

## 正しい予防知識

### ☆ 旅行前に

出発前から体調が悪いと抵抗力が落ちることから、出発前から体調を整えることは病気の予防にも大切なことです。

### ☆ 旅行中に

1. 水は必ず沸かして飲むか、ミネラルウォーター（有名なブランドのもの）を飲みましょう。
2. 搾りたてのミルクやお手製の乳製品を口にするのはやめましょう。
3. 川や湖、沼などの水辺には寄生虫がいる場合があります。淡水での遊びやスポーツは、注意しましょう。
4. 蚊などに刺されてうつる病気は多くみられます。ダニ、ノミ、シラミも狙っています。服装に注意し、虫除けスプレーや線香も積極的に利用しましょう。  
特に熱帯地域では、蚊が媒介するマラリアやデング熱が流行しています。マラリアを媒介する蚊は、森林地帯を中心に夜間出没します。夜間の外出は要注意！  
デング熱を媒介する蚊は、日中、都市部にも出没します。時に家の中にもみられます。
5. 動物（特に野生動物）は狂犬病をはじめ、さまざまな病気を持っている可能性があります。むやみに動物に近づいたり、触れたりするのはやめましょう。
6. こまめに手を洗いましょう。手についた病原体は、目、鼻、口などのいろいろな所から体内に入ります。特にトイレの後や食事の前は重要です。

### ☆ 帰国後に

検疫所では、健康相談を受け付けています。マラリアやデング熱などの検査も行うことができますので、積極的に利用してください。

かかってもすぐに症状が現れるとは限りません。帰ってしばらくしてから発症することもあります。発熱や下痢など具合が悪くなってきたら、速やかに医療機関を受診するか、検疫所に相談してください。

その際には、旅行先や滞在期間を必ず申し出てください。