

旅遊健康錦囊

第2期 2008年春季

歡迎瀏覽我們的網頁：<http://www.travelhealth.gov.hk>

目 錄

主題篇- 南亞之旅	1
旅遊小貼士- 避蚊胺	4
人物專訪- 董耀中太平紳士	6
考考你	8

編輯委員會

總編輯：江永明醫生

成員：

李業昇醫生

邵得志醫生

范鵬勇醫生

陳志健醫生

莫少聰醫生

張偉文先生

楊子橋醫生

楊偉傑醫生

蕭洪暉醫生

羅育龍醫生

譚燕華小姐

主題篇

南亞之旅

南亞是由印度半島與印度洋的島嶼所組成。國家包括阿富汗、巴基斯坦、尼泊爾、不丹、印度、孟加拉、斯里蘭卡及馬爾代夫，是一個悠久歷史，充滿宗教、民族色彩及商機的地區。每年都吸引數以萬計香港人前往旅遊及工作，而其中馬爾代夫、尼泊爾及印度又最為港人熟悉。

馬爾代夫位於南印度洋赤道附近，其名含有花環之意。它有二十六個主要環礁，由一千一百多個珊瑚島組成，是個水清沙幼、寧靜及海天碧綠一色的休閒渡假聖地。

尼泊爾又稱高山王國，位處喜馬拉雅山南邊，是一個充滿宗教氣息而又有待發展的地區。首都加德滿都擁有眾多的印度教及佛教古廟。鄰接印度邊境的世界遺產藍比尼園，是佛祖釋迦牟尼誕生之地，而博克拉常是山區之旅的起始站。

衛生署旅遊健康中心：

香港: 灣仔皇后大道東213號胡忠大廈18樓1826室
電話: 2961 8840

九龍: 九龍長沙灣道303號長沙灣政府合署1樓
電話: 2150 7235

主題篇

印度是世界四大文明古國之一。人稱德里(舊首都)、齋浦爾和阿格拉為金三角，是遊印度的必經之地。阿格拉是一座旅遊城市，擁有的世界遺產包括泰姬陵和阿格拉古堡。位於恒河旁的瓦拉納西是座宗教聖城，也是藝術之城。釋迦牟尼誕生地藍比尼園(尼泊爾)、覺悟成道之處菩提伽耶、第一次講佛法的鹿野苑及涅槃之地拘屍那迦，合稱四大聖地。

南亞橫跨熱帶及亞熱帶區域，六月至十月是季候風季節。季候風帶來的豪雨有時會令印度半島的廣泛地區水浸，導致感染蚊蟲和腸道傳染病的風險大大提高。南亞大多數的主要城市或旅遊區都有較好的醫院，但在農村或鄉郊地區，醫療條件則可能有限。雖然近年南亞發展迅速，環境衛生亦有所改善，但各地的風土習俗及潛在的健康風險與本港有所不同，故旅客應在起程前四至六星期開始計劃行程，並瞭解其潛在的健康風險，以便早作準備。旅遊健康風險大致可分為傳染性及非傳染性兩類。

南亞之旅

傳染病

傳染病大致經由以下五類途徑傳播：

1. 飲食

在南亞遇到的主要健康問題，是與飲食相關的腸道傳染病，例如：旅遊者腹瀉、

甲型肝炎和傷寒等。除甲型肝炎、傷寒和小兒麻痺症外，大部分腸道傳染疾病並沒有疫苗預防，因此旅客在旅途中進食前和如廁後緊記要洗手，不要光顧街邊攤檔，只進食完全熟透的食物和避免飲用加入冰塊的飲料，更不可直接飲用公共水喉的食水。此外，旅客亦應避免接觸河水，包括直接取用或在河中沐浴。

2. 蚊蟲

經由蚊蟲傳播的疾病如登革熱、瘧疾、基孔肯雅病、日本腦炎等，影響南亞絕大部分的地區，在印度半島的中部、南部及斯里蘭卡更是全年皆有風險。旅客在出發前應準備好預防蚊蟲叮咬的措施，如帶備淺色的長袖衫褲、含避蚊胺(即DEET)的驅蚊劑等，詳情可參閱下頁的「旅遊小貼士」。遊客亦應瞭解是否需要準備預防藥物或接種疫苗，而在旅途中亦需正確使用防蚊措施。

3. 飛沫

呼吸道傳播的疾病如流感、肺結核、流行性腦膜炎等，主要經由飛沫傳播，而禽流感個案在人或禽畜之間亦偶有發生。遊客應避免到人多擠迫和空氣不流通的地方，亦不要前往觀鳥園、農場、活禽街市或餵飼雀鳥。出發前更應瞭解目的地有否出現疫情，以便決定是否需要接種相關的疫苗。

4. 性接觸

安全的性行為和正確地使用安全套，可以大大降低受乙型肝炎、愛滋病及衣原體等性病感染的機會。

5. 動物

旅客在旅途中可能遇上各式的動物，如貓、狗、猴子、甚至老鼠等。旅客不應隨意接觸或餵飼牠們，以免被動物所傷。長期逗留的旅客或到訪偏遠地區的人士，可於起程前考慮接種狂犬病疫苗。

個人安全

除了預防傳染病的風險外，旅客亦應注意個人安全。旅客出發前應先瞭解目的地的治安情況，在旅途中應盡量避免前往人群密集的地區。旅行期間要妥善保管個人行李、物品，同時應避免單獨前往較偏僻的地區。此外，印度半島北部年底天氣會轉冷，道路經常受到風雪影響，旅客應注意天氣情況以減低凍傷或發生意外的機會。最後，在到訪超過海拔2,500米(八千多英尺)以上的高地或高山時，也

要留意高地綜合症的徵狀，以便及早作出應變。

最後一提，只要做足個人預防措施，並購買旅遊保險，前往南亞旅遊及工作是安全的。自由行或需長期居留的旅客，更應在出發前考慮接種預防疫苗或服食預防藥物。祝大家旅途愉快！

旅遊小貼士

旅行防蚊至寶安全而有效的驅蚊劑：

避蚊胺(DEET)

蚊傳疾病

在南亞地區如印度、孟加拉和斯里蘭卡等國家，經由蚊媒傳播的疾病非常普遍。像瘧疾、登革熱和日本腦炎等蚊傳疾病，每年都令當地不少的市民染病，甚至死亡。各位讀者如到上列國家旅遊，必須做足防蚊措施，以防萬一。

為甚麼我們會吸引蚊子叮咬？

蚊子倚靠視覺、嗅覺和感應熱能來找尋獵物，下列因素均會吸引飢腸轆轆的雌蚊：

乳酸

二氧化碳

手腳間較低的皮膚體溫

因出汗而增加皮膚的濕度

深色衣物

香水

忽略了預防蚊叮的重要性

根據二零零四年衛生署的一項研究顯示，只有五成多到熱帶或亞熱帶地區旅遊的受訪者有使用驅蚊劑。其實蚊傳疾病在這些地區非常流行，忽略了任何預防蚊叮的個人防護措施，都會大大增加感染蚊傳疾病的風險。

白紋伊蚊（傳播登革熱的媒介）

鳴謝食物環境衛生署防治蟲鼠事務諮詢組提供部份圖片

預防蚊叮的個人防護措施

戶外活動

穿著淺色的長袖衫和長褲；
正確使用有效的驅蚊劑；及
避免在蚊子覓食時間留在戶外。

戶內活動

選擇有空調設施的戶內活動；
入住門窗裝有防蚊網的住宿；
睡覺時使用蚊帳；及
使用有效的蚊香或電蚊片。

何謂驅蚊劑?何謂殺蚊劑?

一般市面出售含有香茅油、大豆油、避蚊胺等成份的驅蚊劑並不能殺死蚊子，但是它們卻能有效地混淆蚊子的視聽，使蚊子找不上我們作為獵物。至於真正具有殺滅蚊子功效的產品，常見的成分是含有擬除蟲菊酯類的除害劑，我們一般稱之為殺蚊劑。由於這類化學品毒性較強，所以不應直接塗於皮膚上使用。

含避蚊胺的產品種類繁多

市面上含有避蚊胺的驅蚊劑產品種類可謂五花八門，主要可分為膏條裝、乳液裝、噴霧裝和壓縮氣罐裝。此外，還有一些特別的產品種類如驅蚊濕紙巾、二合一止癢驅蚊啫喱和二合一防曬驅蚊劑。值得一提的是，防曬用品的使用頻率一般較驅蚊劑為高，英國、美國和加拿大的衛生當局均不建議使用二合一式的防曬驅蚊劑，以防市民不自覺地使用過量的驅蚊劑。

千面人避蚊胺

坊間的驅蚊劑上的避蚊胺成分大多以英文標示，可是所用的名稱並不統一，下列名稱均屬避蚊胺：DEET、Diethyltoluamide、N,N-diethyl-toluamide、N,N-diethylm-toluamide和N,N-diethyl-metatoluamide。

避蚊胺的濃度和有效時間

市面上的驅蚊劑含避蚊胺的濃度由6至100%不等，一般來說，濃度越高效力越持久。然而這種現象並非成正比，濃度超過35%以上的有效驅蚊時間增加不多，反而令出現不良反應的風險增加，故此我們建議成人在一般情況下使用含不超過35%避蚊胺的驅蚊劑。附表提供加拿大衛生當局對避蚊胺的濃度與相對的有效驅蚊時間，以供參考。使用避蚊胺時，如遇上強風、下雨、炎熱天氣、須進行大量運動或水上活動和大量流汗的情況，避蚊胺的有效時間會縮短，可酌量提早塗補。

避蚊胺的濃度	大約有效驅蚊時間
30%	6小時
15%	5小時
10%	3小時
5%	2小時

特別考慮

嬰兒 兩個月以下嬰兒不應使用避蚊胺

兒童 兒童可選用濃度較低的避蚊胺，如果20%

孕婦和餵哺人奶的女士 目前並無研究顯示，避蚊胺會對胎兒或接受哺乳的嬰兒的健康有不良影響

與防曬劑一同使用 應先塗上防曬劑，隨後再塗上避蚊胺

重要提示

單一使用驅蚊劑不是最有效預防蚊叮的方法，必須配合文首提及的其他個人防護措施，才能更有效保護我們免受蚊叮滋擾。

訪問篇

香港旅遊業議會總幹事

董耀中太平紳士專訪

問：我們感到很榮幸，香港旅遊業議會總幹事董耀中太平紳士接受《旅遊健康錦囊》的訪問。董先生何時加入香港旅遊業議會？

董：我在1997年加入香港旅遊業議會擔任總幹事一職，入職前曾在航空公司任職

十多年，稱得上跟旅遊業界結下不解之緣。航空公司的工作目標較簡單，就是替公司爭取最大的金錢利益。然而，旅遊業議會的工作較複雜及繁重，有相當大的挑戰性。

問：香港旅遊業議會的工作目標是甚麼？

董：香港旅遊業議會要為一千四百名屬會會員保障及爭取權益，提升業界的專業質素，亦要成為政府、屬會會員及旅遊人士之間的橋樑，增強溝通渠道，平衡各方的利益。

旅遊業是香港經濟的重要一環，香港旅遊業議會的角色愈來愈重要。我們最近聽見一些負面的旅遊新聞，例如：內地旅客零團費、待客不周等。雖然這些事件只是佔業界的很少數，但這些少數事件往往會令旅客減少到香港的意欲，影響整個旅遊業界及香港的經濟。

旅遊業議會致力提升業界的專業質素，近年來已取得很好的成果，未來議會仍會朝着目標繼續努力。

問：董先生要平衡政府、屬會會員及旅遊人士的利益，當有利益衝突時，董先生怎樣處理？

董：香港旅遊業議會並非只代表任何一方，亦不會偏袒業界，我們做事應秉持公平、公正的原則，讓各方拿出理據來作理性的討論，達致多數人均可接受的共識。

問：回港的旅客感染傳染病，或旅客在外地遇到意外，時有所聞。董先生認為旅遊業議會可怎樣發揮其角色，推廣旅遊健康？

董：很多香港人曾到外地旅遊，遊覽的地區亦各有不同。現在科技發達，資訊流通廣泛，很多人已懂得在互聯網尋找旅遊健康資訊。議會亦跟衛生署做了不少的推廣工作，包括在導遊訓練課程加入旅遊健康的知識。現在每當外地有疫症爆發時，衛生署會透過議會，向所有議會會員及時通報發放疫情和預防資訊。此外，我們積極鼓勵旅客購買旅遊保險，保障自身的權益。

為進一步提高旅行社的專業質素，議會正進行業界的風險管理研究，協助旅行社購買公司責任保險。我們預計於不久的將來推行這項計劃，到時旅行社會更關注旅遊健康及加強這方面的工作，減少旅客於旅遊時遇到的健康風險。

問：旅遊業怎樣渡過2003年SARS這個難關？

董：2003年SARS的一疫令香港人團結一致，發揮守望相助的精神，共渡時艱。業界當時積極推出本地遊，減少因大量外遊旅客流失的影響，加上各界別推行多

項有效的措施，直接因此疫症而倒閉的旅行社不多，不久旅遊業已很快復原過來。

問：董先生未來的工作計劃是甚麼？

董：香港旅遊業議會仍有很多重點的目標，未來我會繼續為議會服務，為香港的旅遊業作出貢獻。

網址：www.tichk.org

考考你

1. 前往南亞旅遊感染傳染病的風險較高是因為：（可選擇多個答案）
 - a. 人口眾多。
 - b. 歷史悠久，擁有多個世界遺產。
 - c. 位於熱帶及亞熱帶區域，蚊患嚴重。
 - d. 季候風季節經常引致廣泛地區水浸。
 - e. 農村或鄉郊地區的醫療水準仍未達到國際水平。

2. 以下哪一種不屬於腸道傳染病？（可選擇多個答案）
 - a. 傷寒
 - b. 流行性腦膜炎
 - c. 甲型肝炎
 - d. 乙型肝炎
 - e. 霍亂

3. 以下哪一種蚊媒傳染病在南亞常有發生？（可選擇多個答案）
 - a. 日本腦炎
 - b. 基孔肯雅病
 - c. 黃熱病
 - d. 登革熱
 - e. 瘧疾

4. 前往南亞旅遊，以下哪些行為是正確的？（可選擇多個答案）
 - a. 出發前應先瞭解所去地方的最新疫症及治安情況。
 - b. 由於天氣炎熱，只要於外露的皮膚塗搽含有避蚊胺（即DEET）成份的驅蚊劑，亦可穿著短袖衫及短褲進行戶外活動。
 - c. 避免飲用加入來歷不明冰塊的飲料。
 - d. 旅遊期間患上呼吸道傳染疾病，只要戴上口罩，仍可前往人多擠迫的地方遊玩。

e. 避免近距離接觸如狗、貓和猴子等動物，以免感染狂犬病。

答案：

1. c, d, e

2. b, d

3. a, b, d, e

4. a, c, e