

# 夏休みに海外旅行される 皆さまへ!



海外には日本にない病気がたくさんあります。海外に出かけるときに注意すべき感染症や予防対策についてお知らせします。

## 1. 旅行の前にはしっかり準備を

旅行先で流行している感染症などを確認しておきましょう。

これまでに受けた予防接種について母子手帳等で確認をして、医師に予防接種の相談をするなど適切な感染予防を心がけましょう。

厚生労働省検疫所サイト「FORTH」には、渡航先の感染症の流行状況や必要なワクチン・薬などの情報が載っています。活用してください。

## 2. 旅行中も細心の注意を

海外旅行では時差や気候の変化により、心身に様々なストレスを受けることで病気にかかりやすくなります。避けられる危険はなるべく避け、楽しい旅行にしましょう。

### 水や食品に注意 A型肝炎、E型肝炎、コレラ、赤痢、腸チフスなど

- 上下水道やトイレの整備が不十分な地域では、水や食品が病原体に汚染されていることがあります。
- 生水を飲まないようにしましょう。氷や生野菜、カットフルーツは避けましょう。
- 生鮮魚介類や生肉などは食べずに、十分に加熱された物を食べましょう。

### 蚊・マダニ、動物に注意 デング熱、ジカウイルス感染症、マラリア、ライム病、鳥インフルエンザ、狂犬病など

- 野外活動の際には、長袖・長ズボンを着用するなどして肌の露出は避け、虫除け剤を使用するなど注意をしましょう。
- 野生動物や家畜は、危険な感染症の病原体を持っている可能性があります。
- 海外では、むやみに動物に触らないようにしましょう。

## ★ 麻しん（はしか）と風しんにも注意しましょう!

## 3. 帰国時・帰国後も体調管理を

具合が悪くなったら早めに医療機関を受診し、海外に渡航したことと渡航先などの情報を必ず伝えてください。

・厚生労働省サイト

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/index.html)

・FORTHサイト

<https://www.forth.go.jp/news/20181119.html>