

**第十五屆全國運動會  
和全國第十二屆殘疾人  
運動會暨第九屆  
特殊奧林匹克運動會  
參加者健康錦囊**



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

歡迎蒞臨香港參與第十五屆全國運動會和全國第十二屆殘疾人運動會暨第九屆特殊奧林匹克運動會！為讓你享受是次留港體驗，請留意以下的健康錦囊：

## 接種疫苗

請按所屬地區的免疫接種時間表完成疫苗接種。你可諮詢醫生以確定自己是否需要接種任何疫苗，並盡早作出相應安排。



## 小心呼吸道感染

呼吸道感染在香港全年均會發生。出席大型聚會或會增加感染呼吸道疾病的機會。除了接種疫苗（例如季節性流感疫苗和新冠疫苗）作個人保護外，你亦可採取其他預防措施，包括：

- ✓ 於以下情況佩戴貼面的外科口罩：
  - 若你有發燒或呼吸道感染症狀；
  - 到訪高危場所（如醫療設施或醫療機構）時；以及
  - 若你屬高危人士（如本身有健康問題或免疫力較低）並正前往人多擠迫的地方，例如乘搭公共交通工具。
- ✓ 當呼吸道病毒的活躍程度預期會出現上升趨勢，建議在以下情況佩戴貼面的外科口罩：
  - 乘搭公共交通工具或到訪人多擠迫的地方；以及
  - 到訪公眾地方（若你屬高危人士）
- ✓ 經常保持雙手清潔。
- ✓ 若你出現病徵（如咳嗽、發燒或喉嚨痛），應向醫生求診，並在可行的情況下留在家中或酒店。



有關香港最新的呼吸道感染資訊，請瀏覽：

衛生防護中心網站：[www.chp.gov.hk/tc/index.html](http://www.chp.gov.hk/tc/index.html)

衛生防護中心 Facebook 專頁：[www.facebook.com/CentreforHealthProtection](https://www.facebook.com/CentreforHealthProtection)

2019 冠狀病毒病及流感速遞：[www.chp.gov.hk/tc/resources/29/100148.html](http://www.chp.gov.hk/tc/resources/29/100148.html)

衛生防護中心新聞稿：[www.chp.gov.hk/tc/media/116/index.html](http://www.chp.gov.hk/tc/media/116/index.html)

季節性流行性感冒：[www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/29.html](http://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/29.html)

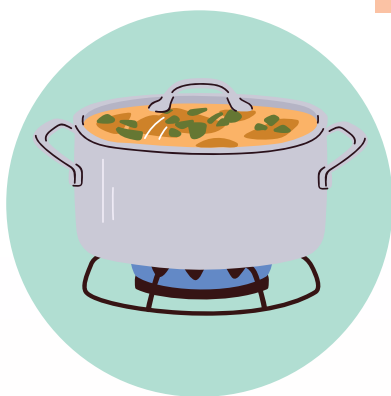
正確使用口罩：[www.chp.gov.hk/files/her/use\\_mask\\_properly\\_pamphlet.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/her/use_mask_properly_pamphlet.pdf)



## 預防病毒性腸胃炎

病毒性腸胃炎較常見於天氣較涼的季節。病毒性腸胃炎可由多種病毒引致，最常見的是諾如病毒和輪狀病毒。保持良好的食物及個人衛生是預防腸胃炎的最佳方法：

- 光顧可靠及有牌照的食肆。
- 確保食物已徹底煮熟才進食。



- 緊記進食前和如廁後一定要洗手。
- 經常保持雙手清潔（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）。
- 盡量遠離受嘔吐物污染或人多擠迫的地方。
- 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。

更多資訊：

病毒性腸胃炎：[www.chp.gov.hk/tc/features/42244.html](http://www.chp.gov.hk/tc/features/42244.html)

潔手：[www.chp.gov.hk/files/her/hand\\_hygiene\\_pamphlet.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/her/hand_hygiene_pamphlet.pdf)





## 外出前查看天氣報告

請在外出前查看天氣報告及紫外線指數。

香港天文台會透過香港天文台網站

([www.hko.gov.hk](http://www.hko.gov.hk))、

「我的天文台」手機應用程式

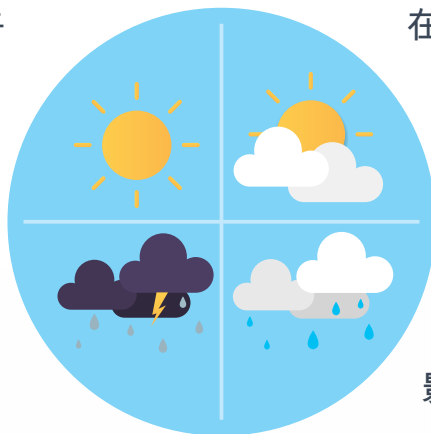
([www.hko.gov.hk/tc/myobservatory.htm](http://www.hko.gov.hk/tc/myobservatory.htm))、

「打電話問天氣」服務 ((852)1878 200)、

電視台和電台，提供最新的天氣資訊。

香港 8 月的天氣炎熱和潮濕，月平均日氣溫介乎 26.7 至 31.3°C，下午氣溫超過 33°C 的情況並不罕見。8 月間中會有驟雨和雷暴，是最潮濕的月份之一，同時亦是熱帶氣旋最有機會影響香港的月份之一。

到了 11 月和 12 月，香港天氣普遍清涼，陽光充沛而且氣溫舒適，月平均日氣溫分別介乎 20.3 至 24.5°C 和 16.2 至 20.4°C。然而，這兩個月份期間卻有時會出現寒冷天氣，氣溫可低至 8 至 12°C。而且，不同強度的熱帶氣旋亦偶爾會在 11 月影響香港，帶來驟雨。炎熱的天氣仍可能出現，氣溫可高達 28 至 32°C。



在計劃行程前，請留意由香港天文台發出的天氣預測和警告。此外，高溫天氣或會對健康構成風險，例如熱壓力和中暑等；而在陽光下曝曬亦有可能導致與紫外線有關的疾病。然而，炎熱和晴朗天氣對健康造成的負面影響大部分均可避免。



## 防曬實用錦囊

- 穿着淺色和寬鬆的衣物，以減少身體吸熱，並方便排汗和散熱。
- 戴上可遮掩後頸的闊邊帽或使用太陽傘。
- 戴上可阻隔紫外線的太陽眼鏡。
- 在進行戶外活動時，最好選擇防曬系數 (SPF) 30 或以上的廣譜及防水的防曬產品並大量塗抹 (理想情況下可選擇更高防曬系數)。如需長時間在戶外逗留，或在游泳、流汗或以毛巾抹身後，謹記須每兩小時再次塗上防曬產品。
- 飲用大量清水或不含咖啡因或酒精的飲品，以防脫水。
- 盡可能留在陰涼位置並遠離高溫環境。
- 進行活動時若感不適，應立即停止，並盡快求診。



更多資訊：

夏日炎炎慎防中暑：[www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html](http://www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html)

紫外線與健康：[www.chp.gov.hk/tc/static/90063.html](http://www.chp.gov.hk/tc/static/90063.html)

實時紫外線指數：[www.hko.gov.hk/tc/wxinfo/uvinfo/uvinfo.html](http://www.hko.gov.hk/tc/wxinfo/uvinfo/uvinfo.html)



## 慎防蟲咬

由昆蟲傳播的疾病（例如基孔肯雅熱、登革熱和斑疹傷寒）可透過採取簡單的措施預防，例如：

- 穿着寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲。
- 於衣物上及身體外露的部分塗抹含避蚊胺(DEET)成分的昆蟲驅避劑。
- 在進行戶外活動時採取額外的預防措施，例如避免使用有香味的化妝品或護膚品。



### 更多資訊：

基孔肯雅熱：[www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/6122.html](http://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/6122.html)

登革熱：[www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/19.html](http://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/19.html)

斑疹傷寒及其他立克次體病：[www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/45.html](http://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/45.html)

使用昆蟲驅避劑的注意事項：[www.chp.gov.hk/tc/features/38927.html](http://www.chp.gov.hk/tc/features/38927.html)



## 保持良好個人衛生

有良好的個人衛生和保持環境整潔，可減低傳染病傳播的風險。以下為個人應當遵從的一些簡單做法：

- 在公眾地方切勿亂扔垃圾和隨地吐痰。上述兩種行為在香港皆屬違例事項，違例者將被定額罰款。
- 保持雙手清潔。如雙手有明顯污垢或被血液、體液沾污，應用梘液及清水洗手。如雙手沒有明顯污垢，則可用含 70 至 80% 酒精的搓手液潔淨雙手。
- 咳嗽或打噴嚏時應掩蓋口鼻。
- 若出現呼吸道感染症狀，應戴上貼面的外科口罩。



### 更多資訊：

個人衛生：[www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19899.html](http://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/19899.html)



## 無煙香港

在香港，任何人均不得在法定禁止吸煙區內吸煙（包括使用另類吸煙產品例如電子煙）。在以下場所吸煙屬違例事項：

- 公共交通工具；
- 公共升降機及自動扶手電梯；
- 酒吧、食肆、卡拉 OK 場所、購物商場、銀行、店舖和街市的室內區域；
- 康樂及文化事務處轄下的公眾遊樂場地、公眾泳池和泳灘；
- 學校、醫院、電影院、按摩院、浴室和麻將天九耍樂處所；
- 公眾地方或工作地方內的室內區域；
- 室內或已指定為禁止吸煙區的公共運輸設施；以及
- 巴士轉乘處和毗連的設施。



更多資訊：

指定禁止吸煙區指南：[www.taco.gov.hk/t/tc\\_chi/downloads/files/nsaleaflet\\_bilingual.pdf](http://www.taco.gov.hk/t/tc_chi/downloads/files/nsaleaflet_bilingual.pdf)



## 避免飲酒

酒精為可影響精神和有毒的物質，會令人產生依賴，對健康有即時和長期的影響。有研究發現，飲酒會引致不少疾病、受傷情況和不良健康狀況。酒精不論飲用多少均會危害健康，即使飲用少量亦會對健康構成風險。為了你的健康和安全管理，請遵從以下的簡易原則。



- 若你沒有飲酒習慣，便不應開始飲酒。
- 若你選擇飲用酒類飲品，便應予以節制甚至戒酒，以盡量減少與酒精相關的危害。
- 在任何時候均不應暴飲。
- 若你屬兒童或青少年、懷孕婦女、正服用藥物或有健康問題，或正要進行帶有風險或需要技術或專注的事項（例如駕駛、操作機器或參與運動），切勿飲酒。



在香港，任何人均不得向 18 歲以下人士售賣或供應酒類飲品。

禁止在業務過程中向未成年人售賣或供應令人醺醉的酒類的一般指引：

[www.taco.gov.hk/a/tc\\_chi/downloads/files/alcoholcontrolguidelines\\_chi.pdf](http://www.taco.gov.hk/a/tc_chi/downloads/files/alcoholcontrolguidelines_chi.pdf)

[www.taco.gov.hk/a/tc\\_chi/downloads/files/Leaflet001\\_generalinformation.pdf](http://www.taco.gov.hk/a/tc_chi/downloads/files/Leaflet001_generalinformation.pdf)

## 安全性行為

保護自己免受性病感染至關重要。請採取安全性行為，並使用安全套。安全套於各大便利店、超級市場及藥房均有發售。

出發前需否接種及完成相關疫苗（例如猴痘）或進行任何預防措施，請根據你的性行為風險，諮詢你所屬地區的醫療服務提供者。

若你懷疑自己感染性病，請向醫生求診，並在必要時接受測試。在香港，你可到社會衛生科診所求診。



### 更多資訊：

性傳播感染：[www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/1607.html](http://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/1607.html)

猴痘：[www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/101721.html](http://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/101721.html)

### 社會衛生科診所名單：

提供社會衛生科(男性)服務的診所

[www.dh.gov.hk/tc\\_chi/tele/tele\\_chc/tele\\_chc\\_shcm.html](http://www.dh.gov.hk/tc_chi/tele/tele_chc/tele_chc_shcm.html)

提供社會衛生科(女性)服務的診所

[www.dh.gov.hk/tc\\_chi/tele/tele\\_chc/tele\\_chc\\_shcf.html](http://www.dh.gov.hk/tc_chi/tele/tele_chc/tele_chc_shcf.html)

若你在留港期間感到不適，請立即求診。有關醫院和診所的資訊，請瀏覽以下網頁：  
[www.gov.hk/tc/residents/health/hosp/index.htm](http://www.gov.hk/tc/residents/health/hosp/index.htm)

如遇緊急事故，請致電 999，聯絡香港警察。

如欲獲得更多健康資訊，請瀏覽以下網站：  
衛生署衛生防護中心網站：[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

或致電以下熱線：  
衛生署健康教育專線：(852) 2833 0111



繁體中文版



简体中文版



English Version

