

## 注射針所帶來的麻煩

記住：用未經消毒的針穿耳孔、紋身、注射和進行針灸可以使你染上HIV/愛滋病及乙型和丙型肝炎。

## 狂犬病

### Rabies

這是一種使人致命的疾病，你可以因為被一隻已被傳染的動物所咬而被傳染這種病。有些醫生們現在提議去東南亞、印度、南美洲和非洲旅行的人在未出發前接受狂犬病的免疫注射。在河內只是一年內，就有差不多四十人死於狂犬病。任何人如果沒有打預防針，但在海外地方被一隻動物所咬，就應立即清洗被咬的部分，並且立即接種預防狂犬病的疫苗。

如果想知道更多有關怎樣在海外地方保持健康的資料，問問你的醫生吧。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，  
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

**REVIEWED**  
May 2001  
NSW Multicultural Health Communication Service

#### NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

## 去海外旅遊的人士保持健康的方法

### GOOD HEALTH FOR TRAVELLERS OVERSEAS

沒有人想在海外度假時因為生病而把假期的樂趣破壞了——但很多沒有採取適當預防措施的旅遊人士卻出現這個問題。下文是你未離家前所須知的事：

## 你需要防疫注射嗎？

視乎你去哪個地方旅遊，你可能要接受對抗某些傳染病的防疫注射。這些包括：

### 破傷風和脊髓灰質炎 Tetanus and Polio

不是正準備旅行的人士也需要每十年接受破傷風和脊髓灰質炎（又名小兒麻痺症）的加強防疫注射一次，因此，要確保他們已接受適合他們的年齡的所有防疫注射。

### 乙型肝炎和甲型肝炎 Hepatitis B and Hepatitis A

這些影響肝臟的疾病在某些國家是普遍的，包括亞洲、南美洲、太平洋地區、非洲、中東和歐洲的某些地方。可以致命的乙型肝炎可以藉著血液和體液而傳播（例如：與被傳染的人性交、共用注射針或共用牙刷／剃刀，就會被傳染。）人們可以透過食物和水而被傳染甲型肝炎。告訴你的醫生你準備去哪個地方旅遊和問問你是否需要預防這些和其他疾病（如傷寒症 (typhoid) 和黃熱病 (yellow fever) 等）的防疫注射。

### 瘧疾 Malaria

在澳洲有大約一千人在海外旅遊後染上瘧疾——而且有幾個人已因此而死亡。瘧疾是由某種蚊子所傳染的。這種疾病在某些地方非常普遍：非洲、印度和亞洲其他地方，包括越南、寮

國、柬埔寨、緬甸、泰國和印尼。問問你的醫生你是否需要服藥來預防瘧疾。你也必須使用驅蟲劑 (repellent) 和穿著長的、鬆身的、淺色的衣服，以免你自己被蚊子所咬。這些預防措施也適合那些來澳洲前曾在瘧疾流行的地方居住的人——雖然他們在他們的原來國家居住時可能有一點免疫力，但這種免疫力並不持久。

瘧疾的徵候與感冒的徵候非常相似。因此，出現瘧疾的初期跡象的人，和甚至有些醫生們並不重視這些徵候——這是可以使人致命的。任何從瘧疾流行的地方回來的人如果在六個星期之內——或當他們在瘧疾流行的地方時——出現像感冒般的徵候，就應堅持要求驗血，以便斷定有沒有染上該種疾病。

## 旅遊人士的腹瀉

在某些國家這是一個普遍的問題——為了預防這個問題，只應喝瓶裝的水、吃已徹底煮熟和煮熟的食物、及你自己削皮的水果和蔬菜。告訴你的醫生你準備去什麼地方——他／她可能建議你帶某些藥物一起去來幫助你治療胃部的問題。

## 性病

比起撞機的可能性，你被傳染人體免疫力缺乏病毒 (HIV) / 愛滋病的可能性高出七萬二千倍！即使沒有打算在海外地方性交的旅遊人士也最好把避孕套 (condoms) 一起帶去——因為世上沒有一個國家沒有 HIV / 愛滋病或其他性病。較安全的方法是把澳洲造的避孕套帶去——它們往往比在海外地方所造的某些貨品更為可靠。