

リオ・オリンピック，健康に関するご注意

- **渡航前の準備**
 - 渡航の4－6週間前に，トラベルクリニックを受診しましょう。
 - 必要なワクチンを接種し，持参する薬を準備しましょう。
 - “たびレジ”に登録しましょう。
- **安全な滞在**
 - 外務省海外安全情報をチェックしましょう。
 - お酒の飲み過ぎに注意。ドラッグには手を出さない。
 - シートベルトの装備がある信頼できるタクシーのみに乗りましょう。
 - 性交(膣・肛門・口)をする場合はコンドームを使用しましょう。
- **安全な飲食**
 - 火の通った料理を熱いうちに食べましょう。
 - フルーツや野菜は，自分でむいたもの，あるいは清潔な水で洗ったもののみを摂取しましょう。
 - 水道水，氷の入った飲み物，水道水で薄めた飲み物はとらないようにしましょう。
- **虫刺されを防ぐ**
 - 露出した肌には虫除けを塗りましょう。虫除け剤の成分としてお勧めはDEET, picaridin, IR3535, OLE, PMDです。
 - できる限り長袖のシャツ，長ズボンを着用しましょう。
 - ペルメトリンを染みこませた衣類を着用しましょう。
 - エアコンの効いたお部屋，あるいはしっかりとシールドされた部屋に滞在しましょう。
- **帰国後の注意**
 - 病気になった時に受診する際は，旅行していたことを医師に伝えましょう。
 - ジカウイルスの拡大を防ぐため，帰国後3週間は蚊に刺されないようにしましょう。
 - 男性：帰国後8週間，渡航中に病気になった方は6ヶ月間は性交の際はコンドームを使用してパートナーを守りましょう。もしパートナーが妊娠していた場合には，妊娠期間中は常にコンドームを使用しましょう。

オリジナル，米国CDC：<http://wwwnc.cdc.gov/travel/page/infographic-rio-olympics>

概訳・邦人向けに一部アレンジ，ジャムズネット東京：<http://jamsnettokyo.org/>

STAY HEALTHY ON THE ROAD TO RIO PROTECT YOURSELF FROM ZIKA



Be Prepared

- See a doctor 4-6 weeks before travel
- Get recommended vaccines and medicines
- Enroll in the Smart Traveler Enrollment Program (STEP)



Stay Safe

- Monitor warnings and alerts from the US Department of State.
- Don't drink too much alcohol and don't use drugs.
- Ride only in marked taxis that have seatbelts.
- Use condoms if you have sex (vaginal, anal, or oral).



Eat & Drink Smart

- Eat food that is cooked and served hot.
- Eat raw fruits and vegetables only if they can be peeled or washed in clean water.
- Don't drink tap water, drinks with ice, or drinks diluted with tap water.
- Download our "Can I Eat This?" app.



Prevent Bug Bites

- Use insect repellent on exposed skin. **It works!** Look for the following active ingredients: DEET, picaridin, IR3535, OLE, PMD
- Wear long-sleeved shirts and long pants when possible.
- Use permethrin-treated gear and clothing.
- Stay in air conditioned or screened-in rooms.



Stay Healthy and Help Protect Others After Your Trip

- See a doctor if you get sick and mention your travel.
- Prevent mosquito bites for 3 weeks to avoid spreading Zika.
- Men: Protect your sex partners after travel. Use condoms for at least 8 weeks, or for at least 6 months if you get sick. If your partner is pregnant, use condoms throughout her pregnancy or do not have sex.



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention



For more information visit www.cdc.gov/travel