



海外へ渡航される方へ



～気をつけてほしい感染症～

海外では、日本にない病気もたくさんあります。海外旅行では、時差や気候の違いなどにより、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなってしまいます。無理のないスケジュールを心がけ、楽しい旅行にしましょう。



海外へ渡航される前に下記のサイトを確認されることをお勧めします!!

※外務省海外安全ホームページ <http://www.anzen.mofa.go.jp/>

※厚生労働省FORTH <http://www.forth.go.jp/index.html>

自分の身をまもる為に、正しい、最新の情報を得てください。

①水や食べ物に気をつけましょう



海外旅行者で最も多い病気が旅行者下痢症です。特に発展途上国ではリスクが高くなります。食事をする時には、手洗いをこまめにし、生水を飲まないようにしましょう。



②蚊やマダニに刺されないようにしましょう



ウイルスを持った蚊やマダニに刺されることで感染症にかかることがあります。感染症流行地では蚊やマダニに刺されないようにしましょう。



③動物にむやみに近寄らないようにしましょう



動物からうつる感染症があります。農家、生きた鳥や動物を扱う市場、動物園等の動物との接触、洞窟へ入る事を避け、手洗いを徹底しましょう。



麻しん(はしか)に注意!!

国内では排除状態にありますが、近年海外の流行地域で感染し、帰国後に発症して国内で地域で流行する例が散発しています。予防には予防接種が有効です。



詳しい説明は裏面へ

帰国後具合が悪い時は

帰国時や帰国後に、症状が出た場合は、必ず受診前に医療機関へ電話で相談し指示に従って下さい。(病気によって潜伏期間が違います。)

その際、海外への渡航歴や地域、時期などを伝えて下さい。また受診の際は感染が広がらないよう自家用車を利用するなど、公共交通機関の利用を避けてください。

このチラシに関する問い合わせは 熊本市保健所 感染症対策課 電話 096-364-3189

♪ 楽しい旅行のために ♪

①水や食べ物から感染する感染症を防ぐには

水

★一口メモ★
・うがいや歯磨きのときも生水を使わないようにしましょう。

- ◎手洗いをこまめにしましょう。
- ◎生水を飲まないようにしましょう。
- ◎氷を避けるようにしましょう。
- ◎食事は、完全に火の通った信頼できるものを食べましょう。
- ◎サラダや生の野菜、カットフルーツは避けましょう。

【水や食べ物から感染する感染症】
・A型肝炎・E型肝炎・コレラ
・赤痢・腸チフス・寄生虫疾患 等



③動物からうつる感染症を防ぐには



- ◎農家、生きた鳥や動物を扱う市場、動物園等の動物との接触を避け、手洗いを徹底しましょう。(アジアの生鳥市場などで、鳥インフルエンザに感染する恐れがあります。)
- ◎野生動物に咬まれないよう、接触を避けましょう。(犬、猫、コウモリ、リス、アライグマ、スカンク、キツネなどに咬まれると狂犬病になる恐れがあります。)
- ◎コウモリなどが住む洞窟に入らないようにしましょう。(コウモリはエボラ出血熱の他、様々なウイルスを保有している恐れがあります。)
- ◎中東など中東呼吸器症候群(MERS)の流行地では、ラクダなどの動物との接触を避け、未殺菌のラクダの乳など過熱が不十分な食品を飲食しないようにしましょう。(ヒトコブラクダがMERSの感染源として有力視されています。)

★一口メモ★
・ラクダに騎乗することも含め接触を避けましょう。

【動物由来の感染症】
・狂犬病
・鳥インフルエンザ
・中東呼吸器症候群(MERS)
・エボラ出血熱
・マールブルグ病 等

②蚊やマダニに刺されないためには



- ◎可能な限り明るい色の厚手の長袖・長ズボン等を着用しましょう。
- ◎サンダル履き等、肌の露出を避け、ディート(DEET)などの有効成分が含まれている虫除け剤等を使いましょう。

海外では高濃度のディート(DEET)が含まれている虫除け剤が売られています。国内の虫除け剤は濃度が低いので、説明書を読み、用法用量を守りながらこまめに塗るようにしましょう。

- ◎室内にも蚊は生息しているので、刺されないように注意が必要です。

★一口メモ★
・蚊には蚊取り線香も有効です。
・熱中症にも注意しましょう。

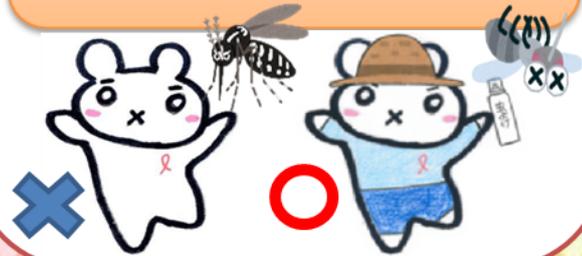
【蚊やマダニが媒介する感染症】

- ・マラリア・デング熱
- ・ジカウイルス感染症
- ・チクングニア熱・黄熱
- ・ウエストナイル熱
- ・クリミア・コンゴ出血熱 等



妊婦さん注意！

ジカウイルス感染症に妊婦が感染すると、胎児に小頭症などの、先天性障害をおこす可能性があります。蚊以外に、性行為でも感染することがあるため、注意が必要です。流行地域に滞在中や、帰国後少なくとも6ヶ月間、また、パートナーが妊婦の場合、妊娠期間中はコンドームを使用するか、性行為を控えましょう。



【流行地域】

感染経路	食べ物	蚊						ダニ	動物				人			傷口
病名	A型肝炎・赤痢・腸チフス・コレラ・E型肝炎・ノロウイルス・消化管寄生虫症	マラリア	デング熱	チクングニア熱	ジカウイルス感染症	黄熱	ウエストナイル熱	クリミア・コンゴ出血熱	鳥インフルエンザ	狂犬病	エボラ出血熱	中東呼吸器症候群(MERS)	麻しん	風しん	ポリオ	破傷風
地域																
アジア	● 全域 (特に発展途上国)	● 熱帯・亜熱帯地域	● 熱帯・亜熱帯地域	● 東南、南アジア	● 東南、南アジア		● 中央アジア	● 中央、東南アジア	● 全域	● 全域			● 全域	● 全域	● 南アジア	● 全域
中国	●							●					●	●		●
中国西部	●							●					●	●		●
アフリカ		●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●
北アメリカ												●	●			●
中南米		●	●	●	●	●	●					●	●			●
中東			●					●			●		●			●
オセアニア			●									●	●			●
カリブ海諸国					●							●	●			●
太平洋島諸国					●							●	●			●
ヨーロッパ									● (南部)			●	●			●
ロシア								●				●	●			●