

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)，以取得最新的疫症情報和保健資訊，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



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk



衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
fb.com/CentreforHealthProtection

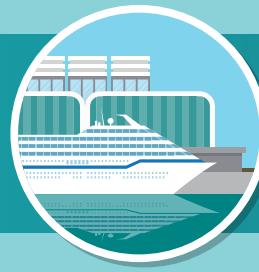
衛生署健康教育專線 **2833 0111**
Health Education Infoline of the Department of Health



衛生署
Department of Health

Produced in March 2025
二零二五年三月製作

健康外遊小錦囊



健康教育教材



中文



English



中文



English



中文



English



中文



English



中文



English



中文



English



中文



English



中文



English

