

## 旅遊健康包

不論去哪個國家，都建議旅客自己準備一組「旅遊健康包」，準備個人固定服用的藥物、常用藥物以及簡易醫療用品，攜帶這些東西主要是為了：

- ✓ 控制現有的健康問題(如慢性疾病)，或者萬一潛在健康問題惡化時可初步控制、治療。
- ✓ 預防旅遊相關疾病
- ✓ 發生較輕微的健康問題時(如輕微外傷、拉肚子)，能夠自行處理。

下表列出旅遊健康包建議包含的物品，旅客可以依旅遊國家、本身的健康狀況自行增減內容物，並應該在出發前了解所有用品、藥物的使用方式。旅遊健康包要放在隨時可取得的地方，才能應付突發的健康狀況，建議旅客隨身攜帶，不過帶上飛機前，記得將尖銳物品(如鑷子、剪刀)、超出規定體積的液體或凝膠等不符飛航安全規定的物品取出，放入托運行李中。

### 一般護理用品

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>◦ 外傷護理用品<ul style="list-style-type: none"><li>▸ 拋棄式外科手套</li><li>▸ OK 繃、紗布、透氣膠帶</li><li>▸ 無菌生理食鹽水、消毒棉片</li><li>▸ 彈性繃帶、三角巾</li><li>▸ 鑷子、剪刀</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>◦ 外用藥膏<ul style="list-style-type: none"><li>▸ 含抗黴菌、抗菌成分的軟膏</li><li>▸ 1%類固醇(hydrocortisone)軟膏</li><li>▸ 止癢藥膏(蚊蟲叮咬用)</li><li>▸ 肌肉痠痛軟膏或凝膠</li></ul></li><li>◦ 電子體溫計</li></ul> |
|--|--|

### 藥物

- 建議旅客可持旅遊藥品清單，請藥局藥師開立適當的處方，部分藥物為醫師處方用藥(如瘧疾預防用藥、抗生素)，可洽詢旅遊醫學門診醫師評估使用需求。所有藥物都應該依藥品說明書及專業人員的指示使用，嬰幼兒、孕婦、平時固定服用藥物等特殊對象，建議諮詢專科醫師，以保障用藥安全。
- 各國的藥物品質良莠不齊，藥政規定也不盡相同，有些藥必須持當地醫師處方才能購買，除非旅客很熟悉當地藥品購買管道，且確認不會買到仿冒、劣質藥品，否則建議所有藥物都在國內備妥。

• 跨國攜帶藥物時，建議將藥品保留在原包裝袋(瓶、盒)內、保留藥品說明書，並連同醫師處方箋一起攜帶，以便通關時申報查驗。有些國家對藥品輸入規定比較嚴格，攜帶成藥等無處方箋藥品時，應留意該國的入境規定。

◦ 平時固定服用的藥物

- 慢性病等規律服用藥物最好多帶幾天份，並隨手提行李攜帶，以免托運行李遺失或延遲送達，甚至可攜帶兩份，一份托運、一份放在隨身行李
- 胰島素注射針劑應帶上機，以免貨艙溫度過低而結凍，因登機安檢需求，建議準備一份英文病歷摘要、處方箋和藥品一起隨身攜帶
- 持慢性病連續處方箋者，如預計出國超過 1 個月，可憑機票等證明文件多領一個月的藥物

◦ 個人常用藥物(抗過敏藥、氣喘藥、調經藥等)

◦ 鎮痛解熱藥物

◦ 當地特殊預防用藥

- 抗瘧疾藥物
- 高山症預防、治療藥物

◦ 腸胃道症狀治療用藥

- 止瀉、止吐藥
- 抗生素
- 制酸劑(胃藥)
- 口服電解質補充液(ORS)沖泡粉末

◦ 上呼吸道症狀治療用藥

- 止咳、化痰藥物
- 抗組織胺

◦ 旅遊常用藥物，如助眠藥物、暈車藥

## 其他

◦ 個人衛生用品：乾洗手、手帕、口罩、餐具、牙刷

◦ 防蚊用品

- 含 DEET 的人體用防蚊液、防蚊乳
- 環境用防蚊液、殺蟲劑
- 蚊帳(必要時可購買驅蟲蚊帳)

◦ 隱形眼鏡清洗液、無菌生理食鹽水、額外多一副眼鏡或隱形眼鏡

◦ 防曬油、蘆薈凝膠(舒緩曬傷)

◦ 保險套

◦ 淨水藥片

◦ 緊急聯絡卡(至少用英文或當地語言註明臺灣家人聯絡方式、醫療保險公司聯絡電話、我國當地的駐外館處緊急連絡電話，如果有特殊疾病史、藥物過敏史等，也建議在卡片加註)