



出遊必備！五大旅行藥品清單

旅行出遊是一件令人開心的事，為了確保旅途安心順利，就讓食品藥物管理署（下稱食藥署）為您介紹以下幾種出遊的常備藥品。

五大備藥讓您旅途無憂

(1)解熱鎮痛藥：

如乙醯胺酚（Acetaminophen）及非類固醇類消炎止痛藥，包含阿斯匹靈（Aspirin）及布洛芬（Ibuprofen）。無論是長途飛行引發的不適，還是異地水土不服帶來的頭痛，這類藥品是出遊中建議可以攜帶備用的藥品。

(2)抗組織胺藥：

由於不同地區的氣候和環境差異，過敏問題在旅途中時有發生。短效型或長效型抗組織胺的選擇，需要根據個人情況謹慎使用，避免因使用不當而影響出遊的興致。

(3)暈車藥：

乘坐飛機、輪船、長途巴士或汽車時，動暈症狀如頭暈、腹部不適、噁心嘔吐等。暈車藥可以緩解這類症狀，但可能引起的嗜睡副作用，與抗組織胺藥同時使用時，更需謹慎。

(4)腸胃用藥：

地方特色美食雖然誘人，但也可能因水土不服或食品衛生問題引發腸胃不適。備上適量的腸胃用藥可以應對這些突發狀況，讓出遊更加安心。

(5)外用藥膏：

若前往熱帶氣候國家或有戶外活動的地區，可能會遇到蚊蟲叮咬或意外擦傷的問題，攜帶蚊蟲藥膏或外傷藥膏有助於減少皮膚紅熱腫痛的不適和感染風險。

五大旅遊必備藥品清單

藥品名稱	藥品相關說明
解熱鎮痛藥	緩解頭痛、牙痛、經痛、關節痛等各種疼痛，且具退燒功能
抗組織胺藥	緩解過敏類症狀，如流鼻水、皮膚過敏等
暈車藥	預防及緩解暈車、暈船、暈機
腸胃用藥	預防腸胃不適造成腹瀉、便秘等問題

外用藥膏

保障皮膚健康，有助於減少紅熱腫痛的不適和感染風險。



個人用藥建議與特殊情況應對

上述藥品應根據個人體質和需求調整，考量此類藥品多為指示藥，無須醫師開立處方，民眾可至藥局或藥粧店經藥事人員指示購買使用，若症狀持續三天以上未改善，就應儘速就醫。出遊前若對藥品選擇有疑問，可諮詢社區藥局的藥師。此外，慢性病患者，應記得攜帶平日用藥，以避免用藥中斷；出國最好同時準備英文版的醫師診斷證明書、處方箋，或連同原本的

藥袋、包裝一起攜帶。

若預計前往衛生環境較差或有流行病感染風險的地區，建議提前到旅遊醫學門診諮詢，了解是否有需特別準備的藥品或提前施打的疫苗，確保旅行安全無憂，並且能符合相關規定。

食藥署提醒您在出遊前，仔細檢查您的常備藥品清單，做好萬全準備，才能享受一段安心又愉快的旅程。

小感冒還是大威脅？

認識呼吸道融合病毒，守護您和家人的健康



歌

神張學友日前在臺灣的演唱會因感染「呼吸道融合病毒 (Respiratory Syncytial Virus, RSV)」，讓這一不太為人熟知的病毒瞬間成為媒體焦點，變成家喻戶曉的疾病。

RSV全年皆流行 高危險群請注意

RSV是一種藉由飛沫或接觸傳染的病毒，在臺灣全年皆有流行，透過飛沫近距離的傳播途徑，RSV極易造成群體感染。病程可從初期的發燒、鼻塞、咳嗽，嚴重會惡化為急性下呼吸道感染，嬰幼兒更容易引發哮喘、急性細支氣管炎及氣喘發作。

早產兒、小於2歲併有先天性心臟病或慢性肺病的孩童、65歲以上的老年人、免疫力低下者（例如：器官移植者、進行化療者、HIV患者等）及心肺疾病患者等，

都是產生嚴重症狀的高危險群。根據統計，65歲以上老年人之RSV感染率約為每年3～7%，相當於臺灣每年約31萬老年人面臨感染風險，值得注意的是，老年人一旦感染RSV後再發展成肺炎，其預後往往比兒童差。

預防勝治療

勤洗手、戴口罩、打疫苗

RSV主要的預防方法為洗手、在人潮擁擠或空氣不流通之公共場所可戴口罩、感染的病童須妥善處理其分泌物及加強個人衛生習慣。此外，臺灣目前已有RSV疫苗可供施打，適用對象為60歲以上成人與孕婦，民眾可根據自身風險選擇接種疫苗，以達到預防勝於治療的效果。

疫苗接種是預防疾病威脅的最佳手段之