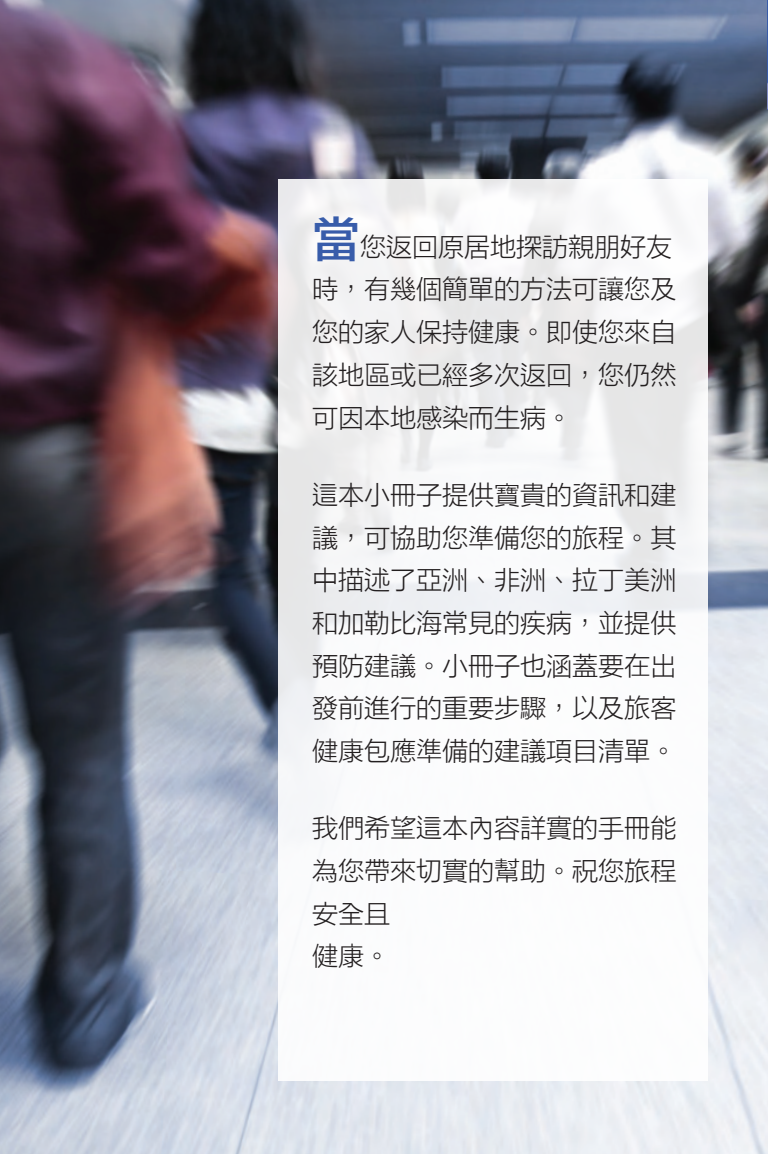


HEADING HOME HEALTHY 計劃

安全與健康旅遊指南





當您返回原居地探訪親朋好友時，有幾個簡單的方法可讓您及您的家人保持健康。即使您來自該地區或已經多次返回，您仍然可因本地感染而生病。

這本小冊子提供寶貴的資訊和建議，可協助您準備您的旅程。其中描述了亞洲、非洲、拉丁美洲和加勒比海常見的疾病，並提供預防建議。小冊子也涵蓋要在出發前進行的重要步驟，以及旅客健康包應準備的建議項目清單。

我們希望這本內容詳實的手冊能為您帶來切實的幫助。祝您旅程安全且健康。

目錄

出發之前

搜集資料.....	2
看醫生.....	2
明智整裝.....	3

旅程中保持健康

食物與水的安全.....	6
預防蚊叮.....	8

常見的旅遊疾病

食源性和水源性疾病.....	9
旅遊者腹瀉.....	9
A型肝炎.....	9
傷寒.....	9
蚊子相關疾病.....	10
瘧疾.....	10
登革熱.....	11
黃熱病.....	11
切昆貢亞熱.....	12
茲卡病毒.....	12
動物相關疾病.....	13
狂犬病.....	13
禽流感.....	14
人與人的傳染病.....	14
流行性感冒 (流感).....	15
腦膜炎球菌病.....	16

出發之前

旅程中保持健康的最佳方法是在出發前進行規劃。

搜集資料

即使您很熟悉您到訪的地方，認識該地區的健康危險及何處可獲得可靠的醫療護理仍然很重要。如需詳細資訊，請造訪 [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel)。

看醫生

請在出發**前至少四至六週**看醫生。醫生將能夠告訴您是否需要接受特殊疫苗 (如預防黃熱病等疾病)，或在返回原居地前是否須採取特別的健康預防措施。最好檢查您平常排定的疫苗接種 (如麻疹和破傷風) 是否是最新的。醫生也可以告訴您是否需要特殊的藥物來預防瘧疾等疾病。如果您和孩子或同伴一起旅行，他們也應該在旅行前四到六週看醫生。



明智整裝

確保您的護照、旅遊證件和隨身帶著的藥物可方便取用，而不是放在托運的行李內。請查看航空公司的隨身行李政策。一般來說，您可以隨身攜帶一夸脫大小的透明膠袋或更小的容器，以盛裝三盎司液體、膠體、乳液和噴液。藥物有一些例外規定。



放什麼到旅客健康包

大部份的人返回母國都應該自備急救包。急救包裡面應該放入的藥品和器材取決於返國的時間長度，以及是否可取得醫療照護和器材。一般必備的品項如下：

- ✓ 含DEET的驅蟲劑
- ✓ 每位旅客以殺蟲劑處理過的蚊帳 (如果您留在有瘧疾危險的地區，但沒有蚊帳或窗戶)
- ✓ 防曬液
- ✓ 太陽眼鏡
- ✓ 毛毯
- ✓ 手電筒
- ✓ 冷熱敷包
- ✓ 免水抗菌洗手液 (至少60% 酒精)
- ✓ 基本急救用品 (例如護創膠布、棉花、紗布、繃帶、消毒藥膏、溫度計、低過敏原性膠帶、小鉗子、剪刀、膠手套、眼罩)
- ✓ 治療水泡用的厚棉布



請與醫生商量要帶上以下的哪些藥物以及如何服用。

- 用於發燒或疼痛的
乙酰氨基酚、阿司匹林
或布洛芬
- 制酸劑
- 抗腹瀉藥物
- 抗組胺藥、解充血藥
和止咳
- 暈車藥
- 抗瘧疾藥物 (如果您
前往有瘧疾風險的區域)
- 溫和的瀉藥
- 抗真菌軟膏
- 抗菌軟膏
- 1% 氫化可的松乳膏
- 淨水劑
- 喉片



旅程中保持健康

即使您曾在那裡居住或先前曾到訪，前往另一個國家仍可能使您罹患美國所沒有的疾病和健康問題。

食物與水的安全

留意您所吃的東西。一般原則為：煮沸、煮熟、剝皮或不要吃。

探訪其他國家的親朋好友時，可能很難留意您的飲食。不過，遵循下列建議有助於預防旅遊者腹瀉及A型肝炎和傷寒等更嚴重的疾病：

- 堅持只進食您可自己剝皮的水果和蔬菜。
- 避免未滅菌的牛奶和乳製品。
- 切勿向街頭小販購買食物。
- 避免吃生的或未煮熟的肉類、魚類和貝類。



切勿喝未過濾的水。

記住以下的建議：

- 避免各種形式的自來水，包括冰。
- 即使是刷牙，也要使用瓶裝或煮沸的水。
- 小心可能用受污染的水清洗的水果和蔬菜。
- 可隨意喝原裝的罐裝或瓶裝飲料(包括水、碳酸飲料、啤酒或葡萄酒)，只要是您自己打開的就行了。
- 如果不可能買到瓶裝水或煮沸的水，考慮帶可攜帶的濾水器來淨化水。



以下是避免食物傳播疾病的其他方法：

- 在進食或準備食物前，或使用洗手間和接觸動物後，請用肥皂和水或免水抗菌洗手液 (至少60%酒精) 洗手。
- 將水煮沸，將食物煮至 185°F(85°C) 至少一分鐘。



預防蚊叮

如果您前往熱帶地區，您可能有危險患上瘧疾、登革熱、茲卡病毒或其他由蚊子傳播的傳染病。這些疾病可透過以下的簡單措施預防：

- 對任何曝露的皮膚使用含DEET的驅蟲劑。不要在被衣服覆蓋的皮膚上使用DEET。
- 在外穿著長褲、長袖襯衫並戴上帽子。使用百滅寧處理衣物。
- 如果在沒有紗窗或窗戶的地方居住，睡在以殺蟲劑處理的蚊帳中。
- 蚊子會在不流動的水中產卵。清空水桶、舊輪胎，或可裝載靜止水的任何其他東西。



常見的旅遊疾病

食源性和水源性疾病

很多傳染病 (如旅遊者腹瀉、A 型肝炎和傷寒) 都是因為吃了污染的食物或喝了污染的水而患上。

旅遊者腹瀉

旅遊者腹瀉是旅客最常見的健康問題。症狀包括排便稀爛、腹脹、噁心、胃抽痛和發燒。如果您回家後持續出現這些症狀，請洽詢您的健康照護提供者並告知您最近曾出遊。請參閱第 6 頁「食物與水的安全」中的預防建議。

A 型肝炎

A 型肝炎是一種可影響肝的病毒。在衛生差的發展中國家常見。症狀通常會在感染後大約 30 天開始出現，但您在感染後的 15 至 50 天內都可能發病。症狀包括極度疲倦、發燒、食慾不振、噁心、胃痛、尿深色和黃疸 (皮膚或眼睛呈黃色)。

如果您到 A 型肝炎常見的國家，務必在 **出發前至少二至四週** 接種 A 型肝炎疫苗。

傷寒

傷寒是腸感染，可能會致命。症狀通常會在吃了或喝了受污染的食物或水後 8 至 14 天內開始出現，但您可在

感染後 3 至 60 天以上發病。症狀包括發高燒、頭痛、腹瀉、便秘、食慾不振和紅點皮疹。

如果您打算前往這種疾病很常見的地區，必須接種傷寒疫苗。由於疫苗未能時時完全有效，務必遵循第 6 頁「食物與水的安全」下的預防建議。

蚊子相關疾病

前往熱帶地區旅遊，可能有風險患上蚊叮傳播的瘧疾、登革熱、茲卡病毒或其他傳染病。



瘧疾

瘧疾是一種透過蚊子傳播的可致命的嚴重疾病。每年有超過五億人患上，超過一百萬人因此死亡。症狀通常在被感染的蚊子叮了後幾週或幾個月出現。包括發燒、寒顫、頭痛、肌肉疼痛和疲倦。噁心、嘔吐和腹瀉也可能出現。

如果您前往有瘧疾危險的地區，請在**出發前四至六週**看醫生，取得預防瘧疾的藥物。如要確保有效，您須在出發前開始服藥，並在返回後的一段短時間繼續服用。務必準時服藥，而不遺漏劑量。請記住，即使您服用抗瘧疾藥物，仍然必須預防蚊叮。請參閱第 8 頁的「預防蚊叮」，以獲得詳細資訊。



如果您在有虐疾危險的地區旅行時或回家後一年內出現發燒和類似流感症狀 (寒顫、頭痛、疲倦、肌肉疼痛)，請立刻求診。務必告訴醫生您去了哪裡。

登革熱

登革熱病是透過蚊子傳播的疾病。每年影響五千萬至一億人。症狀一般在被受感染的蚊子叮咬後 3 至 14 天出現。包括類似流感的症狀，例如發燒、頭痛和身體疼痛，以及嘔吐和眼痛。也可能出現皮疹。

由於登革熱沒有疫苗或治療方法，因此遵循第 8 頁「預防蚊叮」下的建議很重要。

黃熱病

黃熱病是透過蚊叮傳播的罕見疾病。症狀通常在被受感染的蚊子叮咬後 3 至 6 天出現。可造成嚴重的類似流感症狀，例如發燒、寒顫、頭痛、背痛、肌肉疼痛、疲憊、黃疸 (皮膚或眼睛呈黃色) 和嘔吐。

如果您前往黃熱病常見的地區，您必須在**出發前至少10天**到認可的黃熱病疫苗診所接種。接種疫苗後，您將收到一份經疫苗診所驗證的國際疫苗證書 (黃卡)。您可能需要此卡證明您已接種疫苗，才能進入或離開某些疫區。如欲就近尋找診所，請造訪 [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel)。

切昆貢亞熱

切昆貢亞熱是蚊子傳播給人們的病毒。常見的症狀是發燒和關節疼痛，也可能包括頭痛、肌肉疼痛、關節腫脹或皮疹。由於昆貢亞熱沒有疫苗或治療方法，因此遵循第 8 頁「預防蚊叮」下的建議很重要。

茲卡病毒

茲卡病毒主要由蚊子傳播，但也可能透過性行為或輸血感染。茲卡病毒最常見的症狀為發燒、紅疹、關節痛與結膜炎 (眼睛發紅)。茲卡病毒對大多數人來說並不危險。然而，在懷孕期間遭到茲卡病毒感染會產生嚴重畸形的嬰兒。由於茲卡病毒沒有疫苗或治療方法，因此遵循第 8 頁「預防蚊叮」下的建議很重要。



動物相關疾病

當到美國境外旅行，您可能因被動物咬或接觸動物液體或糞便而生病，也可能因吃了用受感染的動物製成的食物 (尤其是肉類和乳製品) 而生病。狂犬病、禽流感和其他疾病是透過接觸動物或動物產品傳播的。

狂犬病

狂犬病通常因被受感染的動物咬了而傳給人類。人類狂犬病個案大多數源自狗咬，但蝙蝠和其他動物也可能帶有狂犬病。狂犬病可以致命，每年世界各地有超過 55,000 人因此死亡。人的症狀通常在被咬後 30 至 90 天出現。開始時類似流感，很快轉為神經症狀，最後導致死亡。

很難知道動物是否有狂犬病。因此，如果動物咬您或抓傷您，請用肥皂和水清洗，並**立刻看醫生**以確定您是否需要注射狂犬病疫苗。

預防狂犬病

有幾個方法可降低狂犬病感染的危險。

- 避免親密接觸野生、捕獲或飼養動物，特別是在發展中國家。
- 出發前向醫生查詢是否需要接種狂犬病疫苗。
- 如果您與寵物同行，確保寵物接種的狂犬病疫苗未過期。

禽流感

禽流感亦稱為 bird flu，是透過與受感染的家禽或鳥類接觸傳播的病毒。人很少因此病毒生病。然而，自 2003 年以來，非洲、中東和亞洲有超過 400 人在與感染的鳥有密切接觸後死亡。症狀通常在感染後 2 至 8 天開始出現。包括發燒、頭痛、身體疼痛、咳嗽和胃痛。

如果您有類似流感的症狀，或從高風險地區回家後 10 天內出現呼吸困難，請立刻看醫生。告知醫生您去了哪裡旅行，以及是否曾接觸家禽。

降低感染禽流感的風險

以下是幫助您預防禽流感的一些建議：

- 避免親密接觸活的家禽，例如雞或火雞以及野生鳥。
- 避開可能有鳥糞或分泌物的表面。
- 經常用肥皂和水洗手，或是使用免水抗菌洗手液（如 Purell®）。

人與人的傳染病

有幾種感染（例如流行性感冒和腦膜炎球菌病）是透過咳嗽、打噴嚏和直接接觸，在人們之間傳播。



流行性感冒 (流感)

流行性感冒是一種由流感病毒造成的呼吸疾病。症狀包括發燒、咳嗽、疼痛和咽痛。某些人患上流感時可能會病得很嚴重，特別是兒童、65 歲以上的人，或罹患慢性病而更容易被流感影響的人。

流行性感冒的危險視季節和您前往的地區而定。在熱帶，流行性感冒整年都會發生。在南半球的溫和氣候下，流行性感冒在四月至九月出現。在北半球，流行性感冒一般會在十月至四月出現。

如何預防流行性感冒

- 每年儘早接受流感注射。如果您是 50 歲以上、與小孩同住或照顧小孩、懷孕或有使流感更危險的健康問題 (例如哮喘、糖尿病、心臟病或免疫系統減弱)，接受注射很重要。6 個月至 18 歲的兒童也應該接種流感疫苗。
- 經常用肥皂和水或含酒精的洗手液洗手。
- 咳嗽和打噴嚏時用面紙蓋著。如果您沒有面紙，用您的衣袖或手肘內側遮擋。

腦膜炎球菌病

腦膜炎球菌病可導致腦膜炎 (脊髓和腦周圍的液體感染)。通常透過咳嗽或接吻傳播。症狀包括突然發燒、嚴重頭痛、噁心、嘔吐、脖子僵硬、皮疹、對光敏感、混淆和想睡。

如果前往這種疾病常見的地區 (例如非洲) 或如果您前往麥加，必須在**出發前至少兩週**接種腦膜炎球菌病疫苗。

如果未能立刻治療，腦膜炎球菌病有可能致命。如果您突然發燒或有上述任何症狀，請立刻求診。

預防腦膜炎球菌病的方法

- 出發前請向醫生諮詢腦膜炎球菌病疫苗。
- 經常用溫水和肥皂洗手，或是使用免水抗菌洗手液 (如 Purell®)。
- 切勿與人共用喝水的玻璃杯、用具、牙刷、水壺、香煙、唇膏或其他接觸您嘴巴的用品。



請記得：

如果您在最近的國際旅行中發燒、咳嗽、呼吸困難、皮疹、嘔吐或腹瀉，請立刻聯絡您的健康照護提供者。

資源：

如需依循美國疾病控制與預防中心 (U.S. Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 建議進行安全旅遊的其他免費資訊，請造訪「健康地返家」(Heading Home Healthy) 網站，並按一下旅客的快速健康資訊入口網站 (Travelers' Rapid Health Information Portal, TRhIP) 的連結。headinghomehealthy.org

鳴謝

感謝以下的紐約市健康與心理衛生局人員協助編製本指南 (依英文字母順序排名)：

Asha Abdool, Lisa Alleyne, Mike Antwi, Sharon Balter, Marie Dorsinville, Anne Fine, Robert Fitzhenry, Scott Harper, Lucretia Jones, Marcelle Layton, Ellen Lee, Yin Ling Leung, Beth Nivin, Vasudha Reddy, Sally Slavinski, HaeNa Waechter, Don Weiss 和 Stacey Wright-Woolcock



如需有關旅遊健康的詳細資訊，可不分日夜
隨時致電 **311** 或疾病控制與預防中心
(Centers for Disease Control and Prevention)，
電話為 **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**，
或造訪 **cdc.gov/travel**、**travel.state.gov**
或 **headinghomehealthy.org**。

如需各種健康主題資訊，
請造訪 **nyc.gov/health**。

NYC
Health

HEADING
→ HOME
HEALTHY