



www.aids2008community.org/chi

健康和安

携带药品旅行的注意事项

把药品放在随身行李中，托运的行李有时会丢失。

应该用开处方拿药时的容器装药物。如果您携带注射器或者可注射的药物（如：T-20/Fuzeon）、或者是管制的药物（如麻醉剂），您应该携带医生开的处方。

应准备多余的药物，以防形成延误。

了解您所带药物的生物名称。

药物的商业名称在墨西哥可能会有所不同

应对时差

- 尽量在会议开始前至少一天抵达墨西哥，以适应墨西哥时间。
- 尝试在飞机上睡觉，以倒时差。
- 多喝水，避免饮酒。

- 到达当天做适量运动（建议在户外）。
- 适应时差有时可能会需要几天的时间，请酌情安排会议时间。

海拔

墨西哥市海拔 2240 米，可能空气比您所居住的地方更为稀薄，因此有可能引起呼吸急促、头痛、消化和睡眠不佳，尤其对酒更为敏感。

通常适应高原气候需要几天的时间，请放松并多喝水。

空气污染

过去几年间墨西哥市空气污染问题已有所改善，大会在夏季召开，污染问题相对较轻。

但雾可能会导致有些人（尤其是有呼吸道系统有问题的客人）流鼻涕、淌眼泪、咽喉痛或呼吸困难。

尽量避免交通拥堵时在街上行走。

食物和水

由食物或水中的大肠杆菌引起的腹泻可能是到墨西哥旅行的游客中一个常见的问题。症状包括大便稀、腹部绞痛、恶心、呕吐及发烧等。严重的可引起脱水甚至持续很多天。所以为防止腹泻，在饭前及便后要用肥皂洗手，同时还需：

1. 饮用瓶装水，或净化、过滤、或烧开后的水。
2. 除非酒店宣传其水是可引用的，否则请用瓶装水刷牙
3. 饮用罐装、盒装、或商业瓶装的碳酸水和饮料。
4. 留意瓶装水有可能被开启后又灌入水。
5. 避免食用街头摊贩或市场展位上购买的食物。
6. 除非您用餐的餐厅或酒店常常专门为游客提供食物，否则避免食用生的蔬菜和沙拉，因为清洗时可能用了被污染的水。
7. 避免食用未经高温处理的乳制品。
8. 留意不要使用没有被充分煮熟或妥善冷藏的食物。
9. 请勿使用冰块，除非冰块是由沸水、瓶装水或是纯净水制作的，因为冷冻并不能彻底杀死造成腹泻的微生物。
10. 如果您得了腹泻，确保喝大量的瓶装水，以保证不会脱水。

11. 某些抗生素可以治疗旅行者的腹泻及胃部不适。同时现在也有一种口服疫苗能预防腹泻，只要在您来墨西哥前至少一个星期同时服用这两种药物即可以预防腹泻。

如果腹泻不止，请去看医生或药剂师。

疫苗

墨西哥市没有特殊的疫苗可供推荐。

如果您打算会后到墨西哥市外旅行，请告诉您的医生或旅行诊所的专家。

医疗服务

国际艾滋病大会通常会为代表们提供配备有医生、护士、和咨询员的诊所来解决紧急健康问题。如果情况严重，他们会安排您到外面就医或者送往医院。2008年国际艾滋病大会的医疗服务安排情况我们尚不清楚，相关信息将在www.aids2008.org上发布。

出发前还需购买旅行保险，以支付大会不能提供的经济医疗服务。

大麻和违法药物

强烈建议不要将违禁药品带到墨西哥并使用。使用违禁品的惩罚措施非常严厉，特别是对外国人。

安全

正如所有的大城市一样，墨西哥也有一定的犯罪率，但通常为小偷一类的犯罪。

在市场和地铁等拥挤的场合时需特别注意。

尽管在绝大部分旅游区相对安全，但最好不要戴昂贵的珠宝和奢华的手表。

当出去散步时、尤其是晚上，需要注意您的周围。

黑出租可能会抢劫乘客，请尤其注意绿色大众出租车。

千万不要在街头招呼出租车，可以请酒店或餐厅安排有执照的、合法的出租车，或者在出租车招呼站乘坐。