

給前往受亞洲海嘯影響地方的旅客的健康指引

二零零四年十二月二十六日發生的印尼地震及在亞洲各地引起的海嘯已導致超過 80,000 人死亡，受影響國家包括印尼、印度、斯里蘭卡、泰國、馬來西亞、緬甸、馬爾代夫及非洲部分國家。

旅客前往受影響地方應留意餘震和疫症爆發。

旅客前往受影響地方前亦應留意以下事項：

一、食物及食水

因受影響地方的食水食物可能受污染，應只飲用煮沸或經處理的食水及煮熟的食物以減低感染食物中毒、霍亂、其他腸道傳染病的機會。

二、食水的處理

煮沸

煮沸食水是最可靠的方法，食水應煮沸一分鐘。

化學處理

若果未能煮沸食水，可用碘作化學處理。方法有兩種：

- i) 加入五滴 2% 的碘酊(tincture of iodine)溶液於一公升清水內，至於冰凍或混濁的水則需加十滴，並待最少三十分鐘方可飲用；或
- ii) 加入 tetraglycine hydroperiodide 藥片於水中並待一段時間方可飲用。藥片可在某些運動用品店或藥房購買。請遵照製造商指引使用此藥。

過濾器

市面上的過濾器對過濾微生物有不同程度的效能。應注意妥善保養過濾器及更換濾芯，並遵照製造商指引使用過濾器。

三、住宿

留意災難後的餘震、海嘯、水浸、山泥傾瀉、高空擲物、火災、觸電、氣體洩漏。應留在安全的住所，留意掛在高處的物件，並遠離受破壞的建築物。

四、衣服

不少受災地區會出現經蚊傳播的疾病，如瘧疾和登革熱，因此應使用含有 DEET 成份的驅蚊劑和蚊帳，並穿著長袖衣物以防著涼和蚊叮。

五、預防藥物及疫苗

旅客前往受影響的地方應留意染上腸道傳染病、蚊媒傳染病或其他傳染病的風險。常見與旅遊有關的傳染病如甲型肝炎、傷寒及瘧疾，皆有藥物或疫苗可預防。旅客出發前可考慮服用預防藥物及注射疫苗，並先請教旅遊醫學專家或家庭醫生的意見。

六、緊急聯絡

隨身攜帶緊急聯絡號碼，如當地緊急號碼，航空公司、酒店、導遊和親友的聯絡號碼。

七、個人安全及健康

經常注意個人安全及健康。若出現任何病徵，如發燒、出斑疹、腹瀉，應立即向當地醫生求診。旅遊人士在返港後一個月內出現上述病徵，亦應向醫生求診，並告知最近的外遊記錄。

八、查詢

如有查詢或索取有關預防疫苗或藥物的資料，可請教家庭醫生或致電 壩英p 港口 生旅遊健康中心（電話：2961 8840）。身處外地的旅客亦可致電國際長途電話熱線（電話：8103 1717）索取有關健康資料。

壩英p 港口 生處
二零零四年十二月三十日