

給旅遊人士預防中東呼吸綜合症的健康指引

衛生署建議旅遊人士採取下列預防措施，以儘量減低感染和傳播中東呼吸綜合症的風險。

疾病資訊

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/26528.html>

受影響地區

請瀏覽衛生防護中心網頁，查閱最新有關受影響地區的資訊

(http://www.chp.gov.hk/files/pdf/distribution_of_mers_cases_ch.pdf)

旅客前往受影響地區時應留意以下健康建議：

出發前

- 旅客（特別是長期病患者）應該於出發前最少 6 星期，諮詢醫生意見並評估旅遊風險。
- 帶備足夠的外科口罩和含 70 至 80% 的酒精搓手液。
- 如感到不適，出現發燒或呼吸道感染病徵如咳嗽、打噴嚏、喉嚨痛或肌肉疼痛，應佩戴外科口罩，儘早求醫；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。
- 避免到訪農場、農莊及有駱駝的市集。
- 旅程中避免接觸動物特別是駱駝，包括騎駱駝或涉及接觸駱駝的活動。
- 一旦到訪農場、農莊或有駱駝的市集，接觸動物前後均應洗手。
- 避免近距離接觸病人，特別是有發燒及／或呼吸道感染病徵如咳嗽、打噴嚏、喉嚨痛或肌肉疼痛的病人。另外，應避免到中東呼吸綜合症病人入住的醫護環境。
- 避免進食或飲用生或未熟透的動物產品，包括奶類和肉類，或食用可能被動物分泌物、排泄物（例如尿液）或產品污染的食物，除非已經煮熟、洗淨或妥為去皮。
- 注意個人衛生
 - 避免觸摸眼睛、口和鼻。
 - 經常保持雙手清潔。勤洗手，尤其在觸摸眼睛、口或鼻前、處理食物或進食前、如廁後、觸摸公共物件如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後，或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
 - 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾。

- 如沒有洗手設施，或雙手沒有明顯污垢時，使用含 70 至 80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手。
- 帶備外科口罩，以便有需要時佩戴。
- 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。
- 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。若出現發燒、呼吸道或腸道感染病徵（如嘔吐、肚瀉）等，應告知領隊／導遊，並儘早求醫。

旅程後

- 從受影響地區返港後 14 天內出現發燒、呼吸道或腸道感染病徵，應佩戴外科口罩，立即求醫，並告訴醫生你近期的外遊紀錄，包括過境之處。

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：<https://www.chp.gov.hk/tc/features/26511.html>

衛生防護中心

二零一八年三月

（二零一九年八月二十日最後更新）