

海外へ渡航される皆様へ 渡航時の注意点について



海外旅行時は時差や気温・天候の変化、長時間の飛行などで体と心にストレスがかかり、思いがけない健康上のトラブルを起こすことがあります。海外滞在中に感染症にかかることなく、安全で快適に旅行し、帰国することができるよう、下記の注意点を御確認ください。

渡航前の準備

渡航先で流行している感染症と予防対策、現地の医療機関の情報を調べておくことが大切です。特に、海外の各地域の感染症の流行状況は日々変化しています。出発前に、下記の外務省ホームページで最新情報を御確認ください。

診察を受けましょう



持病をお持ちの方は、渡航先で具合が悪くならないように、また悪くなった時の対処方法をあらかじめ主治医に相談し、準備することが大切です。

必要な予防接種を確認しましょう



入国時に、予防接種証明書が必要な場合があります。また、予防接種には、自分自身を感染症から守り、周囲の人への二次感染を防止する役割もあります。数回接種する必要のあるものもありますので、早めに準備しましょう。

渡航先で自分の健康を守るために

感染予防対策を徹底しましょう。

動物に近づかないでください



狂犬病や鳥インフルエンザなど、動物を介した病気が多数あります。動物にかまれた・引っかけられた時だけでなく、触っただけでも感染することがあります。

手をこまめに洗ってください



危険な微生物は、土の中、水の中、動物や人の体などあらゆるところにいて、食べ物についたり、手についたりして、口に入ります。食事前、トイレの後などは特に、必ず石けんと流水で手を洗いましょう。

虫よけ対策をしましょう



マラリア、ジカウイルス感染症、デング熱など、蚊にさされて感染する感染症もあります。長袖・長ズボンの着用や、防虫スプレーの使用などで、蚊に刺されないよう注意しましょう。

完全に火が通っている物を食べましょう



A型肝炎、コレラなど、渡航先での病気の多くが、食べ物・水からうつります。氷の作成や野菜類の処理に、生水を使用している可能性があります。生水・氷の使用及び生野菜・果物は自分で皮をむいて食べるもの以外は避けましょう。飲料水はボトル入りの水が安全です。

帰国後に体調が悪くなったときは

海外旅行後の体調不良には、思わぬ感染症が潜んでいる可能性があります。急速に病気が進行・重症化したり、他者へ感染拡大したりする場合がありますので、早めの対処が必要です。



健康相談を受けましょう

渡航者を対象に、空港や港にある検疫所で健康相談を行っていますので、お気軽に御利用ください。

感染症について

感染後、数日経過してから症状が出る感染症もあります。海外旅行後に体調不良が生じた際は、早急に医療機関を受診し、必ず海外へ渡航したことを医師に伝えましょう。

参考

- ・厚生労働省検疫所 海外感染症情報 (<http://www.forth.go.jp/>)
- ・小樽検疫所 (<http://www.forth.go.jp/keneki/otaru/>) 電話：0134-22-5234
- ・外務省 海外安全対策 世界の医療事情 (<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>)
- ・小樽市保健所 感染症について (<http://www.city.otaru.lg.jp/simin/iryoy/kansen/>)