

**第十五届全国运动会
和全国第十二届残疾人
运动会暨第九届
特殊奥林匹克运动会
参加者健康锦囊**



中国·广东|香港|澳门 2025
China·Guangdong | Hong Kong | Macao

欢迎莅临香港参与第十五届全国运动会和全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会！为让你享受是次留港体验，请留意以下的健康锦囊：

接种疫苗

请按所属地区的免疫接种时间表完成疫苗接种。你可谘询医生以确定自己是否需要接种任何疫苗，并尽早作出相应安排。



小心呼吸道感染

呼吸道感染在香港全年均会发生。出席大型聚会或会增加感染呼吸道疾病的机会。除了接种疫苗（例如季节性流感疫苗和新冠疫苗）作个人保护外，你亦可采取其他预防措施，包括：

- ✓ 于以下情况佩戴贴面的外科口罩：
 - 若你有发烧或呼吸道感染症状；
 - 到访高危场所（如医疗设施或医疗机构）时；以及
 - 若你属高危人士（如本身有健康问题或免疫力较低）并正前往人多拥挤的地方，例如乘搭公共交通工具。
- ✓ 当呼吸道病毒的活跃程度预期会出现上升趋势，建议在以下情况佩戴贴面的外科口罩：
 - 乘搭公共交通工具或到访人多拥挤的地方；以及
 - 到访公众地方（若你属高危人士）
- ✓ 经常保持双手清洁。
- ✓ 若你出现病徵（如咳嗽、发烧或喉咙痛），应向医生求诊，并在可行的情况下留在家中或酒店。



有关香港最新的呼吸道感染资讯，请浏览：

卫生防护中心网站：www.chp.gov.hk/sc/index.html

卫生防护中心脸书专页：www.facebook.com/CentreforHealthProtection

2019 冠状病毒病及流感速递：www.chp.gov.hk/sc/resources/29/100148.html

卫生防护中心新闻稿：www.chp.gov.hk/sc/media/116/index.html

季节性流行性感冒：www.chp.gov.hk/sc/healthtopics/content/24/29.html

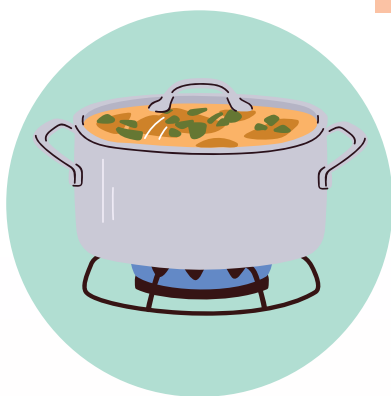
正确使用口罩：www.chp.gov.hk/files/her/use_mask_properly_pamphlet.pdf



预防病毒性肠胃炎

病毒性肠胃炎较常见于天气较凉的季节。病毒性肠胃炎可由多种病毒引致，最常见的是诺如病毒和轮状病毒。保持良好的食物及个人卫生是预防肠胃炎的最佳方法：

- 光顾可靠及有牌照的食肆。
- 确保食物已彻底煮熟才进食。



- 紧记进食前和如厕后一定要洗手。
- 经常保持双手清洁（酒精未能有效杀死诺如病毒，酒精搓手液并不能代替使用视液和清水洁手）。
- 尽量远离受呕吐物污染或人多拥挤的地方。
- 清理或处理呕吐物及粪便时，须戴上手套及外科口罩，事后必须彻底洗手。

更多资讯：

病毒性肠胃炎：www.chp.gov.hk/sc/features/42244.html

洁手：www.chp.gov.hk/files/her/hand_hygiene_pamphlet.pdf





外出前查看天气报告

请在外出前查看天气报告及紫外线指数。

香港天文台会透过香港天文台网站

(www.hko.gov.hk)、

「我的天文台」手机应用程序

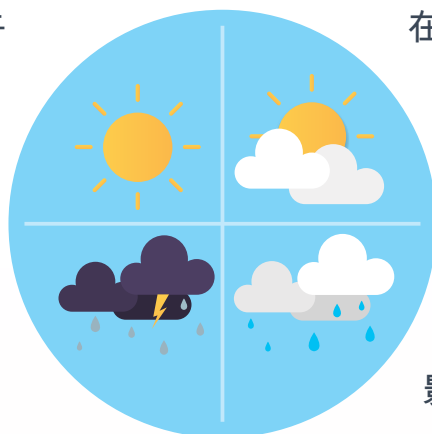
(www.hko.gov.hk/tc/myobservatory.htm)、

「打电话问天气」服务 ((852)1878 200)、

电视台和电台，提供最新的天气资讯。

香港 8 月的天气炎热和潮湿，月平均日气温介乎 26.7 至 31.3°C，下午气温超过 33°C 的情况并不罕见。8 月间中会有骤雨和雷暴，是最潮湿的月份之一，同时亦是热带气旋最有机会影响香港的月份之一。

到了 11 月和 12 月，香港天气普遍清凉，阳光充沛而且气温舒适，月平均日气温分别介乎 20.3 至 24.5°C 和 16.2 至 20.4°C。然而，这两个月份期间却有时会出现寒冷天气，气温可低至 8 至 12°C。而且，不同强度的热带气旋亦偶尔会在 11 月影响香港，带来骤雨。炎热的天气仍可能出现，气温可高达 28 至 32°C。



在计划行程前，请留意由香港天文台发出的天气预测和警告。此外，高温天气或会对健康构成风险，例如热压力和中暑等；而在阳光下曝晒亦有可能导致与紫外线有关的疾病。然而，炎热和晴朗天气对健康造成的负面影响大部分均可避免。



防晒实用锦囊

- 穿着浅色和宽松的衣物，以减少身体吸热，并方便排汗和散热。
- 戴上可遮掩后颈的阔边帽或使用太阳伞。
- 戴上可阻隔紫外线的太阳眼镜。
- 在进行户外活动时，最好选择防晒系数 (SPF)30 或以上的广谱及防水的防晒产品并大量涂抹（理想情况下可选择更高防晒系数）。如需长时间在户外逗留，或在游泳、流汗或以毛巾抹身后，谨记须每两小时再次涂上防晒产品。
- 饮用大量清水或不含咖啡因或酒精的饮品，以防脱水。
- 尽可能留在阴凉位置并远离高温环境。
- 进行活动时若感不适，应立即停止，并尽快求诊。



更多资讯：

夏日炎炎慎防中暑：www.chp.gov.hk/sc/static/90064.html

紫外线与健康：www.chp.gov.hk/sc/static/90063.html

实时紫外线指数：www.hko.gov.hk/sc/wxinfo/uvinfo/uvinfo.html





慎防虫咬

由昆虫传播的疾病（例如基孔肯雅热、登革热和斑疹伤寒）可透过采取简单的措施预防，例如：

- 穿着宽松、浅色的长袖上衣及长裤。
- 于衣物上及身体外露的部分涂抹含避蚊胺(DEET)成分的昆虫驱避剂。
- 在进行户外活动时采取额外的预防措施，例如避免使用有香味的化妆品或护肤品。



更多资讯：

基孔肯雅热：www.chp.gov.hk/sc/healthtopics/content/24/6122.html

登革热：www.chp.gov.hk/sc/healthtopics/content/24/19.html

斑疹伤寒及其他立克次体病：www.chp.gov.hk/sc/healthtopics/content/24/45.html

使用昆虫驱避剂的注意事项：www.chp.gov.hk/sc/features/38927.html



保持良好个人卫生

有良好的个人卫生和保持环境整洁，可减低传染病传播的风险。以下为个人应当遵从的一些简单做法：

- 在公众地方切勿乱扔垃圾和随地吐痰。上述两种行为在香港皆属违例事项，违例者将被定额罚款。
- 保持双手清洁。如双手有明显污垢或被血液、体液沾污，应用视液及清水洗手。如双手没有明显污垢，则可用含 70 至 80% 酒精的搓手液洁净双手。
- 咳嗽或打喷嚏时应掩盖口鼻。
- 若出现呼吸道感染症状，应戴上贴面的外科口罩。



更多资讯：

个人卫生：www.chp.gov.hk/sc/healthtopics/content/460/19899.html



无烟香港

在香港，任何人均不得在法定禁止吸烟区内吸烟（包括使用另类吸烟产品例如电子烟）。在以下场所吸烟属违例事项：

- 公共交通工具；
- 公共升降机及自动扶梯；
- 酒吧、食肆、卡拉 OK 场所、购物商场、银行、店铺和街市的室内区域；
- 康乐及文化事务处辖下的公众游乐场地、公众泳池和泳滩；
- 学校、医院、电影院、按摩院、浴室和麻将天九耍乐处所；
- 公众地方或工作地方内的室内区域；
- 室内或已指定为禁止吸烟区的公共运输设施；以及
- 巴士转乘处和毗连的设施。



更多资讯：

指定禁止吸烟区指南：www.taco.gov.hk/t/sc_chi/downloads/files/nsaleaflet_bilingual.pdf



避免喝酒

酒精为可影响精神和有毒的物质，会令人产生依赖，对健康有即时和长期的影响。有研究发现，喝酒会引致不少疾病、受伤情况和不良健康状况。酒精不论饮用多少均会危害健康，即使饮用少量亦会对健康构成风险。为了你的健康和安全着想，请遵从以下的简易原则。



- 若你没有喝酒习惯，便不应开始喝酒。
- 若你选择饮用酒类饮品，便应予以节制甚至戒酒，以尽量减少与酒精相关的危害。
- 在任何时候均不应暴喝。
- 若你属儿童或青少年、怀孕妇女、正服用药物或有健康问题，或正要进行带有风险或需要技术或专注的事项（例如驾驶、操作机器或参与运动），切勿喝酒。



在香港，任何人均不得向 18 岁以下人士售卖或供应酒类饮品。

禁止在业务过程中向未成年人售卖或供应令人酩酊的酒类的一般指引：

www.taco.gov.hk/a/sc_chi/downloads/files/alcoholcontrolguidelines_chi.pdf

www.taco.gov.hk/a/sc_chi/downloads/files/Leaflet001_generalinformation.pdf

安全性行为

保护自己免受性病感染至关重要。请采取安全性行为，并使用安全套。安全套于各大便利店、超级市场及药房均有发售。

出发前需否接种及完成相关疫苗（例如猴痘）或进行任何预防措施，请根据你的性行为风险，咨询你所属地区的医疗服务提供者。

若你怀疑自己感染性病，请向医生求诊，并在必要时接受测试。在香港，你可到社会卫生科诊所求诊。



更多资讯：

性传播感染：www.chp.gov.hk/sc/healthtopics/content/24/1607.html

猴痘：www.chp.gov.hk/sc/healthtopics/content/24/101721.html

社会卫生科诊所名单：

提供社会卫生科(男性)服务的诊所

www.dh.gov.hk/sc_chi/tele/tele_chc/tele_chc_shcm.html

提供社会卫生科(女性)服务的诊所

www.dh.gov.hk/sc_chi/tele/tele_chc/tele_chc_shcf.html

若你在留港期间感到不适，请立即求诊。有关医院和诊所的资讯，请浏览以下网页：
www.gov.hk/tc/residents/health/hosp/index.htm

如遇紧急事故，请致电 999，联络香港警察。

如欲获得更多健康资讯，请浏览以下网站：
卫生署卫生防护中心网站：www.chp.gov.hk

或致电以下热线：
卫生署健康教育专线：(852) 2833 0111



繁體中文版



简体中文版



English Version

