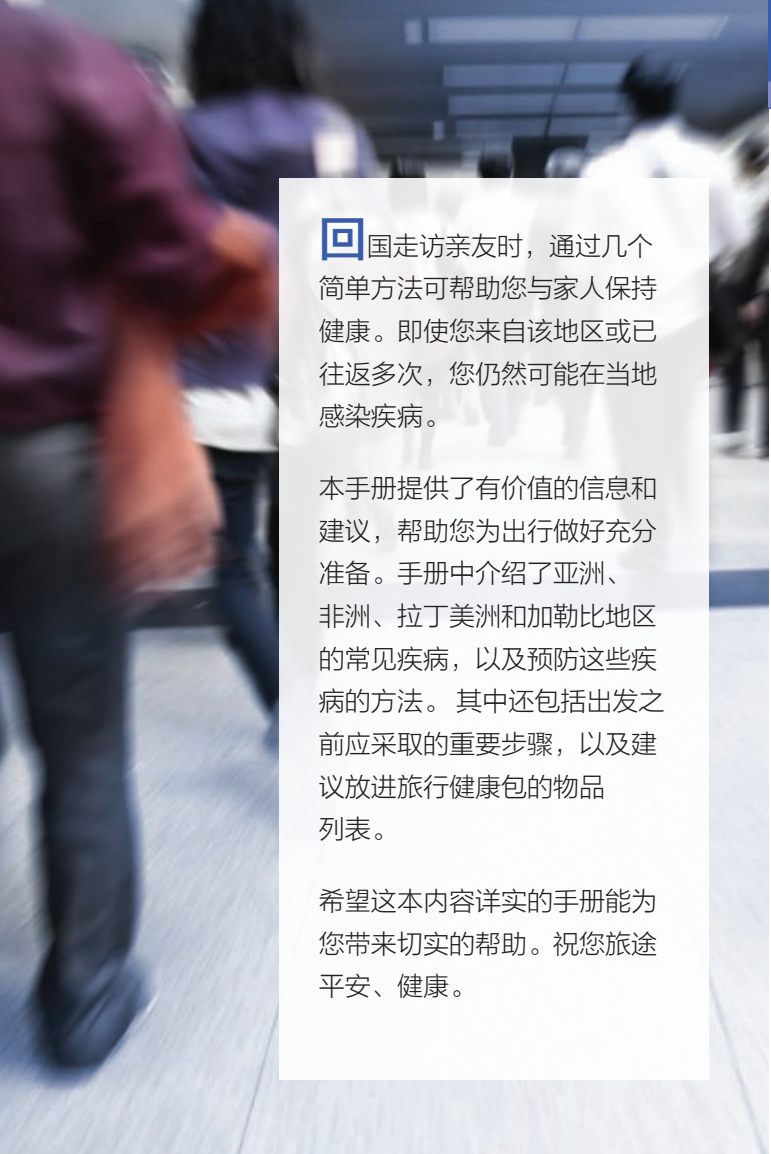


HEADING HOME HEALTHY 计划

# 安全健康旅行指南





**回**国走访亲友时，通过几个简单方法可帮助您与家人保持健康。即使您来自该地区或已往返多次，您仍然可能在当地感染疾病。

本手册提供了有价值的信息和建议，帮助您为出行做好充分准备。手册中介绍了亚洲、非洲、拉丁美洲和加勒比地区的常见疾病，以及预防这些疾病的方法。其中还包括出发之前应采取的重要步骤，以及建议放进旅行健康包的物品列表。

希望这本内容详实的手册能为您带来切实的帮助。祝您旅途平安、健康。

# 目录

## 出发之前

---

搜集资料.....	2
看医生.....	2
行李打包.....	3

## 出行期间保持身体健康

---

食品和水的安全.....	6
防止蚊虫叮咬.....	8

## 常见旅行疾病

---

食源性和水源性疾病.....	9
旅行者腹泻.....	9
甲型肝炎.....	9
伤寒.....	9
蚊虫相关疾病.....	10
疟疾.....	10
登革热.....	11
黄热病.....	11
基孔肯雅热.....	12
寨卡病毒.....	12
动物相关疾病.....	13
狂犬病.....	13
禽流感.....	14
人与人的传染病.....	14
流行性感冒.....	15
脑膜炎球菌病.....	16

# 出发之前

出行期间保持健康的最佳方法是在出发之前制定计划。

## 搜集资料

即使您对走访的地区十分熟悉，仍然有必要了解该地区的健康风险以及能够得到可靠医疗护理的地方。有关更多信息，请访问 [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel)。

## 看医生

请在**旅行之前至少四至六周**看医生。医生将能够告诉您在回国之前是否需要打特定疫苗（预防黄热病等疾病）或采取特殊的健康预防措施。您还可以检查您计划接种的疫苗（例如麻疹、破伤风）是否有效。您的医生还可告诉您是否需要特殊药物来预防疟疾等疾病。如果您携孩子或同伴出行，他们也应该在出发之前四到六周去看一下医生。



## 行李打包

请确保您的护照、旅行证件和随身携带的药物方便随时取用，而未放进托运行李中。查看航空公司的随身物品政策。通常情况下，您可以携带一个 1 夸脱容量的透明塑料袋，装入 3 盎司或较小容器的液体、凝胶、面霜和喷雾。关于药物有一些例外规定。



## 旅行健康包中该装的物品

大部分人访问其祖国的时候都应该带上个人急救包。急救包里准备的药品取决于您访问祖国的时间的长度，及您是否能获得医疗照护和药品。以下是常用药品的列表：

- ✓ 含避蚊胺的驱虫剂
- ✓ 每位出行者都必须有一个经杀虫剂处理过的蚊帐（如果住在没有纱窗或窗户的疟疾风险地区）
- ✓ 防晒霜
- ✓ 太阳镜
- ✓ 毛毯
- ✓ 手电筒
- ✓ 热敷/冷敷袋
- ✓ 抗菌无水洗手液（至少含 60% 酒精）
- ✓ 基本急救物品（如，创可贴、棉花、纱布垫、绷带、消毒膏、温度计、低过敏性胶带、镊子、剪刀、胶手套、眼罩）
- ✓ 用于水泡护理的斜纹棉布



向医生咨询应携带以下哪种药物及其使用方法。

- 治疗发烧或疼痛的扑热息痛、阿司匹林或布洛芬
- 抗酸药
- 止泻药
- 抗组胺药、抗鼻塞药、咳嗽遏抑剂
- 晕车药
- 前往有疟疾风险的地区时应准备抗疟药物
- 轻泻药
- 抗真菌药膏
- 抗菌药膏
- 1% 氢化可的松乳膏
- 净水剂
- 润喉片



# 出行期间保持身体健康

走访另一个国家时，即使您曾在那里居住过或走访过，您仍有可能感染在美国未见到过的疾病或出现健康问题。

## 食品和水的安全

注意您的饮食。总原则是：煮熟、烹调、剥皮或不吃。在其他国家走亲访友时可能很难注意到饮食问题。但是，遵循以下建议能够帮助您有效预防旅行者腹泻以及甲肝、伤寒等较严重的病症：

- 坚持食用可自己去皮的水果和蔬菜。
- 避免食用未经高温消毒的牛奶和奶制品。
- 勿向街头小贩购买食物。
- 避免食用生的或未煮熟的肉类、鱼类和贝类。





## 不喝未经过滤的水。

请牢记以下建议：

- 避免饮用各种形态的自来水，包括冰。
- 务必使用瓶装水或开水，即使是刷牙也是如此。
- 当心可能在受污染的水中清洗过的水果和蔬菜。
- 只需确保是自己开启的容器封口，即可放心饮用原装的罐装或瓶装饮料，包括水、碳酸饮料、啤酒或葡萄酒。
- 如果无法买到瓶装水或将水煮沸，可携带便携式净水器净化水。



避免食源性疾病的其他方法：

- 用餐或准备食物前、使用洗手间后以及接触动物后，用肥皂和水或抗菌无水洗手液（至少60%的酒精）洗手。
- 加热水和烹煮食物至 185°F (85°C) 至少一分钟。



## 防止蚊虫叮咬

如果您要前往热带地区，您可能会面临疟疾、登革热、寨卡病毒或其他蚊媒疾病感染的风险。这类疾病可通过以下简单措施进行预防：

- 在裸露在外的皮肤上涂抹含避蚊胺的驱虫剂。切勿在被衣服遮盖的皮肤上涂抹避蚊胺。
- 外出时穿长裤、长袖衬衫并佩戴帽子。使用氯菊酯处理衣物。
- 如果住的地方没有纱窗或窗户，请睡在经杀虫剂处理过的蚊帐中。
- 蚊子喜欢在死水里产卵。请将桶、旧轮胎或其他蓄有死水的物品清空。



# 常见旅行疾病

## 食源性和水源性疾病

旅行者腹泻、甲型肝炎和伤寒等传染性疾病是由于食用了受污染的食物或饮用了受污染的水而引起的。

### 旅行者腹泻

旅行者腹泻是旅行者最常见的健康问题。其症状包括粪便稀烂或呈水状、腹胀、恶心、腹痛和发烧。如果这些症状在您回家后仍然持续，请咨询您的医疗服务提供者，告诉他们您最近曾经外出旅行。请参阅第 6 页的“食品和水的安全”了解预防措施。

### 甲型肝炎

甲型肝炎是一种影响肝脏的病毒。该疾病在清洁卫生较差的发展中国家十分常见。患者通常在受到感染后约 30 天开始出现症状，但在感染后的 15 到 50 天内都可能发病。其症状包括极度疲劳、发热、食欲不振、恶心、胃痛、尿色深和黄疸（皮肤或眼睛发黄）。

如果您要前往甲肝高发国家旅游，请务必在**离开之前至少两到四个星期**注射甲肝疫苗。

### 伤寒

伤寒是一种肠道感染疾病，可能会危及生命。患者通常在食用受污染的食物或饮用受污染的水后 8 到 14 天内开始

出现症状，但在感染后 3 到 60 多天内都可能发病。其症状包括高烧、头痛、腹泻、便秘、食欲不振和大量玫瑰色斑点。

如果您计划前往伤寒高发的国家旅行，则必须接种伤寒疫苗。由于无法保证疫苗完全有效，因此务必遵循第 6 页“食品和水的安全”内容中的预防措施。

## 蚊虫相关疾病

前往热带地区的旅行者可能会受到疟疾、登革热、寨卡病毒或其他通过蚊虫叮咬传播的传染病的风险。




### 疟疾

疟疾是一种通过蚊虫传播的、危及生命的严重疾病。每年有超过 5 亿人感染疟疾，超过一百万人因此而死亡。其症状通常在被受感染的蚊虫叮咬后数周至数月内出现。症状包括发烧、发冷、头痛、肌肉痛和疲劳。还可能伴随恶心、呕吐和腹泻。

如果您要前往一个疟疾高发地区，请在**出发之前四至六周内**向医生寻求预防疟疾的药物。为确保药物发挥功效，您需要在出发之前开始服用药物，并在回来之





后继续服用一小段时间。请务必按时按量服用药物。请记住，即使在服用抗疟药物，防止蚊虫叮咬仍然十分重要。请参阅第 8 页的“防止蚊虫叮咬”获取更多信息。

如果您在疟疾爆发的高风险地区旅行时或旅行回家一年后出现发烧和流感症状（发冷、头痛、疲劳、肌肉痛），请立即寻求医疗帮助。请务必告知医生您所旅行的地区。

### **登革热**

登革热是一种通过蚊虫传播的疾病。该疾病每年会感染 5 千万至 1 亿人。其症状通常在被受感染的蚊虫叮咬后 3 - 14 天内出现。症状包括类似流感的情况，例如发烧、头痛和身体疼痛、呕吐和眼痛。还可能会出现皮疹。

由于没有针对登革热的疫苗和治疗方法，因此务必遵循第 8 页“防止蚊虫叮咬”的建议。

### **黄热病**

黄热病是一种通过蚊虫叮咬传播的罕见疾病。其症状通常在被受感染的蚊虫叮咬后 3 - 6 天内出现。黄热病可引起严重的流感症状，如发烧、发冷、头痛、背痛、肌肉痛、衰竭、黄疸（皮肤和眼睛发黄）及呕吐。

如果您要前往一个黄热病高发地区旅行，则需要**在离开前至少10天内**在经批准的黄热病疫苗接种门诊接种疫苗。接种疫苗之后，您会得到一张通过预防接种门诊认证的国际预防接种证书（黄卡）。您可能需要此卡来证明您已接种疫苗，然后才能进入或离开某些感染地区。如需了解附近的旅行诊所，请访问 [cdc.gov/travel](http://cdc.gov/travel)。

### 基孔肯雅热

基孔肯雅热是一种通过蚊虫传染的病毒。常见症状是发热和关节痛，还可能出现头痛、肌肉疼痛、关节肿胀或皮疹。由于没有针对基孔肯雅热的疫苗和治疗方法，因此务必遵循第 8 页“防止蚊虫叮咬”的建议。

### 寨卡病毒

寨卡病毒主要通过蚊虫传播，但也可通过性接触和输血传播。寨卡病毒最常见的症状是发热、皮疹、关节痛及结膜炎（红眼）。寨卡病毒对大多数人并不构成威胁。然而，怀孕期间感染寨卡病毒会导致胎儿出现严重的先天缺陷。由于没有针对寨卡病毒的疫苗和治疗方法，因此务必遵循第 8 页“防止蚊虫叮咬”的建议。



## 动物相关疾病

在美国以外的国家旅行时，被动物咬伤或接触动物体液或粪便，或食用受感染动物制成的食品（尤其是肉类和奶制品）都可能致病。狂犬病、禽流感和其他疾病均是通过接触动物或食用动物制品而传播的。

### 狂犬病

狂犬病通常是被感染狂犬病毒的动物咬伤后传染的。绝大多数人类狂犬病病例都是被狗咬伤引起的，但蝙蝠和其他动物也会引起狂犬病。狂犬病可以致命，全世界每年有超过 55000 人死于狂犬病。对于人类，其症状通常在被咬伤后 30 至 90 天内出现。狂犬病起初的症状与流感类似，然后迅速转化为神经系统症状并死亡。

要判断一只动物是否患有狂犬病是相当困难的。因此，如果被动物咬伤或抓伤，请用肥皂和水清洗伤处，并**立即就医**，检查是否需要注射狂犬病疫苗。

### 狂犬病的预防

以下为几种可降低感染狂犬病风险的方法。

- 避免密切接触或喂养野生、圈养或家养动物，在发展中国家尤其如此。
- 向医生咨询出发之前是否需要先注射狂犬病疫苗。
- 如果携带宠物旅行，请确保宠物接种的狂犬病疫苗是有效的。

## 禽流感

禽流感亦称为 bird flu，禽流感病毒是通过接触受感染的家禽或鸟类而传播的。人类很少因这种病毒而致病。但自 2003 年以来，非洲、中东和亚洲有超过 400 人在密切接触受感染的鸟类后死亡。其症状通常在感染后的 2 到 8 天内开始出现。症状包括发烧、头痛、全身酸痛、咳嗽和胃痛。

如果您在从一个高风险地区返回后的 10 天内出现流感症状或呼吸困难，请立即就医。请告知医生您的旅行地区以及是否接触过家禽。

### 降低禽流感风险

以下建议可帮助您避免禽流感：

- 避免与活禽密切接触，例如鸡或火鸡，以及野生鸟类。
- 避免接触可能存在鸟类排泄物或分泌物的表面。
- 经常用肥皂和水洗手，或使用抗菌无水洗手液（如 Purell®）洗手。

## 人与人的传染病

流感和脑膜炎球菌病等传染病是通过咳嗽、打喷嚏和直接接触在人与人之间传播的。





## 流感

流感是一种由流感病毒引起的呼吸道疾病。其症状包括发烧、咳嗽、疼痛和喉咙痛。某些人患上流感后病情可能会很严重，特别是儿童、65岁或以上的老人或存在使流感更加危险的某些长期健康问题的人群。

流感的风险取决于季节和到访的地区。在热带地区，全年都可能发生流感，而在南半球的温带气候地区，流感发生于4月到9月。在北半球，流感一般于10月到4月发生。

### 如何预防流感

- 每年应尽早注射流感疫苗。如果您已超过50岁、与小孩同住或照顾小孩、处于孕期或存在使流感更加危险的健康问题（如哮喘、糖尿病、心脏病或免疫功能低下），则必须要接种疫苗。6个月到18岁的孩子也应该接种流感疫苗。
- 经常用肥皂和水或含酒精的洗手液洗手。
- 咳嗽和打喷嚏时用纸巾捂住口鼻。如果没有纸巾，应用袖子或手肘内侧遮挡。

## 脑膜炎球菌病

脑膜炎球菌病可引起脑膜炎（脊髓和大脑周围的液体感染）。通常通过咳嗽或接吻传播。症状包括突然发烧、头痛、恶心、呕吐、脖子僵硬、皮疹、光敏感、意识混乱和嗜睡。

如果前往该疾病高发的地区（比如非洲），或者前往麦加朝圣，请务必在**出发前至少两周**接种脑膜炎球菌疫苗。

如未及时治疗，脑膜炎球菌病可能会危及生命。如果突然发烧或有上述任何症状，请立即就医。

### 如何防止脑膜炎球菌病

- 出发前请向医生咨询脑膜炎球菌疫苗的事宜。
- 经常用温水和肥皂洗手，或使用抗菌无水洗手液（如 Purell®）洗手。
- 切勿共用水杯、餐具、牙刷、水壶、香烟、唇膏或其他与口接触的物品。



## 切记：

---

如果您在近期出国旅行后出现发热、咳嗽、呼吸困难、皮疹、呕吐或腹泻症状，请立即咨询您的医疗服务提供者。

## 资源：

---

如需了解更多基于美国疾病控制与预防中心 (U. S. Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 建议的有关安全旅行的免费信息，请访问“健康回家” (Heading Home Healthy) 网站，点击旅行者快速健康信息门户网站 (Travelers' Rapid Health Information Portal, TRhIP) 链接。

**[headinghomehealthy.org](http://headinghomehealthy.org)**

## 致谢

谨在此向对本指南的编写做出贡献的以下纽约市健康与心理卫生局工作人员表示衷心的感谢（按字母顺序）：

Asha Abdool, Lisa Alleyne, Mike Antwi, Sharon Balter, Marie Dorsinville, Anne Fine, Robert Fitzhenry, Scott Harper, Lucretia Jones, Marcelle Layton, Ellen Lee, Yin Ling Leung, Beth Nivin, Vasudha Reddy, Sally Slavinski, HaeNa Waechter, Don Weiss 以及 Stacey Wright-Woolcock



欲了解有关旅游健康的更多信息，  
请致电 24小时电话 311或  
**1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**  
咨询美国疾病控制与预防中心，或登录  
**[cdc.gov/travel](http://cdc.gov/travel)、[travel.state.gov](http://travel.state.gov)**  
或 **[headinghomehealthy.org](http://headinghomehealthy.org)**。

关于健康主题的各类信息，  
请访问 **[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)**。

**NYC**  
Health

HEADING  
→ HOME  
HEALTHY