

健康、安全同行 Journey with Peace of Mind

APEC 后, 中国护照含金量惊呆了小伙伴了哦~ 美国签证放宽限度, 日本全国入境毫无压力, 另有 37 个国家和地区单方面给予中国公民“落地签”待遇, 让我们真正的来一次“说走就走的旅行”.....

赴美签证期限放宽：

中国公民赴美旅游或短期商务签证限期 (B1,B2)：以前为 1 年, 现为 **10 年**

中国公民赴美留学签证期限 (F,M,J)：以前为 1 年, 现为 **5 年**

赴日本多处入境无压力：

以前：首次入境需在以下几个地方选一处入境。冲绳县、福岛县、宫城县、岩手县

现在：文化从业者, 知识分子, 商人, 这些游客可以从日本全国各地入境

欧洲国家旅行签证速度加快

意大利：赴意签证申请时间缩短为 36 小时

荷兰：申请者可预约 5 个工作日内的签证申请时间

法国：签证时间从 48 小时至 4 天改为不超过 48 小时, 且可自由选择办签地点

英国：频繁访问英国的访者, 签证可申请在 24 小时内处理完毕

多地分别实现“免签”“落地签”和“互免签证”

单方面允许中国公民免签入境的国家在亚洲有韩国 (济州岛)；美洲有海地、南乔治亚和南桑维奇群岛 (英国海外领地)、特克斯和凯科斯群岛 (英国海外领地)、牙买加和多米尼克；大洋洲的美属北马里亚纳群岛 (塞班岛等)、萨摩亚。

共有 37 个国家和地区让中国公民可享受“落地签”的待遇, 其中包括亚洲阿联酋、泰国、尼泊尔、马尔代夫等 19 个国家和地区；非洲埃及、多哥、马拉维、肯尼亚等 12 个国家和地区；美洲圭亚那和圣赫勒拿 (美国海外领地) 2 个国家和地区；大洋洲斐济、帕劳、图瓦卢和瓦努阿图个国家和地区。与中国达成持普通护照互免签证的国家有圣马力诺、塞舌尔、毛里求斯和巴哈马。

4 个国家和地区, 办理签证简化

法国：除工作签证需要翻译成英语或法语外, 其他申请签证所递交材料无需翻译, 且扩大了 1 年至 5 年有效期的短期签证发放范围, 以多次入境签证有效期最长为 90 天；

巴西：两国可互为对方商务人员颁发有效期最长为 3 年的多次入境、每次停留期限不超过 90 日的签证；

韩国：扩大中国多次入境签证的发放范围, 在“211 工程”现有 112 所大学就读的中国学生也在此范围；

新西兰：个人签证 1 年内多次往返, 改为 2 年内多次往返。



健康、安全同行 Journey with Peace of Mind

随着年末的临近，多数朋友会选择去温暖的国家或城市旅游！旅途之中，大概没人希望感觉倦怠、身体不适或者是在跨洋飞行中忍受感冒带来的不适感。花费好几个月准备的旅行，怎么能被一些小小的失误扰了游兴呢？下面 AA 华助就为大家提供几条旅游中保持健康的小建议：

- ◇ **注意旅途中的饮食** 上飞机前不要饱食，更不要喝大量汽水、可乐之类的碳酸型饮料，以免在气压偏低的高空引起胃肠胀气而难受，甚至呕吐；也不要空腹，以免导致晕机；
- ◇ **适量饮用鸡尾酒** 适量的鸡尾酒，可起到缓解身体疲劳的作用；
- ◇ **随身带个充气颈枕和眼罩** 对于长途飞行的游客，颈枕可保持头颈部更加舒适，眼罩可以避免灯光的干扰；
- ◇ **过道上走一走** 飞机上空间狭小、腿部活动少，久坐对身体无益。如果飞行平稳，每次睡醒后最好在走道上来回走动一下，以防止腿部血栓；



◇ **防生病小配方** 如果觉得自己要感冒了，可以喝一杯加了生姜和少量辣椒的柠檬水。另外，椰子油有杀菌和抗病毒的功能，旅游时可以带上一小瓶上好的椰子油，当您感觉不适的时候，喝上两勺，效果会非常好；

◇ **保持清醒小妙方** 薰衣草油对于容易晕机的人来说将会是灵丹妙药，可以擦一点在手腕上，怡人的芬芳将陪伴您度过漫长的候机时间和枯燥的飞行。



Tip-小创伤用创可贴前先消毒

创可贴只适用于创伤较为表浅，伤口整齐干净，出血不多，不需要缝合的小伤口，仅作为伤口的暂时覆盖和快速处理，以利于伤口的对合、止血，免于被外界的细菌进一步污染。但使用前先要检查一下伤口，其内是否留有污物，否则，匆匆蒙上创可贴，只会把细菌“保护”在内，任其繁殖。

愉快的假期，有 AA 华助陪伴在您身边!

- * 若是意外遇到事故，我们可以为您提供医疗援助服务，及时帮您得到救治；
- * 若是对目的地国家不熟悉，或是行李丢失/延误，我们也可以为您提供旅行援助服务。

AA 华助预祝您旅行平安、健康