

※食物中毒

原因——

出門在外，吃到不衛生的食物，或吃了不新鮮的海鮮等，都可能引起不同症狀的食物中毒。

症狀——

一般症狀包括嘔吐、腹瀉、頭暈、疲勞、視力不良，甚至出現發燒現象。

處理方法——

1. 食物中毒的治療，以保持安靜和保溫(減少出汗現象)最為重要，盡量不要消耗體力，溫暖腹部可以減輕痛楚，嘔吐與下痢盡量讓它出盡為宜。
2. 保持剩餘食物或檢體，以助診斷。
3. 清醒者食鹽水分要充分補充，最好是絕食一、二天。情況嚴重者，則要送醫診治。

預防方法——

吃前洗手，並選擇衛生可靠的飲食店進食，避免生吃海鮮，不吃沒煮熟的食物。