

## 夏休みに海外へ渡航される皆さまへ！

夏休み期間中は海外へ渡航される方も多い時期です。  
今回のICTニュースは、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、海外で注意すべき感染症及びその予防対策についてお知らせします。



### 渡航の前に…

- ▶ 渡航先の感染症の発生状況に関する情報を事前に入手しましょう！  
海外での感染症発生状況は厚生労働省のホームページで確認できます。
- ▶ 予防接種が受けられる感染症については、余裕をもって医師にワクチン接種の相談をしておくなど、適切な感染予防を心がけましょう！



国内の感染症を海外に持ち出さない！  
海外の感染症を国内に持ち込まない！

**大切！**



ワクチンの相談は、  
②初診受付まで

### 旅行中に気をつけるPoint!

- ▶ **手洗いをこまめにしましょう！**  
食事の前には必ず石けんと水で手を洗いましょう。  
きれいな水が使えない場合は手洗い後にアルコール成分を含む衛生用品の利用が効果的です。
- ▶ **生水を飲まないようにしましょう！**  
未開封の市販の飲料水が最も安全です。  
屋台や不衛生な飲食店で提供される氷は、病原体に汚染されていることがあるので注意しましょう。
- ▶ **完全に火の通った食べ物を食べましょう！**  
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。
- ▶ **サラダや生の野菜は避けましょう！**  
野菜類は生水を用いて処理されている場合など、病原体に汚染されていることがあります。  
野菜やフルーツなどは、自分で皮をむいたものを食べましょう。
- ▶ **蚊・ダニや動物にも注意しましょう！**  
蚊・ダニに刺されないように、虫よけ剤を使うなどしましょう。  
動物は狂犬病や鳥インフルエンザなどの病気をもっていることがありますので、近寄らないようにしましょう。



### 帰国後の注意

帰国時に発熱や下痢、具合が悪いなど体調に不安がある場合は、空港や港に設置されている検疫所の担当係官までご相談ください。

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もあり、帰国後しばらくしてから具合が悪くなる場合があります。その際は、早急に医療機関を受診し、**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、ワクチン接種歴などについて必ず伝えてください。**