

## 夏季出游 让安全健康随行

本刊 综合

在暑期度假出游高峰到来之际，许多人会选择到离家较远的陌生地点度假，而且从事较多的户外活动。在这样的出行旺季，谨慎行事且提前计划，可以帮助旅行者有效避免常见的出行问题。

### 不要忽视健康隐患 千万不要延误治疗

在一些地方例如偏远地区，医疗条件艰苦，可能会需要数小时甚至数天才能找到一个适当的医疗机构。身处陌生的环境，千万不要等到情况恶化才采取行动。旅行者应在出现不适的第一时间，通过援助

服务提供商寻求帮助。

### 饮水及戏水的安全

在准备游泳之前，请牢记即使在较浅的水域，危险仍是存在的。湍急的水流，礁石，树枝以及其他水中的物体，都有可能对游泳者造成伤害。此外，在过低的水温中游泳是非常危险的，即使在炎热的夏天，也有可能造成低温症。在戏水时，在喝完酒或是在陌生的水域游泳等，相对的危险系数也就更高了。

在使用饮用水和冰块时，如果不确定所在地区水质的情况，建议饮用瓶装水来避免疾病的发生。

### 小心昆虫或动物的叮咬

动物和昆虫的叮咬，例如狗、猫、猴子、蝙蝠以及蚊虫等，可能会造成非常严重的后果。请在出行前确保有贮备了相关的药物或注射相关疫苗。无论是多么可爱的生物，请保持一定的距离，并避免爱抚他们。如果旅行者具有严重的过敏体质，请随身携带由医生提供的肾上腺素注射器，以应对不慎发生的叮咬。

### 管理好需要的药物

在出行前，请备份一张医生开立的处方签，并且保留所有药

品包含其标示的原包装。请注意，有些药品必须保存在特定的温度下，并避免将药品留在酷热的行李箱或车厢内。携带至少比需要的用量还多出一周的药量，以防因为旅行延期或行程更改时发生药品不足的情况。

### 保护皮肤健康

晒伤对旅行者来说是最常见也非常严重的威胁，尤其是在距离赤道较近的地区，其紫外线更是强烈。即便只是在艳阳下曝晒15分钟，未经保护的皮肤也会被紫外线造成严重的伤害。建议使用防晒系数45+以上的防晒产品，并且在紫外线最强劲的上10点到下午3

点间，尽量缩短在户外阳光直射的时间。在游泳后，记得重新涂抹防晒产品。

### 安全隐患

旅行者在机场、火车站等地点，需要保持特别的警惕，随时提防如诈骗、偷窃、扒手、不法出租车、信用卡诈骗等犯罪事件的发生。

多国国家政府支出的缩减，导致了多国国家大规模的罢工事件频发。这些罢工事件大都没有提前的通告，有些罢工甚至会导致公共交通的关闭。建议为最坏的情况做好打算，并找到合适方法在交通关闭时设法离开。



## 乡情永难忘 大爱谱新篇

7月5日，市卫生局副局长兼第一人民医院院长靳清汉、副院长孙树印同知名专家、教授等20余人，冒着倾盆大雨，来到了汶上县白石镇夏村，开展“走基层、转医风、关爱乡亲百姓，送健康、建小康、感恩父老家乡”活动，为家乡父老们送去优质的医疗服务和最真挚的问候，并向贫困老党员送去了慰问金。

义诊活动前，院长靳清汉首先代表市第一人民医院向夏村捐赠医疗基金两万元，并赠送了电视机、急救箱、药品、食品等。院长靳清汉、副院长孙树印还向基层贫困老党员发放了总

额5000元的慰问金，送去党和政府的关爱和温暖。

在义诊现场，在一字排开的临时门诊前，前来检查、咨询的群众络绎不绝。医疗专家仔细为他们检查疾病，耐心地向大家讲解内外科常见疾病的预防和治疗，以及常见病应急处理等问题。一位拄着拐杖让人搀着前来咨询的老大娘由衷地说：“俺们村里人，平时最怕有病。今天大医院专家们来给俺免费检查，真得好好谢谢济宁第一人民医院，谢谢这些专家，谢谢医院里的好领导！”(辛金秋 乔萌)

编辑：吴鹏 组版：褚衍冲