

Traditional Chinese

遠遊智慧 TRAVEL WISE

確保闔府已做足防疫工作

問：我的幼子今年中學畢業，所以我們準備在仲春清明假期，舉家往墨西哥旅遊。聽聞我們需要在動身之前做一次檢疫，果真有這個需要嗎？我的子女向來在學校已做齊防疫了。

答：人人出門也可能需要接種疫苗，包括你在內。你子女在學校接種的疫苗，可能還未包括需要在其他國家地區抵禦某些疾病的疫苗。各地的衛生標準有別，食物和食水可能有污染，你出遊的地區可能有些疾病是加拿大沒有的，接種了疫苗就可以預防你闔家在旅途中染上這些疾病。你以前接種過的疫苗可能需要再檢查補種。

問：我們可以到哪裡接種疫苗呢？

答：你附近的旅遊診所就有檢疫服務。如果你居住的是大都市，會有一些專門診所，為出國的旅客服務，在小鎮或鄉郊地區，本區的公共衛生診所會兼辦旅遊檢疫服務。就診期間，醫護人員會根據你的目的地和你到時的活動類別，向你講解需要接種什麼疫苗。預備出發前至少六至八個星期去檢疫，這樣可以確保疫苗得到充分時間生效，記得和旅遊診所預約。旅遊診所不但為你接種疫苗，醫護人員還提供一路平安的重要資料。他們會為你識別你過境地區可能存在的風險，給你減低危險的實用忠告。

問：醫療保險承保我們在當地的醫療費用嗎？

答：行旅之人負責自己的醫療保健、治安和個人安全。你的省立醫療保險計劃對闔家外遊期間未必能提供足夠的保障，記得向你的旅遊代辦查詢有關購買私人旅遊保險事宜。如果你不加買保險，到時萬一有一位家眷在旅途中病倒或者受傷，你就可能要負責支付成千上萬的醫藥費，而且在國外通達醫療救援也可能受到限制。請有病患隱疾的家人在出發之前去看一次醫生，醫生會就他們的體魄可否承受舟車勞頓給他們意見。家裡有人要定時服藥的，記得隨行帶備全程劑量，還要加多一點點，以防歸期有誤。

問：我們應該帶同腹瀉藥物嗎？我有位朋友外遊時病得很厲害。

答：出訪熱帶和亞熱帶地區，最常見就是水土不服(腹瀉)。加拿大公眾衛生署列明了關於旅行吃喝要記住的重要原則：水要燒開，食要煮熟，皮要剝下，否則眼看手勿動！有幾項簡單的預防措施可以避免水土不服(腹瀉)：保持清潔衛生，避開可能被污染的食物和食水可以減低你染病的機會。經常洗手，尤其是飲食之前。隨身帶備雙手消毒劑，以防清水肥皂不齊備的時候。有時，旅遊診所的醫護人員會奉勸你隨身帶些藥物，以治途中水土不服的不適。

問：我們打算在海灘上渡日，所以我們會帶充分的防曬油。還有昆蟲我們要防避的嗎？

答：有些地區蚊子針人時會傳播瘧疾和登革熱病。這兩種疾病都沒有疫苗，所以要避免被蚊針。傳播登革熱病的蚊子傾向白天出動，傳播瘧疾的蚊子傾向在朦朧時份出動(黎明，薄暮和黃昏)。把含有避蚊安(DEET)的祛蟲劑噴在衣服和沒遮蔽的皮膚上，穿著寬鬆的長袖衫長褲。就是在室內，也務求有保護，住處的窗戶應該關上，或者打開的窗戶要有紗窗紗門與外界分隔。蚊針之

後，你可能到回國才發病，留意病徵的浮現，如果有身體不適，馬上看醫生。接見你的旅遊醫護專業人員能夠奉告過境地區的有什麼感染風險，以及留意哪些染病的表徵。預早策劃行程可以減低異域遇險和染病的風險。出門之前做好預防措施，一家人共享天倫，旅途愉快的機會就上升。

作者：Isabel Clark，卡加利健康聯線遙距護士，轉載自蘋果雜誌

欲得更多旅遊資訊，請瀏覽網站：加拿大公眾衛生署：www.publichealth.gc.ca

加拿大外交事務及國際貿易部：www.Voyage.gc.ca

請教醫護專業人員，或者聯絡你的家庭醫生，或者一星期七天，一天二十四小時，和卡加利健康聯線註冊護士交談：

卡加利：403-943-LINK(5465) 或者免費長途電話：1-866-408-LINK(5465)

國語/普通話健康聯線 943-1554，粵語/廣東話 943-1556