旅遊安全好方法

吃熟食及熟食

出國前詳知疫區資訊，必要時接種疫苗或服用預防藥品

打噴嚏及咳嗽摀口鼻

喝瓶裝水或煮沸的水

穿淺色長袖衣褲，以避免蚊蟲叮咬

勤量體溫

不吃路邊攤及已剝皮的水果

皮膚暴露處噴灑經衛生署核可之防蚊藥品

避免至衛生條件差及人群聚集等空氣不流通的場所

勤洗手

旅行住所應有紗窗裝置或使用蚊帳

遠離動物屍體，並避免到農牧場、鳥園、繁殖場等地區

拒絕不安全性行為

國外旅遊注意事項！

出國前

1. 先瞭解您要前往的目的地有哪些潛在的疾病風險。（相關資訊請洽疾病管制局全球資訊網）
2. 若您去的地方，需要施打疫苗或是服用預防用藥，請在出發前4-6週向醫師或疾病管制局諮商（如撒哈拉沙漠以南的非洲皆是黃熱病及流行性腦膜炎的疫區，必須在出發前10天施打疫苗並取得證明；許多熱帶、亞熱帶地區仍是瘧疾流行區，可服用藥物來預防，但某些藥物必須出發前1週就開始服用）。

旅遊安全秘訣

1. 飯前、便後以肥皂洗手。
2. 只喝瓶裝或是煮沸過的水，避免生飲自來水或食用不潔的冰塊。
3. 不吃未煮熟或路邊攤的食物，不吃已剝皮的水果。
4. 儘量避免到農牧場、鳥園，不接觸動物。
5. 正確使用防蚊液，避免蚊蟲叮咬。

返國後

入境時，如有發燒、呼吸道疾病、嘔吐、腹瀉、骨頭肌肉疼痛、發疹、淋巴結腫大等症狀，請通知機場檢疫人員並確實填寫「傳染病防制調查表」，以利採取防範措施，防止疫病傳入國內，維護國人健康。返家後，如有上述症狀，請做好預防措施，及儘速就醫，並告知醫師您最近旅遊史及接觸史。

傳染病防治法

入、出國(境)人員應依中央主管機關規定方式詳實申報傳染病書表，並視需要提出健康證明或其他有關文件，如有違反者，將可處新台幣三千元以上一萬五千元以下罰鍰。

衛生署疾病管制局
TAIWAN CDC

防疫視同作戰 團結專精實幹

http://www.cdc.gov.tw

疫情通報及諮詢專線：1922

旅遊健康有秘笈
注意疫區詳資訊

禽鳥動物不接觸
飲食防蚊莫輕忽

衛生署疾病管制局
TAIWAN CDC