

旅游宝典：应对高温天“八项注意”导游资格考试 PDF转换
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/542/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_542788.htm 一要注意在户外工作时，采取有效防护措施，切忌在太阳下长时间裸晒皮肤，最好带冰凉的饮料；二要注意不要在阳光下疾走，也不要到人聚集的地方。从外面回到室内后，切勿立即开空调吹；三要尽量避开在上午10时至下午4时这一时段出行，应在口渴之前就补充水分；四要注意高温天饮食卫生，防止胃肠感冒；五要注意保持充足睡眠，有规律地生活和工作，增强免疫力；六要注意对特殊人群的关照，特别是老人和小孩，高温天容易诱发老年人心脑血管疾病和小儿不良症状；七要注意预防日光照晒后，日光性皮炎的发病。如果皮肤出现红肿等症状，应用凉水冲洗，严重者应到医院治疗；八要注意出现头晕、恶心、口干、迷糊、胸闷气短等症状时，应怀疑是中暑早期症状，应立即休息，喝一些凉水降温，病情严重应立即到医院治疗。"#F8F8F8" 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com