



旅行人士的健康忠告 Health Advice for Travellers

出發前

計劃旅行時，須考慮到保持健康的方法。

- 在出發前至少 4 至 8 週，前往旅行診所接受必要的免疫接種
- 購買旅行醫療保險
- 自備或購買一個急救包，以應付常見的健康問題。急救包內應包括止痛藥、退燒藥、感冒藥、鑷子、剪刀、繃帶、驅蚊（蟲）劑，以及防治腹瀉的藥物
- 進行牙齒檢查
- 帶一副備用的眼鏡或隱形眼鏡，再加上由您的眼科醫生開具的書面處方
- 如果您正有健康問題，請與您的醫護人員商討您的旅遊計劃。請醫護人員寫一封信，說明您的病史和需服用的處方藥物。攜帶裝有藥物的醫藥包，以及您在旅途中所需的其它補給物品

前往目的地途中

- 旅行可能會讓您感到疲憊，出發前應有充足睡眠
- 如果您容易暈浪但計劃乘搭飛機出遊，請選擇靠近機翼的座位。乘坐飛機時盡量少移動頭部。您可以考慮服用止嘔藥物，以緩和症狀
- 穿著寬鬆的衣服和舒適的鞋子

- 飲用大量的水和 / 或果汁，並避免飲酒和含咖啡因的飲品，以防脫水

- 飲食以清淡為宜

- 多走動伸展雙腿以促進血液循環

- 到達目的地後，應盡量按當地時間進餐和睡眠

發展中國家的食物和用水安全

- 食物應完全煮熟後趁熱食用。避免食用已放涼至室溫的食物。不要食用街邊小販出售的食物

- 飲用瓶裝水、瓶裝飲料或用煮沸的水製作的飲料。不要飲用自來水。可以使用由已淨化或消毒水製作的冰塊。

- 使用瓶裝水或煮沸過的水刷牙

- 確保奶製品（如牛奶、芝士或乳酪）經巴氏殺菌法消毒並始終冷藏存放。如有存疑，請勿食用

- 不要食用蛋奶凍、慕斯、蛋黃醬或荷蘭醬

- 不要食用生蔬菜、沙拉或無法去皮的水果，如葡萄或草莓清洗水果蔬菜並去皮。不要進食外皮破損或已被壓壞的蔬果

- 不要食用未完全煮熟或生冷的肉、魚或貝類

防曬

- 保護皮膚和眼睛免受陽光的傷害。穿著能遮蓋皮膚和眼睛的衣物，例如寬沿帽，以及具備防紫外線 (UV) 功能的太陽鏡
- 外出前 30 分鐘，使用防曬指數 (SPF) 至少為 30 的防曬產品。按照標籤上的說明使用。您還應使用 SPF 30 或更高的潤唇膏
- 塗抹防曬霜 15 至 30 分鐘之後再使用防蚊蟲產品。不推薦使用同時具備防曬和驅蚊蟲功能的產品。使用驅蚊蟲產品後，可以補擦防曬霜
- 上午 10 時至下午 4 時之間，應避免日曬或限制待在戶外的時間。在海拔高的地方，以及有雪、水及沙反射時，太陽光線會更為強烈
- 如需瞭解有關防曬安全的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #26 兒童的防曬安全](#)

安全性行為

- 每一一次性行為都必須使用安全套。儘管安全套無法百分之百地避免性傳播感染 (STI)，卻能降低患上此類感染的風險
- 只使用子宮帽的女性，應堅持要其男性伴侶也使用安全套。避免進行允許性體液進入體內的性行為

防止受傷

- 穿著覆蓋腳趾的鞋子，以防割傷、受傷、昆蟲或蛇咬傷，或寄生蟲感染
- 在異國及不熟悉的道路上開車時，務必多加小心。請系好安全帶。請勿酒後駕駛。運用常識，謹慎行事

游泳戲水

- 只在清潔、已消毒的泳池中涉水或游泳
- 不要在熱帶水域、溪流、運河或湖泊中游泳，這些地方可能有會引起疾病的寄生蟲
- 不要在靠近排污口或淡水流的海中游泳

動物咬傷

- 除了南極洲，狂犬病在全球皆有發生，在中南美洲及加勒比海區域的風險較高。這種疾病透過感染了狂犬病的家養或野生動物咬傷而傳播
- 不要撫摸或餵食狗、貓或其它家畜。避免接觸一切野生動物，包括猴子
- 如被咬傷，應立即用清水和肥皂清洗傷口。如您需要接受狂犬病治療，請諮詢當地衛生部門回家後，請聯絡您當地的衛生局，以繼續完成狂犬病治療
- 若需瞭解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #07a 狂犬病](#)

預防由昆蟲傳播的疾病

- 昆蟲叮咬可傳播許多疾病，例如登革熱、瘧疾、黃熱病及日本腦炎。在熱帶地區請格外小心
- 攜帶並使用驅蚊劑
- 如需瞭解有關預防蚊子叮咬的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #41f 瘧疾的預防](#)。