



旅遊健康

八月是旅遊旺季，但在享受旅遊樂趣之餘亦不要忽略了旅遊中的健康風險。旅遊人士有機會因飲食習慣的改變、氣候的轉變、時間差距等，令抵抗能力減低。要是在目的地不幸感染傳染病，更加會令旅程掃興不已。因此，旅遊人士在出發前，應留意各種疫症情報，接受防疫注射或其他保健建議。



健康焦點

出發前：

- 長期病患者，應在出發前先諮詢家庭醫生的意見
- 若有經常服食的藥物，確保帶備足夠的份量
- 應向旅行社、醫生或衛生署(旅遊健康中心)查詢是否需要接種疫苗



以下是一些常見及高風險出現傳染病之國家：

甲型肝炎

是由**甲型肝炎病毒**引起的病毒性肝炎，透過進食受糞便污染的飲料、食物如貝類海產傳染。可引致嘔吐、腹瀉、及黃疸等。亞洲的主要國家包括**中國、印度、星馬泰**等，都是甲型肝炎的高風險國家

乙型肝炎

由**乙型肝炎病毒**引起，可引致**急性肝炎**。症狀包括發燒、食慾減退、噁心、嘔吐、腹痛、眼白變黃等，患者有**機會變成慢性帶菌者**，令肝臟永久損壞。前往**亞洲、非洲、南美洲及加拿大北部**均具感染乙型肝炎的風險

登革熱

由**登革熱病毒**引致，經**伊蚊**傳播，嚴重可引致**血液循環系統問題**。近期亞洲地區的登革熱疫情較嚴重，多個港人的旅遊熱點，包括**泰國、新加坡、台灣及印尼**等地，感染個案均持續增加。現時未有疫苗可預防

黃熱病

由**黃熱病病毒**引起，經**蚊子**傳播。部分患者會出現突發性發燒、發冷、頭痛、背痛、全身肌肉酸痛等病徵。亦有機會轉化成**肝衰竭、腎衰竭**等嚴重病症。**巴西、非洲西面的多個國家**都被視為黃熱病的高風險地區，而進入某些非洲和南美洲國家時需要出示國際預防黃熱病注射證明書

日本腦炎

由**日本腦炎病毒**引致，經**庫蚊**傳播，嚴重可影響**中央神經系統**。前往東南亞地區包括**中國、日本、韓國、星馬泰、菲律賓**等國家都具有感染日本腦炎的風險

★ 想知更多有關**以上各種傳染病**的資訊？請瀏覽「香港紅十字會健康之友通訊」：

- http://www.redcross.org.hk/hcs_files/HFNs_092012_Final.pdf
- http://www.redcross.org.hk/hcs_files/hf_news/502_draft06_final.pdf

更多資訊

★ 參考資料 / 有用資訊：

- 衛生署旅遊健康服務：<http://www.travelhealth.gov.hk/cindex.html>
- 世界衛生組織：<http://apps.who.int/ithmap/>





傳染病的預防疫苗需知

傳染病	預防疫苗
甲型肝炎	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 2歲以上的人士便可接種疫苗 • 預防疫苗包括兩劑，每劑需相隔6個月，免疫能力於第一次注射後4個星期後便產生 • 現時資料顯示其有效期達10年或以上
乙型肝炎	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 各年齡的人士普遍都能接種疫苗
黃熱病	<ul style="list-style-type: none"> • 年滿9個月或以上的人士便可接種黃熱病預防疫苗 • 大部份人士接種疫苗後可產生最少10年的免疫力，而增強劑可每10年接種一次 • 預防黃熱病注射證明書在初次注射10天後才生效，因此外遊人士應預留充足時間接種疫苗
日本腦炎	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • 注射分三針，並要在出發前最少10天完成整個注射程序 • 一般香港市民無需接種

旅途後：

- 如曾到過在近期發生疫症的地區；或在旅遊時曾接觸過正在患病的當地人並在回港後感到身體不適，應約見醫生，並清楚告訴醫生曾到過的地方

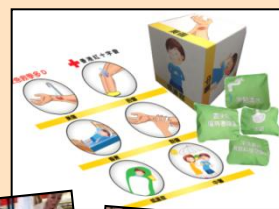
以上內容只作參考用途

更新日期: 2013年8月28日

伙伴協作

您還可以聯絡我們，協作更多健康推廣活動...

- 健康專題講座：各類常見的傳染病及家居急救題目
- 健康教育展板借用：預防傳染病、家居安全及家居急救
- 攤位遊戲借用，題目包括：預防傳染病及家居安全



- 其他活動合作或意見，請聯絡健康教育主任何詠琪小姐：3103 4067 或



dorothy.ho@redcross.org.hk