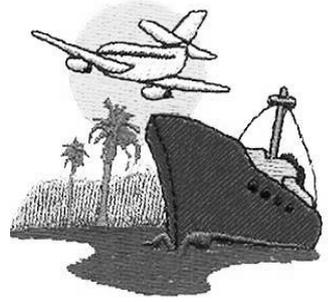


旅遊人士須知

旅遊人士在外地常遇見不同程度的困擾，如環境過度擠迫、長時間等候、飲食習慣的改變、空氣及氣候的不適應、時間差距等，令旅遊者的抵抗能力降低。為減少以上情況發生的機會，旅遊者應清楚瞭解目的地的環境，從而努力減少風險。



食物及個人衛生

出外旅遊是一件賞心樂事，不過，在遊覽之餘，若能顧及旅遊健康，特別是飲食衛生，就能避免感染腸道傳染病如甲型肝炎、霍亂等。當你處身在衛生環境欠佳的地方，應留意以下要點：

1. 任何時刻都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；
2. 緊記進食前和如廁後一定要洗手；
3. 只進食徹底煮熟或密封式包裝的食物；
4. 避免進食未經煮熟的肉類、海產貝殼類的食物，如魚生、蜆、蠔等；
5. 避免進食生冷食品，如沙律、雪糕等；
6. 只飲用煮沸的水、罐裝或樽裝的飲品、及經消毒的奶類或其製品；
7. 避免飲用加入冰塊的飲料或已搾好的鮮果汁；
8. 直接飲用樽裝飲品時，要先清潔樽口；
9. 避免進食已去皮和切開了的生果和未經洗淨的蔬菜；
10. 不要光顧無牌路邊熟食檔的食物和飲品；
11. 自備或使用即用即棄的餐具。

避免蚊子傳播的疾病

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

1. 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)；
2. 旅行者應時常穿著長袖子的襯衫和褲子；
3. 住宿於有空調或裝有防蚊網的地方；
4. 如果住宿的地方沒有隔蚊或空調設施，最好使用殺蚊噴劑及睡在蚊帳內；
5. 於外露的皮膚及衣服上搽上含有避蚊胺，即 DEET 驅蚊劑。(關於使用驅蚊劑的詳情，可參閱網站 <http://www.travelhealth.gov.hk>)；
6. 如果旅行者要前往山林地區，應攜帶蚊帳和將氯菊酯噴在衣服或蚊帳上以增加保護。

預防禽流感

禽流感是由主要影響鳥類和家禽(如雞或鴨)的流感病毒引致。由於人類感染這種病毒的情況並不常見，因此人體對該病毒的免疫力較低，甚至沒有免疫力。前往證實有禽流感發生的國家之旅客，應留意以下健康指引：

1. 前往受影響地區旅遊時，應避免接觸禽鳥或其糞便；
2. 避免到濕貨街市、活家禽市場、農場或到公園餵飼雀鳥；
3. 如曾接觸雀鳥或家禽，應立刻用皂液和清水洗手；
4. 注意飲食衛生，在進食家禽或蛋類前，應徹底煮熟；
5. 如有不適，特別是發燒或咳嗽，應戴上外科口罩，立即通知酒店或旅遊領隊，並盡快求診。

旅遊健康會診

請於出發旅遊前至少八星期預約旅遊健康會診

旅遊人士出發旅遊前可能對目的地的衛生情況或環境有所顧慮，特別是當前往郊區或發展中國家時，旅客有責任在出發前向有提供旅遊健康服務的醫生查詢相關的資料，而旅遊前的健康會診服務包括為有需要的旅客接種疫苗、提供預防瘧疾的藥物或其他有需要的醫療物品等。旅遊前的健康會診應在出發前至少八星期進行，因有些疫苗需要接種數次才生效。

至於有些旅遊目的地，接種預防黃熱病疫苗除可提供個人保護免受感染外，有效的黃熱病國際防疫注射證明書更是旅客入境時需要出示的文件。旅遊人士前往那些國家前至少十日便需要接種。香港只有衛生署轄下的旅遊健康中心有提供預防黃熱病疫苗接種，為免延誤，旅客應在出發前至少八星期預約接種。

衛生署旅遊健康中心的地址及電話：

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

旅程後

如出現下情況，回港後應約見醫生：

- 發燒、出疹、肚瀉、嘔吐或身體不適；
- 曾到過一個在近期發生疫症的地區；
- 在旅遊時曾接觸過正在患病的當地人；
- 曾到過一些郊外或發展中的地區。

如果懷疑染病，應戴上口罩，立即求醫。另外，不要忘記告訴醫生曾到過的地方，包括過境之處。

由 2019 年 5 月 2 日起，衛生署的旅遊健康中心將按下列收費表收取服務費用。除在指定情況下或經衛生署署長同意，所有指定的收費均須預先繳付。

種類	項目	收費(港元)	備註
會診	健康風險評估及意見提供	315	不包括針藥等費用
證書	黃熱病疫苗注射及簽發旅遊用之國際預防黃熱病注射證明書	200	
疫苗	白喉	60	
	甲型肝炎，成人每一劑	185	共須兩劑
	甲型肝炎，兒童每一劑	120	共須兩劑
	乙型肝炎，每一劑	60	共須三劑
	流行性感冒	60	
	日本腦炎(YF17D/SA ₁₄ -14-2 病毒株)(減活)	1300	
	流行性腦膜炎(四價)	240	
	小兒麻痺	60	
	狂犬病，每一劑	185	共須三劑
	破傷風	60	
	傷寒	120	
驗血	甲型肝炎抗體	275	
	乙型肝炎表面抗原	275	
	乙型肝炎抗體	275	
藥物	乙酰唑胺	45	
	阿托嗒酮+氯胍	1070	
	氯奎因	50	
	氯奎因+氯胍	200	
	多西環素	100	
	甲氟環素	275	
附屬裝備	旅遊保健囊	100	