

關於新型流感在出發前及旅途中您應該注意的事

衛生署疾病管制局 防疫醫師 鄒宗珮

自四月底新型流感疫情從墨西哥開始以來，病毒即隨著往來世界各地的旅客在全球廣泛傳播，一個多月內世界衛生組織已宣布全世界進入大流行階段。隨著傳出疫情的國家越來越多，旅行者也越加擔心自己在旅程中的安全甚至考慮因此改變旅遊行程。究竟什麼是「溫和的大流行」？在出發前及旅程中又有什麼該注意的事項呢？

一、何謂「溫和的大流行」

世界衛生組織在六月十一日宣佈新型流感已進入全球大流行階段，並將疫情等及提升至第六級，但同時強調此為一「溫和的大流行」。疾病流行與否及疫情等級是由其傳播力來決定的，進入全球大流行表示新型流感是一種傳播力很強的病毒，沒有一個國家能倖免而不受感染，但傳播力和疾病嚴重程度或致死率並不一定成正比。強調「溫和」即表示在大多數人身上，新型流感不會造成嚴重的疾病，不需要治療也可以自行痊癒。我國也已在六月十九日，將 H1N1 新型流感由第一類法定傳染病中移除。

因此在現階段，前往世界各地旅遊（或即使不出國）都有感染新型流感的風險，卻無需太過擔心。只要做到下列幾項注意事項，也可以開心享受旅程。

二、出發該注意的事

(1) 掌握自身健康狀況

新型流感在一些原本健康狀況不佳的人身上較容易造成嚴重的感染或產生併發症，因此，若您有慢性肺部疾病、免疫功能不全、懷孕或其他重大疾病，建議在出發前與您的醫師討論。若在出發前已有身體不適，也應仔細評估是否按原定時程成行。

(2) 按時接種疫苗

新型流感目前仍沒有疫苗可以預防，但季節流感及流感併發症的肺炎則都有疫苗可供接種。尤其是老人及小孩，建議於出發前盡量接種疫苗以增加保護力。當然如果前往的是具有其他疾病風險的區域，也別忘了接種其他旅遊醫學相關疫苗如 A 型肝炎或黃熱病等。

(3) 隨時留意最新疫情

疾病管制局網站有最新的流感疫情資訊可供參考，旅遊資訊一欄內更詳細列出各國目前值得注意的疫情，建議出發前可查(www.cdc.gov.tw)。

三、旅程中應注意的事

(1) 搭機安全

機艙中旅客坐位靠近且相處時間長，若旅客本身有呼吸道症狀建議戴口罩搭機，以降低傳染他人的機會。機艙內空氣乾燥，應儘可能多飲水多走動。

(2) 配合機場相關檢疫措施

目前大多數國家機場均已取消或修正相關檢疫措施，不如疫情剛開始時嚴格，然而進入一些仍在執行發燒篩檢的國家（如中國、越南），旅客有可能因為檢疫措施，而須在通關時耗費較長的時間。建議旅客應耐心等待及配合相關檢疫措施，誠實健康申報，以善盡世界公民的責任。

(3) 自我保健

新型流感主要由呼吸道傳染，因此呼吸道衛生、咳嗽禮節及勤洗手仍是保護自己的最佳方法。建議可隨身攜帶乾洗手液，在出入人多的公共場所或觸摸公共物體表面（如公車、捷運把手）後隨時使用。特別若前往的是南半球國家，由於正值病毒性傳染病活躍的冬季，更應特別注意。

(4) 即時求醫

若在旅程中已出現不適症狀，應儘可能多休息多喝水加速復原。但若出現精神不佳、呼吸急促等重症徵兆，建議儘速前往當地醫療機構求醫以免延誤病情。

四、回國後應注意的事

回國後一週內應持續觀察本身健康狀況，若有不適須立即求醫並告知醫師相關旅遊史，並遵守呼吸道禮節。

相信只要掌握以上注意事項，所有旅人都能健康旅行，在旅行中盡情探索世界的美麗！

參考資料：

1. 疾病管制局，國際旅遊資訊網站

<http://www.cdc.gov.tw/sp.asp?xdurl=travel/travel100.asp&mp=1&ctNode=1553>

2. 香港特別行政區 衛生署 旅遊健康服務-給前往受人類豬型流感影響地區旅客的建議
http://www.chp.gov.hk/files/pdf/Advice%20to%20travellers%20planning%20to%20affected%20areas_20090522_v.c.pdf

3. CDC: Announcement- Possible Novel H1N1 Flu Screening for International Travelers

<http://www.cdc.gov/travel/content/news-announcements/delays-H1N1-screening.aspx>

4. Travel bulletin: H1N1 information. Australia Government Department of Foreign Affairs and trade

http://www.smartraveller.gov.au/zw-cgi/view/travelbulletins/Health-swine_Influenza