

旅游宝典：秋季旅游四注意导游资格考试 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633441.htm id="zzxx" class="sjsjs"

style="word-break:break-all."> 进入秋季，天高云淡，红叶斑斓。秋季出游，除了慎重选择旅行社、签订合同、购买保险外，还应注意些什么呢？注意安全 秋季是登山、赏红叶的好时节，在欣赏美景时一定要注意安全。在自然风景区旅游时，尽量不要独自去人迹罕至或尚未开发的区域，以防迷路，酿成事故。需爬山越岭时，不要穿皮鞋、高跟鞋，以免扭伤或跌伤。不要为了欣赏一些“不可及”的风光而攀登山石、树木、房屋或涉水。不要随便进入深草丛，以防被野鼠、毒蛇或其他动物咬伤。不要食用种类不明的野果、菌类，以防中毒。注意量力而行 秋季旅游尤其是登山时，要量力而行，有张有弛，在轻松的心态下登山。必要时可准备一根手杖，走山路时它会助您一臂之力。爬山体力消耗很大，使人更容易感到饥饿、体乏，因此要带上含有足够热量的零食，如巧克力、去皮的花生等，都可以帮助补充体力。记得带水，但不需要太多，既解渴又不构成旅途累赘最好。注意“气象过敏” 秋季远程旅游一定要注意：在不同的气象条件下可能会出现“气象过敏”的现象。其症状主要表现为头痛、恶心、失眠、心情烦躁等，个别人可能出现腹泻、发热、关节疼痛等。预防的方法，一是外出前要注意收听收看天气预报，根据天气变化合理增减衣物，以防气候突变诱发疾病；二是老年人和体质较弱的人不要到和自己居住地气候差别较大的地方旅游，患有心血管疾病的人不要去高原，风湿病患者不要到

森林景区，以防加重病情；三是旅游出发前要准备一些常用药品，以备急需。注意防病 在凉爽的秋天，和朋友一起到风景优美的郊区去野营是格外惬意的，但要谨防野外病菌的“侵犯”。郊区、野外是鼠类、螨类的栖息地，而鼠类和螨类是疾病如“出血热”病的主要传染源。因此，旅游者在秋季野炊或野营时，必须对活动地点周围的环境做一些了解。另外，在野营时，旅游者要尽可能住在帐篷里，不要打地铺，或至少让铺面高于地面1米，不要靠墙。为防止鼠类污染食品和餐具，对于剩饭剩菜，必须加热或蒸煮后食用。一旦有皮肤外伤，应及时涂抹碘酒等进行消毒处理。相关链接：秋季外出旅游要防花粉过敏 秋季旅游喝水大有学问 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