



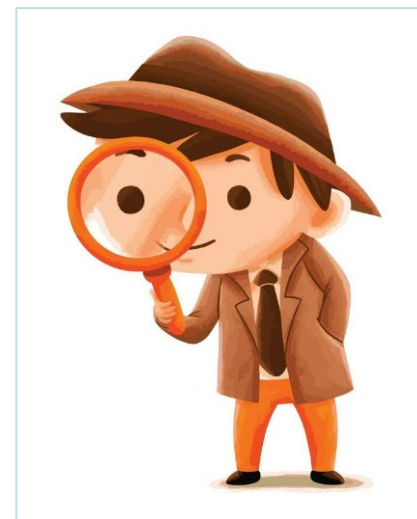
交流團注意事項

衛生署 衛生防護中心 傳染病處
最後更新於二零二五年三月十四日



交流團出發前注意事項

- 保持個人、食物及環境衛生
- 如有身體不適，應盡快求醫
- 如症狀持續，不應勉強出發，以免加重病情及傳染其他師生



保持良好的個人衛生

- 經常保持雙手清潔，尤其在處理食物或進食前及如廁後
- 由於酒精未能有效殺死諾如病毒，酒精搓手液並不能代替使用梘液和清水潔手
- 洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少**20**秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾

注意食物安全

- 選擇信譽良好的餐廳
 - 選擇正規和衛生條件良好的餐廳
 - 選擇持有國家市場監督管理局發出食品經營許可的餐廳
 - 參考國家市場監督管理局的餐飲服務食品安全監督量化分級
 - 在可能情況下，盡量選擇高級別的餐廳會較有保障
- 安排團餐或自由活動飲食時，應選擇妥為煮熟的食物，避免「生冷」食物或冷盤等不會翻熱的食物
 - 不吃未燒熟煮透的食物
 - 不吃不潔淨的水果和蔬菜
 - 不吃來歷不明的食物
 - 不吃不明野生菌及野生植物

常見的傳染病爆發

- 呼吸系統感染類
 - 流行性感冒
 - 其他呼吸道感染（如：呼吸道合胞病毒）
- 腸道感染類
 - 病毒性腸胃炎（如：諾如病毒、輪狀病毒）
 - 食物中毒

何謂傳染病爆發

- 在短時間內突然多了有類似的病徵的同學或老師，而數目是明顯比平常的基數為高



如懷疑有傳染病爆發

- 先照顧患者，作出適當隔離（例如安排在車尾位置與其他團友保持一米距離並戴上口罩）
- 安排醫生應診或將患者送院接受治療
- 患者應留在酒店中休息
- 呈報教育局

諾如病毒

- 諾如病毒具**高度傳染性**，受影響人士即使接觸少量諾如病毒，亦有機會受感染
- 病毒可透過進食受污染的食物、接觸受感染人士的嘔吐物或排泄物，及接觸受污染的物件等不同途徑傳播，有機會導致**大規模爆發**
- 如有人於空氣不流通的密閉空間嘔吐，即可構成潛在爆發風險；因此，正確和及時清理嘔吐物並徹底消毒環境至關重要

正確消毒嘔吐物 (1)

- 在清理過程中，應安排其他人士遠離受污染的地方
- 在整個消毒的過程中，應戴上手套及外科口罩
- 如果嘔吐和腹瀉發生的附近範圍內有未覆蓋好的食物，應棄掉所有食物
- 小心清除受污染床單及衣服上的大型污穢物，接著浸在1比49 稀釋家用漂白水（把 1 份含 5.25% 次氯酸鈉的家用漂白水與 49 份清水混和）30分鐘，然後徹底清洗
- 若未能即時清洗，便應把它們放置在密封的袋內，並盡快清洗

正確消毒嘔吐物 (2)

- 用即棄抹布由外至內抹去嘔吐物或溢出的糞便，再用**1比49**稀釋家用漂白水（把**1**份含**5.25%**次氯酸鈉的家用漂白水與**49**份清水混和）清洗受污染的地方表面及附近的地方（例如消毒從嘔吐物或糞便溢出邊緣起兩米內的範圍），尤其是經常接觸的地方例如門柄、扶手等
- 待**15至30**分鐘以徹底消滅病毒，然後用水清洗並抹乾

正確消毒嘔吐物 (3)

- 切勿以拖把清理嘔吐物
- 完成消毒後，必須把所有清潔用具浸在1比49稀釋家用漂白水（把1份含5.25%次氯酸鈉的家用漂白水與49份清水混和）30分鐘，然後徹底沖洗，待自然風乾後才可再次使用
- 事後必須徹底洗手

回港後注意事項

- 若感到身體不適如嘔吐、腹瀉，應盡快求醫，並將行程細節告知醫生
- 通知帶團老師



前往炎熱地區也要預防蚊傳人疾病

- 要預防蚊子傳播疾病，例如登革熱，最佳方法是避免被蚊子叮咬
- 穿著寬鬆、淺色既長袖衫和長褲
- 於外露既皮膚和衣服塗上含避蚊胺（**DEET**）成分的昆蟲驅避劑
- 如到郊外旅行，應帶備便攜式蚊帳，並在蚊帳上使用殺蟲劑
- 從受登革熱影響地區回港後**14**天內須繼續使用昆蟲驅避劑作為防蚊措施

參考資料

- 「學校 / 幼稚園 / 幼稚園暨幼兒中心 / 幼兒中心預防傳染病指引」載有傳染病的預防和控制措施的實用資料，該指引可經以下網頁瀏覽：

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/460/24522.html>



健康外遊小錦囊



旅遊小幫手

- ▶ 外遊前先瀏覽香港旅遊健康服務網 (https://www.travelhealth.gov.hk/tc_chi/index.html)，以取得最新的疫情情報和保健資訊，以及防疫注射等健康建議
- ▶ 隨身帶備紙巾、70%-80%酒精搓手液及口罩
- ▶ 如到受登革熱影響地區，應帶備含避蚊胺 (DEET) 成分的昆蟲驅避劑
- ▶ 如有醫療上的問題，在出發前先諮詢家庭醫生



注意食物衛生

- ▶ 光顧可靠及有牌照的食肆
- ▶ 確保食物已徹底煮熟才進食
- ▶ 避免進食生或半熟的海產類食物
- ▶ 飲用煮沸的水
- ▶ 緊記進食前和如廁後一定要洗手



預防病毒性腸胃炎

- ▶ 經常保持雙手清潔
- ▶ 清理或處理嘔吐物及糞便時，須戴上手套及外科口罩，事後必須徹底洗手
- ▶ 盡量遠離受嘔吐物污染或人多擠逼的地方

如何避免蚊子傳播的疾病

- ▶ 穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲
- ▶ 住宿於有空調或裝有防蚊網的地方
- ▶ 於外露的皮膚及衣服上搽上含有避蚊胺 (DEET) 成分的昆蟲驅避劑



避免接觸動物或禽鳥

- ▶ 避免到濕貨街市、活家禽市場或農場
- ▶ 經常保持雙手清潔
- ▶ 只吃徹底煮熟的蛋和禽鳥
- ▶ 如在外地被動物咬傷，應立即求醫，接受適當疫苗注射



外遊返港後：

- ▶ 如感到不適如發燒、出疹或呼吸道病徵，應佩戴外科口罩及盡快求醫
- ▶ 求診時，告知醫生近期的旅遊紀錄，包括過境之處



平常建立良好身體抵抗力

- ▶ 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，避免過度緊張、不要吸煙和避免飲酒

- 1 市場上除了含避蚊胺成分，亦有其他會不同活性成分的昆蟲驅避劑，包括IR3535、埃卡爾丁 (icaridin) [也被稱為Picaridin (派卡爾丁)] 等。使用昆蟲驅避劑時必須遵照有關產品標籤上的說明和注意事項
- 2 酒精未能有效殺死或如病毒，酒精搓手液並不能代替使用肥皂和清水洗手



衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk

衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://www.facebook.com/CentreforHealthProtection)



衛生署
Department of Health
Prepared in March 2015
醫上三—科研

衛生署健康教育專線 2833 0111

Health Education Infoline of the Department of Health

健康外遊小錦囊



健康教育教材



中文



English



中文



English



中文



English



中文



English



中文



English



中文



English



中文



English



中文



English



衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk

衛生防護中心Facebook專頁
Centre for Health Protection Facebook Fanpage
[fb.com/CentreforHealthProtection](https://www.facebook.com/CentreforHealthProtection)



衛生署
Department of Health
Prepared in March 2015
醫上三—科研

衛生署健康教育專線 2833 0111

Health Education Infoline of the Department of Health



謝謝大家