

參與野外活動人士的健康指引

野外活動為參與人士帶來無窮樂趣，但參加者在玩樂之餘，亦要注意健康風險，特別是在傳染病方面。以下是郊遊人士和參與野外活動人士須注意的事項：

傳染病的預防

一) 避免蚊子傳播的疾病：

蚊子能傳播嚴重的疾病，如登革熱、日本腦炎及瘧疾等。因此，採取個人保護措施以避免給蚊子叮咬是不能輕視的。瘧蚊和傳播日本腦炎的庫蚊喜歡在黃昏至清晨覓食，而傳播登革熱的伊蚊則喜歡在日間覓食。前往郊野或山林地區，請注意以下的防蚊措施。

- 穿著長袖衫及長褲，以遮蓋手、腳、特別是足踝；
- 於衣服及身體外露部分噴上驅蚊劑（最好含有濃度百份之二十五至三十五之避蚊胺，即 DEET；但當給兒童使用時，濃度不應高於百份之十），每隔 4 至 6 小時補充一次，要注意切勿噴在眼睛、口或傷口附近；
- 如果逗留或住宿的地方沒有隔蚊或空調設施，最好使用蚊香或睡在蚊帳（含驅蚊成份較佳）內。

二) 昆蟲叮咬所引致的疾病：

除了蚊子叮咬而傳播的傳染病外，其他昆蟲如蚤、蟻、蜚等，也可傳播疾病，例如斑疹傷寒和斑疹熱。市民應留意以下預防措施：

- 前往叢林地區時，應穿長袖衣物和長褲，以免被蟻或跳蚤所咬；
- 可在手、頸等沒有衣物遮蓋的身體部份，噴上驅蚤水，也可在衣服、鞋子及外露的皮膚噴上防蟲劑；
- 避免在環境衛生條件差的地方逗留；
- 避免坐臥在草地或草堆，以防蚊叮蟲咬。

三) 經傷口感染而引致的傳染病：

有些傳染病的病原體會經身體上的傷口進入人體，從而引致疾病，例如：破傷風、鉤端螺旋體病等。因此，如身體上有傷口，應盡快採取以下措施：

- 弄傷皮膚或被蟲咬後，盡快用消毒劑或清水及肥皂清洗傷口，然後妥善包紮傷口；
- 避免傷口接觸泥土、泉水或池塘的水、及一些有可能被生畜尿液污染過的物件；
- 不潔的傷口須由受訓的醫護人員徹底治理，病人其後如有發燒及出現傷口感染(如紅腫及灼熱)，應立即向醫生求診；
- 可視乎傷者的免疫紀錄和傷口的類型，在有需要時注射破傷風疫苗以預防感染破傷風菌。

四) 預防經動物傳染的疾病：

一些存在於動物身上的傳染病可以經接觸受感染之動物而傳播給人類，如鈎端螺旋體病、瘋狗症、漢他病毒感染等。要預防這些傳染病，請留意以下事項：

- 避免接觸受感染的動物及與不明來歷的動物接觸，包括狗、貓、猴等，因牠們可能受感染；
- 被動物咬傷後，須盡快用清水及肥皂清洗傷口，然後前往附近的急症室接受治療。如有需要，可接種預防瘋狗症疫苗或免疫球蛋白；
- 不要赤腳在有水的田野、淤泥或泥地上行走，也不應在污染的水中游泳及用泉水或池塘的水洗臉，因這些地方可能被受感染動物的尿液或糞便所污染；
- 切勿進入及清理動物寄居之地方、擾亂動物的巢穴、嘗試捕捉鼠類、觸摸死老鼠或其排泄物；
- 野外露營時應選空曠及乾燥的地方，以防鼠類侵襲；
- 遠離老鼠出沒的地方，這些地方通常是骯髒和滿佈食物渣滓。

五) 食物和食水傳播的疾病：

食物和食水傳播的疾病包括食物中毒、傷寒、副傷寒、大腸桿菌 O157:H7 型感染及其他急性腸道傳染病，如霍亂、痢疾等。要預防因進食而引起的傳染病，應保持食物及個人衛生，尤其是到衛生情況欠佳的地方，市民應採取下列的預防措施：

- 進食前及如廁後一定要洗手；

- 只可飲用煮沸後的水或由信譽良好的公司所供應的樽裝水及飲品，或經消毒的牛奶或乳類產品；
- 避免飲用含來歷不明的冰塊所調製的飲料；
- 進食徹底煮熟的食物；
- 避免進食半熟的海產類食物，包括貝殼類；
- 不要用山溪水清洗生果、蔬菜或一些即吃食物。

六) 游泳和水上活動：

在野外交觸水源存在感染傳染病的風險，市民必須提高警覺：

- 不要在污染的水中游泳，否則有可能染上眼、耳或腸道的傳染病，也要避免於有可能受污染的地方進行其他水上活動，例如划筏或跋涉；
- 避免在野外的淡水河流及溪澗嬉水，因水中可能有細菌、寄生蟲等能引致疾病的微生物。

此外，游泳時小心被水母灼傷，因會引起劇痛及皮膚不適。

酷熱天氣的保健之道

一) 喝大量飲料：

- 在炎熱的天氣下，應多喝開水，而不應單靠口渴的感覺來決定喝水的份量，尤其是 65 歲以上的人士，因身體對外界溫度變化的反應較為緩慢；
- 在酷熱的環境下從事體力活動時，要每小時喝 2- 4 杯 (0.5 - 1 公升) 水或涼飲。

二) 補充鹽份和礦物質：

- 大量流汗會使身體失去鹽和礦物質，這些都是身體所需而必須補充的。補充鹽和礦物質最容易而安全的方法是透過日常的飲食。在酷熱的環境中活動，可以飲用果汁或專為運動而設的飲料。

三) 穿著適當服裝和配備防曬用具：

- 出外時應穿著輕便、淺色及鬆身的服裝；
- 避免受太陽直接照射，應避開午間的太陽(上午十一時至下午三時)；
- 皮膚較白的人士會特別容易被曬傷，可使用防曬指數 15 或以上的防曬用品（兒童要使用防曬指數 30 的防曬用品）保護皮膚，最好每隔兩小時和在游泳或大量流汗後再次塗上；
- 在太陽猛烈的照射下，宜戴上闊邊帽子遮陰，使頭部涼快。

四) 小心計劃戶外的活動：

- 如果你不習慣於酷熱的環境下活動，開始時宜放慢節拍，待適應後才逐漸增加活動量；
- 如果在天氣酷熱時活動，感覺到心臟急跳並且開始喘氣，尤其是覺得頭暈、無力或虛弱，你應立即停止所有活動，尋找一個涼爽的地方或者在有遮陰處休息；
- 在戶外時，最好能經常在陰涼的地方休息。間歇的休息有助恢復體力。