

衛生局 2025 年 1 月 23 日消息

衛生局提醒居民春節外遊時注意預防疾病

隨着春節假期臨近，不少居民會外遊或探親，為確保健康與安全，衛生局特別提醒居民在外遊期間，應加強個人、食物及環境衛生，注意防範床蟲叮咬，並預防感染登革熱、呼吸道傳染病、胃腸道疾病等，採取足夠有效的預防措施以降低感染疾病的風險。

東南亞地區是本澳居民外遊熱門地點，部分地區如泰國、馬來西亞、新加坡等屬登革熱流行地區，居民若前往當地應加強防蚊措施以預防感染登革熱。此外，外遊時需注意防範勿把床蟲帶回家，選擇住宿時可考慮選擇具良好衛生條件的場所，外遊回家前應檢查行李箱及身上衣物是否有床蟲並作及時處理。

建議措施如下：

1. 確保個人衛生

外遊期間，建議居民保持良好的個人衛生習慣。例如經常用梘液和清水洗手以保持手部衛生，特別在進食或觸摸眼、鼻和口部前；當咳嗽或打噴嚏時，應用紙巾或用手肘掩蓋口鼻，並將使用過的紙巾立即放入有蓋的垃圾桶內，隨後再洗手。

2. 注意飲食衛生

外遊期間，建議選擇衛生條件良好的餐飲場所，並避免生食或進食未煮熟的食物，以減少患上食源性疾病的風險。

3. 防範蚊蟲叮咬

居民若前往熱帶地區戶外或郊區活動時，應加強防範蚊蟲叮咬。建議穿着淺色長袖衣物和長褲，並在暴露的皮膚上噴上有效的驅蚊劑以降低被蚊蟲叮咬的風險。

4. 及時就醫

若外遊期間或回澳後出現發熱、發冷、皮疹、咳嗽、腹瀉或嘔吐等不適症狀，務必及時就醫，並告知醫生近期的外遊史以便診斷和治療。

此外，為加強居民的健康意識，衛生局已聯同治安警察局、海事及水務局及民航局等進行跨部門合作加強宣傳，在各陸路邊境口岸大樓、碼頭及澳門國際機場播放外遊健康訊息。有關更多預防疾病相關資訊，請瀏覽衛生局傳染病資訊專頁 <http://www.ssm.gov.mo/csr>。

附圖：新春外遊健康小貼士



新春外遊
預防床蝨(臭蟲)篇

- 1 仔細檢查酒店房間的床、枕頭、床墊等傢俱的裂縫和罅隙是否有床蝨。
- 2 行李箱應保持關閉並避免放在地上。
- 3 可將衣物裝入可密封的膠袋中，有需要時在行李箱取出。

衛生局
Serviços de Saúde

新春福大吉

新春外遊
防蚊叮咬篇

- 1  在皮膚外露部位塗上驅蚊劑。世界衛生組織建議驅蚊劑的有效成份包括 DEET、IR3535 及埃卡瑞丁。
- 2 戶外活動時穿著淺色長衫褲。

衛生局提醒你：東南亞多個地區有登革熱流行，記得做好防蚊措施喔！

衛生局
Serviços de Saúde

新春福大吉

**新春外遊
預防呼吸道感染篇**



保持個人衛生



注意呼吸道禮儀



**如有症狀
應戴上口罩**



**返澳後
如有不適，及早就醫**



新春福大吉

衛生局
Serviços de Saúde

**新春外遊
注意飲食衛生篇**

**如廁後及
飲食前均
要洗手。**





**盡量避免
吃生食。**



**飲用水應徹底
煮沸才可飲用。**

**水果最好
自己削皮。**





新春福大吉

衛生局
Serviços de Saúde

2025

緊記外遊小貼士
玩得開心又安

傳染病資訊網頁

新春福大吉

衛生局
Serviços de Saúde

The poster features a festive design with a red scalloped border at the top. It includes two red lanterns, small red flowers, and stylized fireworks. The main text is in large, colorful characters. A QR code is centered below the main text. At the bottom, there is a red banner with the Chinese characters for 'New Year's Eve' and 'Good Luck', flanked by gold ingots. A small illustration of a girl in a red jacket holding a red lantern is on the right side.