

Health Recommendations for Relief Workers <http://wwwnc.cdc.gov/travel/content/relief-workers.aspx>

给从事灾难响应之救援人员的健康建议

新！赴海地从事地震响应之救援人员及其他旅客指南

此公告为从事国际或国内灾难响应之救援人员提供所需建议。由于身处恶劣环境，救援人员容易遭受疾病侵害或受到其它伤害。此外，他们应了解各种潜在危险，如电线掉落和施行安全措施所导致的危险（如：实施宵禁以防止抢劫）。进入救援地前后，及实施救援过程中，救援人员同时应注意自身的精神健康需求。而且，由于救援人员提供迫在眉睫的救援服务，在救援过程中保持健康尤为重要。除本公告外，救援人员应参考与特定救援地有关的一般性地区旅行建议。

旅行前

风险及健康建议

虽然，在旅行前的至少 4-6 周，健康护理专业人士应对救援人员进行评估，注射建议接种的疫苗，并提供最高水准的健康福利；即便行程紧迫，仍有必要寻求健康护理。自知可能在未来会执行救援工作的人员，应在执行任务之前，尽早咨询健康专业人士，并注射相关疫苗（如果需要），这对其健康最有好处。

如果救援人员已怀孕，应考虑以其它方式协助救援。怀孕的妇女尤其应避免进入爆发疟疾的区域，因为这将严重威胁母亲及未出生胎儿的健康；请参阅国际旅行健康信息中的孕前计划、怀孕和旅行。

免疫注射

所有旅客应确保接受最新的定期性免疫接种（破伤风 / 白喉、脊髓灰质炎、麻疹、流行性感冒）。以下所列疫苗（脊髓灰质炎、流行性感冒、伤寒及麻疹）仅需接种一针，并可在一次就诊时同时接种。其它疫苗则需经过一系列接种以获得全面效力（肝炎、狂犬病、日本脑炎）。某些疫苗的接种周期可适当加快。

适合所有旅客的免疫接种

\* 破伤风 / 白喉疫苗或加强疫苗，如果最近一次疫苗或加强剂的接种时间是 10 年前或更久以前。

\* 脊髓灰质炎加强剂，适用于已接受过基础系列的钝化脊髓灰质炎疫苗 (IPV) 或口腔脊髓灰质炎疫苗接种，并将要前往脊髓灰质炎地方病或流行病区的人员；请参阅 <http://www.polioeradication.org/>。

\* 麻疹疫苗，适用于未进行免疫接种的人员。由医师提供的麻疹诊断文件、麻疹免疫实验室证明、于周岁或其后接种两次剂量的麻疹活疫苗、或 1957 年以前出生的相关证明等材料可证明免疫性。但是，易感染麻疹或 MMR 的旅客仍应接种疫苗。

\* 流感注射疫苗，如果与受影响人群直接接触。如果未与受影响人群直接接触，可接种活性稀释鼻流感疫苗。年龄在 5-49 岁，未怀孕的健康人员均可接种活疫苗；注射疫苗适用于所有年龄段的人群。请参阅 <http://www.cdc.gov/vaccines/pubs/ACIP-list.htm>。

\* 乙型肝炎疫苗。为达到最佳免疫效力，应在旅行前至少 6 个月开始接种疫苗，以便能够注射完整系列的疫苗。如果无法注射完整系列的疫苗，即使仅注射一次或两次剂量，也能够为接种者提供某种程度的保护。

\* 甲型肝炎疫苗。为达到最佳免疫效力，应在旅行前至少 30 天接种第一剂疫苗；但是，如果行程紧迫，也可以接种疫苗。

#### 适用于前往特定区域之旅客的免疫接种

\* 日本脑炎疫苗 (JE)，如果 JE 在计划前往的地区属于地方性疾病；请参阅国际旅行健康信息中的日本脑炎。完整的 3 次剂量疫苗接种需 2-4 周完成（第 0、7、14 或 30 日）。但是，仅接种 2 次剂量的简化方案（第 0、7 日），也可提供 80% 的免疫效力。接种疫苗的 1 星期内，某些人可能出现严重的不良反应（全身性发痒、呼吸窘迫、血管性水肿、过敏反应），因此，应在出发前至少提前 10 天完成疫苗接种，并且，在此 10 天内，已接种疫苗的人员应留在可获得医疗护理的区域。

如果行程紧迫，不建议接种 JE 疫苗，此类旅客应采取措施防止蚊子叮咬，如使用驱虫剂，并睡在经过杀虫剂处理的蚊帐中（请参阅国际旅行健康信息中的预防蚊子及其它节肢动物叮咬）。对于计划在 2 周或更长时间内出发的旅客，应接种 JE 疫苗。

\* 狂犬病疫苗，如果狂犬病在计划前往的地区属于地方性疾病，请参阅国际旅行健康信息中的狂犬病。被动物咬伤（特别是在资源匮乏的国家被狗咬伤）将有感染狂犬病的风险。恰当注射狂犬病预防疫苗（第 0、7 及 21 或 28 天）需至少 3 周完成接种。虽然前往受灾国家实施救援的人员被走失动物咬伤的风险会增加，从而增加感染狂犬病的风险，但未能注射完整的预防性疫苗，将无法起到免疫作用或几乎无作用。

被动物咬伤后，仅接受部分疫苗注射的人员，应视为未免疫人员，并接受完整的接触后预防性疫苗（即狂犬病免疫球蛋白 (RIG) + 5 次剂量的疫苗）。如果目的国未能提供狂犬病免疫球蛋白或狂犬病疫苗，接触人员应尽快回国，或到最近的大城市，尽快接种狂犬病接触后预防性疫苗。

\* 黄热病疫苗，如果该病在计划前往的地区属于地方性疾病，或基于旅行计划，入境时需提供疫苗接种证明；请参阅国际旅行健康信息中的黄热病疫苗接种要求。

\* 伤寒疫苗（口服或注射）

\* 美国不提供霍乱疫苗接种。如果旅客计划前往据报道爆发霍乱的地区，必须在沿途经过的国家接种霍乱疫苗。

## 预防疟疾

如果疟疾在计划前往的地区属于地方性疾病；请参阅国际旅行健康信息中的疟疾。疟疾无免疫疫苗。虽然没有一种抗疟疾药物可以 100% 预防疟疾，但正确并连续服用抗疟疾药物，对这种使人虚弱及可能致命的疾病，仍是最重要的预防方法，请参阅疟疾处方药： 公共信息。

疟疾症状包括发烧及类似感冒的疾病（包括打寒颤、头痛、肌肉疼痛及疲劳）。疟疾还可能导致红细胞数量减少（贫血），皮肤黄化且眼睛呈白色（黄疸）。如果未及时治疗，并感染镰状疟原虫（危害最大的疟疾寄生虫），可能导致昏迷、肾衰竭，甚至死亡。

出现发烧或流感样疾病的旅客，无论是在可能感染疟疾的地区或回国后（1 年之内），均应立即就医，并告诉医生他们的旅行记录。

### 饮食危险

自然灾害经常造成供水和污水系统的中断。如果无法获得来源可靠的瓶装水，应将水煮沸或进行灭菌。详细信息请参阅 <http://wwwn.cdc.gov/travel/foodwater.aspx>。

选择食物时应格外小心，以减少患上肠胃疾病的危险。应避免食用沙拉、未煮过的蔬菜，及未经巴氏灭菌的牛奶和奶制品，如奶酪。未煮透及生的肉、鱼和贝壳类海鲜，可能携带各种肠内病原体。允许在环境温度下存放数小时的熟食，可能为细菌滋长提供丰富介质，因此，再次食用前应彻底加热。食用从摊贩处购买的食物和饮料，可能增加患病风险。因此，煮过并且仍然热的食物，或用干净的水洗过，并由旅客自己削皮的水果，可确保食用安全。

### 旅客腹泻

腹泻是正常情况下的一种旅行常见病，在无法获得干净的饮用水，或供水系统由于受灾而中断的地区，出现腹泻的危险性更高。如果出现急性腹泻，可使用氟喹诺酮（如环丙沙星）自行进行治疗。阿奇霉素可作为替换药物。此类药物应连续服用，直至症状缓解（一般为 3 天）。缓泻剂，如洛哌丁胺和苯乙哌啶和 / 或碱式水杨酸铋 (Pepto-Bismol)，可减少排便次数。

如果腹泻伴有高烧或出血，应立即就医。此外，通过饮用干净的水补充失去的水分，是恢复健康的最重要方法，虽然口服再水化溶液是治疗严重腹泻的最佳方法。

### 昆虫叮咬的危险

受到感染的蚊子或节肢动物可通过叮咬传播多种疾病，从美国的西尼罗河热到多数热带地区的疟疾和登革热；请确定您计划前往的地区是否存在特定危险。通过使用驱虫剂结合阻隔方法，如在户外活动时穿长袖衬衫和长裤，或睡在蚊帐中，可防止蚊虫叮咬（疟疾）。如果出国旅行，应使用含 DEET 的驱虫剂，如果在国内旅行，可使用 picaridin；请参阅驱虫剂须知事项。

## 蛇咬的危险

水灾或自然灾害后，可能导致爬行动物（如蛇）横行。短小或未成年毒蛇的毒液，比大型蛇类的毒液浓度更高；因此，所有蛇类均应谨慎对待。在所有蛇咬伤口中，真正含毒液的不到一半；但是，咬伤穿透皮肤时，应立即就医。

如果能够立即就医，应进行初步治疗，包括固定住被咬伤的肢体，在送往医疗机构过程中，尽可能减少身体活动（病人最好全身不动）。如果未能及时就医，建议的急救措施是采用宽松式压迫包扎法，避免妨碍动脉和静脉血液流动（但可以限制淋巴腺流动），同时，应将伤者尽快送往医疗机构。一般情况下，不应使用可能影响四肢血液流动的止血带。

蛇咬伤的具体治疗方法仍存在争论，应让当地的急救医务人员进行判断。蛇类在夜晚和暖和的气候中倾向于活跃。为防止被蛇咬伤，夜晚在毒蛇出没的地区活动时，应穿上长靴和长裤。按上述要求穿戴衣物，留心周围环境，同时避免接触蛇类，是防止被咬伤的最佳方法。

### 受伤

发生自然灾害时，及灾害过后，人员受伤的危险较高。受伤也是旅行中最常见的危险之一。参加救灾行动的人员，在受灾地区走动时应穿上结实的鞋子，避免被散落的碎片扎伤。受伤人员同时存在感染破伤风的危险。任何伤口或皮疹均有可能受到感染，此类伤口或皮疹应尽快由健康护理提供者进行评估。任何伤口、割伤或动物咬伤（参阅国际旅行健康信息中的狂犬病）应立即使用肥皂和清水进行清洗。建议熟悉基本急救措施的人员可在获得医疗护理前自我治疗任何受伤。

### 防止触电

救援人员应注意避开掉落的电线。停电过程中，许多人会使用便携式发电机 (<http://www.bt.cdc.gov/poweroutage/workersafety.asp>)。如果便携式发电机规格不正确，或安装和操作不当，可能将电力送回输电线。此类故障称作回馈或电源线中的电能反馈。电能回馈可导致救援人员或邻近建筑物中的人员受到严重伤害甚至死亡。此外，应关闭电力和天然气或丙烷罐，防止发生火灾、触电或爆炸。应使用由电池供电的手电筒及提灯，避免使用蜡烛、煤气灯或火炬。

### 环境危害

在自然灾害发生过程中，技术性故障可能释放出有害物质（如大风或快速水流造成点源位移，并释放有毒化学品）。自然灾害也可能导致空气污染。吸入海水可能导致肺部感染。大型建筑物倒塌造成的灾难，可能释放出化学或生物污染物（如可能造成真菌感染的石棉或分节孢子）。患有慢性肺部疾病的人员，暴露于此类环境中更容易出现不良反应。

旅客应熟悉目的地的温差情况，并注意日间和夜间可能出现强烈温度波动。极端温度、热带地区日光照射，均可能危害健康（如中暑、体温过低），高海拔可能导致眼病（白内障）和皮肤病（皮肤癌、晒伤），请参阅 <http://www.cdc.gov/cancer/skin/chooseyourcover/>。环绕式太阳镜提供百分百紫外线防护，应佩戴此类眼镜以保护眼睛。应使用广谱（防止 UVA 和 UVB 光线）遮光剂和护唇膏（至少 SPF 15）。旅客应熟悉与酷热有关的疾病征兆，并知道如何应对；请参阅“酷热：确保个人健康及安全的预防性指南”中的“什么是酷热？”。

#### 环境温度中的极端温度

极热和极冷温度均可能危害健康。与炎热有关的疾病，如中暑，甚至可以致命。此外，晒伤、皮肤癌，以及白内障，均与过度暴露在有害的太阳 UV（紫外线）光线下有关。

暴露在极度寒冷的温度下可导致冻伤和体温过低（低体温），这种情况同样致命。欲了解如何避免与温度和阳光有关的疾病的信息，请参阅国际旅行健康信息中的极度炎热：与温度极限及晒伤有关的个人健康和安全管理指南。

#### 心理 / 情绪健康

灾难经常导致人员大量死亡、严重受伤、家庭流离失所，整个地区遭到严重破坏，救援人员必须认识到他们的遭遇可能对其自身造成巨大压力。在此类情况下，随身携带的物品（如家人照片、最喜爱的音乐，或宗教物品）经常可以起到安慰作用。时常联络家人和密友，是获得精神慰藉的另一种方法。欲获得其它心理健康资源，请参阅如何应对心理创伤。

#### 其它健康危险

在受到动物尿液污染的水中跋涉、游泳或沐浴，可能导致细螺旋体病。此外，动物咬伤可能导致狂犬病和其它传染性疾病，特别是在发展中国家被狗咬伤，或在美国中南部被蝙蝠或臭鼬咬伤。被动物咬伤的人员应立即就医，以正确处理伤口，并评估咬伤后的狂犬病预防措施。

#### 海外染病

如果在旅行过程中出现发烧、咳嗽、异常皮疹，或呼吸困难，应尽快就医。对于从事救援工作的人员，存在患病和受伤的可能性，旅客应认识到多数营业中的医院和诊所可能忙于护理伤员，因此无法治疗旅客。对于病情较重的旅客，应撤离至受灾国的其它地方或国外，以获得必要的医疗护理。应考虑包括撤离保险的健康保险补充条例。详细信息请浏览美国国务院网站：<http://travel.state.gov/>。

## 洗手

经常用肥皂和水洗手，可以从皮肤清除潜在的传染性物质，帮助预防呼吸和肠道疾病。无法找到肥皂或肉眼看不出脏时，可使用无水的含酒精的洗手液洗手。

## 旅行健康工具箱

计划出行的救援人员，应认识到受灾地区可能存在电力中断、安全饮用水或食物短缺的情况。他们在准备行李时，应尽可能做到自给自足，并仅携带旅途必需的物品。除基本的旅行健康工具箱之外，救援人员应携带下列物品：

## 个人卫生用品

- \* 含酒精的洗手液
- \* 手纸
- \* 防晒霜 (spf 15 或以上)
- \* 含 DEET 的驱虫剂
- \* 月经期间用品
- \* 备用的一副处方眼镜，处方副本
- \* 眼镜维修工具
- \* 隐形眼镜、镜片清洗液，及眼镜盒
- \* 牙刷 / 牙膏
- \* 皮肤保湿液
- \* 肥皂、洗发水
- \* 唇膏
- \* 剃刀，备用刀片\*
- \* 剪刀\*
- \* 指甲刀 / 镊子\*
- \* Q-tips 棉签、药棉拭子
- \* 针线包
- \* 洗衣粉
- \* 小号晒衣绳 / 别针

## 衣物

- \* 舒适、轻便的衣物
- \* 长裤
- \* 长袖衬衫

- \* 帽子
- \* 靴子
- \* 淋浴拖鞋
- \* 雨具
- \* 花色丝质大手帕 / 手帕
- \* 毛巾（可能时，应准备高度吸水的旅行用毛巾）
- \* 手套（进行体力劳动时应戴上皮手套；处理血液或体液时应戴上橡皮手套）。

#### 日常活动用品

- \* 太阳镜
- \* 防水手表
- \* 手电筒
- \* 备用电池
- \* 刀，如瑞士军刀或 **Leatherman\***

#### 安全

- \* 钱包暗带
- \* 现金
- \* 手机（配备充电器）
- \* 放在拉链包中的蜡烛、火柴及打火机
- \* 拉链包
- \* 安全护目镜
- \* 慰藉物品（即家人照片、精神或宗教物品）

（\* 将这些物品打包在托运行李中，如果放在随身携带的行李中乘坐商务班机，此类物品可能被没收。）

#### 对于国际旅行

- \* 备用的护照风格相片
- \* 所有重要文件的影印副本（随身携带一份副本，并将其它副本交给雇主和近系亲属保存）
- \* 近系亲属的联络信息、护照首页、驾照、旅行支票、免疫接种程序表、出生证明、信用卡、文凭 / 行医执照、应急电话号码、血型、社会保险号、旅行机票或车票

#### 食物和水

如果旅行目的地的食物和水受到污染：

- \* 瓶装水或滤水器 / 净水系统 / 净水药片
- \* 不易腐坏的食品

旅行后

从受灾地区之一返回后，身体不适或由于任何原因而受伤的救援人员，应接受医疗评估，必要时应包括心理支持和咨询。返回的救援人员如果出现发烧、皮疹、呼吸道疾病或任何其它异常症状，应及时就医。

从爆发疟疾的地区返回的旅客，如果出现发烧或流感样疾病（至多 1 年内），应立即就医，并告知医生他们的旅行记录。

应对灾难有关的附加信息，请浏览 CDC 紧急预案和应对网站：<http://www.bt.cdc.gov/>。