

暑期旅游安全事项大盘点 这些安全常识请收好

编者按:随着暑期的来临,旅游旺季终于到来。为确保广大游客暑期出游,享受幸福、快乐的假期,小编提醒广大游客暑期适时出游,注意旅游安全、遵守公共秩序、理性消费,做到文明旅游。

旅行之前了解这些事项

一、选择有资质的旅行社

要注意旅行社经营范围,正规的旅行社应具备工商部门颁发的营业执照和旅游管理部门颁发的业务经营许可证。

二、签订正规合同

签订旅游合同时,要仔细阅读旅行社提供的行程表或行程计划书,明确团费所包含的项目、服务内容、服务标准以及违约责任和纠纷处理方式(内容包括明确旅游线路行程、景点、交通和食宿安排及标准、购物次数及停留时间、双方的权利义务、违约责任等基本内容)。

三、出行前了解目的地天气状况

暑期是暴雨、洪涝、泥石流等地质灾害高发期,游客出行前要详细了解相关天气预警信息,合理选择旅游线路。遇到恶劣天气,要听从当地有关部门或导游员、旅行社的组织,注意必要的自我防护,不在危险地段停留。

四、遵守交通规则和安全规定

自驾旅游要尽量避开热点地区和高峰时段,提前设计好旅行线路,发生交通事故不要惊慌,要合理采取自救和互救措施,保护事故现场,并迅速报告警方和相关部门。

五、遵守集合时间和景区规定

注意景区设立的安全警示标识,不要到景区划定的安全游览路线以外游玩,不要进入景区“禁止入内”的危险区域。游览过程中保管好随身财物,不要让贵重物品离开自己的视线。应注意听从导游安排。

六、自觉抵制“低价游”

虽然低价的目的不同、原因有很多,但低价是产生低质服务的主要因素。旅游者在选择线路时一定要注意旅行社的资质和旅游产品的品质,不要被“赠送”“低价”等宣传噱头迷惑,切勿贪图便宜,因小失大。

七、树立文明旅游、理性消费意识

游客出游时应尊重当地的风俗习惯,礼貌待人,自觉遵守公共秩序,保护生态环境,杜绝不文明行为。

八、要增强保险意识

建议游客在出游前购买人身意外保险,购买保险产品时要问清理赔范围,结合自身实际情况合理选择,注意索要发票和保单或保险号。

九、要依法理性维权

旅途中如遇到服务质量问题,应与旅行社积极协商解决,不应采取过激行为,更不能以此为由延误行程使损失扩大,应妥善保存好合同、发票、行程安排以及认为旅行社存在服务质量问题的相关证据。



五种“旅游病”要防

一防腹泻

腹泻、拉肚子可算是最常见的胃肠道“旅游病”了,统计表明约30%的旅游者会发生腹泻。主要是旅行疲劳、精神紧张、饮食不当、气候变化等导致机体抗病能力下降,容易受某些肠道病菌感染,主要由大肠杆菌感染引起,医学上将这种腹泻称为旅行者腹泻。

专家招:旅游时要格外注意饮水卫生,饮用经煮沸的开水或瓶装水较为安全。少喝酒、少吃肉食,饮食以清淡为主,少喝冰凉饮料,以免加重胃肠负担。

晚上睡觉使用空调时,应用毛巾被盖好肚脐,防止受凉引起感冒、拉肚子。外出应避开雨天,淋雨后最好冲个热水澡,去除寒气,防止感冒、腹泻的发生。

二防中暑

暑假出游很省力,不用带大件衣物,却因炎热曝晒出汗,容易发生中暑。

通常情况下,首先会出现“先兆中暑”,表现为多汗口渴、头晕眼花、心悸、注意力不集中等,此时要警惕了,应及时转移到阴凉通风处,补充水和盐分,短时间内即可恢复。一旦发生中暑,应将病人抬到阴凉通风处躺下,让其侧卧,保持呼吸道通畅,立即拨打当地的急救电话,等待救援人员赶到。

专家提醒:特别高温时,老人、孕妇、有慢性病尤其是心血管病者,应尽量少外出旅行;

行程安排上,最好选相对凉爽的清晨出发,12时至14时阳光最强不要待在户外,15时16时后再活动;

不要过度劳累,更要注意少量多次补水,每次以100~150毫升为宜,间隔时间为半小时,还可适当喝些盐开水,补充盐分。

随身携带藿香正气水、人丹、风油精等防暑药物,尤其是藿香正气水既可内服治呕吐,也可外用防蚊虫叮咬、止痒。

三防晒伤

暑假出游很多家庭选择海边畅游或者登山纳凉,暴晒不可避免,黑一圈还算小事,最怕就是晒伤。

阳光过猛或日晒时间过长,脸部、颈部、手臂和下肢暴露部位的皮肤便会产生日晒斑甚至晒伤。最常见的症状为皮肤表面出现肿块、荨麻疹、水泡或者红斑,轻者二日左右可愈,重者一周后才能痊愈。

专家提醒:外出时应佩戴太阳镜,涂抹防晒霜,防止紫外线照射引发眼睛的白内障、斑点恶化,老人、儿童尤其要保护好眼睛。穿保护性的衣服,比如穿长裤和长袖服装、戴遮阳帽、打防紫外线的伞等,可有效避免日光直接强烈照射。

四防痛风发作

外出旅游就应该吃吃喝喝,开开心心,但每年都有痛风高危人群在外痛风急性发作,痛苦不堪。

痛风多发于晚上,患者经常是吃晚饭时还挺正常,但到了夜间突然被剧痛袭击,严重的连路也走不了。

专家提醒:肥胖或尿酸高等痛风高危人群务必少吃海鲜,还要少饮酒,以防痛风急性发作;痛风患者更应管住嘴禁吃海鲜禁酒,肉类、动物内脏等高嘌呤食物也要避免进食。

五防蛇虫咬伤

全家出游当然不会待在空调房里了,户外运动或出海行山才够爽,但一定要谨防蛇虫咬伤。

夏季,毒蛇、蝎子、蜈蚣等蛇虫十分活跃,户外活动、徒步露营等一旦被蛇虫咬伤,应及时采取自救措施。首先,不要惊慌乱跑,剧烈活动会使血液循环加快,加速人体对毒素的吸收,加重中毒症状;随后要迅速用止血带或细绳在距伤口5~10厘米处捆扎,阻止毒素在体内扩散,用清水或茶水冲洗伤口,并迅速送到医院抢救。

五大突发意外要应对

一、中暑怎么办?

暑期出游,容易出现中暑的情况,中暑的主要症状是大汗、口渴、头昏、耳鸣、眼花、胸闷、恶心、呕吐、发烧,严重者会神志不清,甚至昏迷。

应对方法:

①可置患者于阴凉通风处,平躺,解开衣领,放松裤带;

②若有条件可让其饮用含盐饮料,对发烧者要用冷水或酒精擦身散热,服用必要的防暑药物,缓解后让其静坐(卧)休息。

③严重中暑者做必要治疗后应立即送医院。

二、摔伤骨折怎么办?

暑期出游相对集中,特别是在人流密集景区要注意安全,不要追赶,不要猎奇去到高处,否则容易摔伤,如果发生骨折须及时送医院救治,但在现场,我们也可以做一些急救措施:

应对方法:

第一步:止血。止血的常用方法有手压法,即用手指、手掌、拳在伤口附近一侧压迫血管止血;加压包扎法,即在创伤处放厚敷料,用绷带加压包扎;止血带法,即用弹性止血带在伤口近心脏的大血管上止血。

第二步:包扎。包扎前最好要清洗伤口,包扎时动作要轻柔,松紧要适度。

第三步:严重者做必要治疗后应立即送医院。

三、蚊虫叮咬,马蜂蛰伤怎么办?

若遇到蜂群,不要大声叫喊,四处奔逃。要镇静,不要惊慌奔跑,更不要随便扑打。以衣物包裹面部等暴露部位,就地趴下,等蜂群散去再行处理。

应对方法:

①若不小心被马蜂蛰伤,先用肥皂水或弱碱性溶液(如苏打水等)清洗、浸泡患处。

②大部分昆虫叮咬导致的外伤都不严重,但尽量不要抓挠伤口,否则可能感染。外用虫咬水对于缓解症状有帮助,但较严重的过敏应该去医院诊治。

四、蛇出没,怎么办?

每到夏季是蛇出没的时候,主要是出来觅食,蛇一听到动静就会躲开,只要你不是踩到或者伤害它,蛇一般不会伤人。在通常情况下,蛇都躲在草丛里,不会出现在人多的地方。

应对方法:

尽量选择走人多的地方,草丛中千万别随意进去,另辟蹊径不是好办法哦!

五、预防溺水,不要野泳

珍爱生命,不要野泳!家长们请教育好孩子不要到河、湖、水库野泳,如要游泳,请到正规的游泳馆。

