

再过一周多的时间,就将迎来中秋、国庆两个假期,许多人都已提前规划,做好了出游的准备,但外出游玩,您的身体是否也做好了准备呢?外出游玩容易发生哪些疾病呢?下面,我们就为大家提供一份出行指南,一起来看看吧。

双节假期来临 谨防6种“旅游病”

食物中毒

假期出游,野炊或聚餐活动频繁,如忽视卫生,食品在操作中极易受到污染,致使就餐人群发生集体性感染或食物中毒。临床表现除有发热、腹痛、腹泻、恶心、呕吐、胃肠道症状外,还可以表现为神经系统、循环系统等症状,严重者可发生死亡。这类疾病时常以集体性发生或中毒形式出现。

预防措施:秋季适合各种细菌、病毒的繁殖和传播,加之户外活动增多、昼夜温差大,会加重细菌、病毒的传播。因此,假期出行要注意食品卫生,不吃不卫生、腐败变质、不洁食品。一旦出现食源性疾病症状者,要及时去医院就诊治疗,以免延误病情。

流感

流感是由流感病毒引发的呼吸道传染病。流感主要是通过空气飞沫和直接接触传播。十一前后,早晚温差增大,加之许多景点人群聚集,空气流通不畅,容易传染流感病毒。感染流感病毒后,会引起发烧、畏寒,体温速升至38℃~40℃;头痛,全身无力;眼球外肌疼痛,腰背和四肢酸痛;打喷嚏、鼻塞和流鼻涕等。

预防措施:预防流感,要保持良好的个人及环境卫生,勤洗手,不用污浊的毛巾擦手。出行期间不要频繁出入人群聚集、空气流通不畅的公共场所,减少被感染的几率。还应根据气温变化而随时增减衣服,防止外感风寒而造成机体抵抗力降低。

晕车

晕动病又称运动病,是指在乘坐车、船、飞机等交通工具时,出现眩晕、冷汗、恶心、呕吐等症状,属常见病与多发病。晕动病发病的高峰年龄一般在3~20岁,同时女性略多于男性。导致晕车、晕船等

的主要原因是人内耳前庭和半规管结构功能发生异常,从而引起眩晕、恶心等的生理反应。

预防措施:预防晕车,不要吃太饱,最好在坐车前2小时用餐,食物以清淡、易消化为主。但要注意的是,也不能空腹坐车,因为空腹坐车可能因“低血糖”而出现乏力、头晕,反而会加重晕车。晕车严重的人,可使用晕车贴或服晕车药。

蚊虫叮咬

蚊虫叮咬容易引起乙脑、疟疾、登革热等虫媒传染病。乙脑的病死率和致残率高,是威胁人群特别是儿童健康的主要传染病之一。秋天蚊虫活动依旧猖狂,特别是在丛林、草地等野外活动时,如果被蚊虫叮咬,很容易引发皮肤红肿或过敏。

预防措施:假期出游,如果去一些丛林、草地等场所,最好穿长袖、长裤,尤其是到登革热、疟疾流行的地方,要露皮肤上涂驱蚊液。注意个人卫生,勤洗澡、勤换衣服可以去除体味,减少被蚊子袭击的可能,但洗澡尽量不要用香皂,可用一些带驱蚊效果的沐浴液。

晒伤

很多人以为过了炎炎夏日,再也不用为防晒烦恼,其实,秋季防晒同样重要。秋季天气干燥,人体皮肤相对更容易受到紫外线损伤,所以要注意防晒,尤其是外出游玩到紫外线很强的地方,更应该注意防晒。

预防措施:外出时应佩戴太阳镜,防止紫外线照射引发眼睛白内障。涂抹防晒霜,防止紫外线照射引发斑点恶化,特别是在海中游泳,海水会将防晒霜冲掉,应隔一段时间再次涂抹防晒霜。穿长裤和长袖、戴遮阳帽、打防紫外线伞,可有效避免日光直接照射。

跌打损伤

外出旅游或户外登高,难免会摔伤、碰伤或扭伤。

预防措施:外出旅游遇到跌打损伤,如扭脚,如果确定无骨质损伤,可采取48小时冰敷,擦一些云南白药后进行热敷消肿来处理,否则要及时看医生。

(据人民网)

向驻外领使馆求助 谨记 “十可以”“八不行”

近日,国家发改委透露,2018年上半年出境游人次达到7131万,同比增长15%。游客出国时,一旦发生意外,如何正确、有效向驻外领使馆求助?武汉市外办介绍,向领使馆求助要谨记“十可以”“八不行”。

“十可以”:如所在国发生重大突发事件时,可以为您撤离危险地区提供咨询和必要协助;如您在外国服刑或被拘留、逮捕,可以应您的请求进行探视;如您遭遇意外,可以协助您通知国内亲属;如您遇到生计困难,可以协助您与国内亲属联系;如您在所在国与他人发生民事纠纷,或涉及刑事案件,或突发疾病,可以协助提供当地律师、翻译和医生等名单;如您需要寻找国外失联亲人,可以代为向有关部门提出请求;颁发、换发、补办旅行证件并进行加注;为遗失旅行证件或无证件的中国公民签发旅行证或回国证明;办理公证或为当地相关部门签发的拟送往中国使用的文书办理领事认证;在与所在国法律法规不相抵触的情况下,为居住在驻在国的中国公民办理婚姻登记。

“八不行”:不可以为您申办他国签证或办理签证延期;不可以为您在当地求职或申办居留证、工作许可证;不可以替您提起诉讼,不可以替您调查海外犯罪或死亡案件;不可以干预所在国的司法程序或法律事务;不可以帮助您在治疗、拘留或服刑期间获得比当地人更优的待遇;不可以为您提供导游、翻译等服务;不可以将您留宿在使领馆内,或为您保管行李物品;不可以为您购买免税物品。

(摘编自《长江日报》)

