活力傳遞愛，心晴笑常在

健康社區
Comunidade Saudável
Healthy Community

衛生局
Serviços de Saúde

心理健康資訊網

無傷攻略

支援資源

- **心晴熱線：**
  28712356
- **澳門明愛-生命熱線：**
  2852 5222(中文) 2852 5777(外語)
- **駐校輔導服務：**
  可直接聯絡學生輔導員
- **婦聯心理治療中心：**
  2821 6099預約心理治療服務
- **街總心理輔導隊：**
  2822 7556預約心理治療服務
- **衛生中心心理治療門診 (一戶通/親臨預約)**

如您或身邊的人遇危急情況，請立即報警求助
(緊急求助熱線：999/110/112)

外遊健康

Dicas de Saúde para Viagens

小貼士



衛生局 Serviços de Saúde

外遊前準備

Preparações Essenciais Antes da Partida

1 根據自身情況，提前接種必要的疫苗，如流感疫苗、黃熱病疫苗等

Garanta que tem todas as vacinas necessárias em dia (como contra a gripe, febre amarela, etc) com a devida antecedência, conforme o seu destino e situação pessoal.



2 準備口罩及隨身消毒用品

Inclua na sua bagagem máscaras faciais e desinfectantes portáteis.



3 查閱目的地的傳染病流行情況

Informe-se sobre a situação epidemiológica das doenças infecciosas no seu destino.





衛生局 Serviços de Saúde

外遊中

Durante a viagem

防叮咬篇

Guia de Prevenção de Picada de Mosquitos



皮膚外露部位塗上驅蚊劑

Aplique repelente anti-mosquitos nas partes expostas do corpo



戶外活動時穿着淺色長袖衫褲

Opte por roupa clara e de manga comprida em actividades ao ar livre



衛生局提提您 Os Serviços de Saúde lembram-lhe:

世界衛生組織建議驅蚊劑的有效成份包括 DEET、IR3535及埃卡瑞丁

Os ingredientes activos dos repelente anti-mosquitos recomendados pela Organização Mundial de Saúde são DEET, IR3535 e Icaridina.





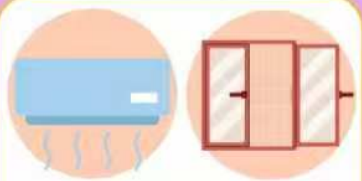
衛生局 Serviços de Saúde

外遊中

Durante a viagem

防叮咬篇

Guia de Prevenção de Picada de Mosquitos



應選擇有空調設備或裝有防蚊設備的地方入住

Prefira acomodações com ar condicionado ou equipadas com redes mosquiteiras nas portas e janelas



如住宿地方沒有空調設備，應使用防蚊帳/網等

Utilize uma rede mosquiteira se o alojamento não estiver climatizado



衛生局提提您 Os Serviços de Saúde lembram-lhe:

東南亞多個地區有登革熱、基孔肯雅熱流行，記得做好防蚊措施!

A dengue e a febre chikungunya são prevalentes em várias regiões do Sudeste Asiático. Não se esqueça de tomar protecção contra mosquitos.





衛生局 Serviços de Saúde

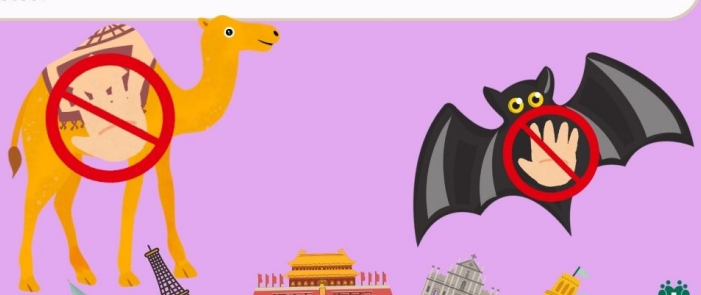
外遊中
Durante a viagem

預防禽流感和野生動物傳播的疾病篇
Guia de Prevenção da Gripe Aviária e de Doenças Transmitidas por Animais Selvagens



避免接觸禽鳥和野生動物（包括蝙蝠或駱駝等），並應和牠們保持距離。

Evite o contacto com aves e animais selvagens (incluindo morcegos ou camelos, etc) e mantenha uma distância segura deles.



衛生局
Serviços de Saúde

外遊中
Durante a viagem

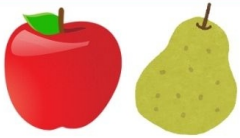
預防 胃腸炎篇
Guia de Prevenção de Gastroenterite



飲用已煮沸的水
Beba apenas água fervida



如廁後及飲食前均要洗手
Lave as mãos após a utilização das instalações sanitárias e antes da refeição



水果最好自己削皮
Descasque a sua própria fruta



進食徹底煮熟的食物
Consuma alimentos bem cozidos

衛生局
Serviços de Saúde

外遊後
Após viajar

返澳後如有發燒、咳嗽、皮疹、嘔吐或腹瀉等不適，請立即求醫，並告知醫生有關**旅遊史**或**接觸史**。

Se regressar a Macau com febre, tosse, erupção cutânea, vómitos ou diarreia, ou entre outros sintomas, procure assistência médica imediatamente. Informe sempre o médico sobre o seu **histórico de viagens** e possíveis **exposições a fontes de contágio**.









衛生局
Serviços de Saúde

外遊中
Durante a viagem

預防呼吸道疾病 感染篇
Guia de Prevenção de Infecções Respiratórias



注意
呼吸道禮儀
Pratique a etiqueta respiratória



在人多擠迫的地方逗留時
應佩戴口罩
Use uma máscara em locais com aglomeração de pessoas



保持
個人衛生
Mantenha uma boa higiene

衛生局
Serviços de Saúde

讓流感疫苗守護我的寶貝

滿6個月齡就可接種啦，9歲以下首次接種要2針

愛護您的子女，記得報名參加**託兒所/學校流感疫苗集體接種**



如果未能參加集體接種，記得儘快安排子女到**衛生局指定接種站**接種



衛生局
Serviços de Saúde

流感疫苗資訊專頁

預防乳腺癌

Prevenir o Cancro da Mama

母乳喂哺
Amamentação



維持理想體重
Manter um peso corporal ideal





避免長期使用激素藥物
Evitar a utilização prolongada de medicamentos hormonais



健康生活
Uma vida saudável





時刻守護自己　定期篩查

向乳癌SAY NO！

Proteja-se sempre, faça exames regulares e diga NÃO ao cancro da mama!

乳腺癌篩查專頁
Página Especial do Rastreio do Cancro da Mama

澳門特別行政區政府衛生局
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

2026至2027年度

流感疫苗已經開始接種！

合資格居民可**免費接種**





兒童、長者、慢性病人、
孕婦及哺乳期婦女**屬流感**
高風險人士，無需預約

衛生局
Serviços de Saúde

流感疫苗資訊專頁

活力傳遞愛，心晴笑常在

健康社區
Comunidade Saudável
Healthy Community

衛生局
Serviços de Saúde

童心關懷，家更有愛

如何關懷孩子的身心健康?

① 早期識別

- 留意孩子情緒及行為變化
- 壓力/焦慮(失眠、易怒、失去興趣)
- 抑鬱先兆(情緒低落、自信下降、成績退步)



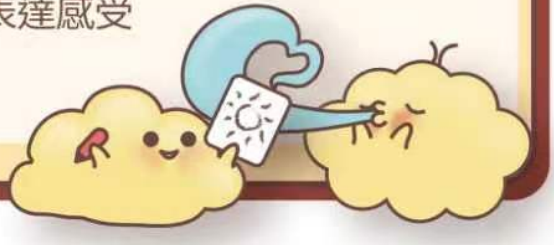
② 提供支持

- 留意行為、主動關心
- 接納情緒、不急於批評
- 陪伴孩子面對困難，給予時間與空間



③ 學習壓力管理

- 教導減壓方法，如深呼吸、想像“壓力怪獸”隨呼氣消失
- 鼓勵孩子用說話、寫字或畫圖表達感受



④ 及早預防

- 鼓勵學習心理健康知識，消除誤解
- 有需要時主動求助



讓流感疫苗守護身邊的長者及慢性病人

以下人士感染流感 **較易出現嚴重併發症和死亡：**



長者

慢性心肺疾病患者





糖尿病患者

肥胖人士(BMI為25或以上)



請鼓勵家人及朋友儘快接種流感疫苗

衛生局
Serviços de Saúde

流感疫苗資訊專頁

讓流感疫苗守護孕婦和新生兒

孕婦及哺乳期婦女接種流感疫苗



可以有效保護媽媽和新生兒
避免感染流感、
降低感染後出現嚴重併發症
和死亡的機會。



衛生局
Serviços de Saúde

流感疫苗資訊專頁