

## ゴールデンウィークに海外へ渡航される皆さまへ



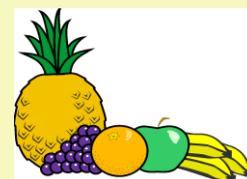
海外で感染症にかからないようにするために、感染症に対する正しい知識と予防に関する方法を身につけましょう。

### <海外での感染症予防のポイント>

- ・渡航先や渡航先での行動によって異なりますが、最も感染の可能性が高いのは**食べ物や水を介した消化器系の感染症**です。
- ・**動物や蚊・マダニ**などが媒介する**病気が海外では流行している**ことがあり、注意が必要です。
- ・**麻しん、風しん**及びポリオは、日本では、減少傾向又は発生していないものの、**海外では感染することがあり**、注意は必要です。

### <旅行中に注意すべきこと>

- ・**生水・氷・カットフルーツ**の入ったものを食べることは避けましょう。
- ・食事は**十分に火の通った信頼できるもの**を食べましょう。
- ・蚊・ダニに刺されないように、服装に注意し、虫よけ剤を使う等しましょう。
- ・動物は、狂犬病や鳥インフルエンザ等のウイルスをもっていることがあります。むやみに近寄ったり、さわらないようにしましょう。
- ・薬物やゆきずりの性交渉で感染し、一生の後悔をすることのない行動をとりましょう。



### <帰国時、帰宅後に体調が悪くなったら>

#### 【帰国時】

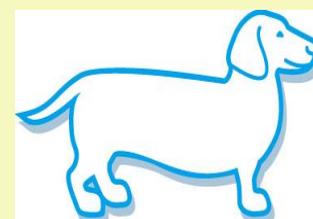
検疫所では、渡航者の方の健康相談を行っています。

#### 帰国時に

- ★発熱や咳、下痢、具合が悪いなど体調に不安がある場合
- ★動物に咬まれたり、蚊に刺されたなど健康上心配な場合

#### 【帰宅後】

感染症には、潜伏期間(感染してから発症するまでの期間)が数日から1週間以上と長いものがあり、帰国直後に症状がなくても、しばらくしてから具合が悪くなることもあります。



**受診前に、海外に渡航歴があることを医療機関に電話をしてから受診しましょう。**

### <医療機関受診時に伝えること>

- ★ 渡航先、滞在期間
- ★ 現地での飲食状況
- ★ 渡航先での職歴や活動内容
- ★ 動物との接触の有無
- ★ ワクチン接種歴等