

返程后的健康预警信号

如果你在结束旅行后的几周内感到身体不适，建议及时就医，特别是出现以下情况时：

- 发热或低烧、持续两周以上的腹泻、出血、黄疸（皮肤或巩膜发黄）、神经系统异常（如精神混乱、抽搐、行为异常）、泌尿/生殖系统异常或出现皮肤问题
- 认为自己在旅途中接触过某种传染病，或发生过无保护措施性行为。
- 在热带地区或中低收入国家停留超过 3 个月。

部分热带疾病的潜伏期较长，可能在返程很久后才显现。就医时，请务必主动告知医生你在过去12 个月内的旅行史，包括去过的国家、行程时长及具体的旅行条件。

需要注意的是，即使接种了疫苗或服用了预防药物（如抗疟药），也不能达到百分百的绝对保护。

发热、便血和出血可能提示潜在的严重疾病，切不可掉以轻心。

发热

如果从热带地区返程后出现发热，必须立即接受医生的诊疗评估。

腹泻

这是国际旅行者最常见的症状。绝大多数情况属于良性，通常是由于吃了不洁食物或饮用了受污染的水所致。

若伴有剧烈腹痛、发热、粘液便或脓血便，或者腹泻持续超过 2 周，请务必就医。

出血

若发现皮肤出现出血点或其他部位出血，请及时就医。

黄疸

如果皮肤或眼白发黄，应尽快就医。

神经系统症状

若出现行为举止异常、思维混乱或抽搐发作，应及时就医。

泌尿及生殖系统异常

如果出现尿道或阴道异常分泌物、血尿或生殖器溃疡，应就医检查。

皮肤问题

旅行归来后，若身体出现任何新增的皮肤病变或异常，均应前往医院检查。

