

考场收笔处 山河启程时



04 安全贴士

【人身安全】

不要去未经开发的野景点

外出旅行时，尽量避免在恶劣天气出行，选择去安全措施足的景点，不要去未经开发的野景点，不要玩风险隐患大的项目。

提高安全意识，出入房间及睡前要锁好门窗，不要将房间号码随便告诉陌生人，以防受到人身伤害。

外出时要妥善保管贵重物品，避免财物丢失。避免深夜单独外出，或单独去偏僻地段，不要乘坐非法营运车辆。与陌生人交往时保持警惕，不轻易泄露个人信息，以防止生命财产损失。

“喜欢探险的同学应在专业人员的指导、陪伴下做好线路规划、结伴同行，不要盲目乱闯。”李升炉强调。前往涉山涉水类旅游景区要注意观察，不能私自下水，以防溺水事故发生。不在山沟、深水边等区域或设有危险警示标志的地方久留，防范山洪、落水伤害等。

“患有心脏病、高血压、脑血管病等慢性疾病的人外出游玩时，一定要劳逸结合，量力而行。”李升炉提醒道，劳累是这些慢性疾病急性发作的重要诱因。

【饮食卫生】

出汗较多可适量饮用电解质水

夏季气温高，食物容易变质。外出旅行游玩时，要注意饮食和饮水卫生，不喝生水，尽量少吃或不吃生食、凉菜，应到有卫生许可证的正规餐馆就餐。

李升炉表示，野外就餐最好携带有密封包装的食品；打开包装后的食品应尽快吃完，不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品。不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。不酗酒，避免引发酒后同学之间或与他人打架斗殴。

外出游玩时，要合理补充水分，做到定时饮水，不能等到口渴难耐时才喝水。如果出汗较多，可适量饮用电解质水，维持体内电解质平衡。由于行程安排会相对紧张，吃饭不规律，日常作息也被打乱，容易导致免疫力下降。

注意一日三餐的营养均衡，这样才能满足旅行的体力消耗需求。

对于高考后的第一个假期，不少人会选择结伴外出旅行，奔向大自然的怀抱，放松心情的同时又开阔眼界。6月20日，湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉特意为大家的毕业旅行制订了一份健康提示，以帮助大家更好地享受快乐旅途。

■三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 杨正强 乔木

不要太野！收好这份旅行提示 别去野景点、服防暑药后不马上开车、关注天气预警……



暑期出游注意防暑降温。 刘丰 摄

【虫兽叮咬】

入住动物主题酒店应提前了解动物性情

不招惹流浪犬等动物。入住动物主题酒店时，应提前向工作人员了解动物性情和习惯。喂食动物后应及时洗手或用消毒湿纸巾、免洗洗手液及时清洁双手。

一旦被动物抓伤或咬伤，应该及时到指定的狂犬疫苗接种门诊彻底清洗消毒伤口、接种疫苗，必要时注射狂犬病免疫球蛋白、出血热疫苗等。

夏季高温有利于蚊虫的繁殖，外出游玩应注意防昆虫叮咬，尽量避免在昆虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。爬山时或者穿过林区时，应当注意做好个人防护，穿长袖衣服，扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里，并提前适当喷洒驱蚊液。

“被蚊虫、跳蚤叮咬后，如果出现不明原因的发热、寒战、恶心、呕吐、嗜睡、肌肉关节疼痛、皮疹，甚至突然昏迷等症状，要及时就医。”李升炉强调。

【避暑防敏】

防暑药物服用后短时间内避免骑行驾车

夏天外出旅行时，尽量穿宽松的衣服，可以带上扇子、遮阳伞或防晒衣，不要在太阳底下暴晒，尽量站在阴凉处。根据自己的出汗量来摄入对应的水分，不要让身体出现缺水的情况，还可以提前服用十滴水、藿香正气水等防中暑的药物，多吃新鲜的蔬菜和水果，或食用绿豆汤等清凉解暑的食物，尽量不要吃比较干燥容易上火的食品。需要注意的是，十滴水、藿香正气水均含有酒精，服用后短时间内应避免骑行或驾驶车辆，同时还要避免与青霉素、头孢类药物同服。一旦服药及补充水分后，中暑症状仍无缓解，需尽快到医院就诊。

有过敏史的人尽可能少到户外活动，特别是在有风的天气，更不宜长时间在户外停留；尽量少去花草树木茂盛的地方，更不要随便闻花草，以减少过敏引起的不适。建议根据自身实际情况，准备必要的脱敏药物，一旦出现较重症状，应及时到医院诊治。

【汛情雨情】

注意关注天气预警信息

需要注意的是，夏季的暴雨、洪涝天气及其造成的地质灾害也对游客构成安全威胁，因此学生在出行时，不要单独行动，最好与家人或同学一起出行。

出行前，要详细了解旅行目的地气象预报预警、交通线路、旅游景区情况等必要信息，要特别关注局部暴雨、短时强降雨等汛情雨情。制定详细的旅游计划，准备好相关地图及车、船时间表。

遇到雷雨、台风、泥石流、洪水等恶劣天气和自然灾害时，应听从导游或景区管理人员的统一安排和调动，及时采取相关的防护措施，远离危险区域，切勿进入景区规定的禁区内，更不能私自脱离旅游团队。

【遵礼守法】

尊重当地风俗，避免不必要的冲突

旅途中要注意控制情绪，遇事心平气和，既要做到心态上积极乐观，也要做到体力上能够承受。

“无论走到哪里，都必须遵守当地的法律法规，尊重当地风俗习惯和文化传统，避免不必要的冲突。”李升炉表示，年满18周岁的同学已具备完全民事行为能力，需对自己的言行负责。在毕业旅途中，要注意保护环境，不破坏自然景观和文化遗产。

天气连线

7月上旬前湖南雨水较多
后期进入晴好天气适合出游

“受副热带高压北抬及中低层低涡切变持续影响，湖南已于6月18日晚进入雨水集中期，同时梅雨期开启。”湖南省气候中心气候预测首席专家谢益军接受记者采访时表示，今年入梅时间较常年略偏晚。

谢益军分析，入梅后至6月下旬，受副热带高压南北摆动的影响，暴雨区也随之南北摆动，导致我省暴雨和晴热高温将交替出现，湘中以北累计雨量大，局地降雨极端。

湖南省气候中心预计，7月上旬全省大部地区雨季趋于结束，出现持续性高温热浪可能性大，大部地区将有气象干旱发生，湘北、湘中干旱较重。

雨水过后，湖南将进入盛夏时节，白天气温通常较高。不过，在一些山区，如大围山、壶瓶山等，夏季平均气温相对较低，较为凉爽，适合避暑游玩。出行前密切关注天气预报和气象灾害预警信息，如暴雨红色预警等。

