



# かしくく旅行するには 健康を保つ

## 01 情報を得る：

- 渡航先の健康リスクを知った上で事前準備をしましょう。
- 現地の警報システムや避難所、避難経路を知っておきましょう。
- 特定の健康上の問題を抱えている方は、海外で病気や怪我をした際の受診方法を決めておきましょう。

## 02 医療機関を受診する：

- 渡航の4～6週間前に医療機関を受診しておきましょう。
- 渡航前に、定期ワクチン接種をすべて済ませておきましょう。
- 旅行先の地域で推奨されるワクチンや薬について、医師に尋ねておきましょう。

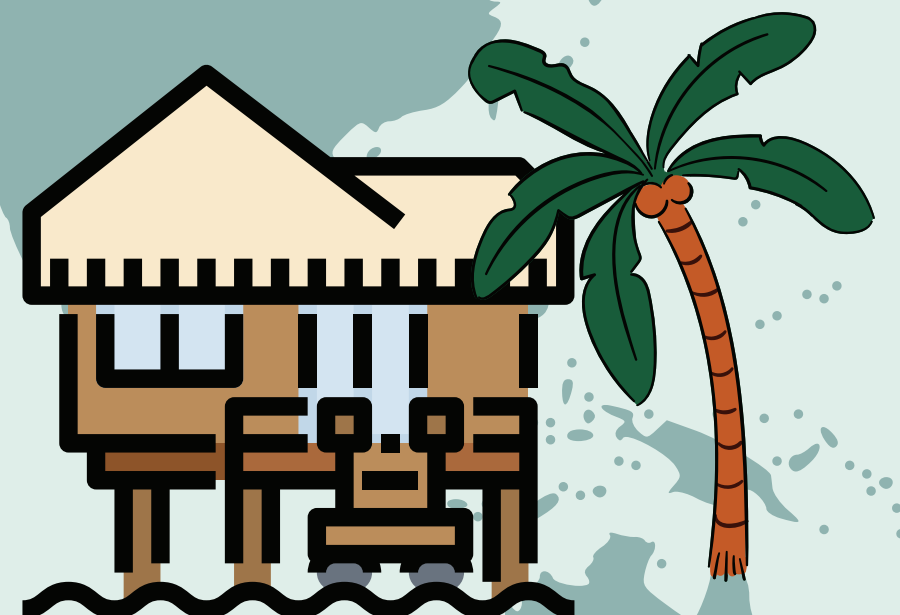


## 03 病気の避け方：

- 頻繁に手を洗う
- 安全な食べものや飲みものを選ぶ
- 日焼け止めを使う
- 虫よけスプレーを使う

## 04 旅行後：

- 旅行後は、病気の兆候や症状があるかどうか観察しましょう
- 体調が悪い場合は医師の診察を受け、最近旅行したことを伝えましょう。



詳細は下記をご参照ください。  
<https://health.hawaii.gov/docd/resources/travelers-health>  
<https://wwwnc.cdc.gov/travel/>

