

护照、机票、钱？
您是否真正准备好？



安全旅行

甲型肝炎
黄热病
伤寒
脊髓灰质炎
破伤风

SANOFI PASTEUR



健康旅行：

为旅行者提供有益健康建议的实用指南



什么是甲型肝炎？

甲型肝炎是一种影响肝脏的病毒感染。
有时会很严重。

有哪些症状？

甲型肝炎症状的发生时间是感染病毒之后2至6周。
感染的首发症状是流感样症状。症状可能会进展，导致：

- 发烧
- 食欲不振
- 恶心呕吐
- 胃痛
- 体重减轻
- 大便色淡和小便色深
- 皮肤和眼睛发黄（黄疸）
- 偶见皮疹和关节疼痛

甲型肝炎症状的严重程度各不相同，在老年人中可能严重得多。

它是如何传播的？

甲型肝炎病毒存在于感染者的粪便中。甲型肝炎通常通过食用被污染的食物或饮料或触碰厕所门把手传播。这种病毒一般通过口腔进入体内，但您也可能会通过接触感染者而感染（即使他/她没有症状）。

甲型肝炎通常发生在卫生条件不好的地区。然而，旅行者也可能在短期停留期间感染，无论住宿的类型如何。食物在准备过程中会受到污染，即使在全包式设施和星级酒店也是如此。

感染甲型肝炎的风险有多大？

与许多旅行相关疾病一样，您感染甲型肝炎的风险取决于：

- 您旅行的地区
- 卫生情况
- 您在当地参加的活动

哪些地区有患甲型肝炎风险？

风险最大的地区是非洲（包括摩洛哥、突尼斯、埃及、利比亚和阿尔及利亚）、拉丁美洲和亚洲（特别是印度）。



地方性传染病流行区

如何保护自己免受甲型肝炎的侵害？

良好的饮食和饮水卫生。

- 上完洗手间后和每次饭前都要正确洗手。
- 只喝瓶装水、开水或纯净水
- 避免生食
- 避免食用冰淇淋、冰块和与冰接触过的食物
- 只吃可去皮的水果
- 确保热食和熟食是用新鲜食材制作的，并立即食用
- 避免使用未经巴氏消毒的乳制品

肝炎可以治疗吗？

甲型肝炎感染者没有特殊治疗。健康的年轻人通常需要一个月的恢复时间。大约2%的50岁以上感染者死于甲型肝炎。

疫苗接种

有适用于成人和一岁以上儿童的疫苗。

- 接种一剂甲型肝炎疫苗可为一次旅行提供短期保护
- 为了长期保护，必须在12个月或18个月内每隔6个月接种一次甲型肝炎加强针，具体决于疫苗种类
- 甲型肝炎疫苗可单独接种或作为含有甲型肝炎病毒联合疫苗接种

出境前：

请咨询您的全科医生或在当地卫生单位的疫苗接种中心进行预约，以评估您感染甲型肝炎的风险，并检查您的疫苗接种状况。

旅行前更多信息，请访问卫生部官网专用页面
www.salute.gov.it

参考资料载于第 18 页



什么是黄热病？

黄热病是一种非常严重的、可能致命的病毒性传染病，可通过主要在白天活动的某些蚊子叮咬传播。

症状有哪些？

在被受感染的蚊子叮咬后三到六天，可能才会出现黄热病的症状。

第一阶段，出现流感样症状：

- 头痛
- 肌肉疼痛（主要在背部）
- 发热
- 食欲减退
- 恶心
- 呕吐
- 可能加重的黄疸（皮肤和眼睛发黄）。

多数患者在 3~4 天后开始感觉好转或完全恢复。然而，在 15% 至 25% 的人中，疾病将进展并进入更严重的后续阶段。

后续阶段的症状包括：

- 发热
- 重度黄疸
- 呕血
- 耳、眼或口出血
- 肾衰竭
- 肝衰竭

在经历这一后续阶段的患者中，有近 50% 在十至十四天内死亡。

它是如何传播的？

您不可能通过与受感染的人接触而感染黄热病，它只能通过受感染蚊子叮咬而[被感染]。这些蚊子可能从出生时就感染黄热病病毒，也可能在叮咬其他已经感染的人类后感染。与许多类型的蚊子在日落和黎明之间活跃不同，黄热病蚊子在白天，主要是在最冷的时间点觅食，如日出后或日落前。

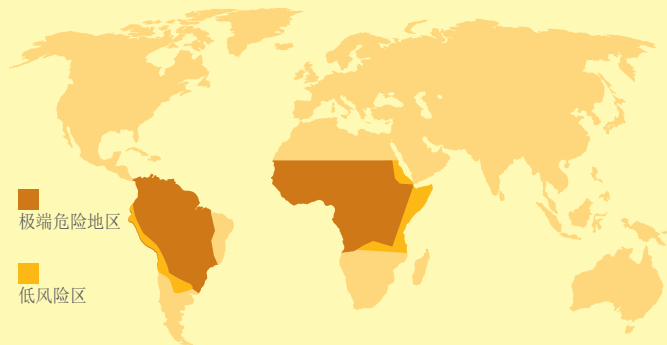
感染黄热病的风险有多大？

与其他旅行相关疾病一样，您感染黄热病的风险取决于：

- 您旅行的地区
- 旅行的持续时间
- 您在当地参加的活动

在哪些地区有患黄热病风险？

最危险的地区是非洲和南美洲的热带地区。中美洲和加勒比的一些地区，如巴拿马和特立尼达，风险也有所增加。一些国家要求在批准旅行者入境前提供疫苗接种证明（证书）。



我如何保护自己免受黄热病的侵害？

通过避免蚊虫叮咬

如果您是在一个黄热病流行区旅行，采取一切可能的措施避免被叮咬，这非常重要：

- 避免沼泽地、丛林和树林等蚊虫密度特别高的地区
- 穿宽松衣服（蚊子会叮咬紧身衣，甚至牛仔裤！），尽可能地盖住更多皮肤
- 使用驱虫剂。有许多不同驱虫剂可供选择。

黄热病能治疗吗？

对已感染黄热病的人，目前尚无治疗方法。然而，不同的治疗方法（从服用镇痛药到输血）可以缓解症状。

疫苗接种

疫苗接种被认为是预防黄热病最有效的方法。黄热病疫苗必须在经批准的国际疫苗接种中心接种并记录在接种证上。

- 根据遵照世界卫生组织 2016 年 7 月发布的推荐，接种一剂黄热病疫苗可提供终生保护。
- 对于某些高危人群，推荐接种加强剂次。向公认的疫苗接种中心寻求建议，以评估您感染黄热病的风险

出境前：

请咨询您的全科医生或在当地卫生单位的疫苗接种中心进行预约，以评估您感染黄热病的风险，并检查您的疫苗接种状况。

旅行前更多信息，请访问卫生部官网专用页面
www.salute.gov.it

参考资料载于第 18 页



什么是伤寒？

伤寒是由污染食物或饮料中伤寒沙门氏菌群的某些细菌引起的传染性疾病。

有哪些症状？

伤寒症状的可能发生时间是在食用被污染的食物或饮用被污染的水之后的一到三周。

伤寒的首发症状可能包括：

- 发热
- 腹痛
- 头痛（钝痛）
- 呕吐
- 腹泻或便秘

随着伤寒的进展，这些症状可能会恶化，您可能会出现其他症状，包括：

- 疲劳
- 食欲不振
- 心率低
- 呼吸加快
- 有些意识错乱
- 腹胀

如果伤寒不经治疗，每十个人中就有一人可能从第三周开始出现严重并发症，特别是内出血或肠道破裂。未经治疗的伤寒引起的并发症可导致10%-20%的病例死亡。

它如何传播？

伤寒通常是通过食用被伤寒沙门氏菌感染的食物或水而感染。这些细菌通过感染患者的粪便传播。因此，如果食物

和饮料由伤寒人员处理，可能会被污染，并且饮用水可能会因与废水接触而被污染。因此，这种感染在卫生条件得不到保障的地区更为常见。

感染伤寒的风险有多大？

与许多旅行相关疾病一样，您感染伤寒的风险取决于：

- 您旅行的地区
- 旅行的持续时间
- 您在当地参加的活动
- 当地的卫生条件

风险特别高的人群是在卫生条件有限的情况下旅行的背包客，特别是旅行超过一个月的人。

在哪些地区有患伤寒的危险？

亚洲是风险最高的地区，更具体地说是印度、巴基斯坦和孟加拉国。其他风险地区包括北非和塞内加尔。某些拉丁美洲国家（智利、秘鲁和墨西哥）的风险也较高。



流行病疫区或大流行性疾病疫区 地方性流行病疫区

如何保护自己免受伤寒的侵袭？

良好的饮食和饮水卫生。

伤寒不是唯一通过水和食物传播的疾病。因此，以下步骤可以帮助您预防几种旅行相关疾病：

- 进食前正确洗手
- 只喝瓶装水、开水或纯净水

- 避免食用冰淇淋、冰块和与冰接触过的食物
- 避免生食
- 只吃可去皮的水果
- 确保热食和熟食是用新鲜食材制作的，并立即食用
- 避免使用未经巴氏消毒的乳制品

伤寒能治疗吗？

伤寒可以用抗生素治疗7到14天。然而，完全恢复可能需要数周。恢复期的长短每个人可能会有所不同，这取决于诊断和治疗疾病的速度。

疫苗接种

灭活伤寒疫苗适用于成人和两岁以上儿童。

- 一剂伤寒疫苗可提供长达3年的保护
- 如果仍然存在风险，三年后需要接种加强剂量的伤寒疫苗
- 应在可能的感染暴露之前至少两周进行疫苗接种

出境前：

请咨询您的全科医生或在当地卫生单位疫苗接种中心进行预约，以评估您感染伤寒的风险，并检查您的疫苗接种状况。

旅行前更多信息，请访问卫生部官网专用页面
www.salute.gov.it

参考资料载于第 18 页



什么是脊髓灰质炎？

脊髓灰质炎是一种传染性极强的疾病，可导致重度或不可逆转的瘫痪（使用拐杖或无法行走）和死亡。

有哪些症状？

个体通常不表现出感染的临床体征（这种疾病通常没有症状）。

- 发烧
- 头痛
- 颈部僵硬
- 疲劳
- 呕吐
- 关节疼痛

随着脊髓灰质炎的进展，症状可能会加重，直到达到瘫痪状态（200 名患脊髓灰质炎患者中有 1 人会永久性瘫痪）。

它是如何传播的？

脊髓灰质炎传染性极强。它通过摄入被感染的粪便颗粒（不良卫生习惯造成的结果）来传播，在少数情况下会通过污染的食物和水传播。它还可通过病人或健康携带者的感染唾液飞沫来传播。

感染脊髓灰质炎的风险有多大？

如果已感染者不出现明确、可见的症状，脊髓灰质炎感染传播的风险会增加。这能导致感染链迅速传播，尤其是在卫生条件不佳的情况下。

哪些地区有患脊髓灰质炎风险？

风险最高的地区是阿富汗和巴基斯坦，脊髓灰质炎在这些地方是卫生突发事件。



地方性传染病流行区

如何保护自己免受脊髓灰质炎的侵害？

良好的饮食和饮水卫生

因此，以下步骤可帮助您防范脊髓灰质炎和其他通过食物和水传染的疾病，在地方性传染病流行区旅行时，染上这些疾病的风险可能增加：

- 进食前正确洗手
- 只喝瓶装水、开水或纯净水
- 避免食用冰淇淋、冰块和与冰接触过的食物
- 避免生食
- 只吃可去皮的水果
- 确保热食和熟食是用新鲜食材制作的，并立即食用
- 避免使用未经巴氏消毒的乳制品

脊髓灰质炎可以治疗吗？

脊髓灰质炎无法治愈。仅可提供对症治疗，只能部分减轻疾病的影响。。

疫苗接种

脊髓灰质炎疫苗接种通常与破伤风、白喉和百日咳抗原联用。卫生部建议所有新生儿接种脊髓灰质炎疫苗，采用注射三针的方案，然后在学龄前和青少年时注射加强针，一生中总共注射 5 针。

出境前：

请咨询您的全科医生或在您当地医疗机构的接种中心进行预约，以评估您感染脊髓灰质炎的风险和检查您的疫苗接种状况。



什么是破伤风？

破伤风是由导致肌肉痉挛性瘫痪的细菌破伤风梭菌引起的疾病。在最严重的情况下，呼吸肌受累，可导致死亡。

有哪些症状？

破伤风症状可在感染后 3 至 21 天内出现，平均时间为 14 天。潜伏时间越短，疾病的严重程度越高。疾病导致的肌肉收缩，通常从头部开始，蔓延到身体其他部位，例如躯干和四肢。

最常见的症状包括：

- 下颌痉挛
- 全身肌肉僵硬
- 吞咽困难
- 肌肉痉挛和收缩（背部、腹部和四肢）
- 发热和出汗
- 血压和心率变化

随着破伤风的进展，这些症状可能会加重，您可能会出现其他症状，包括：

- 呼吸困难
- 骨折
- 继发性感染
- 肺炎
- 死亡

它是如何传播的？

破伤风是传染性的，但非通过接触进行传染。破伤风梭菌通常生活在动物如牛、马、绵羊的肠道和人类肠道中，通过肠

旅行前更多信息，请访问卫生部官网专用页面
www.salute.gov.it

参考资料载于第 18 页

道从粪便中排出。细菌孢子可以在环境中存活数年，通常污染灰尘和土壤。

当受污染的土壤、粪便或生锈的工具接触到或引起切口或伤口时，就会发生破伤风。

感染破伤风的风险有多大？

与许多旅行相关疾病一样，您感染破伤风的风险取决于您参与的活动。

从事户外活动和短途旅游者风险特别高。

哪些地区有患破防风的风险？

破伤风是一种可在全世界传播的疾病，因为它可能存在于环境中。



破伤风可治疗吗？

破伤风治疗需要住院，包括使用抗生素，如青霉素 G和甲硝唑，以及采取旨在缓解肌肉痉挛的措施。完全恢复可能需要数月。如果没有适当的治疗，最严重的情形下，由于呼吸衰竭或心脏骤停，死亡率达到50%。

疫苗接种

卫生部建议进行破伤风疫苗接种，一个人在刚出生时首次接种，以后再注射几次加强针。

建议加强针：

- 学龄前或儿童 6 岁时注射一次
- 12 岁至 18 岁的青少年注射一次
- 成人每 10 年（从 19 岁开始）注射一次

出境前：

请咨询您的全科医生或在您当地医疗机构的接种中心进行预约，以评估您感染破伤风的风险和检查您的疫苗接种状况。

旅行前更多信息，请访问卫生部官网专用页面
www.salute.gov.it

参考资料载于第 18 页

参考资料

甲型肝炎

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
最后访问日期： 2021 年 8 月
 - <https://www.vaccinarsi.org/scienza-conoscenza/malattie-prevenibili/epatite-a>
最后访问日期： 2021 年 8 月
 - <https://www.epicentro.iss.it/epatite/epatite-a>
最后访问日期： 2021 年 8 月
-

黄热病 黄热病

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
最后访问日期： 2021 年 8 月
 - <https://www.vaccinarsi.org/scienza-conoscenza/malattie-prevenibili/febbre-gialla>
最后访问日期： 2021 年 8 月
 - <https://www.cdc.gov/yellowfever/vaccine/vaccine-recommendations.html>
最后访问日期： 2021 年 8 月
-

伤寒

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
最后访问日期： 2021 年 8 月
 - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/typhoid>
最后访问日期： 2021 年 8 月
-

脊髓灰质炎

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
最后访问日期： 2021 年 8 月
-

破伤风

- <https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>
最后访问日期： 2020 年 6 月
 - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tetanus>
最后访问日期： 2021 年 8 月
-

