

給前往中國四川省受地震影響地方協助救災的義工的建議

前往受影響地方救災的義工應首要注意個人安全。此外，義工亦應注意做足下列出發前的準備、在災區中和回港後要留意的地方。

出發前的準備：

- 前往災區應留意染上腸道傳染病、病媒傳播傳染病或其他傳染病的風險。可考慮注射[甲型肝炎](#)、[傷寒](#)及[破傷風](#)預防疫苗。建議請教旅遊醫學專家或家庭醫生的意見。
- 查核你所購買的保險有否包括地震賠償。
- 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。
- 帶備足夠的個人防護裝備(例如：手套及口罩)、處理廢物的膠袋、雨具和收音機。

在災區中：

- 應穿著長袖衣物以防蚊叮，並使用含有 DEET 成份的[驅蚊劑](#)和蚊帳。
- 因受影響地方的食水和食物可能已受污染，應避免飲用未經煮沸或未經處理的水，或進食未經煮熟的食物，以減低[食物中毒](#)、感染[霍亂](#)和其他腸道傳染病的風險。
- 留意災區時有出現餘震、水浸、山泥傾瀉、高空墮下物件、火災、觸電、氣體洩漏等情況。應儘量留在安全的住所，留意掛在高處有下墮危險的物件，並遠離受破壞的建築物。

回港後：

- 在返港後一個月內出現病徵如發燒、出疹或腹瀉等，應立即求診，並告知醫生最近的外遊記錄。
- 若心理或情緒上出現重大的影響，應諮詢專家尋求輔導。

更新日期：2008 年 6 月 30 日
衛生署港口衛生處