### 高原注意事项

1. 高原气候变幻莫测，温差特别大，体感温度低，建议着冬季防寒衣服帽子等，防止因受凉而引起感冒，感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。会议期间可能有雨，请带好雨具。晴天时，紫外线强，请准备好帽子口罩等防晒用品。高原天气干燥，请准备好唇膏等护肤用品。
2. 初到高原，每一个人都会感到不同程度的胸闷，气短，呼吸困难等缺氧症状，严重的会有头痛、全身肌肉痛、失眠等症状。但这并不说明您不能适应高原，这种反应是很正常的，要保持良好的心态，克服高原反应，自我心理暗示非常重要。
3. 刚进入高原，不可暴饮暴食，以免加重消化器官的负担，使其能很好地适应此环境，最好不要饮酒和吸烟。要多食蔬菜，水果等富含维他命的物质，多饮水。
4. 初到高原，特别是第一天，避免下蹲，不可急速行走，更不能跑步，更不能做体力劳动，静养休息，多大口呼吸，高原生活的前几天，尽量不要洗泡澡。