

保持健康

10 九月 2025

關鍵點

- 确保你拥有体检合格证请遵循下面的检查清单
- 请完成下面链接的在线学习

1. 概述

紧急部署需要精心准备并关注健康和安全。以下是一份帮助您在紧急部署期间保持健康的检查清单。

通过遵循这些指南并采取积极措施，您可以在紧急部署期间保持身心健康，确保自己能够称职地为任务做出贡献并应对可能出现的任何挑战。

2. 主要指導

须遵循的指南包含在下面的检查清单和在线学习中。

檢查清單

- 体检合格证明：

确保您已通过全面的体检，以确认您适合在特定的部署环境中执行任务。

- 疫苗接种：

确保您已接种最新疫苗，可保护自己不会患上疫苗可预防的疾病。

- 疟疾风险：

了解当地的疟疾风险，并随身携带必要的预防疟疾药物。

睡在蚊帐里，防止疟疾等蚊媒疾病。

- 个人急救医药包：

带上一个储备充足的急救医药包，以应对部署期间的小伤小病。

- 充足睡眠：

每晚至少保证6个小时的睡眠，以便在部署期间保持身心健康。

- 寻求医疗援助：

如果您生病或感到不适，请尽快寻求医疗援助，防止病情恶化，以免需要医疗后送。

- 紧急联系人：

立即将联合国难民署的医疗急救热线号码(+41 22 739 7399)和区域局的主要医疗服务联系人保存到手机中，以便在紧急情况下使用。

- 食品安全：

遵守食品安全规范，如食物彻底煮熟、水烧开、水果削皮、避免食用生食或不安全的食物，以防止食源性疾病。

3. 學習和實地實踐

“[健康信息——应急部署](#)” 在线学习是参加应急管理讲习班[WEM]的学员在线自学的一部分。难民署

所有工作人员都可在Workday上学习，内容包括以下主题：

- 1. Covid19信息：**COVID-19是由最近发现的冠状病毒引起的传染病。在2019年12月开始爆发之前，人类不知道这种新病毒和疾病。
- 2. 执行任务前的旅行准备：**您将获得所有必要的信息，以便为立即前往世界各地执行任务做好充分的准备。
- 3. 在执行任务期间保持健康：**意识到在执行任务时确保自己和同事的安全和福祉的重要性。这包括意识到合理安排住宿的重要性。您还将了解执行任务期间可能遇到的健康风险，并掌握避免/预防疾病和保持健康的知识。
- 4. 完成任务以后返回时的体检：**意识到在完成任务以后返回时，如果出现疾病和/或异常症状，则必须寻求医疗援助。

4. 鏈接

[难民署内联网上的医疗部分](#)

5. 主要聯繫人

联合国难民署的医疗急救热线：+41 22 739 7399（提供全天候服务）

请在[难民署内联网](#)上查询总部和各区域局医疗处的联系详情。