

旅客出行健康指南

旅行前

建议至少提前3个月规划疫苗接种及相关预防措施。您可以前往当地的基层医疗中心(Centro de Atención Primaria)或国际旅行卫生保健中心(Centros de Salud Internacional)进行咨询。

需要携带什么？

- **防蚊措施**：准备含有避蚊胺 (DEET)、派卡瑞丁 (icaridina) 或驱蚊酯 (IR3535) 成分的驱蚊剂。涂抹顺序是先防晒、后驱蚊。建议穿着浅色长袖长裤。如果前往疟疾高发国家，务必带上蚊帐。
- **随身医药箱**：纱布、止泻药、止痛药、镊子、体温计和口服补液盐。如果需要长期服用某些药物，请备足整个行程的药量，并额外多带15天的分量。请将这些药品放入随身行李中，并随身携带处方复印件或医生诊断书。
- **实用装备**：手机及充电器、充电宝、手电筒、电池、小型收音机以及备用眼镜。
- **重要证件 (纸质与电子版)**：护照及其他身份证件、国际疫苗接种证明、旅游医疗保险凭证、相关病历或医疗报告、紧急联系人信息、银行卡以及适量的现金。

旅行期间

注意防范卫生与饮食安全

- 饭前便后要**勤洗手**。
- 在没有洗手条件时，可使用**免洗洗手液**。
- 不吃已剥皮的水果、生蔬菜、生肉或生鱼，避免购买路边摊的冰淇淋。
- 只喝瓶装水，饮料中不要加冰块。
- 不要在淡水湖泊或河流中游泳，以防感染寄生虫或细菌。
- 避免接触**动物**：特别是狗、猫、猴子和蝙蝠。一旦被**咬伤**或抓伤，请立即用肥皂水冲洗伤口至少15分钟，并尽快就医。
- 穿合适的鞋子，切勿赤脚走路。
- **做好防晒**：戴好帽子和太阳镜，并**定时补涂防晒霜**。
- 正确使用安全套是预防**性传播疾病**最有效的方法。
- 不要与他人共用针头、注射器、剃须刀或牙刷。
- 旅行期间避免打**耳洞/纹身**。
- 交通事故是旅行者意外死亡的首要原因。请务必

遵守交通规则，避免走夜路，开车系好安全带，骑车戴好头盔。参加户外冒险活动时，请选择有资质的专业运营商。

常见健康问题

- **旅行者腹泻**是旅行中的常见病。如果遇到，请注意清淡饮食，多喝水并及时补充口服补液盐。
- 如果出现发烧症状，请立即就医。

返程后

回国后，如有必要，请继续完成未完结的疫苗接种或后续的预防性治疗。某些**热带传染病**的潜伏期较长，可能会在您回国一段时间后才发作。如果出现发烧、腹泻、盗汗或皮肤起疹子等症状，请及时就医，并主动向医生交代您在过去12个月内去过的所有国家和地区。

尊重环境

请尊重当地的文化、风俗习惯和居民，注重环保，做好垃圾分类和废弃物处理。

了解更多信息

请参考以下科普资料页：[旅行者腹泻](#)，[孕期出行指南](#)，[高原病](#)，[旅行归来后的危险健康信号](#)，经济舱综合症。

