

第三節 旅遊保健與醫療衛生

根據國外統計，百分之五的旅遊者在旅程中會發生健康問題。輕者如水土不服、腹瀉，較嚴重者如因交通或特殊活動而導致意外事件，甚至感染性疾病和當地的傳染病，除了有損個人健康影響旅遊行程外，更會導致境外移入傳染病，而對國民健康構成威脅。

一般旅遊中最容易出現健康上的問題的人，以十二歲以下的兒童、孕婦及 65 歲以上的老人為主。過去由於出國旅遊者多以年輕人較多，但是現在就不同了，不管是身為父母者利用寒暑假帶小孩出國增廣見聞，或是子女為了孝順父母而安排長者出國旅遊，都增加了健康上比較有顧忌的族群出國的機會，因此在旅途中發生意外或病痛的機率也跟這大大地增加了，所以旅遊保健在現今就顯得更加的重要。出國前若能對各地區特殊疾病及疫情做通盤的瞭解並採取預防措施，將可減少出國期間感染的機會，降低境外移入疫病之發生。

一、旅途中常發生的疾病

(一) 旅行者腹瀉

旅行者腹瀉是旅客最常見的疾病，特別是到開發中國家的旅客最容易出現此情況。旅遊者腹瀉是指旅遊者的大便變得稀爛，而次數亦比平常時超出兩倍以上。它通常都是由傳染性的微生物所引起的，而一般的傳播途徑是吃了一些不潔的食物或食水，在旅遊之前服用預防性的用藥一般是不需要的。

(二) 呼吸道感染

除了腹瀉之外，急性上呼吸道感染也是旅行常發生的疾病，特別是一些患有心肺疾病的病患，可能因為本身疾病的關係而變的很嚴重，若是在旅行前施打流感疫苗或是肺炎雙球菌疫苗也是有很大的幫助的。

(三) 霍亂

霍亂是一種猝然發作的急性細菌性腸病，症狀為無痛性(O139 型菌病患偶發腹痛)大量水瀉，偶而伴有嘔吐及快速脫水、酸中毒和循環衰竭。但 E1 Tor 生物型菌感染時，常見無臨床症狀或輕微腹瀉（尤其小孩）。嚴重未治療的患者可在數小時內死亡，致死率可超過百分之五十，但如加以適當治療，則可降至百分之一以下。

(四) 昆蟲

有許多節肢動物會傳染疾病，包括瘧疾（瘧蚊）、黃熱病、登革熱及出血性登革熱（斑蚊）、病毒性腦炎（家蚊、瘧蚊及扁蝨），如日本腦炎在中國、印度、日本、寮國、緬甸、尼泊爾、南韓、斯里蘭卡、泰國及越南等地均有；另有絲蟲病（斑蚊、瘧蚊、家蚊、沼蚊）、蟠尾絲蟲症（蚋）、利什曼原蟲症（白蛉）、非洲錐蟲症（采采蠅）、美洲錐蟲症（吸血錐鼻蟲）、鼠疫、沙蚤病（跳蚤）、斑疹傷寒（跳蚤、蝨、扁蝨）、回歸熱（蝨及扁蝨）及萊姆病（扁蝨）等均是經由節肢動物而傳

染。昆蟲叮咬、螫刺或觸及亦可能引起不適，如甲蟲、跳蚤、臭蟲、蠍子及蜘蛛，有些節肢動物在叮咬時，被叮者並不會有感覺。

(五) 其他動物

在狂犬病經常存在的地區，不要逗弄馴養的貓狗，也不要接觸野生的動物，特別是蝙蝠、胡狼、狐狸、鼬鼠、浣熊及貓鼬等，另無論馴養或野生的猴子均要避免接觸。旅客應判斷旅遊地點何種動物可能帶有狂犬病病毒，所有國家均可能有感染狂犬病的動物。旅客在出發前可先向欲前往國家的大使館、醫療工作人員及旅遊醫學專科診所洽詢當地狂犬病現況。遭動物咬傷時不可掉以輕心，在以肥皂或消毒劑清洗傷口後，必須再設法確知感染狂犬病的可能性。

(六) A 型及 E 型肝炎

A 型肝炎又稱為傳染性肝炎，可用疫苗預防感染，雖然很少致死，但感染者會產生嚴重的症狀，數週或數月無法工作。A 型肝炎可經由受糞便污染的水及食物而傳染，或經由與感染者的直接接觸而傳染。人與人接觸的傳染方式在孩童及性伴侶間常見。來自工業化國家的旅客較有可能對 A 型肝炎具感受性，因此在前往澳洲、紐西蘭、加拿大、美國、西歐及日本以外的地區時，應該先注射免疫球蛋白或 A 型肝炎疫苗。前往開發中國家的偏遠地區旅遊具有較高的危險性，許多的病例是居住於觀光地區的中級或高級飯店。

生長於開發中國家的人及工業化國家 1945 年以前出生者，可能幼時便已感染過 A 型肝炎而具有免疫力，對這些人先檢驗其體內是否有 A 型肝炎抗體，以避免不必要的疫苗注射，可能較為符合成本效益原則。

E 型肝炎係經由飲水而感染，會產生流行，也有散發性病例發生。阿富汗、孟加拉、中國西部、厄利垂亞、衣索比亞、印度、印尼、伊朗、肯亞、墨西哥、緬甸、尼泊爾、巴基斯坦、索馬利亞、蘇丹及前蘇聯於亞洲的數個共和國，均曾在肝炎流行病例中分離出 E 型肝炎病毒，這種病毒可能在亞洲、非洲北部及撒哈拉沙漠以南地區、地中海東部地區普遍存在。

E 型肝炎主要侵犯年輕人，症狀類似 A 型肝炎，但不會造成慢性肝病。然而懷孕四個月以上孕婦若得到此病，有 15-20% 的人會因猛爆性肝炎而死亡。E 型肝炎目前沒有疫苗可預防，研發中的免疫球蛋白亦尚未有足夠的保護力。避免飲用及食用受污染的水及食物是唯一的預防方法。

(七) 瘧疾

隨著國際旅遊的發達，瘧疾病患的數目有增加的趨勢。瘧疾是瘧原蟲屬之原蟲經瘧蚊感染到脊椎動物而發生惡寒、顫慄、高燒兼頭痛、噁心及發汗等一連串之週期定型性發作的傳染病。感染瘧疾的潛伏期約為兩星期，發病初期的症狀為倦怠、頭痛、暈眩及四肢酸痛，延誤治療引起之常見併發症包括貧血、脾臟腫大、肝功能破壞及腎功能衰竭，如為熱帶瘧感染延誤治療可能引起昏睡型瘧疾、腦性瘧疾或肺炎型瘧疾，嚴重者導致死亡。瘧疾並不是一個很難治療的病，但是若是延誤了治療的話，還是有致命的可能。所以除了事前的預防藥物外，在旅途上或返國後若有相關症狀的話，一定要就醫。

(八) 黃熱病

欲前往黃熱病經常性存在地區之旅客，可先接受預防接種，但國際旅客感染黃熱病的危險性並不高，尤其是僅停留在都市地區者。沒有症狀的 HIV 感染者可以接受黃熱病預防接種。而有症狀的 HIV 感染者施打黃熱病疫苗會引起怎樣的危險，目前仍在評估之中。一般的蚊蟲咬傷預防措施可降低感染黃熱病的危險性，包括儘量不要在清晨或黃昏時待在戶外、穿長褲及長袖衣服、在裸露的皮膚塗用驅蚊劑、睡在有紗窗紗門的房間或使用蚊帳。

(九) 性傳染疾病

旅客到國外時一定要有安全性行為的觀念，因為在世界上的很多角落都是愛滋病的盛行區，特別是在觀光勝地，所以領隊應經常提醒旅客性傳染疾病所帶來的嚴重後果。至目前為止，國人出國旅遊時與當地人發生性行為及交易仍時有所聞，尤其在中南半島國家如越南、柬埔寨等地，愛滋病帶原者的比率偏高，最好避免，若無法避免時，務必使用保險套以策安全。

(十) 高山症

高山症是因為高度所產生的疾病，其發生的機率與嚴重程度與上升的速度有關。短時間內快速上升，發生高山症的機會比較高，急性的高山症表現是頭痛、噁心、頭暈與失眠。台灣旅行團發生此類症狀者，以前往西藏地區時最為多見。如果登山者快速攀爬到 2500 公尺以上的山上，大約有 25% 的人會出現急性高山症。若出現這樣的狀況，應給予病患氧氣幫助，並盡快下山都可以恢復。但是若是持續下去的話，甚至會出現肺積水與腦部水腫，除了喘不過氣之外，意識會喪失，甚至可能會喪命。一般的建議是如果旅客出國要攀爬超過 3500 公尺的高山，一定要在出發前尋求醫療的協助。

(十一) 時差失調

任何生物均有其一定的生理時鐘，這種生理時鐘與外在之時空環境、天體運轉相呼應。每一個人的生理時鐘調適能力不一。當我們搭乘飛機快速飛越許多經緯線，不僅會感受到日夜顛倒，還有季節變換，原有的生活節律受到干擾，造成生理時鐘與外界之不協調，雖非疾病也不一定會有立即之任何病理變化，但對有些人而言，仍有「時差」造成之不適感，需要數天至一星期(或甚至更長)才能重新協調，最長不超過兩星期，否則應請教醫師。

長程搭機時，快速行經（超越）時區者，有 70～75% 會感受時差失調(Jet Lag)，其中 20～25% 非常嚴重。時差失調症狀包括：不舒服感、疲倦、食慾不振、暈眩、睡眠失調、各種表現不佳、心智不夠靈敏、學習及記憶力減退，精神活動協調性喪失、官能及情緒較為低落。由西向東飛比由東向西飛，時差效應更來得明顯。

(十二) 曬傷

到熱帶地區的遊客常常因為強光日曬的關係而容易曬傷，而曝曬在陽光下最容易造成曬傷的是紫外線 B(Ultraviolet B)，因此建議使用防曬係數(Sun Protection Factor, SPF) 在 15 以上的防曬油，而且要穿著長袖上衣、寬鬆棉質衣服以及寬邊帽子，並使用護脣膏以保護嘴唇。此外，有一些藥物的使用會加重皮膚對紫外線的反應，而使得曬傷的程度加劇，也不要忘了攜帶太陽眼鏡。

(十三) 水上活動傷害

淡水污水可能使眼、耳及腸道受到感染。在熱帶地區，河川、水道及湖泊可能滋生幼蟲(larvae)，這些幼蟲可穿透皮膚而引起血吸蟲病，要注意血吸蟲會以螺螄為宿主，故必須避免使用可能有螺螄生長或遭糞便污染的水沐浴或洗滌。而游泳池內的水因經過加氯消毒，應是安全的。

在溪流中游泳、釣魚及赤腳行走於泥巴或水田中，可能遭到細螺旋體感染(Leptospirosis)，特別是在東南亞及西太平洋地區。由吸蟲類所引起的游泳皮膚癢症(Swimmer'Sitch)或尾動幼蟲皮膚炎(Cercarial Dermatitis)可能在溫帶或熱帶地區的淡水發生。尾動幼蟲會穿透皮膚後死亡，造成局部或大範圍的皮膚過敏反應，此時應給予症狀治療。

原則上，在海水中游泳不會有得到傳染病的危險性。不過水母螫傷會引起劇烈疼痛並刺激皮膚，在某些地區，游泳需穿著鞋子以避免珊瑚皮膚炎以及被咬傷或刺傷，並防止被有毒的魚、甲殼動物及海葵所傷。

(十四) 意外傷害

目前世界各地還是有很多國家的治安不是很理想，而觀光客更常常成為歹徒覬覦的對象，所以對於旅客自身的人身安全也要多加注意。財物不可露白、衣著不宜炫耀，並將值錢的財務分開保管，盡量將隨身的背包置於身體前方，以及多加使用旅行支票，這些都是可保障人身安全並減少財物損失的方法。此外，旅客在旅遊之中死亡的案例有很大一部份是肇因於車禍，所以千萬不可不慎，自行開車或騎車的旅客，對旅遊地點的交通狀況與車輛狀況一定要有所了解，以減少意外發生。

(十五) 經濟艙症候群（Deep Vein Thrombosis，簡稱 DVT）

因為長時間的靜坐容易導致相關的靜脈栓塞，然而將這些病例完全歸咎於飛航似乎並不公平，而且可能有點誤導。事實上靜脈栓塞在歐美的老年人發生率並不低（每年每一千人會有一位深部靜脈栓塞、每兩千人會有一位肺動脈栓塞），所以在一個繁忙的國際機場，每天出入旅客動輒以萬人計，出現這些病例實不足為奇。

為了排除一些相關的誤差，最近有兩個較大規模的前瞻性研究發現了一些爭論性的結果：在法國尼斯的研究發現，近期的長期旅行（不管搭乘何種交通工具）確實增加了深部靜脈栓塞的機會；但是在阿姆斯特丹的研究卻發現長途旅行並不會增加靜脈栓塞的機會，所以對於相關的議題確實還需要進一步研究。

以下是一般對旅客的建議（雖然目前對於此疾病還沒有確認的共識，但是以下的原則是經由世界各地的醫師經驗而提出，對旅客並沒有壞處）：

1. 在長程旅行時適當的運動足部以維持靜脈的回血功能
2. 飲用足量的水分
3. 避免過多的酒精攝取
4. 穿著寬鬆的衣物。一般而言並不建議旅客在機艙中長時間運動，因為這樣做可能會再遇到突發的亂流時受傷。

(十六) 嚴重急性呼吸道症候群（簡稱 SARS）

92 年 2、3 月於香港、廣東、越南爆發的嚴重傳染疫情，其主要傳染途徑是經由與帶原者密切的接觸（照顧患者、與其共同居住生活或曾經直接接觸到他的呼吸道分泌物或體液），症狀為發燒（高於 38℃）、咳嗽、呼吸急促、呼吸困難，也有可能同時併發其他症狀。

預防方式為避免前往人多的公共場所、或戴上口罩預防受到感染，保持室內空氣流通、經常洗手、定時運動、保持睡眠充足，隨時讓身體健康處於最佳狀況。

二、旅遊地區常見的傳染病分佈介紹：

(一) 中國大陸地區：

包含大陸與香港、澳門。目前雲南及沿海一帶為 AIDS 嚴重疫區，另外漢他病毒也有流行的趨勢。

1. 經飲食感染：霍亂（Cholera）、A 型肝炎（Viral Hepatitis A）、傷寒（Typhoid Fever）、細菌性痢疾（Bacillary Dysentery）、腸炎弧菌食物中毒（Vibrio Parahemolytica Food Poisoning）、阿米巴痢疾（Amoebic Dysentery）、大腸菌食物中毒（E. Coli Food Poisoning）。
2. 經動物與昆蟲感染：登革熱（Dengue Fever）、日本腦炎（Japanese Encephalitis）、瘧疾（Malaria）、鼠疫（Plague）、狂犬病（Rabies）、斑疹傷寒（Typhus Fever）、恙蟲病（Scrub Typhus）、絲蟲病（Filariasis）、利什曼原蟲病（Leishmaniasis）。
3. 經接觸或皮膚傷口感染：B 型肝炎（Viral Hepatitis B）、AIDS、血吸蟲病、漢他病毒出血熱（Hemorrhagic Fever With Renal S.）、SARS。

(二) 東南亞地區：

包含汶萊、東普寨、印度尼西亞、寮國、馬來西亞、緬甸、菲律賓、新加坡、泰國、越南。由於環境及飲食不潔，腸胃道傳染病及螺旋體盛行，東南亞因為距離近，團費也低，國人前往東南亞旅行的人次很多，務必要小心飲食及衛生安全。

1. 經飲食感染：霍亂、阿米巴及桿菌性痢疾、傷寒、A、E 型肝炎、薑片蟲病（Fasciolopsiasis, Giant Intestinal Fluke）、血吸蟲病、肝吸蟲症（Clonorchiasis, Oriental Liver Fluke）、後暈吸蟲病（Opisthorchiasis, Cat Liver Fluke）、肺吸蟲症（Paragonimiasis）、類鼻疽（Meliodosis）。
2. 經動物與昆蟲感染：瘧疾、絲蟲病、鼠疫、日本腦炎、登革熱及登革出血熱、恙蟲病。
3. 經接觸或皮膚傷口感染：B 型肝炎、AIDS、血吸蟲病、SARS。

(三) 非洲地區：

包含整個非洲大陸。由於氣溫較高，環境衛生條件較差，國人前往非洲地區要小心蚊蟲的叮咬。

1. 經飲食感染：霍亂、A 型肝炎、傷寒、大腸菌食物中毒（E. Coli Food Poisoning）。
2. 經動物與昆蟲感染：登革熱、黃熱病、瘧疾、鼠疫、狂犬病。

3. 經接觸或皮膚傷口感染：B 型肝炎、AIDS、血吸蟲病。

(四) 中東地區：

包含土耳其、敘利亞、伊拉克、伊朗、黎巴嫩、以色列、約旦、科威特、沙烏地阿拉伯、阿拉伯聯合大公國、卡達、阿曼、葉門。

1. 經飲食感染：霍亂、A 型肝炎、傷寒、大腸菌食物中毒。
2. 經動物與昆蟲感染：登革熱、瘧疾、鼠疫、狂犬病。
3. 經接觸或皮膚傷口感染：B 型肝炎、AIDS、血吸蟲病。

(五) 中南美洲地區：

整個美洲大陸，除了美國及加拿大已經沒有旅遊上之重要傳染病之外，其餘中南美洲仍為疫區。

1. 經飲食感染：霍亂、A 型肝炎、傷寒、大腸菌食物中毒。
2. 經動物與昆蟲感染：登革熱、黃熱病、瘧疾、錐蟲病（Trypanosomiasis）、狂犬病。
3. 經接觸或皮膚傷口感染：B 型肝炎、AIDS、血吸蟲病。

三、各國疫情資訊的取得

由於每個國家衛生情況、流行疾病和預防方法不同，衛生署疾病管制局根據世界衛生組織和美國疾病管制中心每週更新資料，隨時提供旅遊者最新的資訊和疾病的預防方法。可透過下列方式了解前往旅遊當地疫病狀況，行前預作防護準備：

(一) 利用衛生署疾病管制局全球資訊網 <http://www.cdc.gov.tw/>，或免付費電話 0800-024-582。

(二) 外交部在領事事務局中正機場辦事處所設之「旅外國人急難救助聯繫中心」全球免付費專線電話 800-0885-0885，由專人廿四小時輪值接聽。另外開放十九個國家與地區，在國外可撥下列電話號碼直接與旅外國人急難救助聯繫中心聯繫。

日本	001-800-0885-0885 或 0033-800-0885-0885
澳洲	0011-800-0885-0885
以色列	014-800-0885-0885
美國、加拿大	011-800-0885-0885
南韓、香港、新加坡	001-800-0885-0885
英國、法國、德國、瑞士、 義大利、比利時、荷蘭、挪威、 阿根廷、紐西蘭、馬來西亞、澳門	00-800-0885-0885
大陸地區請打海基會「緊急服務專線」	02-27129292

四、旅行前的保健須知

(一) 旅客的健康狀況評估

身為旅遊從業人員，在帶團執行任務時，除了旅客安全健康外，領隊自身的保健亦不容忽視。在旅客方面，最好請他們在出發前先作一次健康狀況的評估，了解自身的健康情況，針對現有的病情作好治療或控制，及預先設想旅程中可能發生之狀況，事先作因應與準備。

請旅客將自身之病歷、用藥習慣、過敏史、疫苗接種記錄、懷孕與否、旅遊國家及城市、旅遊目的及方式、旅程之食衣住行安排等詳細告知醫師，由醫師作出相關疫苗接種、用藥之建議。並提醒旅客攜帶隨身常備藥品，以供不時之需。同時，最好事先請醫師填寫一份簡單英文資料，內容包括其個人基本資料及緊急聯絡人。如果有疾病且在用藥，需註明其簡單病情摘要，所使用的藥名（最好使用學名）、用量、用法，以供旅遊中臨時需要時使用。

一般而言，下列的人是不宜出國旅遊的：

1. 急性病患者。
2. 酒精慢性中毒者。
3. 嚴重心臟病者。
4. 嚴重呼吸道疾病、氣喘者。
5. 嚴重癲癇病人。
6. 重感冒、鼻竇炎患者。
7. 懷孕初期及待產婦。
8. 手術尚在恢復期者。
9. 經醫師診斷身體狀況不宜出國者。

(二) 領隊自身的行前保健要點：

1. 生理調適

- (1) 前晚務必睡好，不熬夜。
- (2) 避免酗酒。
- (3) 避免吃過度油膩的食物。
- (4) 起居正常，保持體能最佳狀況。

2. 準備物品

- (1) 旅遊平安保險卡。
- (2) 意外醫療保險卡。
- (3) 海外急難救助(OEA)相關資料。
- (4) 充氣睡枕。
- (5) 眼罩。
- (6) 病歷卡或旅遊保健卡。
- (7) 潤膚乳液。
- (8) 防曬乳液。
- (9) 個人藥品：帶團時切忌給旅客吃藥，以免造成日後重大糾紛。藥品內容視實際情況而定，可參閱以下之第(四)項。

(三) 疫苗接種注射

目前國際檢疫傳染病主要有三種，即霍亂、黃熱病及鼠疫。有些國家會對入境旅客要求查看預防接種證明書（黃皮書），各國要求種類不一，且隨時可能因應疾病流行情況而變更，也有對某些疾病流行區域來源之入境旅客予以檢疫。出國旅遊前最好作一番了解，提前接種疫苗，以免影響行程。有關預防接種事宜，請逕洽檢疫總所及其所屬各檢疫分所或各縣市衛生局。

至沙烏地阿拉伯旅遊時，建議注射腦脊髓膜炎疫苗。若需要預防接種（霍亂、黃熱病、流行性腦脊髓膜炎）、防瘡藥品或旅遊衛教資訊，可向疾病防治局及各所屬分局申請，或透過以下電話、網址取得旅遊保健常識和最新的疫情資訊：

* 全球資訊網址：<http://www.cdc.gov.tw>

* 疫情通報專線：0800-024582

* 檢疫諮詢服務電話：(02) 23512028-9

(四) 旅遊前必備用品準備事項：

1. 慢性病患者如糖尿病、心臟病等，須備妥足夠常用藥物，標明藥名、單位用量及用法與病歷資料，並隨身攜帶。
2. 準備一些可應急的成藥及衛生用品，如止痛解熱劑、止瀉劑、外傷藥、暈車藥及護膚用品等。行政院衛生署並在檢疫總所暨所屬各檢疫分所、疫病監視中心提供免費防瘡藥品，以利赴瘡疾流行地區工作或探親者索取。
3. 準備自用盥洗用具，旅行中最好用淋浴。
4. 多備一副眼鏡。

五、旅途中的保健須知

(一) 時差及環境適應

如果一次飛行好幾個時差地區，下機後因時差的不同，易引起失眠、倦怠等症狀，建議最好依個人的狀況去調適，有時也可服用短效性安眠藥，而對於其他定時使用的藥劑（如胰島素、心臟血管用藥或避孕藥），必須先請示醫師如何服用，以免引起身體不適。

生理時鐘與外界之不協調，雖非疾病也不一定會有立即之任何病理變化，但對有些人而言，仍會因「時差」造成不適感，需要數天至一星期(或甚至更長些)才能重新協調，最長不超過兩星期，否則應請教醫師。

搭機時(尤其是長途搭乘)應注意：

1. 儘可能搭乘白天班機。
2. 選飛機前面的座位。
3. 每隔一至二小時，站起來走走，伸展四肢。
4. 穿著輕便服裝，不要穿新鞋，以免久坐腳水腫而不適，隨身包中可攜帶一雙拖鞋換穿。
5. 飛行途中比平常多喝些水、果汁、不喝含酒精的飲料。
6. 不要吃太飽，避免抽菸。
7. 登機前先上洗手間。
8. 行李不要帶太多。
9. 飛行完成時儘可能休息，減少進餐至低限，等到身體恢復時再飽餐一頓。

(二) 注意人身安全：

旅遊期間應隨時注意人身安全，如：不在不明路況下輕率開車上路、不隨便和陌生人作性接觸、不隨便進食不清楚來源之食物、投宿旅館時應確實瞭解旅館安全門、逃生設備，身上隨時攜帶緊急（急救）資料卡，上面載明個人宿疾及用藥、重大傷病記錄、過敏病史、特殊健康情形、血型及個人姓名、地址、緊急聯絡人等個人基本健康資料，可幫助醫生快速進入狀況，作出妥當的處置。

(三) 糖尿病病患旅遊中應注意事項：

1. 掛上糖尿病病人識別卡，上面有 DM 標示。
2. 提供病歷摘要，包括：疾病診斷與治療（使用藥名、劑量及廠牌等，若為口服降血糖藥物，必須把廠牌、商品名及學名全部寫清楚；注射胰島素的患者，通常在胰島素的盒子或瓶子上均有註明劑型。）
3. 攜帶小型血糖測量儀（及足夠的試紙和針頭），或測試尿糖試紙作為調藥的依據。
4. 勿穿新鞋，所穿之鞋子不要過緊，穿沒有鬆緊帶的襪子，以免下肢血流受到阻礙。
5. 必須把握飲食定量的原則，攜帶足夠的點心和餅乾、冷飲或巧克力、糖果以備不時之需。平常最好在用餐前三十分鐘就找好場所比較安全。用餐時間不得已需要延遲時，每延誤一小時以攝取 10 公克碳水化合物的點心為原則，如：柳丁一個、蘋果半個、香蕉半條、兩個維生素方糖或六片全麥餅乾等。
6. 注射胰島素的病人，必須隨身攜帶約實際需要量的兩倍藥劑（分成兩份保管），塑膠注射器（準備需要量一倍半），及密封的消毒酒精棉；坐飛機時，不宜將胰島素放在貨艙托運的行李箱中，因為高空的溫度相當低，胰島素被冷凍減損它的作用。旅行時胰島素不須冷藏，但不可把胰島素放在汽車後行李箱或駕駛座前方置放雜物的小抽屜中；若到炎熱的非洲，也要考慮保存問題；如果往南或往北飛行沒有時差，則一切按原來的治療方針，除非必要否則不需變動劑量，如果時差只有一、二個小時，像日本或韓國，則不用大幅變動劑量，如果時差在三小時以上，朝東飛行一天時間縮短為 24 小時減去時差的時間，每縮短三到六小時，中效的胰島素如：NPH 酌減 10% 到 25% ；反之，如朝西飛行時間拉長，則依上述的藥理酌增劑量約 10% 到 25% 。

(四) 旅行中心臟血管患者需注意之事項

旅行中常有心臟病猝發甚至引起生命危險的情形發生。心臟血管患者在旅遊中應注意之禁忌及原則：

1. 急性心肌梗塞或不穩定型心絞痛或腦中風後 3-6 個月內，不宜出遠門。
2. 高血壓患者或血壓不穩定，尤其大於 180/120mmHg 不適合出國旅遊，一般來說，收縮壓大於 160mmHg 的人，患缺血性心臟病的比例及死亡率均會增加。
3. 心臟衰竭病患尤其分類在美國紐約心臟協會所制定的第三級以上者，不宜爬山涉水。
4. 病人旅遊時應事先向醫師取得與本身疾病有關的病例摘要，包括診斷與治療，必要時得附心電圖。

5. 時差的調適，注意焦慮不安、頭痛、倦怠、意識模糊等症狀，也易猝發心臟病。
6. 高空飛行時，空氣較稀薄、氣壓偏低，人體血液含氧量降低，此時肺部內膜穿透性改變，當肺動脈氣壓上升，有可能發生高緯度性肺水腫，故有心臟血管疾病禁忌者不宜搭乘飛機。

(五) 急救方法

心肺復甦術（CPR）是必備的急救訓練。其步驟如下：

1. 維持呼吸道暢通（Airway）

(1) 確認喪失知覺

如果有人倒下，而懷疑已喪失知覺，宜輕拍患者肩部並大聲呼叫他「張開眼睛」，如無反應則高聲求援，並進行下一步驟。請打急救電話（119）告知有人昏倒。

(2) 保持呼吸道暢通

利用壓額提下巴的方法，使呼吸道暢通後進行下一步驟。

2. 維持呼吸（Breathing）

(1) 確認呼吸停止

將耳朵靠近患者口鼻，看／患者胸部有無起伏，聽／患者有無呼吸聲，感覺／以您的臉頰感覺患者有無呼吸，如果沒有呼吸……。

(2) 立刻吹氣兩次

捏緊患者鼻孔，吹氣前先深呼吸一口氣，用雙唇緊蓋患者口部，將空氣以每次 1.5~3 秒的時間吹入患者肺部。急救員再吸口氣後迅速吹入第二口氣。吹氣時並應觀察患者胸部有無起伏。

3. 維持心跳（Circulation）

(1) 確認脈搏消失

以食指和中指輕放在患者較近一側頸動脈上，假如仍有脈搏，依正常呼吸頻率實施人工呼吸。

(2) 實施心肺復甦術

找出正確的按壓位置，將胸骨同下按壓 4~5 公分，然後放鬆，以每分鐘 80~100 次的頻率按壓 15 次後，迅速的傾向患者頭部，暢通呼吸道並連續吹氣二次。

*說明：

1. 進行胸外按摩時手的按壓位置

(1) 以食指和中指順肋骨邊緣向上滑行到肋骨與胸骨交接處之心窩部位。

(2) 將中指放在心窩處，並將食指合併在胸骨下端定位。

(3) 將另一手掌根置於食指旁的胸骨上(即胸骨的下半段)。

(4) 將定位的手重疊於其上，兩手指互扣，不可放在劍突上，以避免觸及肋骨。緊貼胸骨之手掌不可移開傷患胸部或改變位置以免失去手的正確位置。

2. 姿勢

急救者跪於患者胸部的一側。肘關節打直，使肩膀保持在患者胸骨的正上方，兩臂伸直垂直的往下按壓。

3. 求援

立即請身邊的人向 119 或醫院求援。

※註：遇旅客外傷如頸部外傷、四肢骨折時，應注意其安全防護。有關 CPR 人工呼吸急救訓練之課程，請隨時洽詢紅十字協會。(資料來源：中華民國紅十字會)

(六) 注意飲水衛生

1. 如果在旅途中無法確定飲水的衛生，還是以飲用包裝水比較好，否則要將生水煮開五分鐘以上再行飲用。
2. 旅客往往注意到飲水的問題，卻忽略的冰塊的衛生。絕大多數的冰塊都僅是由濾水器過濾後製成，所以不能確保其安全。
3. 一般而言，熱茶、咖啡、碳酸飲料與新鮮果汁，應該可以視為安全的飲料，而酒精類一般也是安全的，不過雞尾酒就不能保證了。
4. 在傳染病流行地區不生飲自來水或地下水，出門時可自帶旅館內煮沸過的開水，或購買罐裝飲料或瓶裝水代替。
5. 每餐均以熟食、趁熱食用為主，並且不吃路邊攤之食品，或已剝皮之水果。
6. 不生吃魚、貝、肉類食品，飯前、便後請用肥皂或洗潔劑洗手。

(七) 預防經昆蟲或動物感染之疾病

1. 出外時應儘量穿著長袖衣褲，且要塗抹防蚊藥，以避免昆蟲（蚊、蚋、蟲）叮咬。
2. 在瘧疾流行地區，特別是草原、農村、森林及潮濕地帶，除避免被蚊蟲叮咬外，最好服用抗瘧疾藥劑減輕病害。預防藥（氯奎寧）可向疾病管制局及其分局或向各縣市衛生局領取。
3. 儘量避免接觸狗、貓及猿、鼠等野生動物，若不慎被咬傷，請記住動物特徵並立即就醫。預防接觸或皮膚傷口感染的疾病。

(八) 預防接觸或皮膚傷口感染的疾病

1. 有外傷須立即消毒處理。
2. 避免在野外之河濱、湖泊游泳或赤足涉水。
3. 避免與陌生人發生性行為；從事性行為時，全程使用保險套以降低被傳染愛滋病及性病的機會。

(九) 領隊注意事項：

領隊是全團的靈魂人物，沒有生病的權利。但如能在工作中熟諳適當的保健之道，必能塑立公司形象，獲得旅客尊重，勝任愉快。茲以飲食、作息、工作等三方面具體保健之道提供參考：

1. 飲食

- (1) 喝酒須節制，以免傷肝傷胃。
- (2) 多吃高纖維質的水果和蔬菜。
- (3) 少吃一油炸物、燒烤至焦的食物、鹽漬物。
- (4) 肉類、動物的內臟和皮也儘量少吃。
- (5) 處理緊急事件時，勿任意驟然進食。
- (6) 需消耗大量體力時，亦勿貿然進食。
- (7) 請教專業醫師或營養師諮詢對本身最佳的飲食習慣、攝取的熱量和養份，並確實遵守。
- (8) 用餐以七分飽為原則。

2. 作息

- (1) 平日或帶團時儘量不熬夜。
- (2) 定期做全身健康檢查，特別是肝、腎、泌尿功能、血糖、尿酸及血脂肪等。
- (3) 常保持快樂自信的心，微笑待人。
- (4) 如能常修習運動，如瑜珈、外丹功、氣功、韻律舞蹈、上健身中心等保持良好體能狀態更佳。
- (5) 當能盡人如意，但求無愧我心，時刻得以自我調適，保持身心愉快。
- (6) 平日關切自身的舊疾，出國時要備妥需用的藥物劑量。
- (7) 患有某些特殊疾病者，務必隨身攜帶醫生處方，以備不時之需。

3. 工作

- (1) 提醒旅客接種疫苗時，也千萬不能忽略自身的準備。
- (2) 在飛機上善加利用時間好好休息。
- (3) 替旅客搬運行李時要量力而為，避免造成腰扭傷、坐骨及手足關節疾病。
- (4) 帶團工作中可視情況早晨在旅館附近散步或晨跑，儲育全日活力。
- (5) 善用旅館的運動休閒娛樂措施，如游泳池、三溫暖、網球場、高爾球場、健身房等。等團員一同享受不失為好主意。
- (6) 在旅館房間內可自我練習一些平日健康養生運動，如瑜珈、坐禪、氣功等，如果沒有的話，也應保持寧靜的環境，適時放鬆自我。

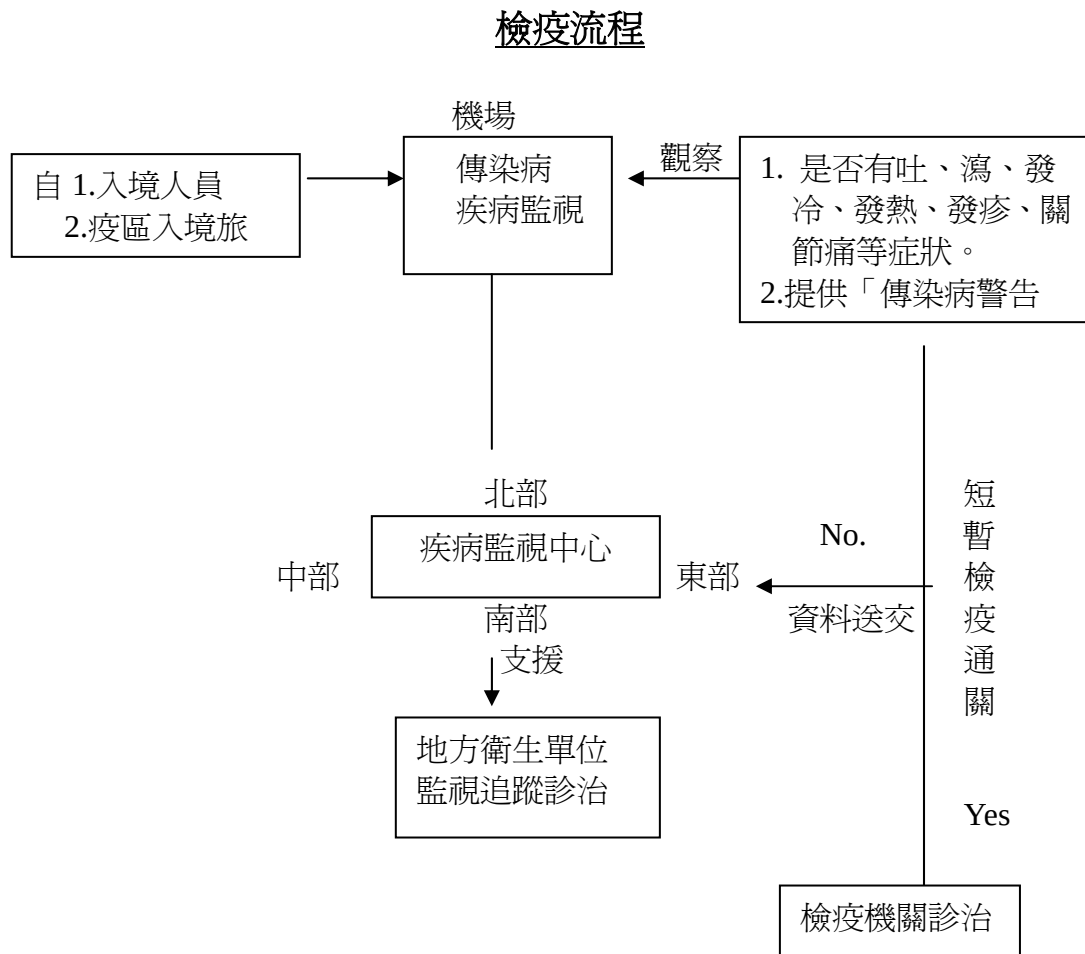
六、回國時注意事項

(檢疫流程詳見圖 1-2.3-1)

1. 請勿攜帶水產品入境，除乾燥、密壁罐裝及真空包裝外，其他各種生鮮、冷藏、冷凍、鹹漬等水產品，均一律銷毀或退運。
2. 若在旅遊期間曾有任何身體不適的情形，請於入境時在「中華民國入境旅客申報單」之健康聲明欄（第 12 項至第 15 項）勾選症狀名稱，以利疾病管制局儘速採取防範措施，防止可能疫病傳入，維護國人健康。如果當時症狀相當嚴重，請速洽機場檢疫人員尋求協助。
3. 如在回國後二週內有吐瀉、發冷發熱、發燒、全身肌肉酸痛、發疹、淋巴腺

腫大等情形，請儘速就醫，並告知醫師旅遊地區及經過情形以供診治參考。

圖 1-2.3-1



- ※說明：
1. 對入境人員實施傳染病監視。
 2. 對自疫區入境旅客實施疫病監視。
 3. 觀察有無吐、瀉、發冷發熱、發疹、關節痛等症狀。
 4. 提供「傳染病警告卡」衛教宣導資料。
 5. 考量入境旅客無法短期檢疫查覺，尤其是
 - (1) 疫病潛伏期長
 - (2) 健康帶菌者
 6. 設立北、中、南、東四個疫病監視中心延伸檢疫監視工作。
 7. 支援地衛生單位執行益病監視追蹤及防治業務。
 8. 確實掌握疫病發生及流趨勢，提供預警資訊，防杜傳染病蔓延。
 9. 前往印度、孟加拉、泰國、菲律賓及中國大陸之旅客注意霍亂症狀。
(尤其是產毒型 0139 型霍亂)

七、中正國際機場旅客急(重)病及死亡通關作業程序

- (一) 依據：本作業程序係合併「中正國際機場旅客急（重）病通關作業程序」及「中正國際機場旅客死亡通關作業程序」訂定。
- (二) 宗旨：便利急（重）病旅客及死亡旅客能儘速完成各項通關運送作業，並兼顧安全要求。
- (三) 適用對象：
 - 1. 凡在本機場出、入及過境之旅客罹患重病或突發急病，經由醫療單位人員檢視確認須緊急送醫救治者。
 - 2. 凡在本機場出、入及過境之旅客發生死亡狀況，經由醫療單位人員檢視確認已無生命跡象者。
 - 3. 必須陪同急（重）病或護送死亡旅客之親友及醫療人員各一、二名。
- (四) 適用區域：本機場管制區範圍。
- (五) 急（重）病旅客運送路線：
 - 1. 救護車運送路線：由航廈北側陸橋下會同航空公司人等引導人員後至北機口直接進入停機坪。
 - 2. 輪椅或擔架運送路線：依發生區域各循入境或出境進出，或由南、北公務門通行。
- (六) 死亡旅客遺體暫置處所：運屍車未到前，遺體暫置航廈行李檢查大廳南邊出口處二一二號鐵門內樓梯隔間所設床位。
- (七) 各單位於接獲旅客急（重）病或死亡通關申請通報時，應即指派所屬人員儘速於十分鐘內至指定地點配合辦理。
- (八) 各單位作業權責：
 - 1. 航空公司：
 - (1) 儘速聯絡航站中央控制室(八二〇五〇)，詳細告知該旅客之情況，俾便中央控制室連繫處理。
 - (2) 蒐集護照或旅行證明文件及旅客申報單。
 - (3) 聯絡旅客家屬或親人。
 - (4) 偕同醫療單位人員至聯合發證台辦理借用臨時人、車證手續。【緊急狀況時，得由航空公司人員先行領用，後辦借用手續】
 - (5) 提供旅客通關作業時必要之協助及填具四聯單。
 - 2. 中央控制室：
 - (1) 視各別情形需要，儘速通知下列單位：?航空警察局勤務指揮中心?醫療單位 ?航勤服務公司 ?財政部台北關稅局 ?航務組。
 - (2) 陪同航空公司、醫療單位人員及旅客親屬處理該旅客通關事宜。

3. 中正機場醫療中心：
 - (1) 對旅客初步檢視，判斷該旅客是否適用本程序，並加以簽證確認。
 - (2) 站外醫療單位【為航站特約醫院或病患及親屬指定之醫院】人員到達前，對急（重）病旅客做急救措施。
 - (3) 遇有發現患染國際性法定傳染病之旅客，應通知衛生署檢疫總所台北檢疫分所。
4. 航勤服務公司：負責急（重）病旅客之輪椅或擔架服務及將死亡旅客遺體移至指定暫停處所。
5. 航空警察局勤務指揮中心：
 - (1) 通知所屬相關單位派員配合旅客及其親屬以及醫療單位人、車通關事宜。
 - (2) 旅客死亡時，通知刑警隊派員相驗，拍照存證並紀錄後報請檢察官相驗。
 - (3) 死亡旅客護照由查驗隊交刑警隊處理。
6. 財政部台北關稅局：
 - (1) 負責旅客及陪同人員隨身攜帶行李查驗。
 - (2) 處理旅客各項通關作業。
7. 航務組：通知消防隊救護車支援運送機上死亡旅客遺體【桃勤派員搬運】至航廈遺體暫置處所。

表 1-2.3-2

檢疫所及各縣市衛生局

疾病管制局各分所	地址	電話
行政院衛生署 (檢疫總所)	臺北市林森南路 6 號	02-2351-2028 02-2395-9825~9
台北檢疫分所	桃園中正國際機場 航站大廈	03-398-2583
台中檢疫分所	台中縣梧棲鎮 台中聯合大樓 南棟 3 樓	04-2656-2515
高雄第一檢疫分所	高雄市鼓山區 捷興一街 9 號	07-521-5681
高雄第二檢疫分所	高雄市小港區 飛機路 401 號	07-803-1141
基隆檢疫分所	基隆市港西街 6 號 5 樓	02-2398-2583
蘇澳檢疫分所	宜蘭縣蘇澳鎮港區 1 號 2 樓	039-96-3561
花蓮檢疫分所	花蓮市港口路 5 號	038-22-2643

表 1-2.3-3

出國應備急用藥物參考明細

1.	止痛劑(阿司匹靈或普拿疼)
2.	胃藥或胃乳液
3.	整腸或止瀉藥
4.	止咳、祛痰藥
5.	抗組織胺劑(過敏藥、鼻炎藥)
6.	抗生素
7.	適當的鎮定劑或暈車藥
8.	綜合維他命
9.	高血壓、糖尿病等慢性病醫師處方藥
10.	OK 繃
11.	優碘(外傷)藥水
12.	消除痠痛的貼藥
13.	止癢藥水
14.	抗黴菌藥膏
15.	痔瘡栓劑、軟膏
16.	眼藥水
17.	其他(紗布、針劑、酒精棉、繃帶等)
18.	病歷摘要(如心電圖..等)

※資料提供：中華民國旅遊醫學會