

预防恶心和腹泻——电子邮件系列

以下是一些可直接用于电子邮件营销的内容和图片，可帮助培训员工预防恶心和腹泻。请随时与你的员工分享这些信息；你可能还希望包含一些有关远程医疗服务（如果可用）和其他健康计划的信息。



电子邮件 1



恶心和腹泻——危险因素及预防

我们都知道恶心和腹泻的症状及体征——首先你可能会食欲不振，或者感觉自己快要生病了。你可能会感到头晕目眩，或胃痉挛；你甚至可能会突然冒冷汗。这些都可能是某种危险生物侵入你身体的信号——细菌！病毒！甚至寄生虫！但是这些家伙是从哪里来的呢？你的食物和水中可能潜伏着不健康的生物，伺机进入你的身体并让你生病。那么，你对此又能做些什么呢？

在未来几天内，我们将为你提供如何避免食源性和水源性疾病的信息，更好地保护自己。同时，我们邀请你观看以下视频以了解其病因、风险因素和预防措施：

www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/nausea-diarrhoea-chinese

本次活动由 Generali Employee Benefits Network [geb.com] 主办。

此信息并非旨在提供医疗建议。个人应咨询健康专业人士，以获取有关所有健康问题的指导。

电子邮件 2



预防恶心和腹泻

为预防食源性疾病引起的恶心和腹泻：

- 在进食或准备食物之前，务必用肥皂和清水洗手
- 在食用或烹饪水果和蔬菜前，务必用清水洗净
- 在尚未食用或烹饪肉类和奶制品之前，请将它们冷藏保鲜
- 留意食物的保质期
- 检查食物的外观，并闻一闻有无任何可疑的气味
- 始终将生食与其它食物分开，以防止交叉污染
- 要杀死细菌，食物必须彻底煮熟
- 不要忘记定期对工作台面和设备进行消毒

水源性疾病也会通过饮用水传播。在许多国家自来水是不能直饮的，因此如果你不确定水质，请采取适当的预防措施：

- 使用瓶装水刷牙
- 远离冰块
- 旅行时确保随身携带足够的清洁水

本次活动由 Generali Employee Benefits Network [geb.com] 主办。

此信息并非旨在提供医疗建议。个人应咨询健康专业人士，以获取有关所有健康问题的指导。