

## 有關今夏旅游安全的小建議

如果今年暑假你打算去其他國家旅行，保持你們全家的旅途安全和健康很重要。旅途中生病會讓你們無法享受旅行的樂趣。並且，你們回家後可能還有症狀，令你無法工作、你的子女無法上學。這裏有一些方法，可以在旅行前和旅途中保障家庭健康：

- **在你出發前 4-6 周或更早，約見你的醫護人員。**
  - 告訴你的醫生你將去哪裏旅行，他們可以給你開正確的處方藥物和/或讓你接種避免你和你家人生病的疫苗。
  - 有一些藥物和疫苗需要一段時間才能全面生效。早早地去看醫護人員，這有助你確保出行前獲得全面的健康保護。
  - 確保你們已按時接種過所有其他常規疫苗。
  - 在出行前，約見你的醫護人員，檢查並確保你的家人對麻疹已具免疫力。麻疹正在歐洲和以色列大規模爆發，南美、非洲和亞洲也有疫情。6-11 個月的嬰兒在進行任何國際旅行之前也應該接種麻疹疫苗。
- **如果你所在地區的食物和水源令人擔憂，請聽從這些小建議：**
  - 不要吃無法去皮或無皮的水果或蔬菜。
  - 確保你們所有的食物經烹飪後熟透，食物需加熱方可食用。
  - 喝瓶裝水或至少煮沸 1 分鐘而消過毒的水。有些地方可能沒有直接飲用水（從水龍頭處接水後即可安全飲用的水）。
- 在準備食物和進食前，**常用肥皂和水洗手。**
- **讓你自己和你的子女不被蚊蟲叮咬。**使用含避蚊胺（DEET）的驅蟲劑，穿長袖衫和長褲。如果你的居所沒有紗窗或紗窗門，或紗窗有破損，請在殺蟲劑處理過的蚊帳內睡覺。
- **不要摸或喂不熟悉的動物**，即便他們看起來安全無害。

如果你想獲得更多資訊以及針對你要去的某個國家的建議，請造訪 [headinghomehealthy.org](http://headinghomehealthy.org)，點擊藍色 TRhIP 方形圖標獲得更多資訊。