防疫的基本知识和技能。要针对境外工作所在国及所在地的具体情况，切实做好各类流行、传染或其它疾病的防范工作。

（二）在外人员应养成良好的集体及个人卫生习惯，应主

动清扫宿舍、食堂、办公室等公共区域各类垃圾，驱赶、防范蚊蝇或其它有害动物，避免其袭扰。要养成饭前便后勤洗手、勤消毒的良好习惯，防范当地流行、传染或其它疾病的传播。

（三）在外人员出境前后，要有针对性地注射有关防疫药物，要按照出入境管理部门或防疫部门的有关要求，准备常规的或所在国必需的防疫治病药品，真正做到防患于未然。

（四）在外人员在作业过程中，应注意饮食、饮水安全。在外出施工作业过程中，不得随意食用野生果类，不得随意饮用不明水源中的水。

（五）在外人员在境外工作期间，发现有身体不适状况时，应主动报告本人所在单位或境外项目部门，并及时到医院诊治。在从境外回国后，无论身体是否不适，均应尽快去出入境检验检疫部门做输入型传染病筛查。在国内医院诊治过程中，应主动向医生告知本人的境外工作经历和可能的疾病类型，以便医院有针对性地做好防范和治疗工作。

第二节 安全教育制度

一、制订现场安全教育制度

全员参加安全活动，接受安全教育。新工人入场必须进行三级安全教育，并要考核、发证、登记。特种作业人员必须进行安全技术培训教育。

把经常性的安全教育贯穿于管理工作的全过程，结合安全合同，每年进行一次安全技术知识理论考核，并建立考核成绩档案。首先做到安全生产宣传教育，其次应把普及安全生产知识宣传教育，以及适时安全教育列入安全教育制度。

安全教育常见的主要内容包括：

- （一）贯彻和落实国家关于安全施工的方针、政策、法令和规定
- （二）安全生产管理规定
- （三）各类安全技术操作规程
- （四）施工生产中危险区域和安全工作中的经验教训及预防措施
- （五）执行项目三级安全教育

二、管理人员的安全培训教育

工程开工后，首先进行技术摸底。在技术负责人及安全负责人带领下，熟悉图纸，掌握整个工程的施工工序。安全负责

人对各个工序的安全工作要心里有底，在安全薄弱环节要加强安全控制。

召开管理层会议，由技术负责人、安全负责人主持，对主要施工管理人员加强安全培训教育，同时参与人员各方做好记录。

进行主要工序环节的安全学习，对施工现场安全技术规范进行强化学习，印制发放建筑施工现场安全技术规范。管理人员要做好记录，准备对工人进行相关安全教育培训。

三、新工人进场培训教育

建立健全安全组织机构，各班组要坚持召开班前安全会，提醒施工人员时刻注意安全。

由管理人员对新工人进行场前的安全教育，加强安全学习，发放建筑施工现场安全技术规范。所有施工人员入场时，均进行三级教育，增强职工自我保护意识。施工时严格遵守安全生产技术规程，杜绝违章操作。

三级安全教育的主要内容：

（一）公司进行安全基本知识、法规、法制教育，主要内容是：

1. 党和国家的安全生产方针、政策；
2. 安全生产法规、标准和法制观念；
3. 本单位施工过程及安全生产规章制度、安全纪律；
4. 本单位安全生产形势及历史上发生的重大事故及应吸

取的教训；

5. 发生事故后如何抢救伤员，排除、保护现场和及时进行报告。

（二）项目部进行现场规章制度和遵章守纪教育，主要内容是：

1. 本项目部施工特点及施工安全基本知识；
2. 本项目部安全生产制度、规定及安全注意事项；
3. 各工种的安全技术操作规程；
4. 机械设备、电气安全及高处作业安全基本知识；
5. 防尘、防火知识及紧急情况安全处置和安全疏散知识；
6. 防护用品发放标准及防护用品、用品使用的基本知识。

（三）班组长对班组成员的安全生产教育，进行本工种岗位安全操作及班级安全制度及纪律教育，其主要内容是：

1. 本班组作业特点及安全操作规程；
2. 班组安全活动制度及纪律；
3. 爱护和正确使用安全防护装置（设施）及个人劳动防护用品；
4. 本岗位易发生事故的不安全因素及其防范对策；
5. 本岗位的作业环境及使用的机械设备、工具的安全要求。

对所有参加本工程施工的员工，深入进行质量意识教育，将质量目标分解到每个分部分项工程，分解到每个管理岗位和作业班组，确保质量目标的实现。

凡参与施工的各班组，在施工本种任务前，要由工长进行施工安全操作交底，以确保各班组能够按施工操作规程、技术

措施进行安全施工。

加强班组新工人的安全纪律教育工作，从以下几个方面进行安全教育：

①高空作业，衣着要灵便，禁止穿硬底鞋子在架子上操作。进入施工现场，必须戴安全帽；

②操作之前先检查工具，易脱头、折把的工具，经修理后再用；

③架子上存放的材料，应分散，不得集中，木制杠尺应平放在脚板上，所有工具均应搁置稳定，防止掉落伤人；

④在搅拌砂浆或抹灰操作过程中，尤其是顶棚抹灰，要防止灰浆溅入眼内；

⑤操作时，精神要集中，不得嘻笑打闹，防止意外事故发生。

四、适时安全教育

（一）季节性安全教育，如雨季施工安全教育；

（二）节假日加班加点职工的安全教育；

（三）突击赶任务情况的安全教育。

第三节 公共安全事件的分类

境外公共安全事件是指政局动荡、社会动乱、武装冲突、恐怖袭击、绑架劫持、刑事犯罪、自然灾害、重大安全环保事故、公共卫生及内部管理不善等原因，造成或可能造成我在外人员伤亡、财产损失、业务受阻和声誉受损等的事件。公共安全事件的分类大致如下：

一、恐怖袭击类事件

恐怖袭击定义：极端分子人为制造的、针对但不仅限于平民及民用设施的、不符合国际道义的攻击方式。恐怖袭击从20世纪九十年代以来，在全球范围内迅速蔓延。极端分子使用的手段也由最初的纯粹军事打击演化到绑架、残杀平民、自杀式爆炸等行动。

二、刑事案件类事件

刑事案件是指犯罪嫌疑人或者被告人被控涉嫌侵犯了刑法所保护的社会关系，国家为了追究犯罪嫌疑人或者被告人的刑事责任而进行立案侦察、审判并给予刑事制裁（如罚金、有期徒刑、死刑、剥夺政治权利等）的案件。

三、自然灾害类事件

自然灾害是指给人类生存带来危害或损害人类生活环境的自然现象，包括干旱、洪涝、台风、冰雹、暴雪、沙尘暴等气象灾害，火山、地震灾害，山体崩塌、滑坡、泥石流等地质灾害，风暴潮、海啸等海洋灾害，森林草原火灾和重大生物灾害等。

四、公共卫生类事件

公共卫生事件是指突然发生，造成或者可能造成社会公众健康严重损害的突发急性职业中毒事件、重大传染病疫情、重大食物中毒事件、群体性不明原因疾病，以及严重影响人员健康的事件等。

五、社会群体事件

社会群体事件是指突然发生的，由多人参与，以满足某种需要为目的，使用扩大事态、加剧冲突、滥施暴力等手段，扰乱、破坏或直接威胁社会秩序，危害公共安全的事件，如民族宗教事件、政治动乱和突发事件、经济突发事件、暴乱、骚乱、大型罢工等。

六、重大安全环保事件

重大安全环保事件是指因环境污染使当地正常的经济、社会活动受到严重影响；因环境污染造成重要城市主要水源地取水中断；因危险化学品（含剧毒品）生产和贮运中发生泄漏，严重影响人民群众生产、生活；因环境事件需疏散、转移群众 5 万人以上，或直接经济损失 1000 万元以上；死亡 30 人以上，或中毒（重伤）100 人以上的污染事故。

第四节 导致人员伤害的方式

一、恐怖袭击伤害

恐怖组织和分子使用一定数量的战术，引起人们的恐惧和迫使政府向恐怖分子屈服。如：

人体炸弹：是一种极端的军事报复行为，将引爆炸药绑在自己的身上，向对方引爆。恐怖分子多用此行为。

路边炸弹：用废旧的手榴弹、炮弹甚至民用炸药（包括雷管）中的爆炸物质，组装成一个简易爆炸装置，隐藏在路边。当敌方目标经过时遥控引爆。爆炸的瞬间由于装药量通常较大，能够造成巨大的人员伤亡和设备的损伤，具有极其巨大的威慑力量。

绑架：是指勒索财物或者其他目的，使用暴力、胁迫或者其他方法，绑架他人的行为。或者绑架他人作为人质的行为。

二、刑事案件伤害

刑事案件包括：盗窃、诈骗、纵火、投毒、抢劫等。

盗窃：是指以非法占有为目的，秘密窃取他人占有公私财物的行为。

诈骗：是指以非法占有为目的，用虚构事实或者隐瞒真相的方法，骗取数额较大的公私财物的行为。

纵火：故意放火和恶意烧毁或企图烧毁任何属于别人的大楼、建筑物或财产（如房屋、教堂或船只）的行为。

投毒：是指向公共饮用、食用的水源、食品饮料等投放能够严重危害人体健康、生命安全或者造成重大财产损失的毒物的行为。

抢劫：是指以非法占有为目的，当场使用暴力、胁迫或者其他方法，强行劫取财物的行为。

三、自然灾害伤害

重大的突发性自然灾害包括：旱灾、洪涝、台风、风暴潮、冻害、雹灾、海啸、地震、火山、滑坡、泥石流、森林火灾等。

四、公共卫生伤害

公共卫生的具体内容包括对重大疾病，尤其是传染病（如结核、艾滋病、SARS 等）的预防、监控和医治；对食品、药品、公共环境卫生的监督管理。

常见传染病：SARS、禽流感、流感、疯牛症、艾滋病、登革热。

慢性非传染性疾病：肿瘤、糖尿病、高血压。

五、重大安全环保伤害

陆地污染：因危险化学品（含剧毒品）、成品油等在生产
和贮运中发生泄漏造成地面污染；不能焚化或腐化的，如塑料、
橡胶、玻璃等材料，造成地面长期污染。

海洋污染：主要是从油船与油井漏出来的原油，工厂排出
的污水，矿场流出的酸性溶液。

空气污染：来自工厂、汽车、发电厂等放出的一氧化碳和
硫化氢等，人因接触了这些污浊空气而染上呼吸器官或视觉器
官的疾病。

水污染：水体因某种物质的介入，而导致其化学、物理、
生物或者放射性污染等方面特性的改变，从而影响水的有效利
用，危害人体健康或者破坏生态环境。

第五节 境外安全事件的处置流程

一、事件报告阶段

应报告的内容：

- （一）事件涉及单位或项目情况；
- （二）事件发生的时间、地点及现场情况；
- （三）事件简要经过及原因的初步判断；
- （四）事件已经造成或可能造成的伤亡人数（包括失踪人数），人员姓名、籍贯、国内联系单位、家属联系方式；
- （五）初步估计的直接经济损失；
- （六）事件已经采取的措施；
- （七）其他应该报告的内容。

二、事件处理阶段

（一）启动应急处置机制

境外各作业项目都应该根据风险评估的结果，建立风险登记表。风险在不同作业项目，甚至同一作业的不同阶段都是不断变化的，相应的风险登记表是一个需要及时更新的文档。当启动应急处置机制时，按照风险登记的信息作为第一时间判断，对发生事件的规模、伤害、影响进行评估并通报全员。

（二）应急响应程序

1. 应急启动、抢险救助、医疗救护、卫生防疫、交通协调、现场监控、人员疏散、安全防护等程序和要求。

2. 基本应急程序中各相关机构、责任人、组织方式、队伍调遣、物资使用、调用等要求。

（三）现场应急工作组

1. 迅速收集现场信息、核实现场情况、了解现场事态的处置情况；

2. 组织制定现场处置方案并负责实施；

3. 协调现场内外部资源，组织迁就伤员；

4. 做好现场其他人员的思想稳定工作；

5. 及时向我国驻外使（领）馆及上级部门汇报、请示并落实指令；

6. 根据现场应急处置情况，向国际救援组织、中国对外承包工程商会、驻外经商机构、中资机构及其他社会团体求援；

7. 配合我国驻外使（领）馆、驻在国政府、军（警）方、消防和医疗部门，以及国际救援组织立即开展应急救援工作，做好突发事件现场的隔离和人员疏散、抢救伤员、工程抢险和消除环境污染等工作；

8. 按照上级部门指令，负责消除新闻发布工作；

9. 收集、整理应急处置过程中有关资料；

10. 负责写出应急工作总结；

11. 负责应急指挥小组交办的其他任务。

三、事件调查阶段

成立联合专家组、勘察现场、收集资料、提取证物、证人证言、计算损失、技术鉴定。

四、事件善后阶段

（一）对在事件中造成的人员伤亡，应按规定做好死亡抚恤管理工作。

（二）对设施有损失的事件善后，要做好设施的修复或更换。

（三）做好事件的总结和分析工作，总结经验教训为主。

第六节 境外突发事件应对须知

一、应对恐怖袭击

沉着冷静，不要惊慌。

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。

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。来不及撤离就迅速趴下、蹲下或隐蔽于掩蔽物后，迅速报警，等待救援。

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。

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。

二、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。报案既是为了自己，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。

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、枕头等软物或其它小物件发出求救信号，夜间可通过手电发出求救信号。

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。若被推到在地，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。

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。

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。

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，也不能自行从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

地震发生时沉着冷静，不要惊慌。

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。

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。

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。

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

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。

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，或者地下室或半地下室。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，到安全住所内躲避。

如在公共场所，要服从指挥，有秩序地向指定地点疏散。

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。

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。

第四章 个人卫生医疗与职业危害

第一节 出境前体检和健康评估

赴境外务工，许多国家或地区需根据您出境前所在地的国际旅行卫生保健中心（以下简称“保健中心”）出具的《国际旅行健康检查证明书》来为您申办签证，所以，出境前的体检是必须的。

为了维护本国的利益、有效控制传染病疫情的传播和蔓延，许多国家对于外国入境者，特别是长期居留者的身体状况有一定的要求，有些国家甚至还要检查艾滋病检验证书和预防接种证书。所以我们建议各类在外人员在出境前，到保健中心进行体检、预防接种，从而获取《国际旅行健康检查证明书》和《疫苗接种或预防措施国际证书》。

因为很多疾病体检时并无特异性体征，体检项目也不可能面面俱到，体检前询问病史便成为发现潜在疾病的一个很重要的手段。体检前请您配合如实申报以下病史：吸毒（毒物瘾）、精神障碍、结核病、晕厥史、麻风病、性病、癫痫病史、夜游症、外伤史、手术史、输血史、先天性和遗传性疾病等；女性还需报告有无怀孕、功能性子宫出血、慢性盆腔炎病史以及其他妇科疾病。您报告的病史将有助于体检医师确定体检项目。如果您向医师报告了过敏和变态反应史，可以帮助医师确定是否向您推荐疫苗进行预防接种；您报告的慢性病疾病史、手术

史等，也有助于医师结合检查的结果，给出客观的评估结论。
切忌隐瞒病史！

根据年龄和总体健康状况，体检内容可以包括内科、外科、五官科、B超、心电图、胸部 X 线检查、化验室检查等等。不同的检查项目各具功能，以下我们来举几个例子：

例一：各类在外人员的年龄一般集中在 20-50 岁之间，身高体重在这个年龄段较为稳定。身高体重明显高于或低于正常，提示有可能患有内分泌异常疾病。

例二：测量血压看起来简单，却是诊断高血压病的主要手段。

例三：X 光胸部平片检查，是了解传染性肺结核的重要手段。

例四：针对目的地国别（地区）的要求进行的检查或检测，如：HIV 抗体、HCV 抗体、HBsAg 等项目之后，保健中心出具的正式报告将有助于您申请签证。

例五：千万不要小看尿液检查和血液检查，他们是发现许多疾病的有效手段。

重要提示：在保健中心体检后，您才可以获得《国际旅行健康检查证明书》。拿到证书后，您须对体检中发现的异常情况足够重视，如有任何疑问，都应尽早向各地保健中心的医师征询。

第二节 预防接种

预防接种是预防传染病的重要措施，各类在外人员出境前应当接种疫苗，增强机体对传染病的免疫力。

保健中心根据世界卫生组织的规定和建议，结合目的地国别（地区）的要求来确定接种项目。接种项目一般包括黄热病疫苗、吸附破伤风类毒素疫苗、吸附精制白喉、破伤风二联类毒素疫苗、乙型肝炎疫苗、狂犬病疫苗、流行性乙型脑炎疫苗、流行性脑脊髓膜炎疫苗、伤寒副伤寒疫苗、甲乙型肝炎疫苗、霍乱疫苗等。

黄热病是一种发生在非洲和南美洲的地方性流行病。前往非洲、南美洲疫区的人员，应当在出境前十天接受黄热病疫苗接种。全球各国对黄热病接种的入境的具体要求，可参考世界卫生组织在《旅行与卫生》中发布的国家列表清单。您可以通过保健中心了解情况。

霍乱疫苗接种证书有时也在某些国家的检查范围之内。我们罗列了曾有霍乱流行的国家，供您接种疫苗参考：

非洲：安哥拉、贝宁、布基纳法索、布隆迪、喀麦隆、佛得角、中非共和国、乍得、科摩罗、刚果、科特迪瓦、刚果民主共和国、吉布提、加纳、几内亚、几内亚比绍、肯尼亚、利比里亚、马拉维、马达加斯加、马里、毛里塔尼亚、莫桑比克、尼日尔、尼日利亚、卢旺达、圣多美和普林西比、塞内加尔、塞拉利昂、索马里、斯威士兰、多哥、乌干达、坦桑尼亚、赞

比亚、津巴布韦

美洲：玻利维亚、巴西、哥伦比亚、哥斯达黎加、厄瓜多尔、萨尔瓦多、法属圭亚那、危地马拉、圭亚那、洪都拉斯、墨西哥、尼加拉瓜、巴拿马、秘鲁、苏里南、委内瑞拉

亚洲：阿富汗、不丹、文莱、柬埔寨、印度、伊朗、伊拉克、老挝、马来西亚、蒙古、缅甸、尼泊尔、菲律宾、斯里兰卡、越南

第三节 旅行保健药盒

为保证出境期间的健康，顺利完成在境外的工作生活，各类在外人员出境前应在旅行医学医师的帮助下，准备随身携带的保健药盒。盒中装有一些常用的治疗感冒、头痛、发热、腹泻、失眠、过敏症等口服药物。旅途中遭遇生病，且求医不便时，可以帮助您渡过难关。具体的药品名录和作用，可向当地保健中心作详细咨询。我们也在本册的第三章作了医学药物的简单介绍。

到热带地区的在外人员，特别是在野外或农村工作的人员，蚊帐、避蚊剂、蚊香、灭蚊剂等防蚊用品是防止疟疾和登革热等热带传染病的重要工具。

另外，我们建议各对外投资合作企业为在外人员准备瓶装消毒药水，用于集体居住、活动场的消毒，以及在外人员平时的手、卫生洁具、瓜果的消毒，以防止在外人员感染传染病。

旅行药盒里的药品很多，下面简单介绍几种常用药品的作用：

- 一、双氢青蒿素哌喹：可用于治疗疟疾。
- 二、诺氟沙星：可用于治疗肠道感染。
- 三、雷尼替丁：可用于治疗消化道溃疡。
- 四、阿莫西林：可治疗各种感染。
- 五、仁丹、清凉油：可有助于缓解中暑或头痛症状。
- 六、苯海拉明：可治疗过敏症。
- 七、氨咖黄敏胶囊：可缓解感冒症状。

八、仁丹、苯海拉明：预防晕车。

九、硝酸甘油：缓解冠心病心绞痛。

十、布洛芬：止痛。

十一、创可贴、碘药水棒：用于小伤口的处理。

在使用药物前，最好向保健中心的医师咨询各种药的使用方法、有哪些副作用等关键信息。

第四节 饮食饮水卫生

一、旅途中的健康常识

(一) 饮水：飞机内空气干燥，每小时饮一杯水或果汁，有助于保持身体水分。在飞行中喝含气的饮料，容易造成腹胀。

(二) 禁烟：飞机、车、船内人多、拥挤，吸烟会恶化乘坐环境，使人感到疲乏和不适。

(三) 睡眠：旅行途中以眼罩遮光，听熟悉的音乐对睡眠有帮助。到达居住地后，如需服安眠药，可按目的地的夜间时间服用，以便更快适应新时区。

(四) 坐姿：长途飞行中应避免大腿受压，跷二郎腿会妨碍血液循环。

(五) 调节时差：到达新时区应调节体内的生物钟。应在白天按新的用餐时间进食、活动，夜间即使无法入睡也应安静休息，使身体内的生物钟节奏调整适应新时区。

二、卫生常识

(一) 生、冷食品可能被细菌或寄生虫污染，从而刺激胃肠，未煮熟的蛋类食品可能有细菌，都不宜进食。

(二) 在发展中国家，尤其在农村，不要喝当地的生水，即使是自来水也要煮开后再喝。鸡尾酒中的冰块如果是生水制

成的，可能会引起腹泻。刷牙和洗食物的水也要注意卫生。饮用瓶装水需确定其来源可靠、安全。

（三）贝类和海产品可能生长在被污染的水中，生牡蛎和虾最危险，不要生吃。体型较大的热带礁鱼，可能引起礁鱼毒素中毒，慎食。

（四）不吃未经消毒的牛奶、奶蛋糕、冰激凌及奶油甜点。

（五）已放置一段时间的、煮熟过又加热的食物有可能造成食物中毒。

（六）天气寒冷时，少量饮酒可以祛寒，但过量饮酒会加重脱水。

（七）每天保持足够的睡眠时间。

（八）长期坐位作业的工人每小时站起来走动一会儿，可减少腿部血液淤滞和肿胀。

（九）外出用餐要选择洁净的餐馆。路边摊贩地方风味虽独特，但需谨慎。

三、学会处理水的简单方法

（一）煮沸：水经煮沸 1 分钟，可以杀灭细菌、包囊、寄生虫和病毒，能预防胃肠炎。

（二）滤水器和净水器：净水器可净化污染最严重的水，方便实用，但投资较高。

（三）化学消毒：化学消毒是一项技术，其用药的量和时间需向旅行医学专业人员咨询。

四、了解常见病的表现

（一）感冒：普通感冒的症状是流鼻涕、鼻塞、打喷嚏、流眼泪、发烧、咳嗽、咽痛、声音嘶哑、全身无力。流行性感
冒起病急，全身酸痛，发高热，体温可达 40 摄氏度。

（二）咽炎、扁桃体炎等：表现为咽痛、咽干、咽痒、吞
咽疼痛、声音嘶哑、咽部异物感，扁桃体肿大。

（三）支气管炎：咳嗽、咳痰或伴有喘息，早晚气温较低
或饮食刺激时加重。

（四）口腔溃疡：民间一般称之为“口腔上火”或“口疮”，
表现为唇、颊、软腭或齿龈等处的粘膜破损。

（五）细菌性结膜炎：俗称“红眼病”，主要表现为白眼
珠充血，早晨醒来时上下睫毛常粘在一起，有灼热感、异物
感，畏光流泪。

（六）急性胃肠炎（肠胃炎）：腹痛、泻泄、恶心、呕吐、
发热。

（七）过敏反应：口服或接触某些食品、药品、物品后，
出现皮肤瘙痒不适、红肿，甚至呼吸困难。

第五节 预防昆虫叮咬

一、虫咬和疾病

蚊、虱、蚤、螨和吸血蝇等属于传染病的媒介，通过叮咬吸血可传播黄热病、疟疾、乙型脑炎、登革热、出血热、鼠疫、斑疹伤寒、恙虫病、嗜睡病等疾病。

二、避免蚊虫叮咬

- (一) 黄昏时或天黑后，尽量避免户外活动；
- (二) 室外穿长袖衬衫和长裤，尽量减少暴露的皮肤；
- (三) 使用足够的驱蚊剂涂抹在暴露的皮肤或衣物上；
- (四) 住宿处安置纱门和纱窗，悬挂用驱蚊剂处理过的蚊帐；
- (五) 用喷雾杀虫剂清除房间内的蚊子，或点蚊香；
- (六) 消除屋内外的积水，根除蚊子孳生场所。

三、正确使用昆虫趋避剂

- (一) 均匀涂在暴露的皮肤上；
- (二) 每隔 8 小时重复涂一次，炎热出汗多时要缩短涂抹的间隔时间；
- (三) 不要涂在眼睛、伤口和嘴唇上；
- (四) 出现皮肤过敏要暂停使用。

第六节 应关注的病症

一、发热

体温超过 38.5 摄氏度时，您应该寻求医疗。

二、腹痛腹泻

烂便或水样便次数一天超过 3-5 次。如果不伴发热，可先自行处理；如果伴有发热，请尽快就医。

三、咳嗽

咳嗽是人体清除呼吸道内的分泌物或异物的保护性呼吸反射动作。但剧烈的咳嗽，或咳嗽伴有胸痛、发热，应尽快就医检查、治疗。

四、皮肤过敏

皮肤过敏是机体的变态反应表现，是应该关注的急症。无论对食物、药物过敏，还是花粉、物品、虫咬过敏，都应尽早就医诊治。

第七节 应对特殊状况

一、动物咬伤以后

(一)狗咬伤:被咬伤后,应尽快用肥皂水清洗伤口 10-30 分钟,并及时就医进行狂犬病疫苗和精制抗狂犬病血清注射。

(二)毒蛇咬伤:全世界有 650 种毒蛇,蛇毒是最为强烈的神经毒素、心脏毒素、出血毒素。被毒蛇咬伤后应尽可能记住蛇的外貌,供医师判断应该使用哪种抗毒血清;及时在伤口的上部结扎,每隔 12-20 分钟放松 1-2 分钟;切勿惊慌、奔跑,以免心跳加快加速毒液的吸收和扩散。

提示:一定要尽快想办法找医师救治。

(三)蜂蜇伤:被蜂蜇伤后,应保持镇静,如伤口内有毒刺应立即拔出,伤口可用 3%的氨水,肥皂水、盐水或糖水等洗敷,如有中毒症状应去医院治疗。

(四)蝎蜇伤:在伤口的上端 2-3 厘米处用布带扎紧,每 15 分钟放松 1-2 分钟,用冰敷,防止毒液弥散,并立即想办法就医。

(五)蜘蛛蜇伤:黑寡妇蜘蛛、狼蛛毒液中含有神经毒性蛋白,可造成运动神经中枢麻痹,被叮咬后需马上想办法就近就医。

(六)蝙蝠咬伤:蝙蝠咬伤要关注狂犬病病毒感染的可能性,应尽早就医。

(七) 松毛虫蜇伤：如果接触到虫的毒毛，立即用肥皂水冲洗，尽可能拔除毒毛。有任何不适，首选就医。

(八) 蜱虫螫伤：发现停留在皮肤上的蜱时，切勿自行用力撕拉，应及时去医院取出，以防撕伤组织或口器折断而产生的皮肤继发性损害。可用氯仿、乙醚、煤油、松节油或旱烟涂在蜱头部，待蜱自然从皮肤上落下。对伤口进行消毒处理，如口器断入皮内应行手术取出。

二、在阳光直射下工作

要预防中暑和皮肤晒伤，建议如下：

- (一) 尽量减少皮肤和头部的暴露；
- (二) 避免长时间暴晒，避免过度劳累；
- (三) 穿宽松浅色棉布衣物；
- (四) 不宜赤脚，穿凉鞋也可能晒伤足部；
- (五) 戴太阳镜，保护眼睛；
- (六) 涂抹防晒霜。

三、在高温高热环境下的注意事项

- (一) 不觉得口渴也需定时饮水；
- (二) 注意空气湿度，感到过热时需适当休息，有条件应选择空调环境；
- (三) 适当增加食物和饮料中的盐，以弥补在汗液中的损失；

(四) 饮食清淡，坚持吃水果和蔬菜；

(五) 人体在夏季受气温影响极易积蕴湿热，而湿热过盛又是诱发皮肤发生疮痍肿毒的病因，若大量饮白酒，更会助热生湿，等于火上浇油。

四、在高寒区作业注意事项

(一) 手指、脚趾最易冻伤，应穿戴质量好的袜子和手套；

(二) 应戴帽为头部、双耳保暖。夜间如在户外睡眠更需保暖；

(三) 冷风疾吹裸露四肢，将导致体温散失，穿着不宜过短；

(四) 穿着多层衣物可间隔空气利于保暖，也方便穿脱；

(五) 外层防风衣应选择既可防水又能蒸发汗液的织物；

(六) 足量进食，确保身体需要的能量；

(七) 多喝温暖的液体，但切记：酒只能活血，不能保暖。

五、预防高原反应

(一) 了解工作场地的海拔高度；

(二) 上山时预防高原反应的关键是缓慢爬升；

(三) 在高原工作后下山休息；

(四) 体力活动应循序渐进；

(五) 出现严重的高原反应需想办法立即下山。

第八节 紧急情况的自救与互救

一、自救

（一）牢记呼救电话，在意外事故现场及时报警或拨打急救电话；勇于高声呼叫救助，呼救时对自己的位置应尽量报告清楚。

（二）合理自救，冷静观察环境，有能力和条件移动时，寻找安全的地方等候救援。出血伤口应尽早止血。

二、互救

（一）先保证自己的安全，再适当有序地参与救助。

（二）如果您不是医务人员，应确保尽早呼救，不要擅自处理伤员。但在医务人员到场前，可采取力所能及的措施，如压迫止血、清理口腔内堵塞物等措施，使伤员保持呼吸道通畅，争取时间。

（三）建议您积极参加所在对外投资合作企业举办的自救、互救的培训课程。

第九节 中毒急救的一般原则

一、中毒的定义

某些物质在一定条件下，以一定的剂量进入人体后，与体内的组织、体液相互作用，从而造成人体伤害，称之为中毒。中毒是各种毒物毒性作用的综合表现，凡是能引起中毒的物质，统称之为毒物。

二、中毒途径

日常生活中最常见的中毒途径有以下几种：

（一）口服中毒

这种途径最为普遍。直接口服或因沾染食物、手指等进入消化道，均属口服中毒。

（二）吸入中毒

这种途径主要是有害气体通过呼吸道进入人体，可使进入肺泡的毒物迅速被吸收而进入血液循环。

（三）接触中毒

该中毒途径主要是经皮肤、粘膜处吸收毒物。多与呼吸道中毒的途径同时发生。

三、急救原则

（一）尽可能地去除毒物

无论是何种途径的中毒，当发现中毒后，都应尽可能地去除毒物，并使毒物不再进入人体。

（二）挽救生命

严重的急性中毒，有时会很快引起呼吸、心跳骤停，对此，必要时应作心肺复苏以挽救生命。

（三）急送医院

现场做一些紧急必要的处理后，应及时送往医院。

（四）收集样本

对可疑毒物及病人早期的分泌物、呕吐物、尿液等尽可能搜集，以到达医院后供医师了解、检测，帮助诊断。

第十节 汞及化合物中毒

汞为银白色液体，属重金属，具有易蒸发的特性，金属汞主要以蒸汽形态经呼吸道吸入人体，其化合物则以粉尘形态经呼吸道、消化道、皮肤粘膜侵入人体。

一、中毒表现

多为慢性中毒，初始症状不明显，需专业医护人员诊断。

二、治疗处理

(一) 汞吸收者应予 3-6 个月复查观察，酌情行驱汞治疗。

(二) 慢性汞中毒者应由有经验的医师行驱汞治疗。

三、预防措施

(一) 现场预防

1. 改善生产设备，进行工艺改革：使生产尽量密闭化，加强通风排气。

2. 作业场所采取降低汞浓度措施：车间地板、工作台、墙壁采用光滑不吸汞材料，工作台、地面应有一定斜度，便于冲洗；在水沟出口处，应有汞收集容器。

3. 对严重汞污染的车间，采用熏蒸法降低汞浓度。

(二) 个人预防：不允许在车间内吃饭、吸烟；工人操作时必须穿戴工作衣帽，工作后用 1:5000 高锰酸钾溶液洗手等。

(三) 职业健康监护

1. 就业前体检：有肾、肝疾病者，严重神经衰弱、口腔炎、神经及精神异常者，不宜从事汞作业。
2. 监护体检：对于金属汞作业工人，每年定期体检，除常规体检外，重点关注神经衰弱综合征。

第十一节 有机溶剂中毒

一、甲醇及其他醇类

甲醇常作为有机溶剂或许多其他工业上用途，亦可用作燃料，制作私酒，油漆除去剂及变性剂等，真酒中也含有微量的甲醇。

（一）中毒症状

1. 甲醇在进入人体约 18-24 小时的潜伏期后，急性中毒症状才会出现。

2. 较晚期的症状包括呼吸急促、昏迷、抽搐、心跳变慢、休克、血尿、呼吸衰竭等。

3. 眼睛伤害为甲醇中毒的主要表现，此特点甚具诊断的价值。

（二）预防手段

严格遵守操作规程；加强保管，防止误服或将甲醇用于酒类饮料；定期进行卫生安全监测。

（三）治疗措施

1. 脱离现场

口服中毒者催吐、洗胃。皮肤污染者进行皮肤清洗。

2. 静脉滴注

静脉滴注 2%-5%碳酸氢钠，纠正代谢性酸中毒。代谢性酸中毒的程度决定甲醇中毒的严重性。

3. 严重中毒者

可进行血液透析。

4. 眼底病变

试用甘露醇及地塞米松静滴。

5. 解毒治疗

叶酸可促进甲酸氧化成二氧化碳和水。4-甲基吡唑可抑制醇脱氢酶，阻止甲醇代谢成甲酸。

6. 对症支持治疗

静脉补液维持热量、水和电解质平衡。纱布或眼罩遮蔽双眼，避免光线刺激。

二、苯

苯是一种有特殊芳香味的无色液体，易挥发，微溶于水，遇明火、高热极易燃烧爆炸，可经呼吸道吸入或皮肤吸收进入人体。

（一）接触到苯的常见情况

在苯的生产、使用、运输、储藏等过程中，作业人员都较易接触苯。苯在制鞋、制箱包、橡胶、医药生产等行业中应用较多。它主要用作蜡、油、脂、橡胶、树脂、油漆、喷漆和氯丁橡胶等的溶剂，是合成化学制品和制药工业的中间体，如苯乙烯、苯酚、合成橡胶、合成洗涤剂、合成染料、化肥、炸药以及农药等。工业汽油与甲苯、二甲苯中苯的含量可高达 10% 以上。

（二）对人体造成的危害

短时间吸入大量苯蒸气可引起急性苯中毒，主要表现为中枢神经系统的症状。在重症起初有流泪、咽痛、咳嗽等黏膜刺激症状，随后出现头痛、头晕、恶心、呕吐、兴奋、神志恍惚、步伐蹒跚等酒醉状态。病情继续发展还可出现昏迷、谵妄、阵发性或强直性抽搐、脉细、呼吸浅表、血压下降。严重时可因呼吸和循环衰竭而死亡。

慢性苯中毒主要损伤人体的造血系统和神经系统。慢性苯中毒的血象异常，以白细胞减少最常见，主要为中性粒细胞减少，而淋巴细胞相对增多（实际绝对数也减少），晚期可出现再生障碍性贫血。神经系统最常见的表现为神经衰弱综合征，如头痛、头晕、记忆力减退、失眠、乏力等，也可有植物神经功能紊乱的现象，个别晚期病例有四肢尖端麻木和痛觉减退的现象。

此外，经常接触苯，皮肤可因脱脂而变干燥，脱屑以至皲裂，也可出现过敏性湿疹。女工长期接触会导致月经血量增多、经期延长，会影响胎儿的发育和存活。

如果工作中长期接触苯，有可能导致职业性苯中毒或职业性苯所致白血病等职业病。

三、正己烷

正己烷是无色挥发性液体，常态下为微有异臭气味，不溶于水，溶于乙醇、乙醚等多数有机溶剂。遇明火、高热极易燃烧。

（一）接触到正己烷的常见情况

正己烷主要用于石油加工的催化重整、食品制造业的粗油浸出、塑料制造业的丙烯溶液回收、日用化学品制造业的花香溶剂萃取，印刷、五金、电子等行业中的除污清洁剂，皮革鞋业中的黏合剂等。另外，在化工产品中，如粉胶、清漆、白电油、开胶水、开油水等都含有正己烷，上述生产使用过程中均可有职业性接触。

（二）对人体造成的危害

短时间吸入高浓度的正己烷可出现头晕、头痛、胸闷、眼和上呼吸道黏膜刺激及麻醉症状。经口食入，可出现恶心、呕吐、支气管及胃肠道刺激，并影响中枢神经系统致急性呼吸损害，严重者可发生化学性肺炎和肺水肿。当食入量达 50g 时，可致死亡。溅入眼内可引起结膜刺激症状。

长时间、低浓度接触正己烷可引起多发性周围神经病，多为感觉运动型多发性周围神经病。表现为肢体远端麻木、疼痛、下肢沉重感，跟腱反射减弱或消失，四肢远端肌肉明显萎缩，影响运动功能。该病起病隐匿而缓慢，从接触到发病 3-39 个月，病程 6-30 个月不等。接触程度越高，潜伏期越短。

工作，中接触正己烷可能导致职业性慢性正己烷中毒和职业性急性正己烷中毒等职业病的发生。

四、三氯乙烯

三氯乙烯是一种无色易挥发的液体，气味与氯仿相似，几

乎不溶于水，与醇、醚等有机溶剂相混溶，易燃、易爆。在紫外光照和燃烧加热下可生成光气、一氧化碳和氯化氢有毒气体。

（一）接触到三氯乙烯的常见情况

三氯乙烯具有良好的脱脂性能，广泛用于金属部件的脱脂去污和冷清洗，油脂、石蜡的萃取，脂肪、橡胶、树脂和生物碱、蜡的溶剂。此外，还用作冷冻剂、衣物的干洗剂、杀菌剂、印刷油墨黏合剂、去污剂、化妆用的清洁液，还用于农药制备及有机合成等。在上述生产工艺过程中均可能接触三氯乙烯，主要经呼吸道吸入或皮肤吸收进入人体。

（二）对人体造成的危害

急性三氯乙烯中毒的主要表现为：以神经系统改变为主的全身性疾病，除神经系统受损外，还可损害三叉神经为主的脑神经、心、肝、肾等脏器亦可累及。早期有头晕、头痛、乏力、颜面潮红、眼和上呼吸道刺激症状等表现。继续发展可有心悸、胸闷、恶心、食欲不振等，易激动、步态不稳，并可出现轻度意识障碍。重度中毒可出现中毒意识障碍，幻觉、抽搐、昏迷和呼吸抑制。

长期接触三氯乙烯可出现神经衰弱、情绪不稳定、记忆力减退和共济失调。

接触三氯乙烯一定时间后（平均 30 天左右），可引起药疹样皮炎。药疹样皮炎多呈剥脱性，一般先出现在双上肢，经数天后发展为全身。临床表现一般先有发热，后出现皮疹和严重肝损害，甚至出现多脏器损害。

工作中，接触三氯乙烯可能患职业性急性三氯乙烯中毒及

三氯乙烯所致药疹样皮炎等职业病。

五、危害防护

（一）防止有机溶剂对人体产生危害

防止有机溶剂对人的危害的根本手段，是改进生产工艺和生产设备，合理利用防护设施及个人防护用品，以减少工人直接接触有机溶剂的机会；对工人应开展上岗前职业健康检查，凡有职业禁忌及过敏史的，不应从事该工作。其次，应定期对有机溶剂工作场所开展职业病危害因素的监测，对接触者定期开展职业健康检查，以便早期发现病损，及时进行预防处理。

（二）有机溶剂作业的个人防护用品

有机溶剂侵入人体的主要途径为呼吸道和皮肤，因此个人防护用品的选择应重点考虑呼吸防护用品和皮肤防护用品。

呼吸防护用品主要有过滤式（包括自吸过滤式的全面罩、半面罩和动力送风过滤式头罩或面罩）和隔绝式（包括供气式和携气式）。根据其接触的有机溶剂的种类、场所，选用合适的防护用品。如在储槽或通风不良的室内作业场所，临时性从事有机溶剂作业时，或在有通风的室内作业场所从事有机溶剂作业，且每日作业时间在1小时以内时，可选择佩戴过滤式呼吸防护用品；在曾经装储有机溶剂或其混合物且仍存在危害的储槽作业时，或在未设置局部排风、全面通风装置，有机溶剂整齐发生源未被密闭的储槽内或通风不良的室内作业场所从事有机溶剂作业时，可选择佩戴隔绝式呼吸防护用品。

皮肤防护用品有防护手套、防护服、防护围裙、防护眼镜、防护鞋等。

（三）从业人员应进行的职业健康检查

应进行的职业健康检查包括以下几种：

上岗前健康检查均为强制性职业健康检查，应在开始从事有害作业前完成。

上岗以后，按周期组织工人进行在岗期间的职业健康检查。接触不同的有机溶剂或接触相同的有机溶剂，但工作场所有机溶剂浓度不同，其劳动者职业健康检查的周期不同，一般是 1 年或 2 年。如苯作业场所空气中苯的浓度超标，劳动者应每年进行 1 次职业健康检查；如作业场所苯的浓度符合标准，劳动者每 2 年进行 1 次职业健康检查。

在工人准备调离或脱离所从事的有机溶剂作业岗位时，应进行离岗时的健康检查。

当发生职业危害意外事故时，对遭受急性职业危害的工人，应根据其可能接触的有毒物质对其及时进行应急健康检查。

第十二节 有毒有害气体

在开采及生产石油的过程中，能够形成的有毒有害性气体有：硫化氢、氮氧化物、一氧化碳、二氧化硫、氯气。

一、硫化氢

硫化氢有臭鸡蛋味，为无色易燃气体。

（一）中毒症状

可表现为头痛、头晕、意识障碍等，程度分轻、中、重三级。

（二）现场抢救

1. 立即将病人转移离开有毒气的现场，迁移到有新鲜空气处。
2. 吸氧。
3. 呼吸心跳停止者，立即进行心肺复苏，紧急送医院急救。

（三）中毒的预防

1. 完善工业生产工艺，严加密闭，提供充分的局部排风和全面通风，做到不跑、不漏。

2. 加强安全和环保宣教，加强预防措施。工作现场严禁吸烟、进食、喝水；进入高浓度区域工作必须有人监护。

3. 戴好防护工具。紧急事态下抢救或撤离时，必须使用正压自给式呼吸器，戴化学安全防护眼镜，手戴橡胶手套。

二、氮氧化物

氮氧化物包括多种化合物，职业环境中接触的是几种气体混合物，常称为硝烟（气），以二氧化氮为主。

（一）中毒表现

一般出现胸闷、咳嗽、咳痰等，伴有头痛、头晕、无力、心慌、恶心、发热、眼结膜及鼻咽部轻度充血等症状体征。

（二）急救处理

1. 患者应迅速脱离中毒现场，保温、静卧休息。有呼吸困难者吸氧处理。

2. 对密切接触氮氧化物者需观察 24-72 小时，注意病情变化，给予适当的对症治疗，必要时尽快送往医院治疗。

（三）预防措施

1. 改革工艺过程，加强通风排毒设备，使空气中氮氧化物浓度在规定的最高容许浓度以下；

2. 定期检修设备，减少跑、冒、滴、漏现象发生，严格遵守安全操作规程；

3. 加强个人防护，如根据需要戴好送风式防毒面具等；

4. 患有明显的呼吸系统疾病及明显的心血管系统疾病者，不宜从事与氮氧化物有关的作业。

三、一氧化碳

一氧化碳纯品为无色、无臭、无刺激性的气体。

（一）中毒症状

轻度中毒表现为头痛、头晕、心慌、耳鸣、眼球转动不灵、

恶心呕吐，全身无力。中度中毒常有意识不清，黏膜、口唇、皮肤、指甲出现樱桃红色。重度表现为肺、脑、心等脏器的严重受损。

（二）中毒现场处理

1. 立即打开门窗通风；
2. 保持病人的呼吸道通畅；
3. 清醒者应安静休息；
4. 昏迷者应保持其平卧、头后仰，注意保暖；
5. 紧急送医院救治。

（三）中毒的预防

1. 完善工业生产工艺，严加密闭；日常严格检查煤气管道、阀门是否跑气，发现漏气应及时检修，严格遵守使用规则。
2. 烧煤、煤气、天然气的厨房应有风斗，充分通风换气。
3. 加强安全和环保宣教，提高防煤气中毒知识水平，加强预防措施。

四、二氧化硫

凡是接触较高浓度的二氧化硫均可致病，多因违章操作或意外事故接触二氧化硫发生中毒。

（一）中毒表现

人体接触二氧化硫后可致眼、鼻、喉的刺激和灼伤，出现相关症状，并可有胸部紧束感、呼吸困难和刺激性咳嗽。急性期存活的部分病人于中毒后 2-3 周，可表现为弥漫性肺浸润，

或持续性气道梗阻而发生的呼吸衰竭。

（二）处理原则

1. 立即脱离中毒现场，静卧、保暖、吸氧；
2. 及时寻找有经验的医师进行雾化吸入和清洗等处理。

（三）预防措施

1. 加强安全教育，严格操作规程；定期检查生产设备，防止跑、冒、滴漏，加强通风。
2. 注意运输过程中的安全和个人防护。

五、氯气

氯气为黄绿色气体，有刺鼻味和窒息感。

（一）中毒症状

氯气主要对呼吸道、眼睛和皮肤有强烈刺激作用。

（二）应急处置和急救

1. 迅速撤离人员至上风处，隔离至气体散净，切断火源；
2. 合理通风，切断气源；
3. 处置中毒人员，迅速撤离人员至空气新鲜处，保持安静和保暖。

（三）中毒的预防

1. 完善工业生产工艺，严加密闭，提供充分的局部排风和全面通风，不跑漏氯气。
2. 加强安全和环保宣教，加强预防措施。工作现场严禁吸烟、进食、喝水；工作后淋浴更衣；进入高浓度区域工作必

须有人监护。

3. 戴好防护工具。紧急事态下抢救或撤离时，必须使用正压自给式呼吸器，戴化学安全防护眼镜，手戴耐酸碱橡胶手套。

第十三节 农药中毒

一、进入人体的途径

农药进入人体的主要途径有三条：皮肤、消化道和呼吸道。不同的农药，进入人体的途径可能相同，也可能不同；同一种农药也可以有多种进入人体的途径。

（一）皮肤

对于农药的生产、销售和使用人员来说，通过皮肤吸收是农药最常见的进入人体途径。大部分农药都可以通过完好的皮肤被吸收，而且吸收后在皮肤表面不留任何痕迹，所以皮肤吸收通常也是最易被人们忽视的途径。当皮肤有伤口时，其吸收量要明显大于完整皮肤的吸收量。农药制剂为液体或油剂、浓缩型制剂时，皮肤吸收速度更快。

（二）消化道

各种农药都可以通过消化道吸收进入人体，主要的吸收部位是胃和小肠，而且大多吸收得较为完全。经消化道吸收进入体内的农药剂量一般较大，中毒病情相对严重。

（三）呼吸道

在喷洒和熏蒸农药时，或是使用一些易挥发的农药时，都可以经过呼吸道吸入进入人体。直径较大的农药粒子不能直接进入肺内，被阻留在鼻、口腔、咽喉或气管内，并通过这些表面黏膜吸收；只有直径为 1-8 微米的农药粒子才能直接进入肺

内，并且被快速而完全地吸收进入体内。

二、应急处置和急救

发生农药中毒后，千万不要惊慌失措，及时采取以下急救措施，对于中毒病人的愈后至关重要。

（一）生产和使用农药时发生了农药中毒，要尽快将中毒病人脱离污染的现场至阴凉通风的场所。同时，立即脱去病人被污染的衣物，用肥皂水或流动清水反复清洗被污染的皮肤、毛发等部位。

（二）对于口服中毒的病人，如果神志清醒，可立即给病人催吐（将食指或中指尽可能伸入病人喉咙深部，即可达到催吐目的）；神志不清的病人不宜进行催吐。

（三）对于神志不清的中毒病人，要将病人的头部偏向一侧，防止呕吐后发生误吸，并注意给病人保暖。

（四）中毒病人要尽快就近送到医院，不要在现场耽搁时间，也尽量不要贪图医院救治条件，将病人送往离现场很远的医院，以免在途中发生意外。

三、中毒的预防

注意以下几点，就可以有效减少农药中毒的发生。

（一）配制药液或使用农药拌种时，最好要戴防护手套，并注意检查防护手套是否有破损。如果手上不小心沾染了一些

农药，要立即用肥皂水反复清洗。

(二) 喷洒农药前，要检查器械工具是否有泄漏情况。

(三) 喷洒过程中，如果药液漏在衣服或皮肤上，要立即更换衣物，并用肥皂水清洗皮肤。

(四) 夏天，喷洒农药最好在早晨和傍晚进行。喷洒时要穿戴长袖上衣和长裤，并穿胶鞋和戴口罩。喷洒完毕后立即更换衣物，并将更换下的衣物用肥皂清洗，同时洗手、洗脸，有条件最好洗澡。

(五) 喷洒时，不要逆风向作业，也不要人向前行左右喷药，更不要多人交叉站位近距离喷药。

(六) 施药过程中，最好不要吃东西、饮水或吸烟。

(七) 喷洒作业时，不要连续工作时间过长，也不要施药后不久就进行田间劳动。

(八) 老人、儿童、孕妇和哺乳期妇女容易发生农药中毒，最好不要进行施药作业。

(九) 家中的农药要妥善保存，放在儿童接触不到的地方。

(十) 室内喷洒农药后，在人进入前要先开窗通风一段时间。

(十一) 不要在放置食物和餐具的地方喷洒农药，也不要喷洒在儿童玩具、床铺上。

(十二) 喷洒完农药的器具要及时清洗，安全保存，避免让儿童拿到，更不要让儿童当作玩具玩耍。

(十三) 贮存农药的地方要远离食物贮存地或水源，以避免污染食物和水。

(十四) 室内熏蒸农药时，要紧闭门窗，并有人看守，避免其他人冒然进入而发生中毒。

第十四节 电焊作业危害

一、电焊的危害因素

触电、尘毒、辐射、火灾等。

二、电焊作业对人员的危害

电焊作业对人体的眼睛危害较常见。如电光性眼炎和职业性视网膜损伤。

三、电光性眼炎及其症状

电光性眼炎是指眼部受紫外线照射所致的角膜结膜炎，常见于电焊操作及产生紫外线辐射的场所。有些人白天被电焊晃了眼睛，在夜间突然发生两眼睁不开，剧烈眼痛，流泪，这往往就是电光性眼炎。

四、电光性眼炎的愈后

电光性眼炎虽然病情来势凶猛，但愈后较好。发病当时可滴用表面麻醉药（如0.5%地卡因液）1-2次，可立即消除眼痛症状，并滴用消炎眼水以预防感染。随着结膜、角膜上皮的迅速修复，2-5天后即可痊愈。但长期反复接触紫外线照射，可引起慢性眼睑炎和结膜炎。

五、电焊作业对作业人员的其他危害

(一) 焊工尘肺及肺功能的影响。

(二) 锰中毒。

(三) 电焊烟热，指吸入金属氧化物所致的以骤起体温升高和外周白细胞计数增多为主要表现的全身性疾病，常在接触金属氧化物烟 6-12 小时发病，有头晕、乏力、胸闷、气急、肌肉酸痛，以后白细胞增多，重者有畏寒，寒颤。

(四) 对神经系统、内分泌系统、生殖系统、内脏和皮肤等都有不良影响。

六、电光性眼炎的预防

为预防电光性眼炎，电焊工操作时一定要戴上防护面罩或眼镜。不仅要完全防止紫外线的透射，还要能防止红外线的透射。此外，高原、雪地或沙漠日光反射后的紫外线也可使人发生电光性眼炎，因此也需戴上防护眼镜。

第十五节 归国体检和健康评估

一、您和您家人的健康息息相关

在境外的工作、生活过程中，您可能感染了某种传染病，有些疾病感染后未必立即发病，尽管到达国内口岸时没有任何不适，但您携带的传染病病原体，有可能随着您一起回到了家，这为传染病传染给家人创造了机会。如您在归国前有过发烧、头痛、咳嗽、咽痛、呕吐、拉肚子等症状，身上出过皮疹或溃烂，或者接触过有类似症状的人，以及有过不洁性行为，这些都有可能与感染某些传染病相关，必须关注。

有些传染病在您回国后一段时间甚至很长时间都不发病，还有些传染病在感染后即使没有症状，也可以向体外排出病原体。为了您和您家人的健康，归国后到家前，最好先做个体检。到家后如果您感到不适，也请尽快与当地保健中心或其他旅行医学专业机构或与您的公司联系，避免延误疾病的诊治。

（一）发热

发热是许多疾病的前驱症状，患有传染病和非传染病时都可以出现，某些致死性疾病的初期也仅以发热为表现。一旦出现发热，请尽快前往当地的保健中心或其他医学专业机构就诊。

（二）慢性腹泻

腹泻即俗称的“拉肚子”。慢性腹泻指长达两个月以上的腹泻或间歇期在 2-4 周内的复发性腹泻。慢性腹泻的原因复

杂，应该尽早寻求医疗，以便找到病因，有的放矢地治疗。

（三）皮肤问题

常见的皮肤问题有斑疹、丘疹和溃疡等，它可以单独出现或伴有其他临床症状。某些具有特殊形态的皮肤病变，恰是一些罕见传染病的特有表现，它具有非常重要的临床诊断价值。一旦您发现有无法解释的皮肤病变或伴有其他身体不适或皮肤病变经久治不愈时，请及时前往就医。

（四）让临床医师了解您的旅行史

不同地域的国家或地区，常见病、多发病、地方病不尽相同，医务人员对疾病症状的判断范围由此而存在差异。回国后，如您因不适而就医，请一定要提醒医师旅行史和疾病史，您提供的信息有可能直接影响医师的判断。恶性疟疾可以致死，这是许多人都了解的事实，而恶性疟疾的临床表现在初期有可能只是不典型的低烧和不适。如果您向医师强调：我从非洲回来，那里疟疾高发。有经验的医师将会关注疟疾的筛查。

请注意，及早诊断恶性疾病，及时治疗，是挽救生命的关键！

二、常规推荐

为了最大限度地避免把传染病传给家人，我们建议您在回国后一周内不要与家人和朋友亲密接触，尽快到当地的保健中心或其他旅行医学机构进行健康咨询和评估。

由于您刚从境外回来，保健中心的医务人员会对您进行旅行医学评估。一般健康评估包括许多项目，通过这些检查项目

可以了解您的大致身体状况。结合您的旅行史还可以进行疟疾、登革热、腹泻、性病等传染性疾病的初步排查。

三、与旅行医学专业人员保持联络

无论何时何地，一旦出现不适，您可以通过电话、网络等方式或前往保健中心，向旅行医学专业人员寻求医学建议。除保健中心外，各地机场的出入境检验检疫局和港口口岸卫生检疫部门，也可为您提供相关建议。

各地保健中心的网址可通过百度获得，相信您所在的公司也有相关的联络信息。

