

「健康旅遊手冊」報導（1）

近年來政府開放海外觀光及大陸探親，且因國內經濟繁榮，所以赴海外旅遊、探親或投資的民眾日益增多。由於國內防疫工作相當落實，很多傳染病在國內已絕跡或是極少見，但

△ 國際後天免疫缺乏症候群個案數（截至 77 年 6 月 30 日止）共 100,410 例

地 區 (特殊國別)	AIDS 個案數	地 區 (特殊國別)	AIDS 個案數
亞 洲	243	非 洲	11753
日 本	66	烏 干 達	2369
泰 國	12	肯 亞	1497
印 度	9	坦 尚 尼亞	1608
非 律 賓	13	歐 洲	12594
香 港	12	法 國	3628
大 陸	2	西 德	2091
新 加 坡	4	英 國	1463
馬 來 西 亞	1	義 大 利	1865
南 韓	3	美 洲	74862
以 色 列	58	美 國	65099
土 耳 其	9	加 拿 大	1775
中 華 民 國	5	巴 西	2956
		海 地	1374
		大 洋 洲	958
		澳 大 利 亞	872

資料來源：WHO, WER, 1988 ; 63 : 204 - 205.

在其他國家卻仍為疫病流行地區，常使民眾或醫師疏於防範而致疫病經旅遊而帶入國內或因延誤治療而死亡，對國人健康影響甚鉅。因此衛生署特別編製「出國旅遊健康手冊」，提醒民眾注意保健並防範各地區的傳染病。疫情報導將自本期連續刊載該手冊內容，並詳細介紹各類傳染病，以供醫療衛生單位參考。以下僅先轉載該手冊之前言與出國旅遊保健須知，下期將繼續轉載世界之主要傳染病。

前 言

由於工商發達，國民生活水準提高，交通工具進步，使國人出國旅遊或考察機會大增，尤其自政府開放觀光、大陸探親政策後，赴大陸或國外的人數急劇增加，為了防範台灣過去少見或沒有的傳染病帶入國內，特製作本健康手冊，內容包括傳染病及保健等常識，提供您海外旅遊時參考，祝福您「快快樂樂出門，平平安安回家」。

壹、出國旗遵保健須知

一、辦理預防接種

目前國際檢疫傳染病有三種，霍亂、黃熱病、鼠疫。有些國家對於入境旅客會要求查看預防接種證明書（黃皮書）。但各國要求種類不一隨時會有變更，所以出國前應查明並提前接種，因為各種預防接種生效期限不一且可能有副作用，應避免在臨出國待實施，霍亂或黃熱病的預防接種，請逕洽各縣市衛生局。

檢疫傳染病以外的預防接種證明書是不會被要求提出，但為了您的健康，若是前往流行區域時，建議您與醫師討論事前做有效的預防較好。

二、健康情況不適宜出國之旅遊者：

首先應充分瞭解自己身體狀況，出國前做一次健康檢查（包括牙齒有無問題），如有任何問題，先把病治好再出門，一般而言，下列的人是不宜出國旅遊的：

- (一)急性病者。
- (二)酒精慢性中毒者。
- (三)嚴重心臟病者。
- (四)嚴重肺病、氣喘者。
- (五)嚴重癲潤病人。
- (六)重感冒、鼻竇炎患者。
- (七)手術尚在恢復期者。
- (八)懷孕初期及待產婦。
- (九)其他經醫師診斷、身體狀況不宜出國者。

三、旅遊前準備事項：

- (一)某些慢性病患者如糖尿病、心臟病等，須備妥足夠常用藥物（標明品名、用量、用法）及病歷資料，並隨身批帶。
- (二)準備一些應急成藥及衛生用品，如止痛劑、止瀉劑、外傷藥、暈車藥等，衛生署並在機場檢疫所提供免費防瘧藥品，以便利赴瘧疾流行地區工作或探親者索取。
- (三)準備自用盥洗用具，旅行中最好淋浴。
- (四)多備一份眼鏡。

四、上機前後的保健需知：

- (一)有特殊要求如輪椅、額外氧氣供應、安排非吸煙區座位都可在上機前通知航空公司人員以便提供服務。
- (二)勿在機上抽煙、酗酒，多喝水、果汁。
- (三)每隔一二小時在機上通道走動一下，以促進血液循環。

五、旅遊中的保健需知：

- (一)注意安全，瞭解旅館安全門、逃生設備，靠左行駛地區勿輕率開車上路。
- (二)注意飲食衛生。
- (三)避免蚊蟲叮咬。
- (四)慎防性病傳染。

六、同國後的調適：

- (一)從疫區回來的旅客，政府爲了維護個人健康及避免傳染病由境外侵入，當地衛生所會通知您前往檢查，請不要放棄維護自己健康的權利，按期前往檢查。

(二)某些傳染病潛伏期甚長，如愛滋病長達半年至七年，回國後身體若有不適應即就診，同時將曾旅遊地區告知醫師，作為診斷時之參考。