



對旅遊人士的健康忠告 Health Advice for Travellers

出發前

計劃旅行時，要將保持健康的方法納入考量。

- 在出行前至少 6 至 8 週，前往旅行診所進行必要的免疫接種
- 購買旅行醫療保險
- 自製或購買一套急救用品，以應對常見的健康問題。急救用品應包括止痛藥、退燒藥、驅寒用品、鑷子、剪刀、繃帶、驅蚊劑，以及有助於防治腹瀉的藥物
- 進行口腔檢查
- 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
- 如果您有正在進展中的健康問題，請與您的醫護人員討論您的旅遊計畫。請醫護人員寫一封信，說明您的病史和需服用的處方藥物。攜帶包括藥物在內的醫療輔助用品，以及您在旅途中所需的其他補給物品

在前往目的地的旅途中

- 旅行可能會讓您感到疲憊——出發前要有充足的睡眠
- 如果您患有暈動症但計劃搭乘飛機出行，請選擇靠近機翼的座位。乘坐飛機時盡量少移動頭部。您可以考慮服用止吐藥物，以緩解症狀
- 穿著寬鬆的衣服和舒適的鞋子
- 飲用大量的水和/或果汁，並避免飲酒和飲用含咖啡因的飲品，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

- 食用完全煮熟的食物。切勿食用剩菜剩飯，或長時間未冷藏或未正確儲存的食物。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。避免食用冰塊和飲用自來水
- 使用瓶裝水或煮沸的水刷牙
- 確保奶製品（如牛奶、奶酪或優格）經巴氏殺菌法消毒並冷藏。如存疑，請勿飲用
- 不要食用蛋奶凍、慕斯、蛋黃醬或是荷蘭蕪醬
- 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
- 不要食用西瓜，因為西瓜中可能注入了當地的水，以增加重量

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。請按照標籤上的說明使用
- 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 點至下午 4 點之間，應避免日曬，或限制待在戶外的時間。在海拔高的地方，以及從雪、水和沙上反射時，太陽光均較為強烈
- 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。請係好安全帶。不要酒後駕車。運用常識，謹慎行事

游泳

- 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，這些地方可能有能引起疾病的寄生蟲
- 不要在靠近排污口或淡水流的海中游泳

動物咬傷

- 狂犬病在熱帶國家較為常見。這種疾病是通過被感染了狂犬病的家養或野生動物咬傷而傳播的
- 不要撫摸或餵食狗、貓或其他家養動物。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，請向當地衛生局諮詢。返家後，請聯繫您當地的衛生局，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、黃熱病和日本腦炎。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](#)。

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽www.HealthLinkBC.ca/healthfiles網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽www.HealthLinkBC.ca，或致電**8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。