

◇感染症に関する注意

お申し込みをいただきました訪問国の中には、日本では存在しない或いは既にほとんど消滅した感染症の「流行地域」といわれる国がございます。楽しい旅行で終われるよう、自分自身や家族、同行者を守るため、当内容をご一読いただくとともに訪問国の最新情報入手し、事前の予防や準備、感染が疑われる場合の対処(早めの申し出)に備えられるようお願い申し上げます。

■ 飲食編

* 生水・氷には注意

水道が完備されていても衛生的に安心はできません。また、ジュース等の飲料に入っている氷から感染した例もありますので、生水・氷は口にせず、ミネラルウォーターや湯冷まし等をご利用ください。

* 生野菜・切ったある果物に注意

生野菜には、寄生虫がいる可能性が高い。また、汚染された水や調理器具により病原体が付着する可能性もあります。野菜はなるべく火の通ったものを食べる。フルーツも同様にカットしてから長時間放置されたものは菌が増殖し易いので、丸ごと購入し、皮をむいたらすぐ食べるようにする。

* 魚介類・肉は加熱

生の魚介類には寄生虫に汚染されているものがあります。特に貝類はA型肝炎ウイルスを持ちやすいと言われており、どの地域にあっても注意が必要です。

■ 行動編

* 体調に気をつける

長時間の移動や時差、気候の変化などで疲れやすくなっています。また、各地の珍しい料理などつい暴飲暴食をしまいがちです。体調が崩れると抵抗力が落ち、病原体が侵入すると、簡単に病気になってしまいます。無理をせず、睡眠や休養を十分とりましょう。

* 虫・動物に注意

蚊・ハエ・ダニ・ノミなどが媒介をして感染する病気があります。多発地域と呼ばれる都市を訪問する場合には、長袖、長ズボンを着用し、肌の露出を避け、防虫スプレーなどで刺されないようにする。また、野生の小動物も病原体を持っていることがありますので、可愛いと思ってでも直接手を触れないようにしましょう。たとえ犬・猫であっても狂犬病の処置がされていないことがありますので、注意が必要です。

* 手洗いの励行

外出から戻ったときやトイレを使用した後、食事前には必ず手を洗いましょう。

感染症から身を守る基本は手洗いです。

* 水遊びに注意

湖や河川、プールなどでも寄生虫に感染する恐れがあります。遊んだ後はシャワーなどで身体を洗い流しましょう。

■ 出発前

① 検疫所、保健所、インターネットを利用し、渡航先の衛生状況や現在流行している病気などの情報を入手する。

② 必要な予防接種は事前に受けておく。

■ 旅行中

① 旅行中に体調が悪くなった場合、安静にしても回復しない場合には速やかに添乗員、ガイドに申し出て病院等で受診をしてください。

② コレラ汚染地域に指定されている地区から帰国の際には、空港検疫所で症状の有無について申告する必要があります。それ以外の国からの帰国であっても、現地で下痢・発熱・嘔吐などの症状があった場合は念のため申告または健康相談室で相談してください。

注) 検疫所: 国内での伝染病の発生及び蔓延を予防するための機関。入国者への健康相談や検査などを実施。出国者への保健医療情報の提供も実施。

■ 帰国後

① 下痢・発熱・黄疸などの症状がある場合には、すぐに病院で受診してください。その際には渡航した国、期間などを必ず伝えてください。マラリアなどは潜伏期間が1年くらいの場合もあるので、1年間の渡航歴は正確に覚えておく。

② 旅行中、帰国後5日以内に下痢などがあり、心配な場合は最寄の保健所で検便検査が受けられます。

③ 感染症ではなかった場合でも、同様の症状がある場合には常に念入りに手を洗い、十分な休息をとり、体調を整えましょう。