

旅行建议

出行前

疫苗与药物

国际疫苗接种中心或您的家庭医生将告知您哪些为强制性疫苗。您最好防患于未然，及时开始接种疫苗并按照时间安排完成接种。

应该携带什么？

为避免疟疾及其他通过蚊虫叮咬传播的疾病（寨卡、基孔肯雅热、登革热、黄热病等），使用驱虫剂、蚊帐及合适的衣物（长裤、长袖T恤）非常重要。

建议您携带手机及其配件，并带一副备用眼镜。还应携带一个药箱，装上纱布、止泻药、止痛药、碘酒、口服补液盐等、以及足够整个旅程使用的常用药物。

旅途中

基本卫生规则：每次饭前要洗手；请勿食用未去皮或之前已被去皮的水果，请勿食用生的蔬菜、肉或鱼以及沿街购买的冰淇淋；应饮用瓶装水、不要加冰块。热饮会更加安全。

如果出现腹泻——在旅游者中非常常见——应采用收敛性饮食、保持补水良好（摄入液体、糖和盐）。高烧（38°）则请咨询医生。如果您必须服用止泻药和/或抗生素，最好遵循医嘱。

在淡水湖泊和河流沐浴可能会被寄生虫感染。穿雨靴和防水鞋可以防止感染。请勿脱鞋赤脚，也不要再在黑暗的地方行走。

避免正午暴露在阳光下：戴帽子、墨镜，每两小时涂一次防晒霜。

避孕套是避免性传播疾病最有效的方法。

请勿使用可能被污染的针头、注射器、剃须刀片或牙刷。请勿在身体上穿孔或纹身。

旅行归来

一些热带病可能在您回家很久后才发病。如果出现发烧、腹泻、盗汗或发冷等症状，请咨询保健中心，并告知此前12个月曾经前往何处。

