

## 旅遊保健

隨著社會型態的改變，休閒觀念的提昇，出國人口激增，所衍生的保健問題亦不容忽視，出遊前若能做好周全的規劃及準備，使每位旅遊者快快樂樂的出門，平平安安的回家，才不至於乘興而去，敗興而歸。以下資料提供給旅遊者作為參考：

### 旅遊前之準備

#### 一、出國常備藥及用品

1. 個人藥物（需註明藥名、劑量及用法）
2. 防瘧疾藥，如 Chloroquine。
3. 預防及治療腹瀉用藥，如 bismuth subsalicylate、operamide(商名 Imodium)、tetracycline 或 doxycycline、sulfamethoxazole/trimethoprim(商名 Baktar)。
4. 鎮定劑，如 diazepam(商名 Valium)2mg 或 5mg。
5. 止痛、退熱藥，如 aspirin(阿斯匹靈)或 acetaminophen。
6. 防暈藥，如 dimenhydrinate(商名 Dramamine)或 meclizine(商名 Bonamine)
7. 如旅遊期間超過 3 週可攜帶綜合維他命。
8. 體溫計。
9. 彈性繃帶、紗布、ok 繃)、優碘藥水。
10. 驅蚊油、殺蟲劑。
11. 防曬油(防曬指數至少 15 以上)、防曬工具。
12. 多帶一付眼鏡。
13. 國外就醫資料。

#### 二、搭乘長途飛機應注意事項

1. 儘可能搭乘白天的班機。
2. 選擇飛機前面的座位。
3. 每隔 1~2 小時，站起來走動、伸展四肢。
4. 穿著輕便服裝，不要穿新鞋，以免久坐腳水腫而不適，隨身包中可攜帶一雙拖鞋換穿。
5. 飛行途中比平常多喝些水、果汁，不喝含酒精的飲料。
6. 不要吃太飽，避免抽菸。
7. 登機前先上洗手間。

如有特殊需求，如輪椅或額外的氧氣供應，應事先通知航空公司，以便安排。一般需於出發前 48 至 72 小時通知航空公司，並由醫師開立氧氣的處方。

#### 三、暈機、暈船、暈車注意事項

1. 儘量平躺，不要閱讀書報或電視。
2. 飲食清淡。
3. 防暈藥應於搭乘交通工具前 30 分鐘服用。
4. 如係搭船，甲板上新鮮的空氣比待在船艙裡好。
5. 如果想吐，不要忍著，吐出來可以舒服一些。

#### 四、旅遊期間注意事項

1. 隨時注意安全。
2. 到達旅館，應先了解安全門、逃生、防火設備位置。
3. 注意飲食衛生。
4. 避免蚊蟲叮咬。
5. 繼續服用防瘧藥。
6. 靠左行駛車輛地區，勿輕率開車上路。
7. 不和陌生人作性接觸，慎防性病傳染。