

2013 年 肯亞國際志工服務學習

疫苗的相關知識



各位親愛的家長與同學：

首先，恭喜您們將前往肯亞接受新的人生體驗，肯亞由於靠海且天氣涼爽，過去為歐洲所殖民過，相對上政經建設發展較穩定，於獨立後，由於地理位置上的得天獨厚，為非洲主要觀光大國，且有 18 個野生動物保護區，每年的動物大遷徙更是吸引全球的人前往見證大自然的偉大與奧秘。

然而，前往肯亞之前，仍有些注意事項要提醒：

- 一、肯亞被外交部列為旅遊黃色警示，表示需特別注意旅遊安全並檢討是否前往，雖然肯亞在非洲國家中已算是政經較穩定的了，可是貧富差距很大，貧民窟內治安不好，宜特別留心，財不露白，避免穿戴珠寶，白天、夜晚均應結伴同行，避免意外，天黑後就應該搭計程車，避免搭乘其他交通工具、避免步行。
- 二、肯亞天氣一向為歐洲人所讚賞，肯亞雖然橫跨赤道，但靠海且大部分的領土都在高原之上，海拔一、二千米左右，因此沒有想像中的炎熱，沿海地區雖然屬於熱帶性氣候，年均溫不過攝氏 26 度；國土中央至西南地區屬於熱帶草原區，全年季節只分雨季和小雨季。一年兩個雨季，分別是 3 月底到 6 月初的長雨季，和 10 月底至 11 月初的短雨季，6 月為乾季的開始，進入旅遊旺季，尤其是 7 至 10 月為馬塞馬拉動物大遷徙期間，最為熱門，其次 1、2 月也是旅遊的好季節。請必注意日夜溫差大的情況，建議攜帶中輕型衣著供白天穿著，則溫暖的衣著供夜間穿著，野生動物保護區僅需著裝輕便裝束，但在森林招待所則需另備一些真正較暖，針織細密的毛衣或外套，另不宜穿短褲(裙)、無袖、或較深色之衣服，以防蚊蟲侵擾及日曬。
- 三、雖然於肯亞服務期間，食宿交通均已由校方做衛生安全上的把關，然基本衛生健康安全條件仍需注意，以維護自身健康。
 1. 注意食物飲水環境之安全衛生：
 - (1) 用餐前、大小便後以肥皂及清水洗手，若是無法取得肥皂，可適用含酒精(濃度 60%以上)的乾洗手液。切忌，用膳地點與如廁所在要分開。
 - (2) 不要進食未經煮熟的食物，如沙拉、生魚片、貝類及未經消毒的牛奶等，並且不實用路邊攤販賣以削皮、切好的水果，以及不引用未經煮沸的生水、泉水、冰塊，只飲用煮沸的水貨是包裝完整的礦泉水或是其他飲料。若有需要，可考慮自備餐具。
 - (3) 保持腳部的清潔與乾燥，不要赤足(尤其是在動物可能排泄的地方)，以避免得到黴菌或寄生蟲感染。
 - (4) 會透過食物與飲水所傳染的疾病有許多，然而能用疫苗預防的有限(目前國內有 A 型肝炎疫苗與傷寒疫苗，霍亂疫苗已沒有)，因此，最重要的是做到上述的基本防護。

2. 許多疾病是藉由病媒蚊而傳播，比如瘧疾及登革熱，因此務必預防蚊蟲叮咬：
 - (1) 外出時，穿淺色長袖、長褲衣物，避免在黃昏以後到黎明之間外出，身體裸露的部位可擦防蚊藥膏或噴防蚊液，建議使用含 DEET 成分的防蚊用品(請認清衛署字號，選用濃度 50%以下，至少 20%以上之 DEET)，且依據濃度的不同，應確實遵照說明使用。
 - (2) 住宿時應住在有空調無蚊蟲、或是有紗門、紗窗的房子。若是住宿在野外睡覺時應使用蚊帳，併檢查蚊帳是否有破洞，蚊帳內是否有蚊子，可以噴殺蟲劑或點蚊香來預防。
 - (3) 會透過病媒蚊所傳染的疾病有許多，然而能有疫苗預防的有限(目前國內有黃熱病疫苗與傷寒疫苗)，能用藥物預防也有限(目前國內有瘧疾預防用藥)，登革熱病無預防的疫苗或用藥，因此，最重要的是做到上述的防護工作，避免被叮咬。
 - (4) 尚有其他會透過病媒蟲所傳染的疾病(例如錐蟲病或睡眠病等)，然而也沒有預防的疫苗或藥物能使用，因此，務必做到防護工作(遮蔽身體裸露的部份)，避免被叮咬。

3. 避免意外傷害：
 - (1) 不要酒後或夜間駕駛，乘車時應使用安全帶。
 - (2) 開車前應先熟悉當地路況及交通規則，若是不熟悉，建議雇用當地的司機。若是騎單車或摩托車，建議頭戴安全帽。不要搭乘以負荷過載的公車或其他交通工具。
 - (3) 若從事農耕或建築相關等易有外傷之作業內容，建議施打破傷風疫苗。
 - (4) 由於肯亞為狂犬病疫區，因此避免接觸哺乳類動物或與其玩耍，以防咬抓傷。若是被動物咬傷或抓傷，應立即徹底地以肥皂及大量清水清洗傷口，至少清洗五分鐘，然後以 70%酒精或優碘消毒，接著立即在當地就醫，請醫師評估是否有狂犬病或破傷風感染的可能，進行後續相關處理。狂犬病疫苗暴露後需接種五劑，因此若未再當地依時程完成，曾接種狂犬病免疫球蛋白或疫苗者，應請診療醫師開具診斷證明書，回台後向疾病管制局請領後續疫苗進行施打。
 - (5) 避免與人共用或使用消毒不完全的針頭、刺青、穿洞、輸血等，以避免感染愛滋病或病毒性肝炎。
 - (6) 避免與陌生人發生性行為，以預防感染淋病、梅毒及愛滋病，若無法避免發生性行為時，請全程使用保險套。
 - (7) 建議加保海外醫療保險與意外險。

4. 請避免接觸或接近生病的個體，若無法避免時，請保持勤洗手、戴口罩的衛生習慣。

四、 必備的預防用藥：

黃熱病疫苗	<p>前往肯亞的旅客接需施打此疫苗，在出發前 10 天接種，效期可維持 10 年。</p> <p>可能副作用：5~10%的接種者於第 5 至 12 天可能會有頭痛、肌肉痛及輕微發燒，一般於 1 至 2 日即消失。據國外文獻記載，發生嚴重反應，如腦炎及過敏反應之機會很低，國內自辦理此種疫苗接種以來，尚未發現有類似病例報告。</p> <p>接種禁忌：發燒或急性病症、孕婦或 9 個月以下之嬰兒、正在接受免疫抑制劑或放射性治療者、已知對雞蛋或本疫苗中任何成分過敏者為絕對禁忌；對罹患嚴重慢性疾病或免疫能力受損者、對染有愛滋病病毒的人士，不論是否已呈現病徵，接種黃熱病疫苗的安全性請與原診治醫師討論後決定。</p>
瘧疾預防用藥	<p>全境均為瘧疾疫區，預防用藥如下：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 羥氯奎寧 (hydroxychloroquine)：肯亞不適用，因抗藥性。2. 美爾奎寧 (mefloquine)：每週口服 1 顆 (250mg)，出發前 2 周開始吃，離開流行地區後，繼續吃 4 週。 禁忌症為對美爾奎寧過敏、癲癇、失眠問題以及有情緒性疾病或是心律不整病史者、另外懷孕前 3 個月 (1st trimester) 婦女以及體重小於 5 公斤的孩童也不建議使用。常見副作用為噁心、嘔吐、頭暈、頭痛、失眠、食慾不振等。3. 去氧羥四黴素 (doxycycline)：每天口服 1 顆 (100mg)，出發前 2 天開始吃，離開流行地區後繼續吃 4 週。 禁忌症為對去氧羥四黴素過敏者、肝功能不全者、懷孕婦女及 8 歲以下孩童。常見副作用為可能使皮膚感光性增加而容易曬傷，故使用此藥物的民眾建議要防曬；另可能有噁心或胃痛，所以建議要飯後服用；女性如果長時期使用也可能增加陰道念珠菌感染的機率4. Malarone: 每日口服 1 顆 (250mg)，出發前 2 日開始吃，離開流行地區後，繼續吃 1 週。(為目前最新抗瘧疾用藥，副作用較少) 禁忌症為對 Malarone 過敏、腎功能不全、懷孕婦女以及體重小於 5 公斤的孩童也不建議使用 (藥品仿單建議不要使用於體重小於 40 公斤的人)。常見副作用為噁心、嘔吐、頭痛、食慾不振等。

瘧疾預防用藥務必遵照醫囑按時服用才能發揮預防效果，但並非百分之百，極少數個體因體質因素或暴露太多瘧原蟲而發病。

五、 建議的預防疫苗：

麻疹、德國麻疹、腮腺炎三合一疫苗	去年 10 月肯亞有麻疹疫情，小時都已打過 2 劑，但有可能抗體濃度已降低，可以考慮補打一劑。
破傷風、白喉疫苗	建議每 10 年接種一劑
小兒麻痺疫苗	肯亞目前無疫情，若小時候已接受過完整疫苗接種，不需再補接種。
傷寒疫苗	肯亞目前無疫情，建議至衛生條件較不佳地區可考慮接受施打疫苗以預防。出發前 14 天施打疫苗，可 2 年追加 1 劑，以維持免疫力。 非前往疫區不建議常規施打，且為證明能控制流行區的傷寒疫苗。此疫苗僅可保護人體免於傷寒桿菌(<i>Salmonella typhi</i>)的侵襲，但無法保護相關細菌，如副傷寒桿菌(<i>Salmonella paratyphi A</i> 或 <i>B</i> 的侵襲)。
霍亂疫苗	台灣目前沒有。
A 型肝炎疫苗	台灣近年來 A 型肝炎發生率已大幅下降，因此 30 歲以下的民眾普遍沒有抗體，建議只衛生條件較不佳地區者均接受疫苗施打來預防。
B 型肝炎疫苗	小時候已接受完整疫苗接種，但若可能接觸當地人血液體液、與當地人性接觸或是經由醫療行為接觸，建議沒有 B 肝抗體的人再補施打 B 型肝炎疫苗。
流行性腦脊髓膜炎疫苗	肯亞在鄰近伊索比亞的北部為流行性腦脊髓膜炎的疫區，如果需此地區，才建議施打。一般需在出發前 10 日施打，效期 3 年。
狂犬病疫苗	一般旅客原則是採「暴露後預防」，除非某些特殊情況下如特殊職業(獸醫或實驗室工作者)、特殊地點(非常偏遠的鄉間)或從事特殊活動(如野外露營)等才考慮使用暴露前預防接種。
流感疫苗	肯亞目前無疫情，但建議可接種給自己多一層保護。

接種疫苗常見不適：

1. 注射部位的局部反應，如：紅、腫、疼痛。
2. 罕見的一般性反應，如：發燒、倦怠、頭痛、關節痛、肌肉痛、噁心、腹痛。
3. 極少見的過敏反應，如：搔癢、疹子、蕁麻疹、暈厥、過免性休克(全身發癢變紅、脈搏微弱加快、血壓降低、呼吸困難、喘鳴聲)。

接種疫苗產生局部與一般性不適的時間，非活性疫苗 1~2 天內，而活性疫苗最長可 1~2 週內潛伏期，然而症狀出現持續時間多不超過 2 天。

六、建議的其他用藥：

- 個人因原有的慢性疾病所服用藥物，務必隨身攜帶常規醫療用品及藥品
- 無菌紗布、繃帶、膠布、OK 繃
- 生理食鹽水、優碘可清洗消毒傷口
- 剪刀、安全別針
- 防蚊用品
- 防曬用品
- 口服、補充水分、電解質鹽類
- 溫度計
- 眼藥
- 腸胃用藥
- 感冒用藥
- 暈車用藥
- 安眠用藥
- 保險套
- 止痛藥

以上資料由成大醫院家醫科提供

自我檢測

問題	是	否
1. 你最近一周生病了嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 你對任何藥物、食物（特別是蛋或吉利丁）、疫苗製劑或乳膠過敏嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 你曾有接種疫苗後的不良反應嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 你有長期於心臟、肺臟、氣喘、腎臟、新陳代謝、蠶豆症、貧血或血液方面的疾病嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 你有癌症、血癌、人類免疫缺陷病毒感染（愛滋病）或任何免疫系統的疾病嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 你有服用任何類固醇、抗癌藥物，或接受放射線治療嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 你曾有過癲癇、腦部或神經的問題嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 過去一年，你曾接受輸血、輸血漿製品、免疫球蛋白製劑或抗病毒藥物嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 針對女性，目前你有懷孕或未來一月內有可能懷孕嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 過去 1 個月內，你曾接受過任何疫苗注射嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 你曾被診斷過有憂鬱、情緒疾患或任何精神方面的疾病嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 你曾被診對過有腎功能、肝功能不全或心律不整、心臟傳導障礙的相關疾病嗎？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

相關疫苗一覽表

勾選	疫苗與預防用藥名稱	劑別與藥物用量	單價 (/劑, /顆)
<input type="checkbox"/>	黃熱病疫苗	1 劑 (10 年一劑)	1250
<input type="checkbox"/>	瘧疾預防用藥 Mefloquine (每週一顆)	2+在肯亞週數+4	140
<input type="checkbox"/>	瘧疾預防用藥 Doxycycline (每天一顆)	2+在肯亞天數+28	2
<input type="checkbox"/>	瘧疾預防用藥 Malarone (每天一顆)	2+在肯亞天數+7	180
<input type="checkbox"/>	A 型肝炎疫苗 (共需施打 2 劑, 中間間隔 6-12 月)	1 劑 (6-12 月再一劑)	1045
<input type="checkbox"/>	流行性腦脊髓膜炎疫苗 Menomune	1 劑 (3 年 1 劑)	725
<input type="checkbox"/>	破傷風三合一 (Tdap)	1 劑 (10 年 1 劑)	1540
<input type="checkbox"/>	傷寒疫苗	1 劑 (2 年 1 劑)	1380
<input type="checkbox"/>	麻疹德國麻疹腮腺炎疫苗 (MMR)	補打 1 劑	245
<input type="checkbox"/>	狂犬病疫苗	共需 3 劑	1568
<input type="checkbox"/>	B 型肝炎疫苗 (若已知無抗體才施打)	補打 1 劑	240
<input type="checkbox"/>	流感疫苗	1 劑 (1 年 1 劑)	110
<input type="checkbox"/>	感冒用藥		
<input type="checkbox"/>	胃腸用藥		
<input type="checkbox"/>	暈車藥		

註：費用會因施打單位不同而有所調整