

## 旅遊預防疫苗

外遊前先接種適當的疫苗，可令染上傳染病的機會大大降低。<sup>2</sup> 旅遊者應根據目的地、個別行程/活動、出發時間、本身的健康狀況等考慮接種不同的疫苗。有關香港常見傳染病疫苗，請見下表。

### 必須接種疫苗

- 黃熱病疫苗（非洲、中和南美洲部份地區）- 接種記錄必須於抵達前十天內發出<sup>1</sup>
- 腦膜炎雙球菌疫苗（沙地阿拉伯回教聖地）- 接種記錄必須於抵達前十天至三年內發出<sup>4</sup>

### 建議接種疫苗

- 甲/乙型肝炎疫苗
- 傷寒疫苗
- 霍亂疫苗
- 狂犬病疫苗
- 日本腦炎疫苗
- 小兒麻痺疫苗

### 例行接種疫苗

- 肺炎鏈球菌疫苗
- 流行性感冒疫苗
- 麻疹、腮腺炎、德國麻疹混合疫苗
- 百日咳疫苗
- 破傷風疫苗

要注意，一般預防疫苗需要預早接種，以便有充足時間發揮效用。旅遊者應於出發前最少四至六星期，與醫生商討有關傳染病和預防疫苗方面之問題。

## 外遊後：<sup>1</sup>

從外地返港後，亦不要掉以輕心：

- 若有任何不適，例如發燒、腹瀉、嘔吐等，應盡早求醫。
- 不要忘記告訴醫生你曾前往的地方，包括過境之處。

#### 參考資料

1. 衛生署旅遊健康服務 [www.travelhealth.gov.hk](http://www.travelhealth.gov.hk)
2. 香港傳染病醫學會 [www.hksid.org](http://www.hksid.org)
3. 美國疾病控制與預防中心 [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
4. 衛生防護中心 [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

本單張以製作當時最新之資訊及文獻作參考 - 2014年10月  
詳情請向家庭醫生查詢。



# 旅遊健康貼士 提提你!



## 旅遊之潛在危機

香港人經常到外地旅遊和公幹，可是約八成市民在出發前沒有搜集目的地的旅遊健康資訊，於旅途中或回港後高達四成會受健康問題所困擾，當中約六成問題與腸胃不適有關，包括腹瀉、腹痛和作嘔。<sup>1</sup>除了疾病感染外，在外地亦應注意人身安全，為免令愉快旅程失色或影響工作進度。

## 外遊應注意之基本事項

### 出發前：<sup>1,2</sup>

- 於出發前至少6星期根據目的地向醫生查詢有關旅遊健康資訊，例如當地最新疫情情報。
- 帶備旅遊平安藥物（退熱止痛丸、暈浪丸、口服補充水沖劑等）。
- 根據個人或目的地需要，接受預防疫苗。
- 考慮購買附有醫療的旅遊保險。

## 旅途中：

外遊時我們難免會品嚐當地食物和飲用當地食水，以及到訪衛生環境欠佳的地區；身處外地時，自我保護的行為會有所放鬆，這些因素都會增加感染疾病的機會，其中尤以旅遊者腹瀉最為常見。統計指出，因應不同目的地和季節，高達三至七成旅遊人士受腹瀉影響。<sup>3</sup>

### 1. 經由食物或食水傳播的疾病

#### 旅遊者腹瀉<sup>1,2</sup>

##### 傳播途徑

經進食了不潔的食物或食水所引起：

- 由細菌感染：包括大腸桿菌、沙門氏菌、傷寒桿菌、副溶血弧菌等。
- 由寄生蟲感染：包括阿米巴、賈第蟲等。
- 由過濾性病毒感染：諾如病毒、輪狀病毒等。

##### 處理方法

及時補充足夠水份，如有多次肚瀉及脫水症狀，要及早就醫。外遊時可帶備口服補充水沖劑作應急之用。如有發熱及大便見血，切忌用止瀉藥，並須及早就醫。

#### 傷寒<sup>2,4</sup>

##### 傳播途徑

由沙門氏菌所引起，能引致持續高燒、疲倦、食慾不振、嚴重頭痛及嘔吐等，脾臟及肝臟或會漲大，嚴重者足以致命。

##### 處理方法

應求醫診治，抗生素可以有效治療傷寒，要注意補充水份及有足夠休息。大部分患者經治療後可完全康復，約2至5%的患者或會成為帶菌者，並須長期跟進。

#### 甲型/戊型肝炎<sup>2</sup>

##### 傳播途徑

由過濾性病毒HAV/HEV引致。病毒自患者糞便排出，一般經污染食水及食物感染。

##### 處理方法

如有發熱、疲倦、噁心、腹部不適，宜及早就醫。多作休息，有嘔吐及黃疸病者須留院治療。戒飲酒，停服非必要藥物。

#### 霍亂<sup>1,2</sup>

##### 傳播途徑

由霍亂弧菌〔例如來自於受污染海產〕引起的烈性腸胃病，可導致嚴重腹瀉。

##### 處理方法

處理方法跟旅遊者腹瀉相若。現時香港已有口服或注射預防疫苗供外遊前使用。

#### 經食物或食水傳播的疾病 - 注意事項及預防方法<sup>1,2</sup>

- 進食前及如廁後要洗手
- 吃煮熟的食物，最好熱食
- 飲用煮沸後的自來水、純淨水，其次可飲用樽裝水，避免在飲料中加入冰塊
- 水果及生的蔬菜在進食前應徹底洗淨
- 不吃已剝皮或切開的水果、不吃沙律，吃海產食物要小心，盡量不吃內臟
- 不光顧路邊無牌熟食檔

### 2. 呼吸道感染 - 流行性感冒、禽流感、中東呼吸綜合症、結核病等<sup>1,4</sup>

#### 呼吸道感染疾病 - 注意事項及預防方法

- 呼吸道感染由過濾性病毒或細菌引致，一般經空氣中的飛沫以及直接接觸病者或動物而傳染，因此旅遊者宜避免前往人多擠迫和空氣不流通的地方，以及避免接觸和餵飼動物〔尤其駱駝〕、活鳥、家禽等
- 佩戴口罩以備不時之需，如出現發燒和呼吸道感染病徵時，應盡快求診
- 有需要人士〔尤其嬰孩、長者和有慢性呼吸道疾病之患者〕可接受疫苗注射以作預防〔如流感疫苗〕

### 3. 經蚊子傳播的疾病 - 登革熱、瘧疾、黃熱病、日本腦炎等<sup>1,2</sup>

#### 經蚊子傳播的疾病 - 注意事項及預防方法

- 在戶外時，應穿淺色長袖衫及長褲保護身體
- 攜帶有避蚊胺〔DEET〕成份的驅蚊劑，在有需要時塗上
- 避免留在蚊子出沒的戶外地方
- 服用預防瘧疾的藥物或接種日本腦炎疫苗/黃熱病疫苗等

### 4. 性病 - 愛滋病、梅毒、淋病等<sup>1</sup>

#### 經性接觸傳播的疾病 - 注意事項及預防方法

- 避免濫交和與性病背景不明的人進行性接觸
- 進行性行為時使用安全套

### 5. 其他

- 高山症：登上海拔超過二千五百米的地區前應先諮詢醫生意見，有需要時可服用預防藥物以防範高山反應
- 狂犬病：避免接觸野生動物，若被動物咬傷，應盡早求醫

#### 旅遊額外小貼士

- 乘坐交通工具時應佩戴安全帶 - 交通意外是引致旅遊者嚴重傷亡的首要原因，當中超過九成意外發生在發展中國家。<sup>1</sup>
- 進行高危險性的活動如跳傘、激流時要保持警覺性及在有足夠的指導下才可進行。
- 在陽光猛烈的地方應塗上太陽油或防曬霜。