

如何准备你的中国 2010 年上海世界博览会之旅

——对上海世博会旅行者的健康建议

1. 介绍

2010 上海世博会于 2010 年 5 月 1 日至 10 月 31 日在中国上海举办。为保证数以千万计的从世界各地前来参观世博会的游客能及时获取健康信息，尤其是有哪些传染性疾病会构成威胁，旅行者如何在旅行期间确保其自身健康等，中国政府和上海市共同努力编写了健康指南《如何准备你的中国 2010 年上海世界博览会之旅——对上海世博会旅行者的健康建议》。该建议汇总了旅行所需的主要健康咨询。

2. 旅行前需要获取的信息

2.1 中国和上海

上海属亚热带季风性气候，四季分明，日照充分，雨量充沛。上海气候温和湿润，春秋较短，冬夏较长。2008 年平均气温 17.5℃，日照 1534.7 小时，降水量 1512.8 毫米。全年 70%左右的雨量集中在 5 至 9 月的汛期。

上海世博会横跨春、夏、秋三季，整个盛会期间气候将有较大变化，请您参照天气情况携带必备的衣物，避免冷热交替时不适。不同季节流行的疾病不同，春季较易发生过敏症、流感、麻疹等疾病，建议您携带足够的衣物，到达旅行目的地后，保证休息，勤开窗通风，必要时事先接种流感疫苗；夏季是中暑、肠道传染病、虫媒传染病等疾病高发季节，建议您到达旅行目的地后，注意饮食饮水卫生，避免食用过期或腐败食品，除非有直接饮用标识，请勿直接饮水；避免长时间日晒，防止出现中暑症状，采取必要的防蚊灭蚊措施，可随身携带驱蚊水。

上海夏、秋季交替时，常易受冷空气影响，气温会骤降，因此建议您到达目的地后，应注意根据温差，添加衣物保暖。

更多信息请参考：<http://www.soweather.com/pubweb/>

2.2 世博会概况

2.2.1 世博园区概述

上海世博会场地位于南浦大桥和卢浦大桥之间，坐落于黄浦江两岸。园区规划用地范围为 5.28 平方公里，其中浦东部分 3.93 平方公里，浦西部分 1.35 平方公里。围栏区域约 3.28 平方公里。

2.2.2 园区规划

上海世博会规划方案综合步行适宜距离、人体尺度和参观者的认知度等因素，提出了“园、区、片、组、团”5个层次的结构布局，即：

园——5.28 平方公里的世博会园区建设用地范围，包括围栏区和围栏区外的配套设施用地；

区——3.22 平方公里的世博会围栏区，其中浦东 2.47 平方公里和浦西 0.75 平方公里；

片——5 个编号分别是 A、B、C、D、E 的功能片区，平均用地面积为 0.60 平方千米；

组——12 个平均用地规模为 0.10~0.15 平方公里的展馆“组”，包括浦东 8 个组和浦西 4 个组；

团——26 个平均用地规模约为 2~3 万平方米的“展馆团”，每个“展馆团”可布置 40~45 个办展单元。每个团按方便和就近的原则，设置小型餐饮、购物、电信、厕所、母婴服务等公共服务设施。

场馆设置	功能
A 片区	中国馆、外国国家馆（除东南亚外的亚洲国家）
B 片区	主题馆 东南亚和大洋洲部分国家馆 国际组织馆 公共活动中心 演艺中心
C 片区	外国国家馆（欧洲、美洲和非洲国家）
D 片区	企业馆

E 片区	企业馆 城市文明馆 城市最佳实践区
------	-------------------------

更多资讯请登录：<http://en.expo2010.cn/index.htm>

2.3 向医生咨询

向熟悉旅行卫生的医生进行预约，该预约应至少提前 4 到 6 周。医生会结合你的旅行计划和病史来给予合适的免疫接种、用药建议，并告知你保证安全的信息。

2.4 免疫接种

对于旅行者而言，应最低限度保证接种了所有的常规疫苗（白喉、破伤风、百日咳、脊髓灰质炎、麻疹、腮腺炎）。

中国是脊髓灰质炎疫苗免费接种的国家。但是，为了尽可能减低新的脊髓灰质炎病毒的输入风险，中国规定所有来自脊髓灰质炎现行流行的国家的游客必须于来上海的 4 周前接种过该疫苗。这些国家包括有：阿富汗、安哥拉、布基纳法索、喀麦隆、乍得、几内亚、印度、利比里亚、毛里塔尼亚、马里、尼日利亚、巴基斯坦、塞内加尔、塞拉利昂。

2.4.1 为旅行者提供的疫苗包括：

- （1）常规使用的疫苗，特别是对象不仅为儿童；
- （2）赴疾病流行国家前建议接种的疫苗；
- （3）在某些情况下强制要求接种的疫苗。

按照国际卫生条例强制接种的疫苗目前仅有黄热病。

黄热病疫苗接种分为两种情况：

- （1）保护存在黄热病感染风险地区的人群；
- （2）为健康系统脆弱的国家降低黄热病病毒输入的风险。

所以旅行者如果要去存在黄热病感染风险的地区或国家就必须接种相应疫苗。所有从黄热病流行区返回本国（非黄热病流行地区）的旅行者同样必须接种黄热病疫苗。

2.4.2 免疫接种表

下表中列举出 WHO 建议国际旅行者接种的疫苗

类别	疫苗
常规疫苗	白喉、破伤风和百日咳
	乙肝
	b 型流感嗜血杆菌
	人类乳突病毒 ^a
	流感 ^b
	麻疹、腮腺炎和风疹
	肺炎球菌病
	脊髓灰质炎
	轮状病毒病 ^a
	肺结核（卡介苗） ^c
	水痘
旅行者选种疫苗	霍乱
	甲肝 ^d
	乙脑 ^d
	狂犬病
	蜱传脑炎
	伤寒症
	黄热病 ^d
强化免疫疫苗	黄热病（见国家列表）
	流行性脑膜炎球菌病和脊髓灰质炎（前往沙特阿拉伯的朝圣者需接种，详见 http://www.who.int/wer ）

- a 表示这些疫苗目前已被部分国家采用；
- b 表示常规用于部分年龄组，并存在一定接种风险，一般旅行者选用
- c 表示在大多数发达国家已不再列为常规接种的疫苗
- d 表示这些疫苗在部分国家仍包含在常规免疫规划项目列表中

2.4.3 供参考的其它疫苗

(1) 甲肝

病毒可直接经粪口途径或密切接触从患者处感染，或是摄食含有病毒的食物或饮水感染。并不存在该病毒的虫媒或是动物宿主。

(2) 乙肝

人与人之间的感染通过接触感染者的体液，受污染的血液或血制品也可导致传播，或通过污染的针头或注射器注射用输血传播。性接触传播也是一个重要的途径。还有一个传播的潜在风险通过其他皮肤穿透程序，包括针灸，穿刺和纹身。围产期感染，可能会出现由母亲传染给婴儿。没有任何媒介昆虫或动物宿主。

(3) 伤寒

经摄食受污染的食物或水而感染。有时可能直接经粪口传播，通过生食经夜间施肥的水果和蔬菜，或是污染的牛奶和奶制品。可通过苍蝇污染食品，污染物可能致病。污染水域的贝类也是一个重要的传染源。

(4) 季节性流感和流感大流行（H1N1 病毒）疫苗

典型的流感症状包括发热，畏寒，咽痛，非主动性咳嗽，往往伴有头痛，鼻炎，肌肉痛和虚脱。

流感疫苗接种，建议使用三价流感疫苗（包括 A 型 H1N1）。

请记住，简单的公共健康措施可防止呼吸道传染病的传播，特别是流感大流行（H1N1 病毒）。为了防止感染的蔓延，患者应掩鼻咳嗽或打喷嚏，当身体不适时留在家里，在拥挤的地方或公共场所请戴口罩，经常洗手，并尽量与他人保持距离。

(5) 黄热病

虽然在中国不存在感染黄热病的风险，但根据国际卫生条例（2005）的规定，所有来自具有黄热病传播危险的国际或地区的游客，入境时必须

出示至少 10 天以前至最长 10 年期间的个人有效预防接种黄热病疫苗的证书。

下列国家或地区正处于传染黄热病的风险（引自世界卫生组织的国际旅行健康出版物中定义）：

非洲：安哥拉，贝宁，布基纳法索，布隆迪，喀麦隆，中非共和国，乍得，刚果共和国，科特迪瓦，刚果民主共和国，赤道几内亚，埃塞俄比亚，加蓬，冈比亚，加纳，几内亚，几内亚比绍，肯尼亚，利比里亚，马里，毛里塔尼亚，尼日尔，尼日利亚，卢旺达，圣多美和普林西比，塞内加尔，塞拉利昂，索马里，苏丹，多哥，乌干达，坦桑尼亚联合共和国。

美洲：阿根廷，委内瑞拉玻利瓦尔共和国，玻利维亚，巴西，哥伦比亚，厄瓜多尔，法属圭亚那，圭亚那，巴拿马，巴拉圭，秘鲁，苏里南，特立尼达和多巴哥。

3. 旅行中健康提示

3.1 饮用水

3.1.1 概况

黄浦江和长江为上海饮用水的两大水源，分别约占全市供水来源的 80% 和 20%。上海市政府十分重视市政水厂饮用水生产过程的管理，近年来，水厂集约化管理和现代化生产工艺为向上海人民提供合格可靠的饮用水打下了良好的基础。

3.1.2 上海市饮水质量

上海市水厂的出厂水及相应的二次供水和管网水水质经检测均符合我国《生活饮用水卫生标准》（GB5749-2006）的要求，均为合格的饮用水。

3.1.3 饮用水类型

（一）可直接饮用的水

1、管道直饮水：有直接饮用标识的水为直饮水，世博园区内设置了直饮水点。

2、瓶装或桶装矿泉水：含有一定量的矿物质、微量元素或其他成分，符合我国《饮用天然矿泉水》（GB8537-2008）标准，一般商场、超市等购物场所可购买到，部分宾馆和公共场所也会免费提供。

3、瓶装或桶装纯净水：是去除水中的矿物质、有机成分、微生物及有害物质后加工制得的，不含任何添加成分，一般商场、超市等购物场所可购买到，部分宾馆和公共场所也会免费提供。

（二）需煮沸后饮用的水

- 1、自来水：没有直接饮用标识的自来水需煮沸后再饮用。
- 2、未经消毒处理的井水、泉水等一般需煮沸后饮用。

（三）不宜饮用的水

池塘水、河水、江水等不宜直接饮用。

3.2 食品

3.2.1 保持清洁

- （1）拿食品前要洗手，准备食品期间还要经常洗手。
- （2）饭前、便后洗手。
- （3）清洗和消毒用于准备食品的所有场所和设备。
- （4）避免虫、鼠及其它动物进入厨房和接近食物。

3.2.2 生熟分开

- （1）生的肉、禽和海产食品要与其它食物分开。
- （2）处理生的食物要有专用的设备和用具，例如：刀具和砧板。
- （3）使用器皿分开储存食物，并避免生熟食物使用同一器皿。

3.2.3 烧熟煮透

- （1）食物要烧熟煮透，尤其是肉、禽、蛋和海产食品；
- （2）汤类食物要煮开，肉、禽类的汁水要变清，而不能是淡红色的；
- （3）熟食再次加热要彻底。

3.2.4 注意温度

- （1）熟食在室温下不得存放2小时以上。
- （2）所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏，保持在5℃以下。
- （3）熟食在食用前应保持温度60℃以上。
- （4）即使在冰箱中也不能过久储存食物。
- （5）冷冻食物不要在室温下化冻。

3.2.5 使用安全的水和原材料

- (1) 使用清洁的水或进行处理以保安全。
- (2) 挑选新鲜和有益健康的食物。
- (3) 选择经过安全加工的食品，例如经过低热消毒的牛奶。
- (4) 水果和蔬菜要洗干净，生食尤其要注意。
- (5) 不吃超过保鲜期的食物。

4. 卫生建议

在旅行时，经常运用这些旅行卫生技能：

- (1) 洗手；
- (2) 涂抹防晒油，戴遮阳帽；
- (4) 大量饮用瓶装水；
- (5) 远离你不熟悉的动物；
- (6) 在道路上：
 - ① 获取交通管理和车辆保养规定的信息；
 - ② 租车前检查轮胎，安全带，备用轮胎，灯光状态，制动器等；
 - ③ 熟悉行路规章，例如，在有些国家在超车前习惯鸣笛或前大灯闪光；
 - ④ 特别需要注意在那些行路方向与自己国家相反的国家或地区行驶；
 - ⑤ 避免在不熟悉的道路上行车；
 - ⑥ 不要使用轻便摩托车，摩托车，自行车或三轮车；
 - ⑦ 不要饮酒后驾驶；
 - ⑧ 在任何时间都应按照规定的速度行驶；
 - ⑨ 在可以的情况下随时系好安全带。

培养儿童自我保护意识：告诫孩子不要在街道上、马路上踢球、溜旱冰、追逐打闹以及学骑自行车等。不要在停车场内玩耍，游戏时尽量远离停靠的车辆，以免其突然启动而造成伤害。

过马路时：要选择人行横道、过街天桥或是地下通道，不要横穿马路，也不要跨越街上的护栏和隔离墩。应看清指示信号，按照信号灯指示通过马路。年龄较小的儿童过马路时，应该由成人带领。儿童在街上和马路上行走时，不要埋头看书或玩玩具，以免发生意外。

儿童骑车安全：应当提醒骑车儿童注意遵守交通规则，不要骑车带人，

注意靠右侧行驶，不要在机动车道上行驶；不要多人并排骑行，也不要马路上相互追逐。下雨下雪天，儿童最好不要骑自行车，以免滑倒发生意外。

养成良好乘车习惯：无论乘坐公共汽车还是其它车辆，都应该坐稳，不可在车厢内跑来跑去。儿童上下车时要注意待车停稳后上下。乘坐小型车辆的儿童，一定要系好安全带或使用儿童安全座椅。不要让孩子坐在前排，即使有成人抱着，这样坐也是很危险的。安全座椅应当安置在车辆后排。婴儿使用的安全座椅可以安置在前排，但必须反向安装，使椅背抵靠在驾驶台上，座椅面朝后方，并关闭前排的安全气囊。在乘车过程中，要教育儿童不要将头、手臂伸出窗外，不要随意拨动电动车窗升降器或车门开关。

5. 旅行者腹泻的自我预防

5.1 概述

旅行者腹泻是一种于旅行结束后不久发生的临床综合征，它的发生与污染的食物或水相关。这是旅行者最常见的健康问题。腹泻可伴有恶心，呕吐，腹部痉挛和发烧。旅行者腹泻的原因涉及多种细菌，病毒和寄生虫，但大多数病例是由细菌导致的。

为了尽量减少食源性或水源性感染疾病的风险，旅游者应特别注意摄食的所有食物和饮料，包括优质的酒店和餐馆提供的食物和饮料。另一个潜在的传染源是受到污染的景观水。尤为重要，对于抵抗力较差的群体，即婴儿、儿童、老人、孕妇和免疫系统受损的人，应采取严格的预防措施以避免食用污染的食物和饮料或是接触到不安全的景观水。

5.2 腹泻的治疗方案

大多数腹泻事件是自限性，可在几天内恢复。

特别是儿童，应避免造成脱水。腹泻开始时，应摄入安全的水（如瓶装，煮沸或消毒过的水）。母乳喂养不应该被中断。如果持续出现中度至重度腹泻，应考虑口服液盐，尤其是对于儿童和老年人。

口服补液盐

2 岁以下儿童，每次排泄后摄入 1/4-1/2 杯（50-100 毫升），每天最

高达约 0.5 升。

2-9 岁儿童，每次排泄后摄入 1/2-1 杯（100-200 毫升），每天最高达约 1 公升。

10 年以上的，每天最高达约 2 升。

如果无法使用口服补液盐溶液，可使用每升含 6 茶匙糖加 1 茶匙盐的溶液作为替代。（A 级茶匙包含了 5 毫升量。）

6. 艾滋病和性传播疾病

6.1 概况

性传播疾病的感染发生在无保护的性行为时（包括同性恋和异性恋——经肛门，阴道或口腔）。部分传染病，如艾滋病，乙肝和梅毒，可以通过垂直感染，即通过母体感染婴儿或新生儿，也可通过输血传播。乙肝和艾滋病毒的感染也可以通过受污染的血液制品，或使用污染的注射器和针头，并有可能通过未经消毒的针灸用工具，穿刺和纹身。

有些旅客可能存在持续增加的感染风险。因缺乏对风险和预防措施的信息，事实上，旅行者与偶然结识的性伴侣进行性生活很可能增高感染性传播疾病的风险。

6.2 如何预防性病

（1）洁身自爱，避免与可能感染者的性接触是预防性传播疾病的根本措施；

（2）尽量避免与性传播疾病感染者或可能感染者发生性接触；

（3）卖淫、嫖娼等活动是艾滋病、性病传播的重要危险行为；

（4）固定性伴侣和夫妻之间忠诚可以保护双方，避免经性途径感染艾滋病和性病；

（5）正确使用质量合格的安全套可大大减少感染和传播艾滋病、性病的危险；

（6）妇女应主动使用安全套或要求对方在性交时使用安全套；

（7）安全套不能重复使用，每次使用后应打结、丢弃。

如果生活中仅仅是在家、工作或正常的社会生活，那么基本不存在感染性传播疾病的风险。人们不会在与患者共同使用公共设施的情况下被感

染（如飞机，轮船，公共汽车，汽车，火车）。目前也没有证据证明艾滋病或其他性传播疾病可以通过媒介生物叮咬传播。

旅行中，禁欲或减少与经常性或临时的性伴侣发生性生活均可以有效降低感染风险，同样相对安全的性行为，如非插入式性行为和正确使用男性或女性安全套，都可以降低感染风险。安全套的正确使用同样可以减少意外怀孕的风险。胶乳、橡胶安全套相对便宜，且具有高度可靠，几乎没有任何副作用。一个人应该每一次在性行为时使用安全套，从开始到结束，一个女人应该确保她的伴侣正确使用安全套。女性也可以保护自己免受性传播感染而使用女用安全套—阴道袋。

必须避免的是注射非医疗目的的药物，特别是要避免共用针头，以减少乙肝和艾滋病毒感染的危险。未经消毒的医疗注射用及牙科保健用的针头或刀片，穿刺和纹身用设备，也可能是感染的来源，应加以避免。如果需要注射，旅客应尽量确保使用来自无菌包的一次性针头和注射器。

患者如需接受经常性的药物注射治疗，如糖尿病患者，应在他们的旅行中随身携带经医生授权使用的无菌针头和注射器。

7. 蚊虫叮咬防护

旅行者可以采用以下手段来防止被蚊子和其它病媒生物叮咬。

驱虫剂适用于暴露的皮肤或衣物，以避免人类/虫媒接触。驱虫剂的主要成分是一种活性剂，不能直接杀灭蚊虫。可选择含有避蚊胺、IR3535 或 icaridin 成分的驱虫剂。驱虫剂应在蚊虫叮咬的时候适时使用以提供保护。使用时应注意避免与粘膜接触。驱虫剂不应直接喷在脸上，或眼睑、嘴唇，或于敏感处，晒伤皮肤处或损伤的皮肤皱折处使用。驱虫剂使用后应洗手。如需反复应用，应根据需要。由于在炎热和潮湿的气候条件下出汗量大，所以每 3-4 个小时喷一次。如驱虫剂可适用于衣服，那么驱蚊效果持续时间会更长，但应遵循标签指示，以避免损害某些织物。应严格按照驱虫剂的制造商指示，严格按照规定剂量使用，特别是青少年儿童和孕妇。

蚊帐是在睡眠时有效的个人防护措施。蚊帐可以直接使用或不经杀虫剂处理。然而，经杀虫剂处理过的蚊帐更为有效。预处理的蚊帐可以在市场购买。蚊帐应结实耐用，单独网眼尺寸不大于 1.5 毫米。首先要确定蚊

帐不破损，边角要压在床垫下，而且里面没有蚊子。为吊床使用的蚊帐同样适用于床和小床。

蚊香是灭蚊的重要手段，其中一般的活性成分为合成拟除虫菊酯。一盘蚊香可以为居室提供整夜保护，除非是风速较大的特殊房间。目前的电热蚊香通过电力加热杀虫剂垫，杀虫剂垫放置在一个电热格内，加热后杀虫剂蒸发。电动喷雾器也是可用的，但这种装置一般是在白天必要的情况下使用。

喷雾剂可以快速杀死飞虫。如在室内睡觉的地方使用，应在睡前喷洒。喷杀虫剂可快速起效，但效果较短暂。建议气雾驱虫器和蚊帐结合使用。如用喷雾剂杀灭爬行的昆虫（如蟑螂，蚂蚁），应表面喷洒在这些昆虫经常活动的地方。

防护服可以在一天中的任何虫媒活动的时间提供保护。该防护服的厚度是至关重要的。暴露的皮肤还是应使用驱虫剂。驱虫剂喷在服装上比直接喷在皮肤持续的时间更长且更有效。用醚菊酯或氯菊酯处理衣物提供了额外的保护，以防止蚊虫叮咬。在蜚和跳蚤出没的地方，应着合适的鞋子并把长裤塞入袜子。使用驱虫剂喷淋这些衣物表面其效果更好。

旅客在帐篷露营应该组合使用蚊香，驱虫剂和蚊帐。帐篷的网眼尺寸往往超过 1.5 毫米，所以需要使用特殊隔蚊帘。

应根据窗户，门和屋檐的特点，寻找合适的住宿地点，以减少接触飞虫。

空调是一个非常有效的手段用来防范蚊子和其他昆虫活动，只要房间的窗户或门周围没有缝隙。在有空调的旅馆，室内不必采取其他防虫措施。

预防虫媒传染病应做到以下几点：

- （1）改善居住环境，消除蚊虫、老鼠等滋生地。
- （2）与畜、禽等其他动物保持一定距离，尽量避免接触。
- （3）做好灭鼠，防蚊、灭蚊，灭虱，灭蚤等工作。
- （4）做好个人防护措施，如夏季用蚊帐、蚊香、防蚊油、驱虫剂等。
- （5）注射有关疾病的疫苗或服用预防性药物。

8. 告诉别人你要去哪里

(1) 你可以在你的国家位于中国的大使馆或领事馆注册，以便他们在紧急情况下能够联系到你。

(2) 把你的护照和旅行证件的一个副本，以及你的旅行计划的细节和如何与你联系的方式留给你的一个家庭成员或朋友。

9. 为未来的健康和安​​全打算。

(1) 手头准备好旅途中的重要药物，准备一个旅游医疗包。

(2) 熟悉基本的急救方法，这样一旦发生轻微受伤你可以自行治疗。

(3) 如果您在出行前有一个健康问题，在你的旅行之前咨询国内的保健服务设施解决它。

(4) 检查你的健康保险计划或增添更多的保险，以包含当你在中国生病或受伤时进行医疗运输的项目。

10. 对赴农村地区的旅行者的附加建议

10.1 疟疾

警惕患上疟疾的风险，包括发生在海南和云南的恶性疟。有对氯喹和磺胺嘧啶、乙胺嘧啶等有抗药性的恶性疟的报道。关于间日疟的有限危险性存在于南部和中部一些省份，包括安徽、贵州、河南、湖北和江苏。在城市地区没有患上疟疾的危险。

建议在疟疾高发地区预防蚊子叮咬，并使用氯喹药物预防。在海南和云南建议使甲氟喹啉，强力霉素或阿托伐醌，氯胍进行预防（选择药物按照报告的抗药性）。

10.2 狂犬病预防和狂犬病疫苗

旅行者应避免与游荡动物，尤其是狗和猫接触，并避免与野生，自由放养和圈养动物接触。如果旅客进行洞穴探索，偶然暴露于洞穴空气中不是问题，但洞穴探险者应该被警告不要触摸蝙蝠。

前往狂犬病流行地区的人应考虑接种狂犬疫苗。即使是在短期旅行途中，在农村地区进行广泛户外活动，如跑步、骑自行车、远足、露营、背包旅行等的旅行者都可能受到威胁。建议在接触前提供疫苗接种给居住在或将访问狂犬病流行地区的儿童。接触前疫苗接种也被推荐给前往偏僻地区，或前往不能即时获得适当的医疗服务的地区的人。

10.3 乙型脑炎

大部分旅客到亚洲患上乙型脑炎的风险非常低，但根据不同季节，目的地，旅行时段和活动安排有所差别。感染主要发生在农村实行洪水灌溉农业的地点——其中一些可能接近或在城市中心。传播是季节性的，主要与雨季相联系。在农村疾病流行地区的传播季节时，推荐进行户外暴露的旅行者（野营、远足、自行车旅游、户外活动的职业，尤其在那些实行洪水灌溉区）进行疫苗接种。在乙型脑炎流行的国家这种疾病主要是儿童疾病，而它可以发生在任何年龄的旅客身上。预防方法是避免被蚊子叮咬和接种疫苗。

10.4 血吸虫病

在新鲜水源中含有的血吸虫幼虫会造成血吸虫病，而幼虫在钉螺体内生长。在水中自由游动的幼虫穿透在水中游泳或涉水者的皮肤造成感染。

首先应避免接触血吸虫病发生地区的水体，如淡水湖泊，灌溉沟渠和缓慢流动的溪流。

在中国疫区更需要注意如果意外接触疫水，应用力擦干皮肤以减少血吸虫幼虫的侵入。避免饮用，洗涤，或在可能含有幼虫的水里洗涤衣物。

欲了解更多有关旅游健康的资料或其他国际旅游目的地的信息，请查阅 WHO 国际旅游和健康网站 (www.who.int/ith)。