

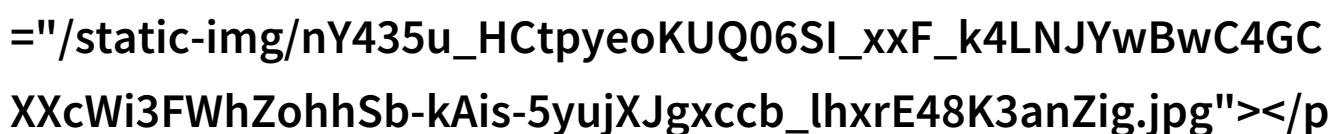
高压下的坐地铁生存指南

高压下的坐地铁生存指南



准备充足的知识资源

在高压环境下，信息爆炸是常态。作为乘客，我们需要准备好最新的地铁线路图、时刻表和安全指南，以便在紧急情况下迅速作出反应。



了解周围环境

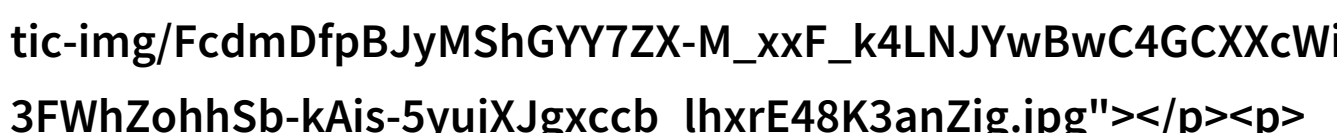
熟悉车厢内外的逃生路径和应急出口位置

对于应对突发事件至关重要。在车内保持警惕，注意其他乘客的行为变化。



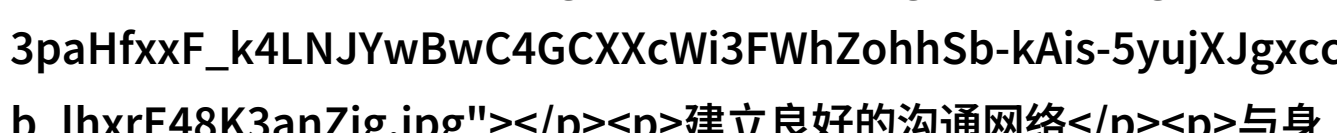
保持清醒头脑

避免吸烟、饮酒或使用药物，这些都会影响你的判断力和反应速度。如果你有健康问题，请确保带上必要的药物，并且告知身边的人。



利用科技工具

下载并安装一些实用的应用程序，比如地铁通行码扫描器、紧急求助软件以及地图导航工具，可以帮助我们更快找到出口或获取帮助。



建立良好的沟通网络

与身边的人建立良好的关系，他们可能成为你最宝贵的生命线。在紧张的情况下，团结一致可以提高生存机会。

定期进行安全培训

无论是在工作还是生活中，都应该定期接受关于危机管理和紧急情况处理的培训，这样不仅能够提升个人能力，也能增强大家庭中的安全感。

[rget="_blank">下载本文pdf文件</p>](#)