

外遊健康小貼士

要旅途愉快，除了周詳計劃行程外，也要在出發前和行程中注意保障健康，以盡情享受旅遊的樂趣。以下是一些旅遊健康小貼士，希望各位有個健康愉快的旅程。



出發前

- 瞭解當地天氣變化，預備適當的衣服、鞋襪和日常用品等。
- 留意目的地的衛生水平和住宿環境。
- 瞭解當地有沒有疫症或流行病發生，作出適當預備，例如是否需要注射防疫針等。疫苗注射種類包括甲型及乙型肝炎、黃熱病(進入某些非洲和南美洲國家是需要出示**國際預防黃熱病注射證明書**)、腸熱病等。如有需要注射預防疫苗，請在注射前告訴你的醫生有否對藥物或食物敏感。詳情可向衛生署旅遊健康中心查詢。
- 如前往證實有疫症或流行病(如禽流感、登革熱)發生的地區前身體不適，應考慮把行程押後或取消，直至康復為止。
- 如需經常服用的藥物，可先與醫生商討自己的健康情況是否適合旅遊，並要確定帶備足夠藥物，藥物亦應隨身攜帶，切勿放於寄艙行李內。另外，記錄恆常服用藥物的詳情，亦可帶備一些應急藥物及用品，如頭痛藥、暈浪藥、退燒藥、止瀉藥、藥用膠布及驅蚊劑等。
- 做好高風險活動的準備，如高山遠足、潛水、打獵和露營等。
- 可考慮購買旅遊醫療保險。

旅途中

個人衛生及食物安全

- 任何時刻應注意個人及環境衛生，保持雙手清潔，經常用皂液洗手，特別是在進食或觸摸口鼻或眼睛之前。當咳嗽或打噴嚏時，應用紙巾掩蓋口鼻，然後把紙巾妥為包好並放入有蓋的垃圾桶內，以及徹底清潔雙手。
- 緊記進食前和如廁後一定要洗手。
- 避免進食未經煮熟或半熟的海產類食物，包括魚生、貝殼類、沙律等。
- 進食火鍋或燒烤時，確保食物已徹底煮熟才進食。
- 只飲用煮沸的水、樽裝飲品、及經消毒的奶類或其製品。
- 避免飲用加入來歷不明的冰塊的飲料。
- 不要吃已去皮的生果和未經洗淨的蔬菜。
- 不要光顧無牌熟食檔。
- 不要嘗試使用鹽、醋、酒或日本芥末殺菌，沒有證據這些能有效殺菌。
- 在烹煮過程中，小心處理並要妥善分開生和熟的食物。
- 使用兩套餐具及煮食器皿分開處理生及熟的食物。

預防蚊子傳播的疾病

蚊子能傳播多種致命疾病，如黃熱病、登革熱、西尼羅病毒及瘧疾等。因此，個人保護措施是不能輕視的，故要努力實行以下的防蚊措施：

- 避免在蚊子覓食時間留在戶外地方(瘧蚊喜歡在黃昏至清晨覓食，而傳播登革熱的伊蚊則喜歡在日間覓食)。
- 在戶外時，應穿淺色的長袖衫及長褲保護身體。
- 於外露的皮膚或衣服上塗搽含有避蚊胺(即 DEET)成份的驅蚊劑，並在有需要時重覆塗搽。
- 住宿於有空調或裝有防蚊網的地方；如房間無空氣調節時，要使用隔蚊簾或蚊帳。
- 如要前往山林地區，應攜帶蚊帳和將氯菊酯噴在衣服或蚊帳上以增加保護。

溫度的變化

- 暴露在極度高溫或低溫下都可引致生病。
- 於高溫及潮濕的情況下，運動過度會引致身體水份及鹽份流失，使人疲憊。旅遊人士應預備足夠的食水，以作補充，避免中暑。
- 老年人出汗較少，天氣熱時較易中暑，應避免在正午時曝曬，盡量留在陰涼的地方(可戴闊邊帽)，宜多休息。
- 小孩和肥胖人士常會產生熱痱。真菌類皮膚病，例如癬，會於炎熱及潮濕情況下惡化。每天淋浴、穿鬆身棉衣和搽上爽身粉會有助減輕病情。
- 適當使用防曬用品。
- 極度寒冷會引至凍傷、凍瘡、甚至低溫症。預防措施包括：
 - ✧ 穿上足夠的禦寒衣物(避免過度緊身)。
 - ✧ 衣物能遮蓋頭部、頸及四肢。
 - ✧ 迅速除掉被弄濕的衣物。
 - ✧ 不要吸煙及喝酒。
 - ✧ 不要徒手觸摸金屬。

動物

- 不要接觸流浪及野生動物如狗、貓、蝙蝠、胡狼、猴子和駱駝等。尤其是到訪狂犬症疫區，即使是有人飼養的貓狗也不宜接觸。
- 如在外地被動物咬傷，應盡快在當地求醫，評估患狂犬症的可能性，及評估是否有需要接受疫苗注射。
- 避免接觸齧齒類動物如松鼠、犬鼠等。

安全第一

- 留意交通規則，飲酒後切勿駕駛。
- 避免夜間行車及沒有間斷的長時間駕駛。
- 租用車輛前應小心檢閱保險條款，並檢查清楚車胎、安全帶、車燈及掣動器等的狀態。
- 參加一些運動量高或高風險活動(如跳傘、激流、登山等)之前，必須衡量個人健康狀況和能力，量力而為。

- 避免在熱帶地區中的淡水河流及湖泊嬉水。水中可能有寄生蟲(血吸蟲)穿過皮膚引致疾病。
- 不要在已被污染的水中游泳，否則有可能染上眼、耳或腸道的傳染病。
- 在海中暢泳要小心勿被水母灼傷，因會引起劇痛及皮膚不適；亦要留心水流方向。
- 切勿赤足於稻米田間或泥地上；尋看水中珊瑚時，應穿著鞋子，以防寄生蟲侵害。

性病

謹守安全性行為，作出適當的預防措施，例如使用安全套，可於性接觸時減低染上性病的機會，最重要是不要濫交及避免與陌生人發生性行為。

切勿吸毒，應遠離毒品

吸毒會令你付上沉重的代價。毒品往往含有雜質，混和酒精吸食毒品，更增加其危險性，甚至會致命。暴力事件、性罪行及誘姦行為常在毒品影響下發生。在多個地區包括香港，販運和非法管有毒品，更可被重罰。

旅遊後

回港後如出現以下情況，應盡早求醫：

- 發燒、出疹、肚瀉、嘔吐或身體不適
- 曾到過近期發生疫症的地區
- 旅遊時曾接觸患病的人
- 曾到郊外或發展中地區

如回港後感到不適，應戴上口罩，立即求醫。另外，不要忘記告訴醫生曾到過的所有地方，包括過境地區。

衛生署旅遊健康中心地址、電話及網址：

旅遊健康中心(香港)：

地址：灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓 26 室

電話：2961 8840

旅遊健康中心(九龍)：

地址：長沙灣道 303 號長沙灣政府合署 1 樓

電話：2150 7235

網址: <http://www.travelhealth.gov.hk>