



2014年06月12日 | 世界杯健康

欧乐旅行援助时刻在您身边

## 欧乐特别通讯

### 巴西世界杯健康须知

#### ● 巴西游客健康须知

万众瞩目的第20届世界杯足球赛即将在热情如火的巴西开战。此刻，全世界的球迷都在摩拳擦掌，准备享受四年一度的足球盛宴。

针对前往巴西观赛的客户，巴西卫生部发布《游客健康须知》，建议您：

一、去巴西前，务必办理旅游保险。在巴西停留期间，所有外国人亦可享受巴西统一医疗系统SUS的免费急救。

二、如需当地紧急救助，游客可拨打巴西移动市政急救服务24小时免费电话192。

三、游客入境巴西不强制要求接种特定疫苗，但建议去过丛林地区或计划进行生态旅游活动的游客提前接种黄热病疫苗。

四、尽管巴西目前无麻疹和风疹疫情，但其他国家仍存在此类疾病。因此，建议入境前接种此类疫苗。

五、更多信息请随时拨打我们的24小时服务热线，以便我们及时为您提供服务。

#### ● 健康世界杯

球迷们的健康赛也已拉弓搭箭一触即发。如何做到球看得爽而不影响工作、不伤身，鱼与熊掌兼得焉？为您的健康着想，欧乐特别提醒：

在任何紧急情况下，请随时拨打我们的24小时服务热线，以便我们及时为您提供服务。如需任何服务，请随时通过电话、传真和邮件联系我们。

欧乐旅行援助（北京）有限公司

电话：+86 10 8441 6500

传真：+86 10 8451 1175

邮箱：[china@ervchina.com](mailto:china@ervchina.com)

网站：[www.ervchina.com](http://www.ervchina.com)

#### ● 5类人不宜熬夜看球

● 从事司机、高空作业、精密机床等富有危险性职业的人禁止熬夜看球赛，因为工作需要你保持思维清晰、反应灵敏，这就要保证有充足的睡眠，不能熬夜。

● 有抑郁症、狂躁症等精神疾病患者禁止熬夜看球赛，还有平时经常失眠的人也不要看球赛，因为睡眠不足容易加重病情和诱发疾病。

● 患有急慢性眼症的人不适宜熬夜看球赛，因为看电视全神贯注，眨眼次数减少，分布在眼表的泪液会减少，眼压升高，眼部的症状会加重。

● 高血压、心脏病等有心血管系统疾病的病人不宜熬夜看球赛，因为体育比赛易使人激动，再加上熬夜辛苦，极易诱发疾病突发。

● 孕妇及产妇不能熬夜看球赛。

#### ● 健康看球小贴士

● 看比赛时应该适当多喝水，多起来走走，缓解颈背僵硬、减少血栓的形成。

● 日常饮食均衡摄取六大类食物，多吃富含维生素B群的食物。

● 及时补充睡眠，绝对不可联系熬夜。

● 切忌过分沉溺，以平和的心态来对待赛事，身体和情绪都要放松。