

# 专业人士提醒夏日出行注意事项 暑期出游,这些细节莫忽视

本报讯(记者胡智伟)暑假到来,不少人都迫不及待地准备在假期来一场放松身心的旅行。从事导游工作多年的业内人士刘萍萍提醒,暑期游玩的同时也要注意合理规划出行,注意自身安全。

## 暑期出行 注意防晒和避暑

今年天气比往常更加炎热,极易让人发生中暑现象。市民如在近期有出游计划,东北三省、内蒙古等避暑胜地是不错的选择,如果准备去南方旅游,一定要做好防暑降温措施,因为南方不少城市最近除了高温还有高湿。平时体质较弱的游客,建议合理安排出游线路,随身携带必备药物以及藿香正气水、止泻药、消炎药等,时刻关注自身身体状况。

暑期外出,无论是上山下海还是逛街购物,只要活动场地在户外,就应注意及时补水,遮阳防晒,谨防中暑。如果出现恶心、呕吐、心悸等轻度中暑症状,需及时转移至阴凉环境躺下,多次少量补充盐水或运动饮料,用冷水或稀释酒精擦身体帮助降温,如发生热疹

疹、热衰竭等重症症状,应当及时就医。

## 高温天气 卫生防护不懈怠

旅行途中大街小巷的特色食品令人眼花缭乱,垂涎三尺,不过夏季温度较高,蚊虫细菌滋生,食品保存不当容易腐败变质,旅游就餐需要注意个人卫生,防止病从口入。选购食品要到具备相应资质、食品储存条件较好、符合卫生要求的正规商场、超市购买,注意查看生产日期、保质期、标签标识等信息,关注外包装是否完好。如果是在景点中就餐,应看看商家证照是否齐全、内外环境是否整洁,不在卫生条件差、无证摊店用餐。用餐时建议采用分餐形式,使用公筷。

不要喝生水,此外天气炎热,食物容易变质,密封食品包装开启后尽快吃完,避免吃过期或已经变质的食物。特别提醒准备前往云南等地旅游的市民,不要随便食用不熟悉的野生菌及其他野生植物。

## 量力而为 要把安全放首位

外出旅游要根据自身健康状况、

经验知识、心理状态等实际情况选择游玩项目,参与高空、高速、漂流、浮潜、深潜等高风险活动,要在专业人士的指导下进行。选择正规景区的官方旅游路线,不要因猎奇心理去未经开发的瀑布、山涧、山路等处。到海边游玩时,要密切关注海滩发布的标语、警戒线或警示信号,严格遵守安全防线,防止溺水。入住酒店后,要确认最近的逃生门或紧急出口,以便遇到火灾时知道如何逃生。

## 跟团旅游 这些细节需注意

如果选择跟团出游的话,建议选择信誉度高、经营时间长、资质齐全的旅行社。当下直播平台里,也有不少旅游产品,如果是在线上购买旅游产品,要与客服或商家详细了解产品信息,如是否包含机票及餐食、住宿标准、保险费用详情、具体游玩景点、是否有额外收费项目、具体组团人数、行程包含的购物场所和停留时间等。商家的承诺要截图或截屏保存,最好落实到合同中,还要关注合同中的违约责任等内容。

## 高温室内注意防暑

本报讯(记者庄媛)这两天本市持续高温。市中医一附院治未病科副主任医师谢平安提示,三伏天期间,无论温度高低,市民外出注意防暑的同时,也要注意室内防暑。

众所周知,夏季室外容易中暑,但通风差、气温高的室内小环境也同样会发生中暑。特别是对于一些体弱多病的人、老人、婴幼儿、孕产妇群体来说,由于怕受风着凉,长时间待在屋内不开空调或电扇,而自身的体温调节能力差,如果在室内再穿得多一些,就极容易出现室内中暑的情况。

避免室内中暑,一定要确保室内空气的流通,切不可门窗紧闭。

即使夏天不觉得热,也要随时监测室内的温度和湿度,适当通风和使用制冷设备。一般家中湿度控制在30%至50%,温度控制在25℃为宜。

如果怕受风,可以避开空调房,开另外屋子的空调控温,电扇可使用循环扇。

普通成年人要保证每天饮水1500毫升左右,建议随时少量多次,避免口渴再饮水或一次性饮水过多或急。尽量清淡饮食,多吃水果蔬菜,尽量避免冷饮冷食。

不方便外出的,可在室内做一些简单的运动,但要控制好室内温度。

## 社区百事通

### 社区办活动 暑假更丰富

为了丰富辖区青少年儿童暑假生活,红桥区各社区组织了多场活动,感兴趣的家长和学生可以免费参加。

7月20日9:30,宁城社区在党群服务中心开展“人类月球日”活动,为青少年科普航天知识,扭扭棒飞船制作,制作科学小实验手工。14:30,绥中社区在大会议室,组织暑期爱心托管班。19:00,彰武社区在小花园组织开展红色主题观影活动。邀请社区居民及青少年观看红色电影。

7月21日9:30,本溪社区在党群服务中心开展自护教育活动。包括暑期安全教育、青少年心理讲座以及手工活动。10:00,幸福社区在勤俭道地铁站开展地铁志愿服务,组织社区儿童在地铁站点维持秩序,引导乘客文明乘车,劝导不文明交通行为等。本报记者 狄慧

## 巧手刻廉韵 清风润童心

昨天,和平区新兴街土山花园社区纪检监察工作联络站在社区举办了“巧手刻廉韵 清风润童心”主题手工雕刻活动。在专业老师带领下,社区孩子们依据线稿图案雕刻出一个个象征着清廉的图章,宣教新颖有趣,很受孩子和家长的欢迎。

本报记者 庞剑摄



# 《今晚报》读者调研活动(第一期) 幸运读者名单公布



《今晚报》读者调研活动(第一期)已圆满结束。调研问卷一经发放,收获众多读者的热情反馈,我们从中随机抽出15名幸运读者赠送精美礼品。再次感谢大家积极参与,我们将继续努力,推出更多丰富有趣的活活动,期待在第二期活动中与您相遇!

## 幸运读者名单

- |        |             |         |             |
|--------|-------------|---------|-------------|
| 1. 张** | 138****8703 | 9. 崔**  | 29****36    |
| 2. 李 * | 175****6522 | 10. 王** | 131****1109 |
| 3. 张** | 130****2924 | 11. 许 * | 138****4369 |
| 4. 赵** | 139****1572 | 12. 周** | 152****4554 |
| 5. 李** | 130****6659 | 13. 王** | 138****9748 |
| 6. 张** | 139****8055 | 14. 云 * | 183****5403 |
| 7. 赵** | 138****6139 | 15. 徐 * | 138****6669 |
| 8. 刘 * | 138****6534 |         |             |

(工作人员会尽快与幸运读者取得联系,告知领奖方式。)