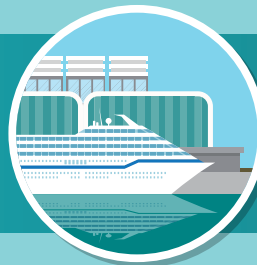


健康外遊小錦囊



旅遊小幫手

- ▶ 外遊前先瀏覽香港旅遊健康服務網 (https://www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/index.html)，以取得最新的疫情情報和保健資訊，以及防疫注射等健康建議
- ▶ 隨身帶備紙巾、70%-80%酒精搓手液及口罩
- ▶ 如到受登革熱影響地區，應帶備含避蚊胺 (DEET)¹ 成分的昆蟲驅避劑
- ▶ 如有醫療上的問題，在出發前先諮詢家庭醫生



注意食物衛生

- ▶ 光顧可靠及有牌照的食肆
- ▶ 確保食物已徹底煮熟才進食
- ▶ 避免進食生或半熟的海產類食物
- ▶ 飲用煮沸的水
- ▶ 緊記進食前和如廁後一定要洗手



預防病毒性腸胃炎

- ▶ 經常保持雙手清潔²
- ▶ 清理或處理嘔吐物及糞便時，須戴上手套及外科口罩，事後必須徹底洗手
- ▶ 盡量遠離受嘔吐物污染或人多擠逼的地方

如何避免蚊子傳播的疾病

- ▶ 穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲
- ▶ 住宿於有空調或裝有防蚊網的地方
- ▶ 於外露的皮膚及衣服上搽上含有避蚊胺 (DEET)¹ 成分的昆蟲驅避劑



避免接觸動物或禽鳥

- ▶ 避免到濕貨街市、活家禽市場或農場
- ▶ 經常保持雙手清潔
- ▶ 只吃徹底煮熟的蛋和禽鳥
- ▶ 如在外地被動物咬傷，應立即求醫，接受適當疫苗注射



外遊返港後：

- ▶ 如感到不適如發燒、出疹或呼吸道病徵，應佩戴外科口罩及盡快求醫
- ▶ 求診時，告知醫生近期的旅遊紀錄，包括過境之處



平常建立良好身體抵抗力

- ▶ 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒

¹ 市場上除了含避蚊胺成分，亦有其他含不同活性成分的昆蟲驅避劑，包括IR3535、埃卡瑞丁 (Icaridin) [也被稱為Picaridin(派卡瑞丁)] 等。使用昆蟲驅避劑時必須遵照有關產品標籤上的說明和注意事項

² 酒精未能有效殺死諾如病毒，酒精搓手液並不能代替使用梘液和清水潔手