

海外旅行に行く際の注意点!!



～感染症に気をつけましょう～

- 1 体調の管理**：海外では長時間の移動や慣れない環境で疲れやすくなったり、つい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしがちです。体調不良になると、抵抗力がおちて感染症にかかりやすくなるので、十分な休養をとるなどして、体調をきちんと整えるようにしましょう。
- 2 生水厳禁**：絶対に生水は飲まないこと。日本と違って、衛生面は安心できません。水を飲みたくなったら、ミネラルウォーターか沸騰させた水を飲むように心がけてください。氷も同じです。
- 3 食品にも注意**：生魚、生肉、生野菜は水や調理器具から汚染される可能性があります。十分に加熱されたものを食べましょう。また、水で洗ってあるフルーツにも気をつけた方が良いでしょう。
- 4 虫や動物はむやみに触らない**：虫が媒体になって感染する伝染病があります。また、病気の鳥や死んだ鳥、野良犬等にむやみに触らないようにしましょう。虫等に刺されないよう気をつけましょう(虫除けスプレー、長袖シャツを使用)。
- 5 性行為はつつしんで**：AIDSや性行為感染症の病気をもらわないように、不特定の相手と性交渉…とならないように心を引き締めて。
- 6 渡航前には**：検疫所や保健所で、渡航先の衛生状況や流行っている病気を調べて、必要な予防接種を受けて行きましょう。

食べ物・水などから感染する病気

細菌性赤痢、コレラ、腸チフス、パラチフス、毒素原性大腸菌(O-157等を含む)、A型肝炎、E型肝炎、レジオネラ症 など



動物から感染する病気



高病原性鳥インフルエンザ、狂犬病、ペスト など

蚊から感染する病気

ウエストナイル熱、マラリア、黄熱病、デング熱 など



性行為により感染する病気

エイズ、クラミジア感染症、梅毒、淋菌感染症、性器ヘルペス、尖圭コンジローマ、B型肝炎



その他注意する感染症



エボラ出血熱、ラッサ熱、ポリオ、各種寄生虫病、新型インフルエンザ など

《海外の感染症情報や病気、予防接種について知っておく》

海外の感染症情報や流行している病気、海外渡航に必要な予防接種については、下記のホームページを参考にしてください。

- 海外渡航者のための感染症情報 <http://forth.go.jp/>
- 成田空港検疫所 <http://www.forth.go.jp/keneki/narita/>
- 関西空港検疫所 <http://www.forth.go.jp/keneki/kanku/>
- 福岡空港検疫所 <http://www.forth.go.jp/keneki/fukuoka/>

*** 帰国時に、発熱、下痢、嘔吐等の症状がある場合は、検疫所に必ず申告してください。**
また、帰国後、体調がすぐれないときは、すぐに医療機関を受診してください。医師には必ず海外に行ったことを伝えましょう。



感染症や予防接種について、わからないことは最寄りの保健所におたずねください。

お問い合わせ先

■中央保健所	0985-28-2111	■日向保健所	0982-52-5101
■日南保健所	0987-23-3141	■延岡保健所	0982-33-5373
■都城保健所	0986-23-4504	■高千穂保健所	0982-72-2168
■小林保健所	0984-23-3118	■宮崎市保健所	0985-29-5286
■高鍋保健所	0983-22-1330		

宮崎県感染症情報センター
宮崎県健康増進課 感染症対策室
宮崎県衛生環境研究所