

## 健康旅行清单

以下为在您旅行中保持健康的重要小贴士！

如需关于出国旅行的更多信息，请访问 [wwwnc.cdc.gov/travel](http://wwwnc.cdc.gov/travel) 或 [www.headinghomehealthy.org](http://www.headinghomehealthy.org)

### 在旅行中

#### ① 服用您的药物

- ✓ 服用您平常在家里服用的所有药物。
- ✓ 服用抗疟疾药物（如开具）。所有抗疟疾药物均应在旅行前开始服用，并在归来后继续服用：

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 无                              | <input type="checkbox"/> 强力霉素 (Doxycycline) |
| <input type="checkbox"/> 阿托伐醌-氯胍 (Atovaquone-proguanil) | <input type="checkbox"/> 甲氟喹 (Mefloquine)   |
| <input type="checkbox"/> 氯喹 (Chloroquine)               | <input type="checkbox"/> 其他：_____           |



#### ② 保护自己免受昆虫和动物咬伤

- ✓ 避免昆虫咬伤；使用至少含 20% 避蚊胺 (DEET) 的驱虫剂。
- ✓ 穿长袖衬衫、长裤、满帮鞋及戴帽子，尽可能遮盖自己。
- ✓ 切勿接触不认识的动物，即使看上去很安全。
- ✓ 如果您被任何动物咬伤或抓伤，必须立即就医。



#### ③ 注意饮食

- ✓ 饮用瓶装密封饮料，避免饮用冰饮。
- ✓ 吃完全煮熟的热的食物。
- ✓ 经常清洗双手或常用洗手液。
- ✓ 如果您腹泻并伴有发烧或便血，则服用具有止泻作用的抗生素，并立即就医：

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 无                    | <input type="checkbox"/> 阿奇霉素 (Azithromycin) |
| <input type="checkbox"/> 环丙沙星 (Ciprofloxacin) | <input type="checkbox"/> 其他：_____            |



#### ④ 道路和机动车行车安全

- ✓ 常系安全带。
- ✓ 当您骑自行车或摩托车时戴头盔。
- ✓ 观察来往车辆。
- ✓ 避免乘坐过度拥挤的公交车和汽车。
- ✓ 夜间避免在不熟悉的道路上驾车行驶。



### 旅行之后

- ✓ 如果您在旅行中或归来之后出现发烧症状，应立即就医。
- ✓ 如果您在旅行中曾严重受伤或生病，请到医疗保健服务提供者处随诊。

### 医生提示：

---



---



---