

## 【健康宣導】

### 寒假出國旅遊－留意當地疫情，落實個人防護

- 一、 依衛生福利部疾病管制署（以下簡稱疾管署）115年1月20日新聞稿指出，寒假為國人出國旅遊旺季，民眾於出國前應先了解旅遊目的地之疫情資訊，並視行程需要於出國前2至4週至旅遊醫學合約醫院諮詢（<http://at.cdc.gov.tw/5941oR>），旅途中落實個人良好衛生習慣，以維護自身健康。
- 二、 疾管署綜合近期國際疫情監測資料指出，全球多地仍有呼吸道傳染病、疫苗可預防疾病，另蚊媒傳染病等疫情仍持續發生，提醒民眾於規劃出國行程時，應留意當地疫情狀況，並評估是否需接種相關疫苗，同時落實手部衛生及咳嗽禮節，出入人多或空氣不流通場所可視情況配戴口罩，以減少感染呼吸道疾病之風險。
- 三、 出國旅遊期間健康注意事項如下：
  - （一）出國前留意目的地疫情資訊及相關防疫建議，必要時可提前至旅遊醫學門診諮詢。
  - （二）旅途中維持良好個人衛生習慣，勤洗手，出入人多或通風不良場所可視情況配戴口罩。
  - （三）注意飲食（水），避免生食生飲，選擇環境清潔、信譽良好之餐飲場所。
  - （四）前往蚊媒傳染病流行地區，請落實防蚊措施，如穿著淺色長袖衣物及使用防蚊藥劑。
  - （五）返國後如出現發燒、呼吸道症狀、嘔吐、腹瀉、腹痛、出疹等身體不適情形，請儘速就醫，並主動告知醫師近期旅遊史及接觸史。相關國際疫情資訊可至疾管署「國際旅遊與健康」專區查詢（<https://gov.tw/Gq7>）。
- 四、 有關寒假期間出國旅遊防護事項，請參閱「寒假出國旅遊多落實防疫較穩妥」宣導圖卡，另國際重要疫情、旅遊醫學門診及國際預防接種服務時間表、115年農曆春節期間旅遊醫學門診、M痘疫苗自費接種服務醫院（如附件）。提供各單位及教職員生作為寒假期間旅遊健康宣導參考。