

怎样防范旅游中的常见传染病

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678063662155630.html>

范文网，为你加油喝彩！

在我们生活当中有很多常见的传染病，所以我们应该多加注意这方面事情，那么在旅游的时候也会有这些传染病，我们应该怎么去注意，下面我们就一起来学习一下怎样防范旅游中的常见传染病。

及时了解旅游地传染病的流行情况由于传染病大都具有季节性、地方性等流行病学特点，所以，旅游者出门前首先……

一、及时了解旅游地传染病的流行情况

由于传染病大都具有季节性、地方性等流行病学特点，所以，旅游者出门前首先应掌握有关信息。当某地存在某种传染病暴发流行时，如非必须，应终止旅游。就季节性来说，冬春易发生呼吸道传染病，如麻疹、水痘、流感和流行性腮腺炎等，而夏秋则易发生消化道传染病，如伤寒、痢疾和霍乱等。就地方性来说，在热带和亚热带，登革热、黄热病、疟疾、乙型脑炎等疾病较多；在性开放且经济落后的国家和地区，性病、艾滋病流行较广；而在水源缺乏、卫生状况较差的地方，消化道传染病较多；印度恒河三角洲历来是霍乱的疫源地，有“霍乱的故乡”之称。

二、进行必要的疫苗接种

旅游者在出游前应根据上述传染病的流行特点采取相应的预防措施，其最有效、简单的方法就是注射疫苗。目前，能通过疫苗预防的传染病有20多种，但究竟应注射何种疫苗应视情况而定，而且由于疫苗起效需一定时间，所以疫苗注射一般应在出游前一减小肚子个月完成。有关细则可以在制定出游计划时咨询卫生防疫专家。

三、少儿编程有必要学吗注意饮食卫生

霍乱、伤寒、痢疾、甲型肝炎和戊型肝炎等传染病都是通过消化道传播。防止病从口入，应做到饭前便后洗手，不喝生水，少吃冷饮，不要轻易相信宾馆或饭店自制的瓶装水。吃水果是什么意思果应洗净削皮，在筵席上尽量少吃或不吃凉拌菜，不要食用变质的蔬菜瓜果。若饭店卫生状况不佳，最好不要就餐，可食用自带的面包、饼干或罐头，但罐头食品打开后要一次性食用，

不宜存放。

四、防止昆虫叮咬

蚊子、跳蚤、虱子和蜱螨等吸血昆虫可传播多种疾病，包括疟疾、黄热病、登革热、乙型脑炎、斑疹伤寒、恙虫病和出血热等，因此，在旅游途中应避免昆虫的叮咬。尽量不要在野外宿营。如确实需要，应有帐篷，身上涂抹有芳香气味的驱虫剂，并穿长袖衣裤睡觉。在蚊子较多的地方，入住的房间应有纱门、纱窗，晚上睡觉应挂蚊帐或点蚊香。要特别注意检查卧具是否卫生，有无跳蚤、虱子，若卫生状况不好，应改换卫生条件好的宾馆入住。

五、洁身自爱

淋病、尖锐湿疣和梅毒等性病是由不洁的性行为所致，乙型肝炎、丙型肝炎和艾滋病也可由性生活传播。在一些旅游地卖淫嫖娼的现象比较严重，特别是在东南亚一些国家，政府对“性旅游业”是默许的，旅游者应能经得起“美色”的诱惑，洁身自爱，以免受染各种性病。

女性小说 六、常备药物(以口服为主)

1.抗感染药常用抗菌药有红霉素、复方新诺明、阿莫西林(青霉素过敏者禁用)、氟哌酸等，可从中选择1~2种备用。抗病毒药可备用病毒唑、阿昔洛韦和板蓝根。抗疟药可备用氯喹、乙胺嘧啶和甲氟喹等，到疟疾疫区旅游者务必备用抗疟药。

2.解痉镇痛药：阿托品、普鲁本辛或颠茄片，用于胆绞痛、肾绞痛和胃肠痛的治疗。

3.解热镇痛药：阿司匹林、扑热息痛或布洛芬等，用于发热、头痛、四肢关节痛或牙痛的治疗。

4.止咳平喘药：咳必清、氨茶碱、舒喘灵。

5.其他：少量的抗过敏药和安眠药、皮肤消毒剂(碘酒、酒精)、驱蚊药(清凉油或风油精等)、体温计。

专家教你健康出游防病五招。

1、注意饮食卫生。

保持饭前便后洗手的习惯，购买卫生的食品，尽量不吃凉拌菜，否则肠胃炎等疾病就会找上门来。

2、随身携带药品。

可随身携带常用感冒药、腹可安、保济丸等及创可贴、万金油以及心脏病的急救药品等。

3、增强自身抵抗力。

按时进餐，多饮水，提前服一些板蓝根、抗病毒口服液等药剂都是一些行之有效的办法。现在是秋季，北方地区天气已经转凉，而且温差较大，要注意保暖，避免感冒。

4、注意预防心脏病。

有心脑血管病史的人最好不要在此期间乘车，因为长途旅行易疲劳，加上环境嘈杂拥挤，易引起突发性心脏病、脑出血甚至猝死，一些还处于潜伏期的病人也可能会突然发病，所以应随身携带些防治药品。如发现心脏不舒服，可立即做深呼吸和大声咳嗽，以缓解病状。

5、坐车时适当活动。

较长时间乘坐车、船、飞机，身体长时间处于一种姿势，易引起双腿肿胀，腰酸背痛，头重脚轻，故要想办法把双腿抬高，并不时地走动。

以上内容就是我们 <https://www.882682.com/>
为大家所了解到的，大家一定要仔细阅读
，上面有很多旅游准备知识，供我们参考与学习，大家别忘了订阅她哟!

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发