

タオル等の共同使用を避ける

- 感染予防のために、タオルその他の身の回り品を共同で使うのはやめましょう。

マスクを用意しておきましょう

- マスクを用意しておき、換気の悪い人込みの中や、自分または同行者が呼吸器官の症状を示したときなどに、マスクを着用してください。

食器など

- 食事中は、取り分け用の箸やスプーンを使ってください。同じ弁当を分け合ったり、飲み物の回し飲みをしないようにしましょう。

健康な生活習慣

- 旅行期間中、常に健康を維持できる生活習慣を守りましょう。身の回りの衛生に留意し、喫煙をしないようにしましょう。

気分が悪くなったら

すぐに医者に診てもらいましょう

- 気分が悪くなり、特に発熱したら、
 - ・すぐにホテルの従業員とツアーリーダー/ツアーガイドに知らせてください。

- ・すぐにマスクを着用してください。世話をする人も同様です。
- ・至急、医師の診断が受けられるよう手配してください。
- ・ホテルの自室で休養し、完全に回復するまで旅行に参加しないでください。

旅行の同行者

- 同行者は、体調を崩したメンバーと必要以上に接触をしないこと。医療上のアドバイスに従い、身の回りの衛生には特に気をつけてください。
- 体調を崩したメンバーのSARS感染が確定、または疑われた場合、残りの旅行期間について、同行者は保健局の指示およびすべての必要な隔離手段に従ってください。

旅行が終わってから

症状が出ないか注意する

- 旅行から帰ってから14日以内に、発熱、下痢など感染の疑われる症状が現れたら、すぐに医師の診察を受け、正確な診断ができるように最近の旅行についての詳細情報を医師に伝えてください。

旅行者のための健康に関する情報

- 健康に関する情報をお知りになりたい旅行者は、保健局の旅行健康センター(2961-8840、または、2150-7235)までお電話ください。保健局の香港旅行者健康サービスのホームページ(<http://www.info.gov.hk/trhealth>)をご覧ください。
- SARSに関する情報は、保健局のSARSホットライン(187-2222)までお電話をいただくか、または保健局のホームページ(<http://www.info.gov.hk/dh>)をご参照ください。



香港への旅行者のための健康ガイド

重症急性呼吸器症候群(SARS)の予防
香港特別行政区政府 保健局



重症急性呼吸器症候群(SARS)は呼吸器官の感染症で、呼吸器から出される飛沫を介して伝播し、コロナウイルスによって引き起こされます。すでに香港は世界保健機関 (WHO) の感染地域リストから外れているものの、香港では人々の健康を守るために、引き続き警戒を怠らず厳格な措置を維持しています。これらの措置は、香港への旅行者に健康で楽しい滞在を過ごしていただくためのものです。皆さんご自身と他の方々の健康を守るために、保健局で用意した以下の健康ガイドラインをお読みいただき、お役に立ててくださいますようお願い申し上げます。



次の状況のいずれかに当てはまる方は、旅行をお控えください：

1. 気分がすぐれない、特に発熱がある場合
2. SARS感染が確定された患者および感染が疑われる患者と、過去10日以内に密接な接触のあった場合（密接な接触とは、感染者の世話/介護、感染者との同居、感染者の気道分泌物や体液に直接接触することを指す）

旅行の前に

基本知識を身につける

- 旅行の前に、この「香港への旅行者のための健康ガイド」をよくお読みください。

体温計を携行する

- SARSの地域内伝播が最近あった地域から到着する旅行者は、毎日体温を測ることができるよう、体温計を携行してください。

旅行保険

- 健康を守るために、適切な旅行保険に加入しましょう。

旅行中の心得

隔離対策

- 空港・港湾当局に協力し、ツアーリーダーやツアーガイドの指示に従ってください。健康状態申告書の記入や体温測定など、すべての必要な入域手続き、および健康管理手続きを守ってください。



体温測定

- SARSの地域内伝播が最近あった地域から到着する旅行者は、旅行中毎日体温を測ってください。

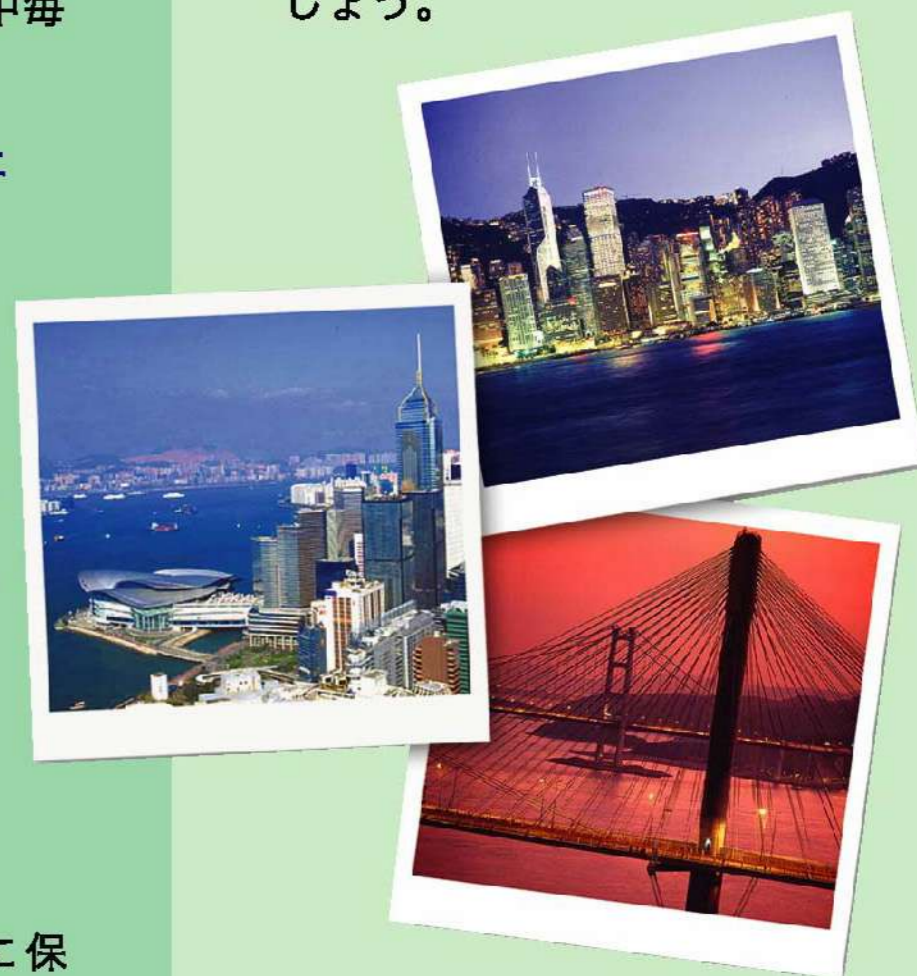
ゴミの投げ捨てやつば・たんの禁止

- ゴミはゴミ箱に捨ててください。つば/たんはティッシュペーパーにふき取り、蓋のついたゴミ箱に捨ててください。
- 公共の場所でのゴミのポイ捨て、あるいはつば/たんを吐く行為は罪になります。違反者は1,500香港ドルの罰金を課せられることがあります。

手洗いの励行

- 手はいつも清潔に保ちましょう。トイレに行ったあと、公共の施設や備品に触れたあとなど、あるいは、食事の前、食べ物を取り扱う前には液体洗剤で手を洗いましょう。目、鼻、口などを手で触らないようにしましょう。触れる必要がある場合には、手を洗ってからにしましょう。近くに手を洗えるところ

なければ、アルコール濃度65%から95%の消毒剤で手を清潔にしましょう。



ティッシュペーパーとマスクを用意しておきましょう

- いつもティッシュペーパーが使えるように、用意しておきましょう。くしゃみや咳をするときは、ティッシュかハンカチで鼻と口をおおってください。
- マスクを携行し、自身や同行者が呼吸器疾患の症状を呈したときには着用しましょう。