

## 給旅遊人士預防禽流感的健康指引

衛生署建議旅遊人士採取下列預防措施，以減低禽流感的感染和傳播風險。

### 疾病資訊

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/13.html>

### 受影響地區

旅客前往受影響地區

([http://www.chp.gov.hk/files/pdf/global\\_statistics\\_avian\\_influenza\\_c.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/global_statistics_avian_influenza_c.pdf)) 時應留意以下健康建議：

### 出發前

- 帶備足夠的外科口罩和含 70 - 80%酒精搓手液。
- 如感到不適，出現呼吸道感染病徵如發燒、喉嚨痛、肌肉疼痛或咳嗽，應佩戴外科口罩，盡快求醫；延遲行程，直至痊癒。

### 旅程中

- 與目的地港口衛生部門合作，和遵守所有必要的出入境程序和健康檢查。
- 注意個人衛生
  - 避免觸摸眼睛、鼻和口。
  - 經常保持雙手清潔。
  - 勤洗手，尤其在觸摸眼睛、口或鼻前、如廁後、進食或處理食物前、觸摸公共物件後。
  - 洗手時應以梘液清洗最少 20 秒，其後用抹手紙或乾手機弄乾。
  - 如沒有洗手設施，或當雙手沒有明顯污垢時，用含 70 - 80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
  - 帶備紙巾。打噴嚏及咳嗽時應用紙巾遮掩口鼻。
  - 不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，棄置於有蓋的垃圾桶內。
  - 帶備外科口罩，以便有呼吸道感染病徵時佩戴。
  - 不要共用毛巾或私人用品。
- 注意食物衛生
  - 食物安全五要點：
    - 選擇安全的原材料

- 保持雙手及用具清潔
  - 分開生熟食物
  - 徹底煮熟食物
  - 把食物存放於安全溫度
- 用膳時使用公筷及公羹，不應與人共享飯盒或飲品。
- 避免接觸禽鳥或其糞便。
  - 避免到訪家禽市場及農場。
  - 在旅遊期間繼續實踐健康生活模式，不要吸煙和避免飲酒。
  - 在旅程中留意自己的健康情況。若出現傳染病感染症狀如發燒、呼吸系統或腸道病徵等，應告知領隊／導遊及速往就醫。

## 返港後

- 從受影響地區在返港後 10 天內出現傳染病感染症狀，應佩戴外科口罩，立即求診，並告知醫生你的旅遊紀錄。

## 詳情請瀏覽

- 衛生署旅遊健康服務網頁：<http://www.travelhealth.gov.hk/>
- 衛生防護中心專題網頁：  
[http://www.chp.gov.hk/tc/view\\_content/24244.html](http://www.chp.gov.hk/tc/view_content/24244.html)

衛生防護中心

二零一七年一月

(二零一七年一月十六日最後更新)