



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 外遊健康攻略



暑假是旅遊旺季，一家大細少不免到外地享受假期。但在遊玩期間，大家亦應注意旅遊當中的一些健康風險。**旅遊人士有機會因未能適應當地的飲食習慣、氣候、時間差距等，而令抵抗能力減低。**

此外，某些傳染病於外地已成為風土病，要是在目的地不幸感染，便會令旅程掃興不已。因此，大家應在**出發前應留意各地的疫症情報，接受防疫注射或留意其他保健建議。**



## 出發前

- 及早向醫生諮詢有關適當的疫苗注射時間表(見下頁)
- 如有長期病患的問題，應跟醫生檢討本身的健康狀況，確定帶備足夠的藥物
- 如前往溫暖的地區，應帶備輕便的棉質衣物、太陽眼鏡、帽子及太陽油等
- 如前往寒冷的地區，則應帶足夠禦寒及防水衣物、帽子、手套等
- 也應帶備急救用品如紗布或藥物如止瀉丸等



## 旅途中

- 在長途機程中發生血栓塞的機會較大，要預防腿部血栓塞的形成，應盡量在機上活動身體或做些輕量運動。輕微墊高雙腿也有幫助
- 長者一般須要較多時間來適應目的地的天氣及文化。所以應時刻穿著合適的衣服，**爭取足夠休息時間**，避免進行劇烈運動及多飲水以防發生脫水現象
- 注意飲食衛生，**應只飲用煮沸過的或樽裝食水。切勿食用有可能受污染的雪糕或冰塊，應食用經過適當處理及烹調過的食物**
- **預防被蚊叮**，應穿著長袖衣服及善用驅蚊劑

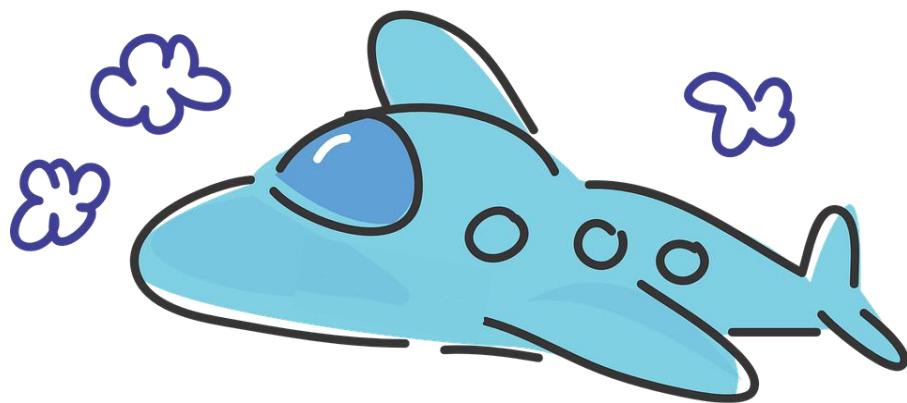


## 回港後

- 回港後如出現不適，例如發熱、腹瀉、嘔吐、出疹等，應立即約見醫生，並告知你曾外遊過的地方

以下是一些旅遊時常見的傳染病之疫苗注射資料：

傳染病	預防疫苗
流感	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一般建議在流感流行的季節開始時接受預防注射</li> <li>• 大多數人於注射疫苗後約一至兩星期內產生保護力，所以旅客需於出發前預留足夠時間接受接種</li> </ul>
麻疹	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 注射一針對麻疹病毒的保護力已達93%，注射第二針後的保護力提高至97%</li> <li>• 一般而言，準備要接種的人士需要打2劑MMR(麻疹、腮腺炎和德國麻疹混合疫苗)</li> <li>• 而接種疫苗後，身體約需2星期才能產生抗體</li> </ul>
日本腦炎	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 如在高危時期前往疫區的鄉郊和農村、而又逗留超過30日的人士才應考慮接種疫苗</li> <li>• 滅活疫苗 - 2個月或以上人士可接種。需於第0及28天注射共兩針的日本腦炎疫苗，並應在出發前最少一星期注射完畢。</li> <li>• 減活疫苗 - 9個月或以上人士可接種。成人應在出發前最少14天接種疫苗，兒童則需要28天</li> <li>• 一般香港市民無需接種</li> </ul>
甲型肝炎	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 甲型肝炎的預防疫苗適用於一些前往高危地區旅遊的人士</li> <li>• 1歲以上的人士均能接種。免疫能力於接種後兩至四個星期才產生，所以前往高危地區的旅遊者需要預備足夠的時間接種。</li> <li>• 在首次疫苗注射後的六至十二個月內接種第二劑疫苗，之後終生免疫</li> </ul>
乙型肝炎	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 預防乙型肝炎需注射三針疫苗。接種第二針時需相隔第一針後最少1個月；第三針應於第二針後最少2個月</li> <li>• 各年齡的人士普遍都能接種疫苗</li> </ul>
黃熱病*	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9個月或以上人士可接受注射。</li> <li>• 接種疫苗後終生免疫。</li> <li>• 疫苗在初次注射十天後才產生足夠的免疫力，外遊人士應在出發前預留充足的接種時間</li> </ul>



\*黃熱病流行於非洲和拉丁美洲的熱帶地區。病毒是透過受感染的蚊子叮咬而傳播。部分患者會出現突發性發燒、發冷、頭痛等。少部份患者會轉化成嚴重的疾病（如高燒、黃疸病、出血、休克和多重器官衰竭）。

參考資料：

- [https://www.travelhealth.gov.hk/tc\\_chi/travel\\_related\\_diseases/travel\\_related\\_diseases.html](https://www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/travel_related_diseases/travel_related_diseases.html)
- [https://www.travelhealth.gov.hk/tc\\_chi/vaccine\\_prophylaxis/vaccine\\_prophylaxis.html](https://www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/vaccine_prophylaxis/vaccine_prophylaxis.html)

以上資料只供參考  
更新日期: 2018年7月28日



本計劃由香港公益金資助  
This project is supported by The Community Chest