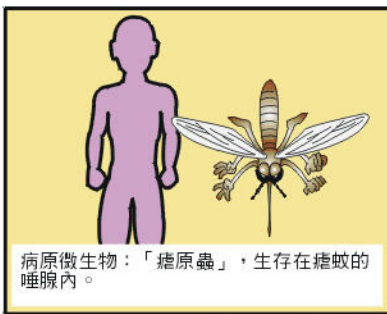




瘧疾



病原微生物：「瘧原蟲」，生存在瘧蚊的唾腺內。



傳播途徑：在瘧蚊叮咬人時，「瘧原蟲」便隨著蚊的唾液注入人體。



流行地區：熱帶及亞熱帶地方，如非洲、南美洲、東南亞和中國南部等。



潛伏期：平均7-30日



病徵：間歇性發熱（體溫可高達40°C）、發冷、出汗、頭痛和疲倦。



併發症：貧血、脾脹大、肝臟、腎臟及腦部組織受破壞。



治療方法：抗瘧藥物。

抗瘧藥物基本上是不能防止瘧原蟲入侵人體，但可抑制牠們在人體內的繁殖。



預防瘧疾的方法

往瘧疾流行地區旅行前，應請教醫生是否需要服食抗瘧藥物。



備註：須在旅行出發前一星期開始服用抗瘧藥物，直至離開瘧疾流行區後四星期內，繼續服食，不能間斷。



在戶外時應穿著長袖衣服、長褲及有護蹠的波鞋，減少身體外露的範圍。



暴露於外的身體部位，可使用驅蚊劑，如蚊怕水。



睡眠時應使用蚊帳及關上紗窗，減低受蚊蟲侵襲的機會。



將殺蟲劑噴向牆壁及天花板，有助於驅走蚊子及防止蚊蟲滋生。



處身外地時，應盡量避開多蚊的地方。



若有發熱、發冷及其他不適情況，應立即看醫生。



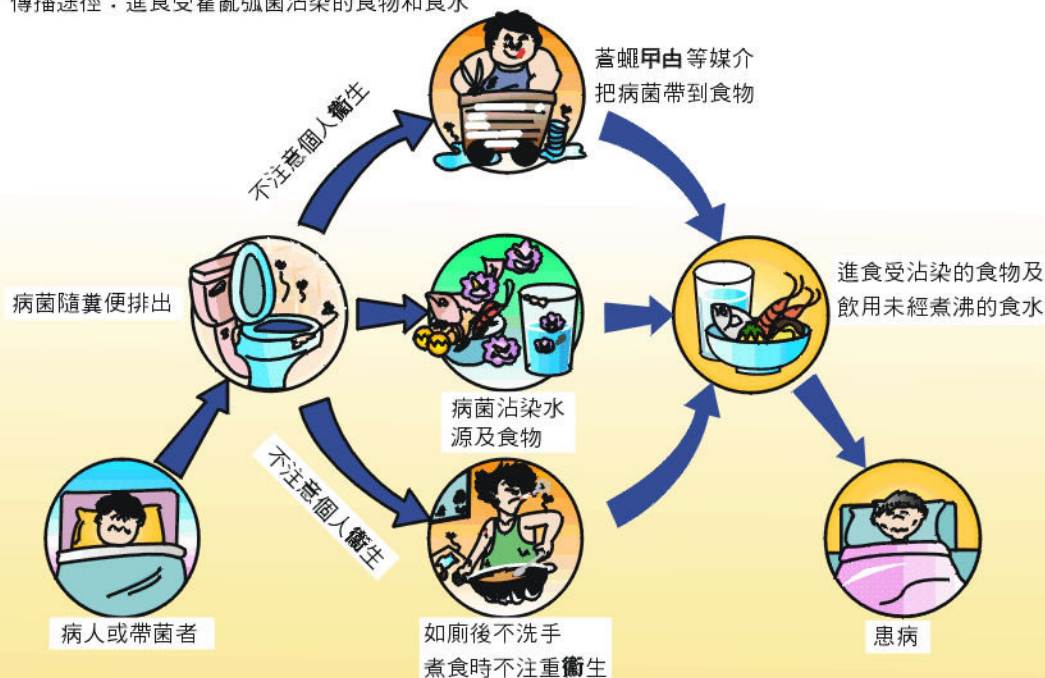


霍亂

病原生物：霍亂弧菌
潛伏期：數小時至五日
病徵：嘔吐、肚瀉和腹痛
併發症：脫水、休克、死亡
治療：補充水份、抗生素
預防：預防疫苗只能短暫地提供部份保護能力。注意個人、食物及環境衛生才是最有效的預防方法。

近年傳入香港的霍亂病例多為副霍亂，即「愛耳特型弧菌」。這種病菌較為溫和，所以很少引致患者死亡，但往往很多人成為「帶菌者」，即外表完全沒有病徵，但體內的病菌會隨糞便排出。

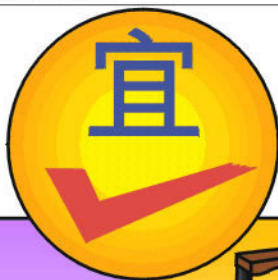
傳播途徑：進食受霍亂弧菌污染的食物和食水





出門飲食要小心

出外旅遊是一件賞心樂事。在遊覽之餘若能凡事小心，特別是要注意飲食衛生，就能避免腸道傳染病如甲型肝炎和霍亂等。
當你處身在衛生欠佳的地方，請留意以下各點。



1. 只進食徹底煮熟或密封式包裝的食品



2. 只飲用煮沸的水，罐裝或樽裝飲品及經消毒的奶類製品



3. 直接飲用樽裝飲品時，要先清潔樽口



4. 進食前先洗手



出門飲食要小心



1. 切勿吃未經煮熟的肉類、魚類及貝殼類如蚬、蠔等。



2. 不要吃已去皮及切開擺賣的水果。



3. 不要吃生冷食品如沙律和雪糕等。



4. 不要喝加進冰塊的飲品或已榨好的鮮果汁。



5. 不要購買無牌熟食檔擺賣的食物或飲品。