

與兒童一同旅行 Travelling with Children

兒童在前往熱帶和發展中國家旅行時，感染疾病的風險較高。您應在出發前向醫護人員或旅行診所的工作人員諮詢。

我應該攜帶甚麼？

- 含避蚊胺 (DEET) 或埃卡瑞丁 (Icaridin) 成份的液體或乳液狀驅蟲劑，不要選擇噴霧狀產品
- 口服脫水補充液 (oral re-hydration solution ，簡稱 ORS) 和淨水消毒藥片
- 醫護人員建議的退燒藥
- 如果前往氣候炎熱的地區旅行，應攜帶舒適而不露腳趾的鞋、寬鬆的棉布衣服和太陽帽
- 防水的防曬霜，防曬指數 (SPF) 30 或更高
- 您孩子的汽車座椅。如果孩子有飛機上的自己的座位，可以使用汽車座椅

我能否帶著寶寶乘飛機？

請不要帶早產嬰兒或出生不足 7 天的寶寶乘坐飛機。

飛機起飛和降落時，用母乳或奶瓶給寶寶餵奶。寶寶在哺乳過程中會吞嚥乳汁，這可以防止耳朵疼痛。

我的孩子需要進行哪些免疫接種？

確保孩子已在醫護人員處按時完成了應進行的常規免疫接種，並應在旅行前至少 6 至 8 週前往旅行診所。

醫護人員會根據旅行的目的地、您在當地的行程、逗留時間和孩子的年齡推薦孩子應接種的旅行疫苗。請隨身攜帶您孩子的免疫接種記錄。可能需要接種的疫苗包括：

- 甲型肝炎
- 乙型肝炎

- 腦膜炎
- 旅行者腹瀉及霍亂
- 傷寒
- 黃熱病
- 日本 (乙型) 腦炎
- 狂犬病
- 流行性感冒 (流感)

如果您要前往有麻疹病例的地區，可以給 6 個月或以上的孩子接種麻疹、流行性腮腺炎和風疹 (MMR) 混合疫苗。在加拿大，通常在寶寶 12 個月大時為其接種 MMR 混合疫苗。

孩子滿 12 個月後，應額外接種 2 劑能抵禦麻疹的疫苗，以確保孩子獲得長期保護。

部分疫苗不應該給嬰幼兒接種。有關您的寶寶需要接種哪些疫苗以及旅行時感染疾病的風險，您可以向醫護人員、旅行診所人員或公共衛生局護士諮詢。

我怎樣才能預防疾病？

母乳喂養是預防食源性和水源性疾病的最佳方法。

給幼兒飲用的水，包括用來稀釋果汁或準備嬰兒配方奶的水，都應該在飲用前加以淨化 (煮沸，然後冷卻) 。

如果是短途旅行，您可以考慮使用罐裝的配方奶液。

我如何才能防止寶寶感染瘧疾？

瘧疾是由蚊子叮咬和進入血液中的微小寄生蟲引起的疾病。避免被蚊子叮咬，是預防瘧疾的最佳方法。

如有可能，不要帶嬰幼兒前往出現瘧疾病例的地區。瘧疾對兒童的影響較成人更為嚴重，可供兒童服用的瘧疾藥物也有限。

服用預防瘧疾藥物的母親，如果給寶寶餵食母乳，寶寶仍需服藥，因為母親所服藥物在母乳中的含量很少。

如有可能，兒童應該在裝有紗窗或蚊帳的室內睡覺。嬰兒背帶上應使用防蚊網。

如果您在黃昏至黎明間參加戶外活動，應穿長袖衫和長褲，並在暴露的皮膚上塗敷驅蟲劑。最有效的驅蟲劑含有名為避蚊胺 (DEET) 或埃卡瑞丁 (Icaridin) 的成份。現在更推薦 6 個月及以下的寶寶使用含 Icaridin 而非 DEET 的產品。

在加拿大，DEET 含量高於 10% 的產品不適用於 12 歲以下兒童。也不建議 2 歲以下的寶寶使用含 DEET 的產品。然而，如果 6 個月至 2 歲的寶寶居住在或前往有瘧疾病例的地區，只要正確使用含 DEET 的驅蟲劑，那麼驅蟲劑帶來的風險要低於寶寶染上重病的風險。

若需瞭解有關驅蟲劑的更多資訊，包括針對 2 歲以下寶寶的使用建議，請參閱 [HealthLinkBC File #96 蚊蟲驅散劑及 DEET](#)。

我怎樣才能預防旅行者腹瀉？

有一種疫苗可幫助抵禦由產腸毒素大腸桿菌 (ETEC) 引起的旅行者腹瀉，該疫苗亦可預防霍亂。2 歲以下的幼兒不應接種該疫苗。若需瞭解有關該疫苗的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #41k 旅行者腹瀉與霍亂疫苗](#)。

現行疫苗僅能預防由一種細菌引起的旅行者腹瀉，所以保持個人衛生 (清潔) 和注意飲食仍是預防旅行者腹瀉的最佳方法。若需瞭解有關如何正確洗手的小貼士，請參閱 [HealthLinkBC File #85 父母和孩子洗手須知](#)。

我怎樣才能治療旅行者腹瀉？

不滿 2 歲且經常腹瀉的寶寶應該接受醫療護理。如果孩子出現以下跡象，應立即送其就醫：

- 脫水
- 腹瀉且便中帶血
- 腹瀉，伴高燒或持續嘔吐
- 在服用口服脫水補充液 (ORS) 後仍無好轉

某些時候，腹瀉或許預示著孩子出現了其他感染 (例如瘧疾)，所以請務必拜訪醫護人員，與其探討您的症狀，並記得告訴他們您的旅居史。

除非醫生囑咐，否則不要給孩子服用抗生素或其它藥物止瀉。避免使用 Pepto-Bismol 等碱式水楊酸鉍 (bismuth subsalicylate) 藥物給孩子治療腹瀉。正在母乳餵哺的母親也應避免服用碱式水楊酸鉍藥物。如果孩子服用這種藥物後行為出現異常，並伴有噁心、嘔吐症狀，請聯繫您的醫護人員。這些可能是雷伊氏綜合症 (Reye Syndrome) 這一罕見嚴重疾病的早期症狀。若需瞭解雷伊氏綜合症詳情，請參閱 [HealthLinkBC File #84 雷伊氏綜合症](#)。

由於兒童脫水的速度比成人更快，所以更需警惕兒童腹瀉引起的脫水。一旦開始腹瀉，應額外補充液體，這一點非常關鍵；也可考慮服用口服脫水補充液 (ORS)。

在服用 ORS 的同時，可繼續接受母乳餵哺或喝配方奶。已經斷奶的兒童在服用 ORS 的同時應繼續食用固體食物。

更多資訊

若需瞭解更多資訊，請參閱以下 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #41e 旅行者腹瀉](#)
- [HealthLinkBC File #41f 瘧疾的預防](#)
- [HealthLinkBC File #41k 旅行者腹瀉與霍亂疫苗](#)
- [HealthLinkBC File #99 怎樣量體溫：兒童與成人](#)

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1 (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。