南美出行应急与生存手册

南美华人网 | 出发前离线保存 | 2026年10月版

01 证件与入境

☐ 逐人核对护照、签证或豁免条件、停留期限和中转国要求；不要以同行人的资格代替本人的资格。

☐ 离线保存：护照资料页、签证、保险保单、返程票、住宿地址和领馆官网入口。备份交给可信家人。

☐ 陆路跨境同样要完成正式出入境手续。确认司机报价是否含边检等待、口岸营业时间与证件被拒处理。

02 支付与联系

☐ 主卡、备用卡和少量现金分开。先做小额测试，对照最终入账与手续费，不拿广告汇率当实际成本。

☐ 手机提前安装离线地图、银行应用和正规叫车应用。保持可接收银行验证信息的号码。

☐ 在室内查看路线，出门只带当天必要现金；不跟随街头换汇人员，不提供验证码或代收陌生资金。

03 出发前填写

旅行日期：_____ 目的地：_____
同行联系人：_____ 家人联系方式：_____
保险救援电话：_____ 保单号：_____
当地报警 / 医疗电话：_____ 住宿地址：_____

遇到问题，按顺序处理

被盗 / 丢失证件

先到安全地点，不追赶、不争抢。通过官方银行和运营商挂失卡片、冻结必要账户；向当地警方报案并留存回执。通过中国领事服务官网核对补证流程。不要向自称可绕过手续的陌生中介付款。

高原不适

上升越快、睡眠海拔越高，适应压力通常越大。抵达高原后预留休息，身体不适时不继续上升。意识混乱、走路不稳或静息时呼吸困难，需要紧急求助并安排下降。药物与个人病史应在出发前咨询医生，不照搬他人处方。

活动取消 / 延误

保留订单、取消条款、运营商通知和付款凭据。先向运营商取得书面处理方案；跨城航班或跨国段前留缓冲，勿以天气必定良好作为付款依据。

求助记录

事件时间与地点：_____
已联系机构及回执号：_____
下一步与截止时间：_____
医疗、交通或额外支出：_____

资料与使用说明

本手册为旅行准备清单，不替代实时入境政策、医生诊疗或当地救援。官方资料：CDC 高原旅行建议（wwwnc.cdc.gov/travel/page/travel-to-high-altitudes）；中国领事服务网（cs.mfa.gov.cn）。建议离线保存，并在出发前更新紧急联系资料。

本地华人服务对接：nanmeihuaren.com
请在首页选择所需服务，写明国家、城市、日期、人数和具体需求。