

與兒童一同旅行 Travelling with Children

兒童前往熱帶國家和發展中地區旅行時患病的風險更高。您應在出發前詢問醫護人員或旅行診所職員。

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，不要選擇噴霧產品
- 口服脫水補充液（oral rehydration solution，簡稱 ORS）和淨水消毒藥片
- 醫護人員建議的退燒藥
- 如果您前往氣候炎熱之目的地，請穿著舒適的包頭鞋、寬鬆的棉質衣服，以及一頂遮陽帽
- SPF 30（防曬系數）或更高的防水防曬霜
- 您孩子的汽車座椅。如果孩子有飛機上的座位，您可以使用汽車座椅。

我能否帶同寶寶乘搭飛機？

請勿攜同早產嬰兒或出生不足 7 天的寶寶乘坐飛機。

當飛機起飛和降落時，請為寶寶進行母乳餵養、胸部餵食或奶瓶餵食。寶寶在哺乳過程中會吞嚥乳汁，這可以防止耳朵疼痛。

孩子需要進行哪些免疫接種？

確保孩子透過公共衛生診所或基層保健提供者及時進行例行免疫接種，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、逗留時間及孩子的年齡推薦孩子應接種的旅行疫苗。請隨身攜帶孩子的免疫接種記錄。他們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）

當前往麻疹流行地區時，嬰兒最早可在 6 個月大時接種麻疹、腮腺炎及德國麻疹（MMR）疫苗。在加拿大，嬰兒通常在 12 個月大時接種第一劑麻疹疫苗。

即使孩子之前接種過一劑疫苗，也必須在孩子 12 個月大後再接種兩劑含有麻疹的疫苗，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查詢。

我怎樣才能預防疾病？

母乳哺育或胸部餵食是減少食源性和水傳播疾病風險的最佳方法。

給兒童飲用的水應經過淨化（煮沸冷卻）。這包括用於稀釋果汁或配製嬰兒配方奶粉的水。

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很有限。

如果家長正在服用預防瘧疾的藥物，那麼母乳哺育或胸部餵食的嬰兒也必須服用藥物，因為家長的藥物很少會進入嬰兒的乳汁中。

如可能，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。現在更推薦年滿 6 個月大的寶寶使用含 Icaridin 而非 DEET 的產品。這是因為它更耐用、無味，並且可以安全地與合成材料和塑膠一起使用。

在加拿大，DEET 含量高於 10% 的產品不適用於未滿 12 歲之兒童。也不建議未滿 2 歲的寶寶使用含有 DEET 的產品。然而，如果 6 個月大至 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。

有關驅蟲劑的更多資訊，包括針對未滿兩歲兒童的具體建議，請參考[HealthLinkBC File #96 驅蟲劑與避蚊胺](#)。

我如何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。未滿兩歲兒童不應接種該疫苗。有關該疫苗的更多資訊，請參考 [HealthLinkBC File #41k 旅行者腹瀉和霍亂疫苗](#)。

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。有關如何正確洗手的提示，請參考 [HealthLinkBC File #85 洗手：防止病菌傳播](#)。

我如何才能治療旅行者腹瀉？

未滿兩歲腹瀉嚴重的兒童應接受醫療照顧。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
- 腹瀉伴隨高燒或持續嘔吐
- 在服用口服脫水補充液（ORS）後仍無好轉。

在某些情況下，腹瀉可能是另一種感染（例如瘧疾）的徵兆，因此向醫療保健提供者求診非常重要。向他們討論您的症狀，並切記告知您的旅居史。

除非醫生囑咐，否則切勿給孩子服用抗生素或其它藥物止瀉。避免使用 Pepto-Bismol 等次水楊酸鉍（bismuth subsalicylate）給孩子治療腹瀉。母乳哺育或胸部餵食的家長也應避免使用次水楊酸鉍。

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，請聯繫您的醫療保健提供者。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。有關雷伊氏綜合症的更多資訊，請參考 [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，必須多喝水並考慮使用口服脫水補充液（ORS）。

除口服脫水補充液外，在整個患病期間還要繼續母乳喂養、胸部餵養或以配方奶餵養。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

欲瞭解更多資訊，請參考以下 HealthLinkBC File s：

- [HealthLinkBC File #41e 旅行者腹瀉](#)
- [HealthLinkBC File #41f 預防瘧疾](#)
- [HealthLinkBC File #41k 旅行者腹瀉與霍亂疫苗](#)
- [HealthLinkBC File #99 如何測量體溫：兒童與成人](#)