

出差须知

一、一般出差须知

(一) 出差前准备

1. 将预定行程告诉公司
2. 从当地办事处索取有关治安及安全的资料及电话
3. 尽可能乘搭公司车或公司或酒店租用的车辆
4. 备留一份旅游证件副本，并与正本分开放置
5. 切勿携带不必要的贵重物品和过量现金
6. 预备一份最新的紧急求助电话表
7. 莫在行李上展示壳牌标志
8. 好好看管行李，最好在自己视线范围内
9. 不要在公众地方谈论行程
10. 身体不适，不宜外行
11. 携备小量药物及急救用品
12. 行装宜简单轻便

(二) 乘搭飞机

1. 订机票时尽量预订机舱前部位的座位或选择靠近紧急出口及其后面的座位
2. 留意最接近自己的紧急出口通路
3. 若可能尽量避免坐在太肥胖或年老乘客的前面或后面
4. 就座时应检查安全带是否操作正常
5. 在整段航程中，应扣上安全带
6. 确定救生衣已放在所指示的地方
7. 从安全门上的指示牌，学习怎样开关紧急出口

8. 注意通往出口之路径有否被行李阻塞

(三) 乘坐公共交通工具

1. 勿乘搭陌生人安排的出租车辆，应在指定的计程车站候车
2. 选乘状态良好的计程车，勿与陌生人同坐计程车
3. 紧扣安全带
4. 锁好车门
5. 乘搭双层车辆时，记紧坐在下层及靠近司机
6. 若被陌生人骚扰，应通知司机及报警
7. 保持清醒及提高警觉
8. 小心保管财物

(四) 在酒店内

1. 住在公司安排的酒店或信誉好的酒店
2. 预订房间时尽量要求邻近同事和电梯大堂的房间
3. 吩咐酒店职员不得随意向外人透露入住房间的房号
4. 确保房内电话运作正常，检查房门和窗户是否稳妥
5. 在房间内应锁上门和扣上安全链
6. 清楚知道最近的走火通道位于何处，及紧急应变措施
7. 不可让陌生人进入自己房间
8. 遵守酒店订立的安全指引
9. 利用酒店保险箱存放贵重物品

(五) 在街道上

1. 走路要有自信
2. 切勿在寂静或幽暗的捷径上行走
3. 不要独自走进行人隧道
4. 避免前往人多拥挤的地方

5. 别理睬陌生人搭讪

(六) 食物卫生

1. 切勿在不合卫生的食肆用膳
2. 饮用开水或瓶装水

二、出国出差须知

(一) 建立责任追究制度。

2 人以上的出国（境）团组须指定 1 名团长或负责人。在境外期间，团组成员必须服从团长或负责人领导。团长或负责人在授权范围内，对团组的境外活动应切实负起责任。团组及团组成员发生违规违纪行为，特别是涉及参与赌博、出入赌博场所的，除对当事人进行严肃处理外，将根据情节追究团长或负责人责任以及派出单位负责人的责任。

(二) 坚持离开报告制度。

出国人员应随身携带国内常住住址和联系电话、前往项目部的联系地址和联系电话、紧急救援电话号码，携带一些写有重要语句的卡片（中文与英文对照）。

(三) 出国（境）团组要严格遵守出国（境）任务批准出的出访国家、境外停留时间和出访路线。

不准擅自增加出访国家，延长在外停留时间，变更出访路线，不准自行经停香港或顺访申根国家。

(四) 严格遵守组织原则和外事纪律

在外期间，出国（境）人员必须遵守各项规定，严格遵守组织原则和外事纪律，严格执行请示报告制度；任何人不得擅自离开集体住地外出活动，

对外活动一律由团长统一安排，任何人不得在安排的住地以外的地方过夜；如要会见或探视亲友，须在出国（境）前向工程局和出国（境）团组领导报告。

（五）有组织、有计划地分批往返

因公外派常驻人员每批开工前往工地或工程结束返回国内以及工程施工期间正常的回国休假，驻外项目部都必须有组织、有计划地分批往返。每批往返的员工必须指派可靠的专人为带团负责人，所有人员的护照交由带团负责人保管；过关检验和中途转机停留应做好人员和护照管理；中途转机不得顺访申根国家，否则所增加费用一律自负，并追究当事人的责任。

（六）遇突发事件，冷静对待

出国（境）人员在途中或国外如遇到突发事件（人员出走，护照、机票及经费被盗，行李丢失，延误航班，发生车祸等意外情况）时，要沉着冷静，立即向海外事业部汇报；并设法与我国驻当地使、领馆联系、汇报，请求帮助。

（七）自觉维护国家荣誉和个人的良好形象，严禁因公出国（境）人员涉足任何博彩和色情场所。

三、日常防病常识

（一）传染病预防

传染病是由病原体引起的，能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传染的疾病。

预防方法：①养成良好的卫生习惯，提高自我防病能力。②加强体育锻炼，增强对传染病的抵抗力。③搞好环境卫生，消灭传播疾病的蚊、蝇、鼠、蟑螂等害虫。④发现传染病人早报告、早诊断、早隔离、早治疗，防止交叉

感染。⑤传染病人接触过的用品及居室均须严格消毒。⑥不饮用生水和不洁食物

(二) 流行性感冒预防

流行性感冒简称“流感”，冬、春两季为高发期。主要症状：体温在 38 至 40 度；畏寒、少有寒战；头痛、全身酸痛无力；打喷嚏、鼻塞、流鼻涕等。少数病人的表现症状则以胃肠道为主，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。病毒通过说话、咳嗽或喷嚏等传播到空气中，易感者吸入后即能感染，并且容易引起大流行。流感的治疗目前尚无特效药物，远离流感的关键在于预防。

预防方法：①加强体育锻炼。②合理的饮食习惯。③勤洗手，保持良好的卫生习惯。④注意休息，保证充足睡眠。⑤室内经常通风换气，勤晒被褥。⑥流感高发期，少去人员密集的公共场所。⑦流感流行前期进行疫苗接种。

(三) 病毒性肝炎预防

病毒性肝炎是由肝炎病毒引发的一种急性、全身性传染病，分为“甲、乙、丙、丁、戊”型肝炎。常见症状为全身乏力、食欲不振、厌油、恶心、肝区不适或隐痛、腹胀、皮肤及巩膜黄染等。乙、丙、丁肝病的传播，主要是通过急性、慢性病人和病毒携带者传播。

甲、戊肝病预防方法：①控制传染源，对患者予以隔离治疗。②切断传播途径，重点在于搞好卫生，把住病从口入关，注意饮食、饮水卫生，不喝生水，饭前便后洗手，不生食近海产品，尤其是贝类。③加强粪便无害化管理和保护水源不受粪便污染等。④通过锻炼身体等方式增强自身免疫力。⑤通过注射甲肝疫苗，保护易感人群。

乙肝病预防方法：注射乙肝疫苗。

(四) 非典型肺炎预防

非典型肺炎是一种由新型冠状病毒引起的，以呼吸系统症状为主的急性

传染病，具有传染性强，病情进展快，危害大的特点。主要通过短距离飞沫传播、接触病人呼吸道分泌物及密切接触传播。主要症状表现：发热、头痛和全身酸痛、乏力，干咳、少痰，部分病人有呼吸困难等症状，潜伏期约为 2 至 12 天之间，通常在 4 至 5 天。

预防方法：①保持良好的个人卫生习惯，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手。洗手后，用清洁的毛巾和纸巾擦干，不要共用毛巾。②注意均衡饮食，根据气候变化增减衣服、定时运动、充足休息。③减轻压力和避免吸烟，以增强身体的抵抗力。④经常打开窗户，使空气流通。⑤保持空调设备的良好性能，并经常清洗隔尘网。⑥少去空气不畅、人口密集的公共场所活动。⑦如家人或朋友感染此病，患者应戴口罩，预防传染他人；探视和照顾病人者应戴口罩，以减少感染机会；同时留意自身状况，如有病症应尽早求医。

(五) 禽流感预防

禽流感是由甲型流感病毒引起的禽类急性传染疾病，多发于鸡、鸭、鹅等禽类。有的高致病性禽流感可由禽类感染人发病，简称“人禽流感”。人禽流感主要通过呼吸病禽污染的空气，进食病禽的肉、蛋和被病禽污染的水、食物等，或是通过病禽的分泌物、排泄物污染损伤的皮肤和眼结膜等传播感染。人禽流感的特征是急性起病，早期类似普通流感，体温大多持续在 39 度以上，热程 1 至 7 天，一般 2 至 3 天，伴有流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、头痛、全身不适。部分患者可有恶心、腹痛、腹泻稀水样便等消化道症状。重症患者病情发展迅速，可出现多种并发症而死亡。

预防方法：①到正规商场购买禽类食品。②进食禽类食品应煮熟煮透。③探视和照顾患者时要戴口罩，减少感染机会，同时留意自身状况，如有病症请尽早求医。

(六) 霍乱预防

霍乱常见潜伏期为 1 至 3 天，发病急，剧烈无痛性腹泻、恶心、喷射状

呕吐。病人可能迅速出现脱水及循环衰竭，严重者导致死亡。霍乱经饮用水和食物、日常生活接触和媒介昆虫传播。

预防方法：①病人尽早入院，隔离治疗。②防止病从口入。③饭前便后洗手。④不喝生水。⑤不吃生的或半生不熟的海产品。

(七) 食物中毒预防

食物中毒是指人们食用了含有化学性毒素、有毒性微生物、有毒性物质等食品及食物而引起的急性、亚急性疾病。主要致病因素有细菌性、真菌及其毒素、动物性、植物性、化学性食物中毒。

预防方法：①把好食品采购关，应到正规商店购买质量合格的食品或原料。②把好食品保管关，暂时不食用的肉、菜应及时加工和包装放入冰箱，生熟食品应分开存放；不吃已超过保质期的食品；主副食品应妥善保存，以防变质和老鼠、苍蝇、蟑螂等侵蚀污染；应妥善保管消毒、灭鼠剂等有毒有害物品，远离食品食物处存放，以防误食误用。③把好烹调制作用关，饭菜应充分加热煮熟，食品、食物的温度必须达到 70 度以上；制作生、熟食品的刀、砧板、容器应分放；隔夜食品、食物及豆类食品，应高温加热后食用；购买的蔬菜经充分浸泡后，再清洗 2 至 3 遍方可烹调食用；凉拌蔬菜应加食醋和大蒜，既可调味，又可消毒。④把好消毒关，锅、碗、勺、盆、碟、筷等用前应烫洗或煮沸消毒；集体进餐应实行分餐，定时清洗消毒碗柜、冰箱、冰柜、微波炉等与食品、食物相关的器具。⑤把好进餐关，餐前应洗手，进餐时若发现食品、食物有异味，不可食用。⑥把好食品、食物入口关，不到卫生条件差的餐馆、排档和街边小吃店就餐；注意少吃或不吃那些易引起食物中毒的生海鲜和凉菜类食物。⑦把好餐后观察关，进餐后出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、发烧等症状，或在短期内与多人于同一进餐点发生相同不适症状，可初步断定为食物中毒，应迅速拨打急救：193（利比亚），120（国内）急救中心电话求救，以防发生意外。

(八) 中暑预防

中暑是由体内大量积热和因出汗过多，失去盐水代谢平衡，肌体调节功能紊乱造成的。盛夏在酷暑烈日下作业，容易发生中暑现象。

预防方法：①注意个人的饮食，出汗过多时，可喝茶水、加盐开水、矿泉水或绿豆汤。②衣着应浅色宽松，头戴防晒帽，并适时在阴凉处休息。③平时要加强体育锻炼，保持良好睡眠，增强抵抗力。④发现中暑先兆，应到阴凉通风、空气潮湿新鲜的地方休息，喝些茶水或带盐的清凉饮料，服人丹、十滴水等解暑药物。

德美机电 CDSS

2014年8月14日