

安全篇

目 录

一、交通安全.....	2
二、旅游安全.....	6
三、城市安全.....	10
四、自然灾害.....	12
1. 地震.....	12
2. 飓风和龙卷风.....	14
3. 暴风雪和极寒天气.....	16
4. 洪水.....	19
5. 森林火灾.....	21

一、交通安全

美国幅员辽阔，交通发达，中国公民在美自驾十分普遍，容易发生交通事故。因此熟练掌握驾驶技术和交通法规是每个中国公民赴美后必须面对的问题。要做到安全驾驶需注意以下事项：



●**上路前做好各项准备工作。**根据自身驾驶经验、车况、路程、天气做好各项驾驶准备。各州均可能突然遭受恶劣天气影响，行前可访问[美国国家气象服务网站](#)查询目的地和沿途路段的天气状况。做好燃油、防雪、防滑、防旱准备。建议在恶劣天气条件下驾驶经验不足的不要单独上路。上路前应先查好地图，熟记行车路线，做到心中有数。建议安装GPS，提前输入目的地，按GPS指示路线行驶。切勿一边开车一边看地图。出门前尽量留出富余时间，切勿赶时间。



●**系好安全带 (Buckle up)。**安全带是车祸发生时提高生存几率的重要工具。切记，无论何时何地，上车之后先系安全带，同时提醒其他乘车人系好安全带。前排不系安全带属违法，即使坐后座也应尽量系上安全带。

● **专心开车勿分神。**大部分的交通事故都是由于司机注意力不够集中引起的，这些情况包括心神不宁、疲倦、开车时打手机发短信、在车上嬉戏打闹、酒驾等。所以开车时一定要集中精力。



● **注意限速。** (Mind the speed) 美国路况较好，车速较快，尤其在中西部偏远地区限速一般都在70英里以上，要尤为小心。在高速上行驶不要开英雄车、斗气车。不要跟车太紧，建议随车流速度 (follow



traffic) 保持匀速驾驶，速度保持在限速±5mile/h以内，不要忽快忽慢。切记要遵守进出高速公路的匝道 (ramp) 和道路施工区域的限速要求 (通常是黄色警示牌标示)。

● **换道前仔细观察。**换道以前开启转向灯提示后车，要前后 (车距) 左右 (车道) 看，注意自己和他人的视线盲区，确定侧后视镜盲点和相邻道安全距离内没有车再换。变道时还要养成观察第三条车道车辆的习惯，避免两车同时换道造成刮蹭。换道时匀速切入，然后马上加速，避免踩刹车。

●**天气、路况恶劣注意减速开灯。**尽量避免在夜间、雷雨、大雾或大雪等恶劣天气情况下长途驾驶。在天气恶劣或



路况不好的情况下，要减速慢行，与前车保持适当车距。及时打开大灯(head light)、雾灯和双闪灯。大灯会增强自己的视野，双闪和雾灯使其他车辆容易发现自己。在高速上应开大灯，晚上与前方车辆会车时要关闭远光灯(high beam)。

路上应开大灯，晚上与前方车辆会车时要关闭远光灯(high beam)。

●**远离大车。**大车车体大、惯性大，机动性不强。而且大车的后方、侧后方盲区较大，不易发现后方车辆。有的大车在高速行驶时车上会掉落东西，车轮会带起路上沙石，造成后方车辆挡风玻璃或车体受损。且跟在大车后视野受限，看不清前方路况，遇紧急情况来不及处理，所以一定要远离大车，不与大车长时间并行、跟行，应在直道上从左面快速超过大车，切勿从右方超车。



转弯时切勿和大车并行，因为大车高速转弯或路面有侧风时重心不稳，容易翻车砸倒侧面车辆。

●**雪天驾驶注意防滑。**在美国中西部、东北部地区，遇雪天应尽量避免出门。不得已要出门，确保自己的车辆安装

有冬季轮胎，遇大雪情况下建议加装防滑链，切勿迷信全轮驱动或者4轮驱动。另外，驾驶时保证车身平稳，不开快车，不突然加速和刹车，不突然转向。

● **高速上遇大型动物注意避让。**在美国中西部、东北部森林地区，经常有野牛 (Bison)、鹿 (Deer) 或者麋鹿 (Moose) 通过高速路，尤其是在早晨和晚上。这些动物行动迟



缓，皮毛不反光，晚上不易看见，成年麋鹿体重有时超过550磅，一旦撞上会有生命危险。遇这些大型动物切记不能慌张，猛打方向盘，这样会造成车辆侧翻。原则上应在左右无车的情况下减速并稍微转向避让。切记不要向动物鸣笛，有可能会激怒它们，对车辆发起攻击。



● **不要酒后驾车 (Drive sober)。**酒精会严重影响驾驶员的判断和反应能力，容易造成事故。酒精度超过一定标准属严重违法，警察发现酒驾者的血液酒精含量到达一定值时，将当场拘禁。

● **驾驶员养成右手开车门和倒车的好习惯。**因为用右手开车门时头会自然向后看，可以观察后面是否有车，避免突然开车门对后面车辆造成危险。倒车时可以把右手放在副驾

驶靠背上，这样身体自然侧转，容易看到车后情况，可以及时发现情况，避免事故。

●**做好车辆日常维护。**建议根据车辆手册的指示定期维护车辆，包括检查轮胎(磨损程度)、胎压、冷却液(coolant)、机油(engine oil)、刹车片、刹车油等等。建议长途旅行前去维护店做常规检查(mechanic check)，保证车辆正常运行。

二、旅游安全：

近年，中国公民在美旅游时遭遇交通事故、抢劫、绑架、盗窃、枪击等安全事故的事件也日益增多。中国公民应深入了解所前往地区和旅游地区的交通法规、社会治安情况，掌握有效的预防措施，避免出现此类安全事件，让自己安心，家人放心。

●**出行前做好合理规划。**行前一定要合理选择旅游目的地和合理安排时间，不要出门太久或者单独去危险的、人迹



罕至的地方。提前了解和做好人身意外保险和车辆保险等事宜。要让家人或至少一位朋友知道你的联系方式、旅行计划和路线，外出期间随时与家人和朋友保持联系。

●**自驾最好结伴而行。**长途旅行对体力消耗较大，最好同行者中有备选驾驶员，在体力不济或疲倦时，可以轮换开

车，轮流休息。旅游时要注意劳逸结合，不要贪玩赶时间开车，尤其不要长时间夜驾。

● **不要随便搭便车。**在美国旅行切不可随意搭便车，这是由于美国社会治安情况造成的，因搭便车而被抢劫或遭到凌辱之类的案件在美国屡见不鲜，有些歹徒看到路边步行的女性，就主动停车，殷勤要求送上一程。如果误以为他是好意，无异于羊入虎口。碰到这种情况，最好还是冷言拒绝。不仅如此，遇到要求搭便车的人也不要轻易答应，因为有些歹徒、包括年轻姑娘专门等候搭乘便车，上车后靠威胁等手段诈取钱财。



● **尽量不要参与危险性旅游活动。**美国人崇尚冒险刺激，部分旅游项目带有较大的危险性和刺激性，例如白水漂流（Whitewater rafting）、冲浪、潜水、划皮划艇、户外探



险、攀岩、登山、冰川探险、跳伞、蹦极、乘热气球、高山滑雪、驾驶哈雷摩托车等。出于安全考虑，建议中国公民在美旅游尽量选择安全系数较高的活动，尽量不要参加此类危险活动。切勿一时兴起在没有准备的情况下尝试有一定危险性的活动。如一定参加请在行前做好各项准备工作，配备相应专业装备，参加相应的专业培

训。

●**小心溺水。**在河湖海滨游泳是赴美旅游的常见项目，但溺水是中国公民在美经常碰上的意外事故。特别提醒中国



公民珍爱生命，谨慎稳妥参与水上项目。参与水上项目务必确保安全。下水前对自身游泳技能、身体状况、当地天气和水文情况作出客观评判，理性参与；游泳应结伴而行，避免独自下水，并注意携带救生设备；选择正规、有救生员和急救设施的场地，在限定区域内游泳；不在水况不明、陌生偏僻水域随意下水；不酒后下水；进行潜水活动，需事先了解教练资质、当地有关潜水的救助设备和紧急医疗救助能力，并在有执照的专业教练陪同下进行；参与摩托艇、冲浪等水上项目应通过正规旅行社安排，事先明确意外情况的责任、赔偿义务。旅行前建议购买人身意外及潜水等专项保险。

●**准备各种日常药品。**长途旅游中可能因为疲劳，水土不服或突发意外等因素生病，在外旅游人生地不熟，很难及时就医买药，而且医药费较高。建议长途出游时除了带上医疗保险卡和健康状况及疾病等资料，也应该针对自己的情况带些常用药品等，做到有备无患。

●**入住酒店。**尽量不要预订治安较差地区的酒店，可以

根据酒店预订网站的评论了解该区的治安状况。入住酒店后，请先熟悉酒店的平面图以了解消防器材及紧急出口位置。应随身携带好个人财物和证件；出门时不要将个人贵重物品或财物放在房间内。晚上自由活动时结伴而行，不要太晚回酒店；外出前要了解酒店联系方式和酒店位置，以防迷路。如果夜间晚归一定要用酒店的主要出入口。不要在公众场所透露自己的酒店名和房间号码或钥匙。要确定来访者的身份后再开门让来访者入内。在您的周围如果发现可疑人或可疑的事一定要告知酒店管理人员。



●**野外旅游合理安排路径和行程。**野外旅游应带上指南针、地图、手电、饮用水、御寒衣物等物品，以备不时之需。走地图和路上有标识的路，不要走过于偏僻的小路。注意方向，经过的路叉口，最好留下明显标志，以便识别，防止迷路。旅游行程一般应安排在天黑之前到达预定宿营地为好。如果安排露宿，一定选择安全避风的地方或者指定区域。



●**防止动物袭击。**美国有不少国家公园有大型野生动物，游玩时应注意保护自己，切勿靠近野生动物幼崽。在野外露营时不要在帐篷内摆放食品，以免招来

野兽。在杂草丛生的地方游玩，要注意穿好鞋，扎好裤口、袖口、领口和衣边以防蚊虫、毒蛇叮咬。



●小心防火。在野外山林中游玩，要严格遵守山林防火规定。入山林不要带火种，不要吸烟。需进行野炊时，要找安全空旷的地方，野餐后彻底熄灭火源。遇到意外火灾发生时，除设法呼救

外，要积极投入扑火，如火势凶猛一时难以扑灭，人员要向上风头方向疏散，以免引火烧身。

三、城市安全：

许多美国城市的犯罪率较高，但犯罪行为主要集中在城市的某些特定街区。由于中国公民外出身上多携带现金，因此倍受扒手和犯罪分子关注，财物被盗被抢的事件时有发生。中国公民在城市生活中应注意以下事项：

●关注当地治安情况，随时留意媒体对外出旅行的提示，避免前往治安状况较差的地区，应随身携带身份证件及紧急情况联系人的电话号码。



●保管好自己的财物，切勿随身携带大量现金；离开酒店时必须检查有无遗留物品或财物。



走失。

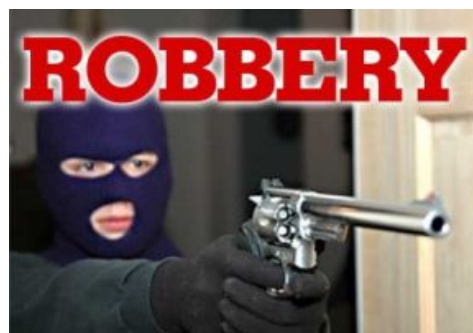
●旅行团团员外出时最好不要个人单独行动，老人和孩子应随身携带陪团导游、司机、家人或住宿酒店的联系方式，以免

●在偏僻地区，避免佩戴昂贵饰品、携带贵重物品。

●照看好自己的东西，不要交给不相识的人看管，也不要随便答应替不相识的人捎带东西或托运行李。

●避免夜间单独外出闲逛或乘非机动车辆外出，避免开车到车辆稀少或无照明的路段；万一迷路，不可随意在路边停车，应先到达有人可以问讯的地方。

●遭遇暴力抢劫时，应保持镇定，不要采取冒险举动，避免拼死抗争，不可做出易使犯罪分子发生误会的动作；若生命受到威胁，应大声求救。遇抢时，确保自己安全后，立即拨打911或向就近警察局报警。



●上、下车前注意观察周围有无异常情况。在付账时避免在陌生人面前露出携带的现金，避免将个人身份证件或看上去贵重的物品放在无人看守的汽车里。

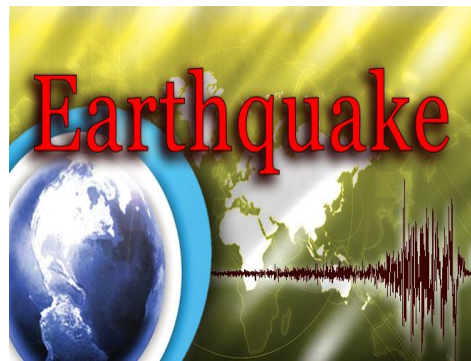
●市区驾车时注意礼让其他车辆，除非绝对必要，尽量避免鸣笛等容易激怒其他驾车者的行为。

四、自然灾害防范

美国幅员辽阔，地理、气候等条件差异较大，主要自然灾害包括地震、飓风、龙卷风、暴风雪和极寒天气、洪水和森林火灾等。

1. 地震：

众所周知，美国西海岸为地震高发区。加州地区（包括旧金山、洛杉矶等中国游客较为集中的城市和地区）大部处于地震频发带，尤其是旧金山地区位于与



加利福尼亚海岸线平行的绵延达1200多公里的“圣安德里亚斯断层带”上，但据统计，包括中部各州在内的全美45个州和地区都会发生地震。建议旅美中国公民平时多了解地震防护知识，家中常备应急物品，防患于未然。

地震时请注意以下事项：

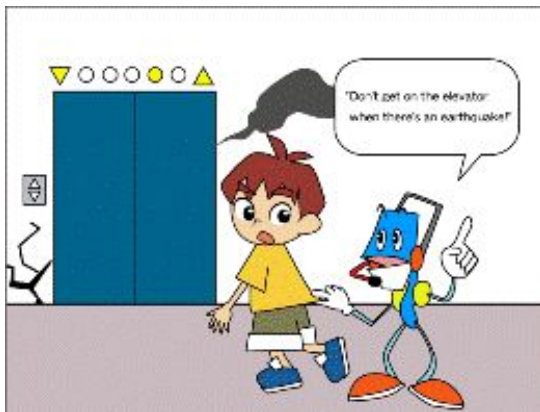


●远离外墙、窗户、玻璃和较高的家具，迅速躲在坚固的桌下或较矮且重心稳固的家

具下方，或靠站在内墙柱子边，随手以棉被、座垫、安全帽保护头部。

●迅速熄灭煤气、烟蒂或其它火种，关闭电源，避免地震引起的间接灾害。

●除非房子比较陈旧、房屋已出现严重裂痕，或屋外有大片空地，留在室内比室外安全。



●如身处公共场所，勿夺门而出，以免踩伤、挤伤。

●避免搭乘电梯。

●如正走在过街天桥、地下通道，应尽快离开。要远离建筑工地。

●如正在驾车，应立即减速停车，将车停靠在安全的一边，等地震过后再开。不要进入长桥、堤坝、隧道，如已进入要尽速离开。

●山崖上如有小石子落下，可能是崩塌的预兆，要尽快离开。

●如身处河堤或海边，要尽速离开。如发现地震后海边有急速退潮现象，可能会有海啸，应迅速前往高处避险。

相关链接：

美国地质调查局 ([U. S. Geological Survey](http://www.usgs.gov))

2. 飓风和龙卷风

飓风类似于发生在我国东南沿海的台风，多发于美国西南地区和太平洋沿岸。得克萨斯、路易斯安那、密西西比、亚拉巴马和佛罗里达州南部墨西哥湾沿岸地区都易受热带风暴和飓风侵袭。大西洋飓风季自每年 6 月持续到 11 月，高峰期为 8 月中旬到 10 月。东太平洋飓风季每年 5 月 15 日开始，11 月 30 日结束。飓风时速可以超过每小时 155 英里，带来龙卷风，对海岸线及沿海地区造成灾难性的破坏。此外，飓风还会在沿海掀起巨浪，引发强降雨，影响波及整个美国东南部。



龙卷风多发生在中西部，南部各州的龙卷风高发季节为 3—5 月；北部各州在暮春到初夏间，但其他时间也有。龙卷风往往发生在下午 3 点到晚上 9 点之间，呈旋转的漏斗云状，来势迅猛，几乎没有预警，一般自西南往东北移动。平均前进速度是每小时 30 英

里，影响范围可达1英里宽、50英里长。登陆时会伴随有热带风暴。

前往飓风或龙卷风频发地区前，可以做以下准备工作：

- 行前告知朋友或家人你的行程；

- 密切关注当地媒体的报道，当地政府机构会通过媒体及警报、电话等其他手段发布撤离等消息；



飓风或龙卷风发生前，应注意以下事项：

- 美国国家气象局将在

飓风威胁到沿海地区前36小时发出飓风预报，并在飓风风速达到74英里/小时或更高、水位上涨到危险的高度、预计24

小时内飓风将袭击所在地区时，发出飓风警报。

- 密切跟踪电视、广播等媒体报导，及时获取飓风信息；

- 准备好水、食品、药品等生活必需品和应

急用品，以及照明和救生工具，尽量减少外出次数；

- 检查电话、电视、广播、排水系统等能否正常使用，如有问题，及时维修；



● 保管好护照等身份证件及房产证、保险等重要文件，检查护照等证件及房产和车辆保险是否有效，如需延期，请尽早申办；



● 提前给汽车和发电机加满油；用木板加固门窗；

● 将户外所有家具、玩具、工具等物品转至室内存放；

● 告知朋友和家人你的去向和联系方式，避免他们担心。

要了解飓风、龙卷风等的详细信息及如何应对，请参见[美国飓风中心网页](#)。有关灾害天气的预报，可访问美国国家气象服务网站。

3、暴风雪和极寒天气

暴风雪多发于美国中西部、北部和东北部地区，可能造成家庭供热、供电、供水、交通和通信网络中断，有时长达数天，造成整个地区陷入瘫痪。

要防范和应对暴风雪和极寒天气，应该做好以下准备：



●及时收听天气广播或其它当地的新闻频道获取国家气象局（NWS）的重要信息。要留意持续变化的天气情况。

●了解你所在州和地方政府建立的应急预案和避难场所。在任何紧急情况下，始终听从当地应急管理官员给出的指令。

●在暴风雪来临之前，应准备好以下物品：融化人行道上冰雪用的岩盐、增强车辆牵引力的沙子、雪铲和其它除雪设备、充足的供暖



燃料和足够保暖的衣物和毯子、备用发电机和饮用水，给汽车加满油。你可能因家里断电、断水而孤立无援，储备足够的燃料、用水才能有备无患。

●制定家庭联络计划。灾难来袭时，你的家人可能不一定聚在一起，因此知道彼此如何取得联系、如何重聚以及紧急情况发生时该怎么做尤为重要。

●极寒天气或暴风雪天气下，路况能见度极差，极易发



生交通事故。除非绝对必要，否则不要开车。如果你必须开车：在车内配置防灾供给箱，在白天出门；不要单独开车外出；让别人知道你的行程安

排；在主干道上开车，避免抄小道走捷径。

● 风暴发生时待在室内。在积雪、结冰的人行道上行走要格外小心。

● 如果在极寒天气下，家里的电力或供暖中断，到指定的公共安置点去。发送短信 SHELTER+ 邮政编码到43362 (4FEMA)，找到你所在地区离你最近的安置点（例如：shelter 12345）。

如果暴雪把你困在车里：

● 把车停靠在路边，打开障碍灯，并在无线电天线上或从窗户伸出遇险信号旗。

● 待在车里，这是救援人员最有可能找到你的地方。不要徒步上路，除非你可以在附近看到能够避险的建筑物。但要小心雪片纷飞会干扰你的距离感。步行在很深的雪地里根本走不过去。

● 每小时把发动机和加热器开启十分钟用来保温。在发动机工作时，打开下风口的窗户压缝透气，并且定期清理排气管里的积雪，避免一氧化碳中毒。



● 轮流睡觉，始终保持一人清醒，寻求救援人员的援助。

● 定时进食，饮用足够的液体以避免脱水，但要避免喝含咖啡因和酒精的饮品。

- 不要浪费电池电力和车辆燃油。保持电能使用（如照明、取暖和收听无线电）的供需平衡。

- 在夜间打开车内的灯，以便救援人员看到你。

- 如果被困在偏远的地区，在开阔地带踏出"HELP"或"SOS"这样的硕大字母，在上面摆上石块或树枝吸引在空中巡视该地区的救援人员的注意。

如想了解其他更为详细的极寒和暴风雪天气下的防护措施，请参考以下网站：[极寒天气：强身护体预防指南](#)。一份内容详尽的文档，提供有关提前防御寒冷的天气、寒冷天气下的室内外安全以及冷天健康状况的信息。

4、洪水

洪水是美国最常见的灾害之一，可能为局部的，影响仅限于住宅区或社区，也可能水量巨大，影响整个流域和多个州。洪涝灾害多发于地势较低、离河流近、堤坝后方或大坝下游区域。如果你所在的地区会引发洪水，你应该：



- 及时收听广播或看电视获取消息。

- 要当心山洪也会爆发。如果存在山洪发生的任何可能，立即转移到地势较高的地方。不要等候转移的指令。

●要当心很快会发生洪涝的溪流、排水通道、峡谷和其它区域。这些地区会有山洪爆发，像积雨云或暴雨这样的典型告警时有时无。

如果必须做疏散准备，你应该按照下面的做法：

●做好对家的防护。如果有时间，将室外家具搬进来，将重要物品挪到高层。

●如果有疏散指令，关掉电力总开关，断开家电产品的连线。如果你身上已浸湿或站在水中，不要碰触电气设备。

如果你必须离开家，记住下面的疏散提示：

●不要步行穿过湍急的水流。六英寸高湍急的水流会让你摔倒。如果你必须在水里穿行，在水流不动的区域行走。用一根棍子检查你眼前地面的稳固程度。



●不要将车开到漫水的区域。如果车边的洪水在上升，弃车，

如果你有把握，转移到地势高的地方。否则你和车都会被迅速冲走。

在洪涝条件下开车，请牢记以下重要事项：

●六英寸（即 15.25 厘米）深的水位即可达到多数轿车的底盘高度，引起失控还可能熄火。

●一英尺（即 30.48 厘米）深的水会让很多车子漂浮起来。

●两英尺深的急流会冲走包括越野车（SUV）和皮卡在内的大部分车辆。

●切勿试图开过积水的路面。水的深度不易判断，路基可能会在水下被冲走，你的车子可能会陷进去。

●遵守指定的疏散路线，不要试图走捷径。

●夜间开车要特别小心，因为此时你很难识别洪涝危险。

5. 森林火灾



森林火灾通常由闪电或事故引发。火势会迅速蔓延，点燃灌木丛、树木和庭院，给自然环境、人员生命、财产和精神造成巨大损失。

森林火灾的预防工作：

●建议在宅院周边空出30英尺（10米）到100 英尺（30米左右）宽的安全区域，降低火焰和辐射热源点燃房屋的可能。建在松林里的庭院应该留出最少100英尺宽的安全区域。

●清理房屋周围及房顶上所有易燃的植被、落叶和枯枝。

●查看你的房产保险单，并准备、更新一份家中物品明细单。

发生森林火灾时的措施：

●如果看到森林起火，并且没有接到疏散命令，拨打 911。

不要设想已经有人报警。描述火



灾位置，语速要慢表达要清晰，回答调度员提出的任何问题。

●如果建议你撤离，立即照做。带上你的防灾供给箱，锁上家门，选一条远离火灾危害的路线。留意火和烟雾的速度及走向变化。离开时，告知他人离开的时间和去向。

如果没有要求你撤离，并且你也有时间来做家里的防范，建议你采取下面的措施：

●联系受威胁地区之外的亲戚朋友安排临时住所，以免你需要撤离。

●在外时要穿防护性的衣物：结实的鞋子、棉质或羊毛衣物、长裤、长袖衬衣、手套和用来保护脸的湿毛巾。

●收集灭火工具，比如耙子、斧头、手锯或链锯、水桶和铲子。

●关好外面的阁楼和地下室通风口、门窗。合上所有的百叶窗、遮光罩或窗，减少热辐射。

●关上屋内所有的门以防有穿堂风。打开壁炉上的风门，但要关闭壁炉罩。

- 关掉任何天然气、丙烷或燃油供应的总阀。
- 把花园软管连接到室外的水龙头，将水池、浴缸、垃圾桶、澡盆或其它大容器全部装满水。
- 把草坪喷淋器放在屋顶上。打开喷淋器，让水尽可能长时间地浸泡屋顶及周围墙壁。
- 关闭所有的车库门。给自动车库门开启器断电，这样如果停电还可以手动开门。
- 把贵重文件、物品和任何重要物品放进车库的车里，方便迅速离开。

车中求生

- 待在车里，不要下车，不到万不得已不要这样做。
- 摇起车窗并合上通风口，车头灯打开慢慢前行。
- 留心其它车辆和行人，不要开车穿过浓烟。
- 如果你不得不停车，停车位置应远离最密的树林和灌木丛。

有关美国自然灾害情况、如何预防等的详细信息，请登录美国政府网站 <http://www.ready.gov/zh-hans>（中文）查询参考以下网站：

[联邦应急管理局](#)

[NOAA 警戒](#)

[美国红十字会](#)