

病毒性腸胃炎 Viral Gastroenteritis



專題網頁



Thematic Website

健康外遊小錦囊 Health Tips for Travellers



給外遊人士
的健康建議



健康外遊小錦囊

旅行小幫手

- 外遊前，請留意目的地衛生保健資訊 (https://www.health.gov.hk/7c_chi/index.html)，以及目的地之衛生保健資訊。
- 隨身攜帶至少 10% 酒精消毒手液及口罩。
- 如欲前往衛生保健不佳、衛生保健設施不足 (WIFI) 或分佈地區廣闊、或有醫療上的困難，在出發前應預備藥物。

注意個人衛生

- 不要與他人共用杯筷。
- 避免與他人親密接觸。
- 避免與他人共用毛巾或浴巾。
- 勤洗手。
- 避免與他人共用牙刷。
- 避免與他人共用梳子。
- 避免與他人共用毛巾。
- 避免與他人共用浴巾。
- 避免與他人共用毛巾。

預防食源性疾病

- 避免食用未經煮熟的食物。
- 避免食用未經煮熟的海鮮。
- 避免食用未經煮熟的肉類。
- 避免食用未經煮熟的家禽。
- 避免食用未經煮熟的雞蛋。
- 避免食用未經煮熟的牛奶。
- 避免食用未經煮熟的牛奶。
- 避免食用未經煮熟牛奶。
- 避免食用未經煮熟牛奶。

預防傳染性腸胃疾病

- 避免與他人共用杯筷。
- 避免與他人親密接觸。
- 避免與他人共用毛巾或浴巾。
- 勤洗手。
- 避免與他人共用牙刷。
- 避免與他人共用梳子。
- 避免與他人共用毛巾。
- 避免與他人共用浴巾。
- 避免與他人共用毛巾。

預防動物傳染病

- 避免與動物親密接觸。

旅行建議

- 如感到不適，請即停止旅遊，並尋求醫療協助。

平常建立良好身體抵抗力

- 保持均衡飲食，多食新鮮蔬果，適量運動，充足睡眠，不要過度疲勞。

www.chp.gov.hk | 2833 0111

健康外遊小錦囊懶人包
Health Tips for Travellers
Easy Digest

中文

English



健康教育教材 Health Education Materials

傳染病系列
諾如病毒感染

衛生防護中心

諾如病毒感染單張
Norovirus Infection
Pamphlet

中文

English



**高危人士如何預防
經食物傳播的疾病**

衛生防護中心

高危人士如何預防
經食物傳播的疾病單張
Prevention of Foodborne
Illness in the High Risk
Groups Pamphlet

中文

English



洗手
Hand Hygiene

一個既簡單且有效
預防感染的方法
An easy and effective way to
prevent infection

衛生防護中心

洗手 - 一個既簡單且有效
預防感染的方法單張
Hand Hygiene: An easy
and effective way to
prevent infection Pamphlet

中文

English



預防病毒性腸胃炎
Prevention of
Viral Gastroenteritis

www.chp.gov.hk | 2833 0111

預防病毒性腸胃炎
信息圖表
Prevention of
Viral Gastroenteritis
Infographic



病毒性腸胃炎 Viral Gastroenteritis



專題網頁



Thematic Website



衛生署
Department of Health

健康資訊 Factsheets



諾如病毒感染
Norovirus infection

中文



English



輪狀病毒感染
Rotavirus infection

中文



English



電視宣傳短片 TV Announcements



預防病毒性腸胃炎
電視宣傳短片
Prevention of Viral Gastroenteritis
TV Announcement

中文



English



有關食物安全的資訊 Information on Food Safety



食物安全中心網頁
The Centre for Food Safety website

中文



English

