

帶幼兒去旅行
出發前要先打針？

這一代父母重視子女的成長過程，亦希望為他們提供最好的生活，所以每逢長假期，就算子女還是年幼，也會攜同出外旅行輕鬆一下。想去旅行去得安心又放心？以下介紹了「兒童免疫接種計劃」以外的預防疫苗，父母可以因應目的地的衛生情況去考慮是否要為幼兒加強保護。

乘搭飛機易感染流感

帶幼兒搭飛機，短途去台灣約半小時、遠少少去日本或韓國都要3至4小時，困在密封的機艙內，家長或會擔心他們容易感染流感；故此，家長可以考慮為幼兒接種三價和四價滅活流感疫苗。流感疫苗一般涵蓋3至4種病毒株，這就是所謂的三價或四價流感疫苗；三價疫苗可預防大多數的流感個案，而四價疫苗則可提供對抗乙型流感的額外保護。

防蚊子傳播疾病

家長除了為幼兒接種流感疫苗之外，在外遊時，亦要對蚊患提高警覺，因為登革熱、日本腦炎、瘧疾等，都是以蚊子作為病媒傳播的疾病。尤其是在夏季或雨季期間到東南亞地區時，家長為幼兒採取防蚊措施尤其重要，而本港暫時只有日本腦炎疫苗可供接種。

日本腦炎的主要病媒是三帶喙庫蚊，根據衛生署旅遊健康服務提供的資料顯示，日本腦炎主要流行於亞洲及西太平洋地區的郊外及農村。於東南亞地區，日本腦炎個案主要於雨季出現，但在熱帶氣候區則全年發生。在中國、日本、俄羅斯東部地區的溫帶地區，日本腦炎個案則發生於夏季和秋季。

出發前注射疫苗

計劃外遊前想為幼兒接種疫苗的家長，謹記預早安排時間接受疫苗注射。以預防流感的三價疫苗為例，於接種後身體約需2星期產生抗體來預防流感病毒，若出發前2日才注射，疫苗就未能起保護作用。

此外，日本腦炎的滅活疫苗適用於2個月的初生嬰兒或以上的人士接種，旅客需於出發前1個月注射共2針的日本腦炎疫苗，建議應在出發前最少1星期注射完畢。而日本腦炎疫苗的滅活疫苗則適用於9個月或以上的人士接種。成人應在出發前最少14天接種疫苗，兒童則需要28天。



撰文：慈慧幼苗親子學堂專家隊團



<http://babyparent.org/>



親親大自然

泥灘中
有趣的動植物

紅樹林是一種生長於熱帶及亞熱帶岸邊的植物。它們擁有特別的根葉構造，能夠適應潮間帶泥灘的惡劣生長環境，如缺氧的土壤及鹽度變化不定。紅樹林是香港生態環境中的一個重要組成部分，它和潮間帶泥灘是魚苗和其他生物的生活場所，提供了食物和多樣化生境外，同時亦可抵擋風浪。喜愛大自然的你又知不知道以下問題的答案呢？

紅樹林小知識



為甚麼「紅」樹林不是紅色的？

青蔥的紅樹林其實真是紅色的！不過指的是紅樹科植物的枝幹及樹皮內部。部份紅樹品種的樹幹內含有一種叫單寧的成份，從前東南亞地區更會用紅樹科的樹皮提煉紅色染料呢！



為甚麼彈塗魚可以在陸上呼吸？

彈塗魚可將水儲存在腮室內來呼吸，或透過濕黏的皮膚吸收空氣中的氧氣，因此，彈塗魚可以短暫離開水面，在泥灘尋找有機碎屑作食物。



為甚麼招潮蟹左右鉗「大細超」？

招潮蟹的大鉗（螯足）可以用作打鬥及阻嚇敵人，另一隻小鉗則可以同時進食，而且招潮蟹不一定是右撇子，巨鉗不幸折斷了亦可重新生長。不過有「大手瓜」的只有雄性的招潮蟹，雌性招潮蟹的左右螯足都是一樣大小的。



一起到香港最大紅樹林 - 米埔去研究招潮蟹和彈塗魚自由覓食的情況，同時認識不同品種的雀鳥吧！今期Donut and Ah Meow's PICK 還有米埔觀鳥生態團獨家優惠！

- 到泥灘觀察生態時記緊注意天文台公佈的潮汐漲退時間。
- 在泥灘上步行時，雙腳有機會陷入泥中，務必要穿著包覆腳趾頭的鞋或水靴。
- 觀察野生小動物的時候，切勿驚擾牠們。

Donut
提提您

