

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零六年六月

第三十一期

衛生署學生健康服務出版

編者的話

悠長的暑假，加上炎炎夏日，相信很多老師和同學們都喜歡為自己安排一些有益身心的活動，例如：到郊外遠足、游水、做球類運動、參加興趣班、或到外地旅遊等。出外旅遊，一方面可紓緩過去一年的辛勤學習生活，另一方面可遊歷各地的風景，及見識當地的風土人情，以証古人的「讀萬卷書，不如行萬里路」，既可鬆弛身心，又可增廣見聞。

近年香港居民出外旅遊次數頻密，與旅遊相關的意外也隨之增多，及根據資料顯示有部分出外旅遊的居民在行程中或回港後，亦出現因外遊引致的健康問題，包括腹瀉、腹痛和作嘔等。因此，我們除了安排行程外，也應注意在陌生環境中可能遇到的各種健康風險，旅遊前做足準備，旅途中也要採取各種適當的預防措施。

今期彩橋的健康專題，就邀請到衛生署的旅遊健康服務為我們撰寫，有關如何在外地旅遊時，做個健康旅遊人。旅遊健康服務首先會為我們介紹旅遊前的準備，其次是旅途中要注意的事項，包括注意食物及個人衛生、個人蚊蟲防護措施和預防禽流感應注意的重點。最後，會提醒我們旅途後三個月內，也要留意身體有否不適，以便及早就醫。

出外旅遊乃賞心樂事，只要我們在籌備時也顧及旅遊健康，事事小心，必能避免很多旅遊病和意外，令我們的旅程更快樂。祝大家有一個愉快及充實的暑期。



編輯委員會：陳煒雲醫生、蔡賽鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

網頁：http://www.info.gov.hk/dh/main_ser/index-c.htm

編者的話

1

假期出外好開心 做個健康旅遊人



衛生署 旅遊健康服務

各位老師、同學，你們好，我們是衛生署旅遊健康服務的醫護人員。暑假快到，你們是否正忙於為假期安排節目呢？假如你計劃在這個暑假出外旅遊，除了安排行程外，也應注意在陌生環境中可能遇到的各種健康風險。

近年香港居民出外旅遊次數頻密，與旅遊相關的意外也隨之增多，相信大家對南亞海嘯和埃及車禍仍然記憶猶新。本港居民在 2005年共有七千二百三十萬人次離境，約等於每名市民平均離境超過10次，比2004年增加了4.9%。本地的調查指出，有7 - 41%的外遊居民在行程中或回港後出現因外遊引致的健康問題，當中約有六成的健康問題與腸胃不適有關，包括腹瀉、腹痛和作嘔。所以旅遊前要做足準備，清楚瞭解目的地的環境、風土習俗和文化信仰，減少以上情況發生的機會，旅途中要採取適當的預防措施，注意個人、飲食及環境衛生。以下讓我們介紹如何做個健康旅遊者。

旅遊前的準備

旅遊時常遇到不同程度的問題，如環境擠迫、飲食習慣改變、氣候不適應、時間差異等，令大家的抵抗疾病能力下降。其實要減低旅遊時遇到的不適並不困難，我們每一個人都可以做到。首先，我們有一個周詳的旅行計劃。根據旅途的長短、目的地的住宿環境、衛生水平，及活動類型作好適當的準備和預防措施。其次，在出發前4至6星期向旅遊健康中心或家庭醫生查詢是否需要接種疫苗或服用預防藥物。如患有慢性疾病，例如哮喘、地中海貧血症等，更應在出發前徵詢醫生對你此次行程安排的意見，及帶備多一份藥物以策安全。



旅途中注意的事項

注意食物及個人衛生

大家有否在旅途中遇過腹瀉呢？腸道疾病如霍亂、甲型肝炎和傷寒等，都是透過被污染的食物和水所傳播，是旅遊最常見的疾患。如果大家計劃去那些衛生水平低、設施差和基礎建設缺乏的地區或國家旅遊，患「旅行者腹瀉」的機會較高。旅行者腹瀉的主要原因是吃了不潔的食物，或喝了被污染的水或飲料。許多不同種類的細菌、病毒、寄生蟲和真菌都可引起旅行者腹瀉。要預防旅行者腹瀉或其他腸道傳染病，同學們應注意食物、飲料和飲用水的安全衛生。病情輕微者一般於數天內自行康復，但如有發熱、大便帶血或有黏液等情況，應立即就醫，不要胡亂使用止瀉藥物。



大家應緊記：

- 進食前和如廁後一定要洗手；
- 只進食完全熟透的食物；
- 避免進食半熟的海產食物；
- 只飲用經煮沸的水或由信譽良好的公司製成的樽裝飲品；
- 避免飲用加入冰塊的飲料；
- 不要吃已去皮的生果和未經洗淨的蔬菜；
- 不要光顧無牌路邊熟食檔。



小心蚊蟲

許多人可能會在假期前往一些有陽光與海灘的熱帶或亞熱帶國家。經蚊蟲傳染的疾病，如黃熱病、登革熱、西尼羅病毒及瘧疾等在這些地方非常流行。外遊時，個人蚊蟲防護措施尤為重要：

- 減少在蚊子覓食時間留在戶外地方(如黃昏至清晨時分)；
- 在戶外時，應穿長袖衫及長褲保護手腳，特別是足踝；
- 於外露的皮膚甚至衣服上塗搽含有避蚊胺(即DEET)成份的驅蚊劑。旅遊人士要依產品指示重覆塗搽，選用的避蚊胺濃度，成人約35%，小孩則不應高於10%；
- 應留在有空氣調節或有蚊屏的房間作息；
- 如房間沒有隔蚊設備，可用蚊帳覆蓋床鋪。



禽流感

禽流感主要影響禽鳥，在人類之間傳播的能力現時仍然是十分低。初期的症狀與一般流行性感冒相似，但禽流感較易導致高燒、肺炎、呼吸衰竭、多種器官衰竭，甚至死亡。鑑於近日世界多個地方爆發禽流感，大家旅遊時應：

- 保持良好個人、食物及環境衛生；
- 避免到飼養家禽或雀鳥的農場/動物園；
- 如曾接觸家禽及雀鳥，應立刻用皂液和清水洗手；
- 進食家禽或蛋類前，應徹底煮熟；
- 旅遊返港後，若有發燒和呼吸道疾病徵狀，應戴上口罩，及早就醫，並告訴醫生你的旅遊地點。

記得洗手！



旅途後

大家一定要注意，回港後依然可以出現與外遊有關的身體不適。所以在返港後三個月內如有發燒、持續腹瀉、嘔吐、黃疸、泌尿紊亂、皮膚病等，大家便應盡快接受健康檢查，向醫生提供大家曾到過的旅遊地點資料，包括目的地、活動和逗留時間。

以上只是簡單介紹一些旅遊健康知識，如老師、同學們希望知道更多的旅遊健康資訊，可以登入旅遊健康服務網頁(www.travelhealth.gov.hk)。網頁收集了各地的疫症情報、預防昆蟲和其他疾病媒介的保健建議、各種環境下應注意的安全事項，以及防疫注射意見。

衛生署轄下有兩間旅遊健康中心，分別在灣仔和深水埗。旅遊健康中心提供的服務包括健康風險評估、旅遊健康教育，提供防疫注射和預防藥物。

港口衛生旅遊健康中心〔香港〕

地址：灣仔皇后大道東213號胡忠大廈18樓26室

電話：2961 8840

港口衛生旅遊健康中心〔九龍〕

地址：深水埗長沙灣道303號長沙灣政府合署1樓

電話：2150 7235

祝你們旅途愉快，身體健康。

衛生署 旅遊健康服務



奇獎問答遊戲

各位讀者，我們為你準備了10條與旅遊健康有關的問題。問題的答案均可在衛生署的旅遊健康服務網網頁內找到(www.travelhealth.gov.hk)。我們將送出十份與旅遊健康有關的禮物給答中問題而被抽中的讀者。讀者可於7月15日前將答案（例如：1a，2b……），連同姓名、身份証號碼（頭4個字）、聯絡電話及電郵，郵寄到我們香港區的旅遊健康中心(地址：灣仔皇后大道東213號胡忠大廈18樓26室)。我們將聯絡中獎的讀者以安排領取禮物。



1. 香港旅遊健康服務網的網址是： a. www.travel-health.gov.hk b. www.travelhealth.gov.hk c. www.healthytravel.gov.hk d. www.healthy-travel.gov.hk e. www.info.gov.hk	6. 黃熱病疫苗最少要在出發前多少天注射？ a. 一天 b. 五天 c. 十天 d. 二十天 e. 三十天
2. 旅遊前應： a. 搜集目的地的旅遊資料 b. 搜集旅遊健康資料及衛生水平 c. 記錄你的健康問題及常服藥物的詳情 d. 提早4至6週接種與行程相關的疫苗 e. 以上皆有需要	7. 以下哪種疾病是經由蚊傳播的？ a. 瘧疾 b. 流行性腦膜炎 c. 小兒麻痺症 d. 白喉 e. 愛滋病
3. 傷寒是怎樣傳播的？ a. 蚊叮 b. 性接觸 c. 進食或飲用受污染的食物或飲品 d. 擦傷 e. 咬傷	8. 以下哪種疾病是通常經由血液或體液傳播的？ a. 甲型肝炎 b. 乙型肝炎 c. 破傷風 d. 狂犬病 e. 日本腦炎
4. 黃熱病主要存在哪個地區？ a. 非洲和南美洲 b. 亞洲 c. 澳洲 d. 歐洲 e. 大洋洲	9. 下列哪一項會增加在旅途中出現深層靜脈血栓的機會？ a. 近期曾動手術（尤其是腹部及腳部的） b. 咳嗽 c. 發燒 d. 腹瀉 e. 流鼻水
5. 瘧疾預防藥物(甲氟環素)須在回程後再服多少星期？ a. 一星期 b. 二星期 c. 三星期 d. 四星期 e. 五星期	10. 有效的防蚊措施包括： a. 採用含有避蚊胺，即DEET的驅蚊劑 b. 穿著淺色的長袖衫褲 c. 住宿有空調的地方 d. 晚上使用防蚊網 e. 以上皆是

暑假快到了，同學們會如何渡過呢？同學和家人可能已有計劃在暑假到外地旅遊。如何能夠旅程愉快，盡興而歸？在各學生健康服務中心的心聲版，我們收集了很多同學的心聲，讓大家一起分享到外地旅行要注意的事情，例如注意個人衛生、做好安全措施．．．．．

到外地旅行，我會．．．．．



要帶備洗手液和蚊怕水，小心飲食，穿長袖衣服

帶備個人用品、藥物，不要帶家禽回港



要做好安全措施，如果天氣炎熱，就要帶帽子及搽太陽油



注意飲食，不會吃街邊流動小販的食物

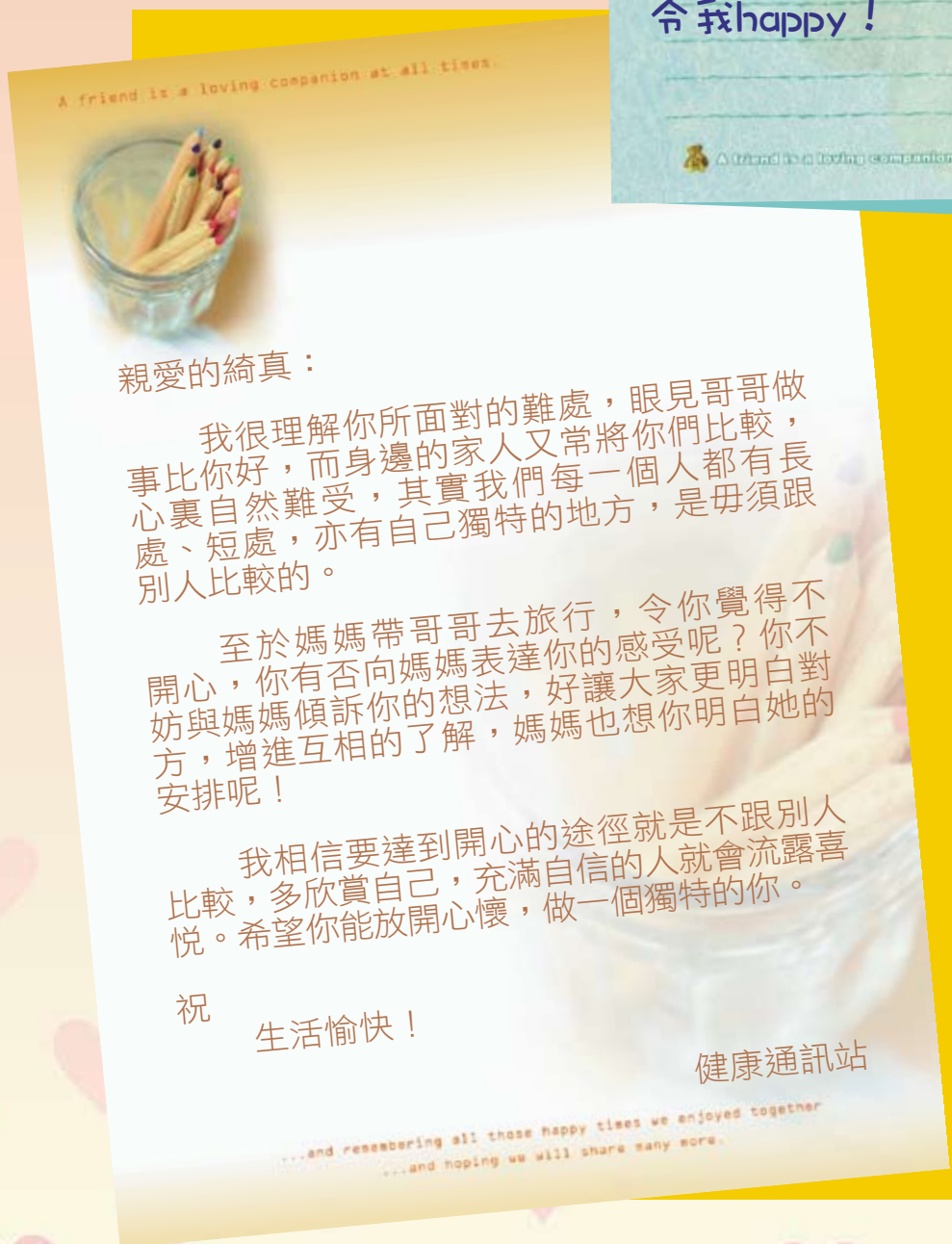
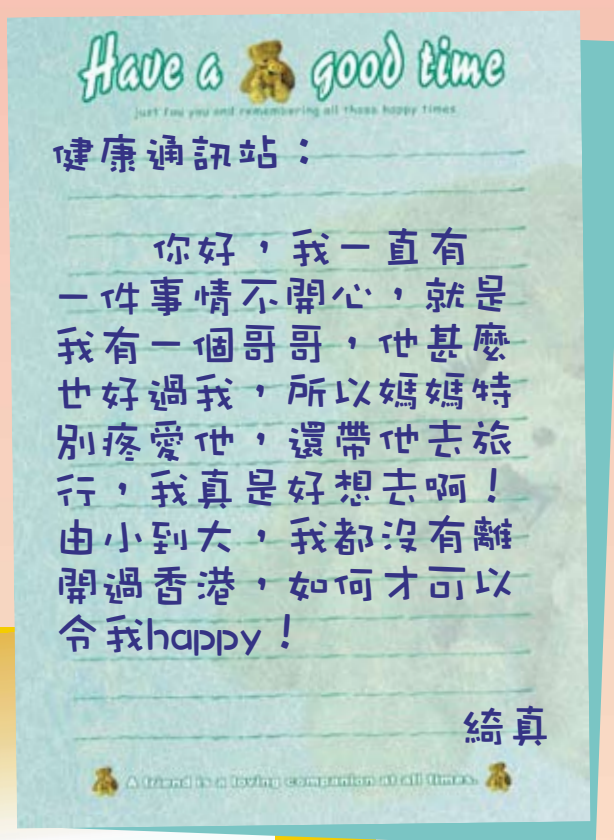
注意財物安全，不要離開大隊



注意個人衛生，回港後不舒服要看醫生



現今，很多父母也希望孩子能夠從旅遊中增廣見聞，學習當地的文化及風土人情，所以，學生出外旅遊的數目也增多了，家長在決定旅遊時，相信也有很多事情要考慮，除了旅遊地點、行程等安排外，也同時要考慮孩子是否能夠適應。如家長有幾個孩子，是否安排所有孩子也一起旅遊呢？會否因孩子年紀太小而不帶同去呢？以下的來信，會否也是你曾面對的問題？





健康小貼士

伸展運動可預防靜脈栓塞

研究顯示，旅遊時，若長時間坐於交通工具內，下肢血液循環可受影響，而引致靜脈栓塞，令下肢腫脹、疼痛，甚至呼吸困難。應多做伸展運動作預防。

多做運動，身體好！



如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與本通訊站聯絡。

請在信紙上寫上
你的姓名、
地址及
聯絡電話



九龍觀塘啟田道九十九號
藍田分科診所四字樓
健康通訊站