

防蚊不鬆懈，守護健康從日常做起—— 登革熱、屈公病與國際旅遊防蚊全攻略

環安衛中心衛保組 溫偉堯組員編制

隨著國際旅遊日益普及，許多同學利用寒暑假或連續假期出國旅遊，前往東南亞、南亞及其他熱帶、亞熱帶地區時，可能面臨登革熱、屈公病等蚊媒傳染病的感染風險。因此，旅遊前做好準備、旅遊中落實防蚊、返國後持續關心自身健康，是保護自己及校園社區健康的重要措施。

特別提醒同學，假期出國旅遊返國後，返校時除了整理行李、恢復正常作息，也別忘了關心自己的健康狀況。若返國後出現發燒、頭痛、肌肉或關節疼痛、皮疹等症狀，應儘速就醫，並主動告知醫師近期的旅遊史及前往地區，以利醫師及早判斷感染風險。

國際旅遊前、中、後，做好防蚊健康防護

旅遊前 | 先了解疫情，準備防蚊用品

出國前應先查詢目的地的疫情及旅遊健康資訊，了解當地是否有登革熱、屈公病等蚊媒傳染病流行情形。同時準備適當的防蚊用品，包括經核准的防蚊液及淺色長袖衣褲；住宿時則可優先選擇具有紗窗、紗門、蚊帳或空調設備的環境，降低蚊蟲叮咬的機會。

旅遊中 | 防蚊措施不能中斷

旅遊期間應持續做好個人防蚊措施，戶外活動時建議穿著淺色、寬鬆的長袖衣褲，並依照產品說明使用防蚊液。活動時應盡量避免長時間停留於草叢、樹蔭、積水等蚊蟲容易活動或孳生的場所。即使只是短時間旅遊，也不能因行程匆忙而忽略防蚊措施。

返國後 | 返校前後持續關心自身健康

從蚊媒傳染病流行地區返國後，建議同學持續留意自身健康狀況。尤其假期結束返校後，若發現自己有身體不適，更應提高警覺。若返國後出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉或關節疼痛、皮疹等疑似症狀，應儘速就醫，並主動告知醫師

近期曾出國旅遊及旅遊地點。不要因為「只是感冒」、「可能是太累」或「休息一下就好了」而忽略症狀。主動提供完整的旅遊資訊，可以協助醫療人員掌握可能的感染風險，及早安排適當的檢查與處置。返校不是防疫的終點，旅遊後的健康自我關心同樣重要。

廣告

你以為被蚊子叮咬只是小事？

別輕忽登革出血熱：若未及時就醫治療，死亡率可達50%

登革出血熱可能之症狀、高危險群

可能症狀包括

- 持續嘔吐
- 解黑便
- 牙齦出血
- 昏睡休克
- 其他可能症狀如：皮膚出現紫斑、流鼻血、吐血、嚴重腹痛、躁動不安等

高危險群包括

- 慢性病患(如糖尿病、高血壓患者等)
- 抵抗力弱的老人、小孩
- 感染不同型別之登革病毒者

登革熱典型症狀

發燒
發燒38度以上
頭痛
後眼窩痛
紅疹
骨節肌肉疼痛

你怎麼預防：

容器滅量

- 廢棄不用的瓶罐、缸盆、保麗龍、餅乾盒等，利用資源回收清除。

主動清淨

- 倒乾淨：水桶陶甕要倒放，使用中的要加蓋。
- 刷乾淨：盆栽花瓶勤換水，每週刷洗最安心。
- 晾乾淨：遮蓋帆布要拉平，窪地積水要填平。

衛生署疾病管制局 TAIWAN CDC | 疫情通報及關懷專線：1922 | <http://www.cdc.gov.tw>

主動提供 TOCC，協助醫師掌握感染風險

TOCC 是醫療及防疫人員了解個人感染風險的重要資訊。若返國後出現疑似症狀，就醫時應主動向醫師提供以下資訊：

Travel (旅遊史)：近期是否曾前往登革熱、屈公病等疫情流行地區？

Occupation (職業別)：從事的工作是否可能增加感染或接觸相關疾病的風險？

Contact (接觸史): 近期是否曾與確診者、疑似病例或其他有感染風險的人接觸?

Cluster (群聚史): 自己週遭的人,像是親友或同學是否有相同症狀?

若近期曾前往登革熱等蚊媒傳染病流行地區,返國後出現相關症狀並至醫院或診所就醫,可依相關防疫措施填寫民眾自主通報 TOCC 問卷,並主動告知醫師相關資訊,有助於及早判斷病情及安排適當的檢查與治療。

認識蚊媒傳染病,防疫從了解開始

近年來,受到氣候變遷及國際交流頻繁等因素影響,蚊媒傳染病受到更多關注。台灣溫暖、潮濕的氣候適合埃及斑蚊及白線斑蚊生存,使登革熱成為重要的公共衛生議題;此外,屈公病、日本腦炎等蚊媒傳染病也持續受到監測。

登革熱係由蚊子(埃及斑蚊或白線斑蚊)傳播的急性病毒性傳染病,臨床表現可從無症狀、輕微發燒至急性高燒伴有頭痛、後眼窩痛、肌肉和關節痛以及出疹等。嚴重時還有可能導致較嚴重的臨床症狀如出血或重要器官損傷。(參 1)。

屈公病發病初期症狀與登革熱、茲卡病毒感染症很相似。屈公病毒感染者多數有症狀,包含突然發燒、關節疼痛或關節炎(約 70%患者有,特別是手腳的小關節、手腕和腳踝)、頭痛、噁心、嘔吐、疲倦、肌肉疼痛或皮疹(約半數的患者會出現),且可伴隨結膜炎、腹瀉、畏光等非典型症狀,症狀持續約 3 至 7 天。屈公病較少見致死的案例,大部分患者在 7 至 10 天內可康復,少數患者從發病開始出現嚴重的關節痛,並持續數個月。(參 2)

日本腦炎的病原為日本腦炎病毒,主要經由三斑家蚊、環紋家蚊等蚊種傳播,且病毒在豬與水鳥間有自然循環。在感染初期,有些患者可能只有輕微發燒或頭痛,但重症病例可能出現頸部僵硬、意識混亂、癲癇發作甚至昏迷等中樞神經系統症狀。(參 3)

做好個人防護,降低蚊蟲叮咬

戶外活動時,建議使用適當的防蚊液。常見有效成分包括 DEET (敵避)、Picaridin (派卡瑞

丁)及 IR3535 (伊默寧)等,使用時應依照產品標示及說明正確使用。若同時使用防曬乳,應先使用防曬乳,再使用防蚊液;長時間活動或流汗後,也應依產品說明適時補充。

穿著方面,建議選擇淺色、寬鬆的長袖衣褲,降低皮膚裸露面積及蚊蟲叮咬機會。戶外活動時,也應避免長時間停留在草叢、樹蔭等較為陰暗的地方。

防疫從自己做起,共同守護校園健康

假期出國旅遊是放鬆身心、拓展視野的好機會,但旅遊結束、返國返校後,也別忘了做好健康管理。出國前,先查疫情、備妥防蚊用品;旅途中,持續做好防蚊措施;返國後,主動關心自身健康。若返校後出現發燒、頭痛、肌肉或關節疼痛、皮疹等疑似症狀,尤其近期曾有出國旅遊史,更應提高警覺,儘速就醫並主動告知醫師旅遊史,必要時提供 TOCC 相關資訊。



參考來源

1. 衛生福利部疾病管制署-登革熱感染症 疾病介紹
<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/e6K1xXrOVJQ7FuxsMtMVhw>
2. 衛生福利部疾病管制署-屈公病毒感染症 疾病介紹
<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/Q3Di-FMTXTOVvYkgyBoGbA>
3. 衛生福利部疾病管制署-日本腦炎感染症 疾病介紹
https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/k_17iv32GEmq4m1QI1j3hA