

懷孕人士旅行 The Pregnant Traveller

懷孕期間外出旅行安全嗎？

懷孕人士更有可能受到感染，或出現嚴重併發症，部分感染也可能影響發育中的胎兒。如果您正處孕期，外出旅行前應先就旅行計劃和所需藥物向醫護人員查詢。

如您患有某些孕期疾病或其它疾病，可能不適合出外旅行。部分地區也可能不適合懷孕人士前往。比如，您或與您有密切聯繫的人士最好能推遲前往瘧疾或寨卡病毒多發地區的行程。

懷孕人士最安全的出遊時期是在懷孕第 18 至 24 週之間，因為大多數孕期併發症出現在懷孕的頭三個月和末三個月。

出遊前我應該如何準備？

出發旅行前，您可以準備以下事項：

- 出發前至少 6 週，您應就旅行計劃、娛樂活動、所需藥物及旅行時攜帶的醫護用品向醫護人員查詢
- 聯絡當地旅行診所，查明前往您的旅行目的地是否有風險，並確保自己已接受適合的疫苗接種。
- 瞭解旅行目的地提供何種醫療護理服務
- 確保您的旅行保險有足夠保障，以防屆時需要醫療護理或提前分娩。許多保單不會自動保障與懷孕相關的疾病或早產嬰兒的住院護理
- 攜帶舒適、寬鬆的衣物，包括長袖衫、長褲、不露趾的步行鞋、太陽鏡、帽子，以及防曬用品和驅蟲劑
- 如果您的藥物治療須用到針頭和注射器，請攜帶足夠整個旅程使用的用量。您最好攜帶一份醫生簽發的授權書，證明您持有這些材料
- 如果您需要口服藥物或使用胰島素，應攜帶足夠整個旅程使用的藥量和器具，並把它們放在隨身行李（carry-on）中。隨身攜帶醫生處方
- 如果您患有過敏症、慢性病，或有其它健康狀況，可佩戴醫用提醒手環

- 事先安排好撤離計劃，以便在遇到緊急情況時，有序地前往當地有安全血液供應的醫療機構

出行前我應該接種哪些疫苗？

如果您的疫苗接種記錄不全，或其中有不確定的情況，請確保您已接種了預防破傷風、白喉、百日咳及脊髓灰質炎的疫苗。您也有可能需要接種以下疫苗：

- 甲型肝炎
- 乙型肝炎
- 流行性感冒
- mRNA COVID-19 疫苗
- 腦膜炎
- 肺炎球菌
- 如果接觸、旅行或醫療狀況表明有需要的話，任何滅活疫苗（如狂犬病、滅活傷寒疫苗）。
- 呼吸道合胞病毒（RSV）疫苗

聯絡您的醫護人員或當地旅行診所，瞭解您在旅行期間感染疾病的風險，並對比您在孕期接種疫苗的風險。

孕期不應接種下列疫苗：

- 麻疹、流行性腮腺炎和風疹（合稱 MMR）混合疫苗
- 口服傷寒疫苗
- 水痘疫苗
- 黃熱病疫苗

我能坐飛機旅行嗎？

對大多數懷孕人士來說，妊娠滿 36 週前乘坐飛機旅行一般都是安全的。然而，懷孕人士出現深靜脈血栓（DVT，即腿部血栓）的風險較高。您應盡可能選擇走道的座位，這有助於避免出現深靜脈血栓。在機艙走道上來回走動，讓雙腿得到伸展；就坐時也應伸展雙腿，增加腿部的血液循環。穿著寬鬆的衣服和舒適的鞋子。您可以向醫護人員瞭解更多有關降低深靜脈血栓風險的資訊。

一般來說，懷孕晚期的人士不宜搭乘飛機旅行，您可能需出示由醫生簽發的同意乘機文件。在預定航班前，請查閱航空公司的懷孕人士乘機要求。

如果您有暈浪症狀，請向醫護人員查詢有用的藥物。

我怎樣才能保護自己不感染瘧疾？

瘧疾經由感染了瘧原蟲的雌性蚊子叮咬傳播。懷孕人士、幼兒及免疫功能低下者，感染瘧疾後出現嚴重病症或併發症的風險最高。懷孕人士感染瘧疾，亦會增加流產、死胎、母嬰死亡的風險。

懷孕人士不能服用某些抗瘧疾藥物。如您已經懷孕，應避免該等需服務這些藥物的地區旅行。如果您必須出發，請前往醫務所或旅行診所，瞭解是否有安全的抗瘧疾藥物供您服用。避免被蚊叮咬。若需瞭解有關瘧疾和如何預防蚊叮的更多資訊，請前往 [HealthLinkBC File #41f 瘧疾的預防](#)。

我如何保護自己不感染寨卡病毒？

寨卡病毒經由蚊子傳播，也可透過性行為、血液和組織製品傳播。懷孕人士感染寨卡病毒會導致嚴重的出生缺陷。這些包括：

- 小頭畸形（頭部異常小）
- 腦部異常
- 失明或失聰

在成年人群體中，感染寨卡病毒後出現「吉蘭——巴雷綜合症」（GBS）這一嚴重神經系統疾病的情況也有所增加。

如需瞭解有關寨卡病毒的更多資訊，請前往健康專題網站：www.healthlinkbc.ca/healthwise/zika-virus。

我怎樣才能預防旅行者腹瀉？

感染旅行者腹瀉的懷孕人士，其症狀可能會更嚴重。如果腹瀉是由諸如弓形蟲病（toxoplasmosis）、李氏桿菌病（listeriosis）或戊型肝炎（hepatitis E）等更嚴重的感染所致，對胎兒的威脅會更大。

避免使用 Pepto Bismol® 等次水楊酸鉍（bismuth subsalicylate）治療腹瀉，應向醫護人員查詢適合服用的藥物。

遵循良好的個人衛生習慣，並謹慎挑選飲食。如要瞭解有關旅行期間保持健康的小貼士，請前往 [HealthLinkBC File #41e 旅行者腹瀉](#)。

在旅行期間或返家後，何時應尋求醫療護理？

如果您出現下列症狀，請立即求醫：

- 陰道出血（排出血塊或體內組織）
- 腹痛或痙攣
- 宮縮
- 羊水破裂
- 嚴重的腿部腫脹、疼痛或抽筋
- 發燒
- 劇烈頭痛、視力問題或紅眼症
- 皮疹
- 關節和肌肉疼痛

更多資訊：

若需瞭解更多旅行健康資訊，請參閱以下 [HealthLinkBC File](#)：

- [HealthLinkBC File #41a 對旅遊人士的健康忠告](#)
- [HealthLinkBC File #41c 成人旅行接種](#)
- [HealthLinkBC File #41d 與兒童一同旅行](#)

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC File，請前往 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 網頁，或造訪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，請前往 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。