



在海外要注意 这些传染病！

以下是出国旅行时需要注意的传染病示例

麻疹

主要流行地区：
世界各地（尤其是亚洲、非洲、欧洲）

预防方法：
接种麻疹疫苗

风疹

主要流行地区：
世界各地（尤其是亚洲、非洲）

预防方法：
接种风疹疫苗

疟疾

主要流行地区：
热带、亚热带地区

预防方法：
使用驱虫喷雾或驱虫乳液、穿长袖长裤、在室内使用蚊香或蚊帐、服用抗疟药物

登革热

主要流行地区：
热带、亚热带地区

预防方法：
使用驱虫喷雾或驱虫乳液、穿长袖长裤、在室内使用蚊香或蚊帐

狂犬病

主要流行地区：
世界各地（尤其是亚洲、非洲）

预防方法：
接种狂犬病疫苗、不随意接近犬类和野生动物

禽流感

主要流行地区：
亚洲、非洲

预防方法：
避免与农户、市场、动物园等地的禽类接触

中东呼吸综合征(MERS)

主要流行地区：
世界各地（尤其是亚洲、非洲）

预防方法：
避免接触单峰骆驼、不饮用骆驼生奶

肝炎（A型和E型）

主要流行地区：
世界各地（A型多见于供水设施不完善地区）

预防方法：
食用充分加热的食物、避免饮用生水、A型肝炎可接种疫苗

霍乱

主要流行地区：
世界各地（尤其是供水设施不完善地区）

预防方法：
食用充分加热的食物、避免饮用生水

痢疾

主要流行地区：世界各地（尤其是供水设施不完善地区）

预防方法：
食用充分加热的食物、避免饮用生水

请提前 做好确认！



海外出行前 实用信息网站



预 防 接 种 机 构 查 询



厚生劳动省



外务省



检疫所 『FORTH』



也请注册“たびレジ”服务...

出国前，请注册外务省的海外安全信息推送服务“たびレジ”。
登录必要的信息后，旅行目的地的最新传染病信息和安全信息等邮件就会免费推送。

Check!



たびレジ
旅先の安全情報が届く
外務省のメール配信サービス

山口县内的
咨询窗口信息
详见县政府官网



为了旅途愉快，请提前做好确认！

请提前 做好确认！

海外出行时的 传染病预防



海外存在许多
在日本未曾出现的传染病。
为了避免
在海外感染疾病，
掌握正确的
传染病知识
和预防方法非常重要。

出发前

请提前了解目的地的传染病流行情况！

请查阅厚生劳动省等的官方网站，充分查好最新信息。



请确认自己过去接种过的疫苗。



对于可以通过疫苗预防的传染病，请提前咨询医生，做好适当的预防措施。

如有需要，
请接种相关疫苗



旅行前检查清单



- ☐ 已查询当地容易流行的疾病。
- ☐ 已查询目前在当地流行的疾病。
- ☐ 已了解应对这些疾病所需的措施。
- ☐ 已准备好必要的装备。
- ☐ 已接种必要的疫苗。

旅行途中

请注意以下传染病预防措施...



勤洗手

在用餐前务必洗手。
如果无法使用干净的水，请使用揉搓型酒精消毒液等。

注意饮食安全

避免食用生水、冰块或含有切块水果的食物。餐食应选择充分加热且可靠的食物。



防虫措施

许多疾病可通过蚊虫叮咬或蜱虫传播。注意穿着，如有必要可使用驱虫剂。

远离动物

动物可能携带引发人体严重病症的病原体。请勿随意靠近或触摸动物。



- 避免与存在咳嗽、发热、皮疹等症状的人密切接触。
- 注意通过性行为传播的传染病。

让我们防患于未然，享受愉快的旅程！

回国后

回国时如有身体不适， 请前往检疫所

· 如果出现发热，咳嗽，皮疹，腹泻等症状，
或感觉不适，请务必告知机场或港口的检疫所工作人员。

· 如果在旅行期间被动物咬伤、被蚊虫叮咬，
或有其他遭遇导致的健康方面的担忧，也请向
检疫官咨询。



回家后如出现症状， 请及时就医

即使回国时没有症状，也可能在数日到数周后出现。
若身体状况恶化，请尽快前往医疗机构就诊。

就诊时的注意事项！

为防止传染他人，请在就诊前通过电话等方式告知
自己是从海外归国，并确认是否需要就诊及相关注
意事项，听从医护人员指导。

就诊时请务必向医生提供以下信息：

- 旅行目的地
- 是否与动物有接触
- 停留时间
- 在当地的饮食情况
- 在当地的活动内容
- 疫苗接种记录

需要特别注意的症状：

发热



腹泻



皮肤异常

