

野外的健康風險 Health Risks in the Wilderness

如果您要去野外旅行或徒步，應該對某些健康風險有一定的了解，並確保就所要從事的活動和前往的地點做好充分準備。在徒步時，應選擇走標記完好的徒步步道，並確保自己一直行走在這樣的徒步步道上，以防走失。

我應該如何為野外活動做準備？

野外求生「3T」原則

不管您的活動是在夏天或冬天、陸上或水上，請牢記「3T」原則，並遵循以下簡單步驟：

行程規劃 (Trip Planning)

- 計劃路線
- 了解地形與路況
- 查詢天氣預報
- 務必備好一份出行規劃。瀏覽 AdventureSmart：
www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#tripplanning

訓練 (Training)

- 出發前，習得必要的知識與技能
- 了解自己的局限，從事力所能及的活動

備齊必備品 (Taking the Essentials)

隨身攜帶必備用品並學習如何使用：

- 手電筒
- 生火工具
- 發信號的工具（例如哨子）
- 額外的食物與水
- 備用衣物
- 導航和通信器材
- 急救用品
- 緊急戶外求生毯/遮蓋物
- 折疊刀
- 防曬用品

根據具體的活動、季節和地點添加其他裝備。了解更多資訊，請瀏覽 www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#takingtheessentials。

還有哪些貼士？

與同伴一起出行

同伴可以在您遇到困難或緊急狀況時給予協助。

做好準備

確保每位同行者都知道如何因應緊急狀況。

不要一味依賴技術裝備

裝備失靈及收訊不佳都有可能發生在戶外。可以攜帶一份地圖和指南針，以備不時之需。

野外的水能否安全飲用？

野外的水如果未經處理，是不能飲用的。地表水體（例如湖泊、小溪和河流）中的寄生蟲和某些細菌會污染用於飲用、烹煮和休閒遊樂的水。

飲用野外未經處理的水可能導致長達數周的腹瀉、腹部痙攣、噁心和/或嘔吐、體重減輕和乏力症狀。人、某些家養和野生動物均可攜帶這些寄生蟲和細菌。

水質和飲水安全還會受到人們不健康的習慣、落後衛生條件的影響。如果沒有適當的廁所設備，人的糞便應該埋在遠離溪流和其他水體的地方。

在野外或窮鄉僻壤時，您可以飲用當地的水或用水刷牙，但事先須採取以下措施對水進行處理：

- 將水煮沸至少 1 分鐘。在海拔 2000 米（6500 英尺）以上的區域，需將水完全煮沸至少 2 分鐘才能達到消毒效果。在海拔較高的地區，水的沸點較低
- 過濾水的裝置需能夠濾除大小為 1 微米或更小的微粒
- 使用之前對水進行化學處理

漂白劑無法有效殺死賈第鞭毛蟲（水獺熱）或隱孢子蟲。如需了解更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #49b 飲用水消毒](#)、[HealthLinkBC File #10 賈第鞭毛蟲感染](#)以及 [HealthLinkBC File #48 隱孢子蟲感染](#)。

如果我所在的地方有野生動物，我應該如何保證安全？

野外是野生動物的家，我們必須尊重這一事實。作為訪客，我們必須盡力保護野生動物的天然棲息地。如果靠得太近，野生動物的反應會難以預測，甚至帶來危險，尤其是熊和帶著幼崽的雌性馴鹿。了解您前往地區的動物和野生動物，在進入動物棲息地前，應查看是否有野生動物的相關報告。公園守護員、野生動物官員，甚至是徒步道旁貼著的標記，都可以為您提供幫助。您應保持警覺，注意是否有野生動物出沒，並留意有關動物活動的標記。

造訪野外地區時，不要嘗試餵食或觸摸任何野生動物。尤其應當避免接觸任何看起來得病或已經死去的動物。一定要記住，野生動物可能攜帶多種疾病。如果您被野生動物咬傷或抓傷，請用水徹底沖洗傷口，並諮詢醫護人員。您可能需要接種破傷風疫苗。

狂犬病是一種非常嚴重的疾病，卑詩省的一小部分蝙蝠攜帶有狂犬病。無論蝙蝠是死是活，都不要觸摸。接觸蝙蝠後，請以適中壓力按壓傷口並用肥皂和水徹底沖洗至少 15 分鐘。如果您與蝙蝠發生任何直接接觸，應立即向您的醫護人員或當地醫療機構報告。應當儘快開始治療，以預防可能的狂犬病。狂犬病如不加以治療會致人死亡。

我如何才能防止被跳蚤、蜱蟲和其他昆蟲叮咬？

跳蚤和蜱蟲都是微小的昆蟲，會叮咬人類，或將身體局部鑽入您的皮膚，吸血後鬆脫掉下。它們可以攜帶和傳播某些疾病。如果您被跳蚤或蜱蟲叮咬，請諮詢醫護人員。

請進行全身檢查，以確認是否有蜱蟲叮咬，包括皮膚皺褶處。如果您發現蜱蟲停留在您的皮膚上，最佳的清除辦法便是用鑷子將它夾起，稍稍用力，向上提起。如果蜱蟲的口部已經深深地嵌入皮膚，您可以請醫護人員為您清除。使用經過消毒的水和肥皂徹底清除叮咬傷口。不要用手觸摸蜱蟲。您可以把蜱蟲放在塑膠袋或玻璃器皿中，交給醫護人員進

行檢測。您可以將蘸水的棉球放在容器內以保持蜱蟲存活。如果您出現發熱症狀，或叮咬傷口周圍出現感染，那麼將蜱蟲送檢會有助於決定採取何種治療手段。如果您在被蜱蟲叮咬的數週後出現任何疾病，請造訪醫護人員。

其它昆蟲叮咬也可能帶來問題。部分人士可能對蜜蜂和黃蜂的蟄刺有嚴重的過敏症狀。如果您對蜜蜂和黃蜂的蟄刺過敏，就應該按照醫生的處方攜帶合適的藥物。

蚊子可能攜帶西尼羅河病毒或引起其他疾病的病毒。請使用含 DEET 或埃卡瑞丁的驅蟲劑噴塗所有暴露在外的皮膚及衣物，以防止昆蟲（包括蜱蟲）叮咬。您應穿寬鬆、淺色的長袖衣褲，以避免被蚊蟲（包括蜱蟲）叮咬。蚊子在清晨和黃昏最為活躍。

如果您對昆蟲叮咬的傷口有任何顧慮，請聯繫您的醫護人員或撥打 **8-1-1** 諮詢註冊護士。

更多資訊

如需了解有關動物和昆蟲衛生與安全的更多資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #01 蜱蟲叮咬和疾病](#)
- [HealthLinkBC File #07a 狂犬病](#)
- [HealthLinkBC File #88 西尼羅河病毒](#)
- [HealthLinkBC File #96 驅蟲劑和 DEET](#)

如需了解有關野外衛生與安全的更多資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #26 兒童的防曬安全](#)
- [HealthLinkBC File #41a 對旅遊人士的健康忠告](#)
- [HealthLinkBC File #47 藍綠藻（藍細菌）潮](#)
- [HealthLinkBC File #52 泳後瘙癢](#)

如要進一步了解戶外安全、搜救預防與準備、推送最新資訊的社交媒體連結，請瀏覽

www.adventuresmart.ca

如需了解有關野外活動和娛樂的更多資訊，請訪問卑詩省公園管理局（BC Parks）的網站

www.env.gov.bc.ca/bcparks/。



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

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。