

旅游宝典：高温天气下参观上海世博会须防暑防病 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/635/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_635214.htm 伴随高温出现，设立在世博园区内医疗站点接诊腹泻、中暑等疾病的游客有所增加。上海市卫生部门1日发出温馨健康提示，天气炎热，建议游客参观世博会必须要防中暑防疾病发生，注意健康与安全。7月1日，上海市又出现高温天气，气象部门发布入夏后的第三个高温预警信号，并且预报这几天最高气温预报值都达到34摄氏度以上，极有可能会连续出现连续高温。对此，卫生部门表示，一方面已全面加强和做好了园区医疗救护工作力量的部署和安排，努力确保游客的健康与安全，同时也呼吁游客在高温炎热气候下要注意自身健康防护。游客首先要预防中暑。在高温天气游园，应随身携带遮阳防暑用具，如遮阳伞、遮阳帽等.应注意涂抹防晒霜等防护用品，谨防中暑和晒伤。在11时到18时的高温太阳直射时段应避免在烈日下长时间行走和排队。其次要预防腹泻。高温天气游园应注意食品卫生安全，尽量不要携带易变质食物入园食用，以免食物中毒。第三要预防疾病加重。凡患有心血管疾患等慢性病的游客，在高温炎热天气参观时应注意携带常服药物，不要漏服当天药品，且尽量不要单独参观世博园。应注意控制好游园时间，不要过分疲劳诱发慢性疾患的急性发作。第四要预防高温“脱水”。高温炎热天气出汗较多，参观者要注意多饮水，以补充体内体液的流失。以饮用矿泉水、园区提供的直饮水、含盐的运动性饮料为宜。在高温炎热天气不宜大量饮用含糖碳酸饮料。也不宜一次饮用大量冰镇饮料。第五要预

防“感冒”。高温天气场馆内外温度相差较大，游客进入场馆应注意根据温度情况，适时添加衣物，以防感冒和急性胃肠道痉挛等疾病发生。第六要注意保护老人、孕妇和儿童。高温炎热天气人体易疲劳，孕妇、儿童、体弱者应尽量在高温下减少步行，在部分等候时间较长的场馆可预备小折凳备用，以防体力虚脱。第七，游客如果在游园过程中发生身体不适，应及时到就近的医疗站接受治疗，紧急情况下可拨打120电话或通过志愿者和园区工作人员呼叫救护车转送至园区医疗站接受治疗。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