

“十一”健康出游四要点谨防六类疾病染身 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/636/2021_2022__E2_80_9C_E5_8D_81_E4_B8_80_E2_c34_636225.htm “十一”健康出游四要点 谨防六类疾病染身 秋高气爽，又一个“十一”黄金周即将到来，许多人开始筹划外出旅游，放松心情去自“游”自在。出游前的你该知道哪些健康知识呢？下面，为您准备了长假出游健康知识哦，收藏起来，开始您愉快而健康的行程吧！长假旅游健康四大注意事项：一、注意手的卫生 手是最大的病菌来源地，在外旅游一定要注意手的清洁。一般来说，触摸眼、口、鼻前要洗手、打喷嚏、咳嗽后要洗手、如厕后要洗手、接触公共物件公共电话后要洗手，从外面回来后要洗手，洗手要用洗手液。手洗净后一定干手。可以用一次性纸巾、干净的毛巾、手绢等擦干双手。毛巾、手绢应勤洗、勤换，否则容易导致“再次污染”。二、注意饮食卫生 病从口入，吃食物要遵循“烧、热、煮、蒸、去皮”的原则。避免进食受细菌、毒素等污染的食物。做到注意饮水卫生，瓜果一定要洗净或去皮，慎重对待每一餐，要鉴别饮食店是否卫生，在车船或飞机上要节制饮食。三、预防传染病 可注射疫苗，养成健康的生活方式。其次避免接触动物或被蚊虫叮咬，如黄热病、登革热、狂犬病、疟疾、日本脑炎均为动物传染及蚊虫叮咬后所致。四、注意一些健康细节 经常用肥皂和水洗手；尽量喝包装水和煮开的水；食物要煮熟、煮开和剥皮；不要赤脚行走；易晕车、船、飞机者，出发前不要吃的过饱；放置过久的食物不应再吃；选择卫生条件良好的餐馆进餐；买东西要注意有效日期，避免食入过期食品；身

体如有不适，尽快去医院就诊。秋天早晚温差大，老年人小孩应多带一些衣服，随气候变化而增减，防止受凉感冒。旅游中常见疾病的预防：1、感冒：一般感冒可以注意多休息、多喝水、饮食清淡、对症处理。如果发热、咳嗽、多痰等症状，就要去医院就诊。2、腹泻：可能与旅游时不注意饮食卫生和受凉等有关。注意多补充液体、清淡饮食，情况重者及时去医院就诊。3、晕车、船、飞机：出发前半小时服一片乘晕宁等。4、中暑：高温时尽量避免在烈日下活动。戴上遮阳帽、墨镜，及时补充水分。轻者可服仁丹、十滴水，重者及时送医院。5、高山反应：急性缺氧时可注意休息、吸氧气、必要时及时去医院就诊。6、创伤：如不慎受伤，可根据情况去医疗单位就诊。相关推荐：旅游宝典：带齐装备畅游十一黄金周 假日旅游的十大温馨提示 北京旅游攻略：十大免费景点推荐 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