

뎅기열

뎅기바이러스에 감염된 모기(이집트숲모기, 흰줄숲모기)에 물려서 감염되는 급성 발열성 질환으로 여행 후 14일 이내 의심 증상이 생기면 감염내과를 방문하여 해외여행력을 알리고 진료를 받도록 합니다.

주요 증상

모기에 물린지 평균 5~7일(3~14일) 후 고열, 두통, 근육통, 관절통, 전신 발진 등의 증상이 나타납니다.

예방법

예방백신이 없으므로 유행지역으로 여행 시 모기에 물리지 않기가 가장 효과적인 감염 예방법입니다.

유행지역

동남아시아, 서태평양, 아프리카, 아메리카. 동지중해를 중심으로 전 세계적으로 약 100개 이상의 국가에서 뎅기열 유행이 발생하고 있습니다. 우리나라에서 보고되는 뎅기열 환자의 추정감염국은 대부분 동남 아시아지역으로 필리핀, 태국, 캄보디아, 인도네시아, 말레이시아 등을 다녀온 사람이 가장 많았고 이 외 몰디브, 브라질, 미국, 파푸아뉴기니 등이 있습니다.

황열

황열바이러스에 감염된 모기(이집트숲모기, 흰줄숲모기)에 물려서 감염되는 급성 발열성 질환으로 여행 후 6일 이내 의심 증상이 생기면 감염내과를 방문하여 해외여행력을 알리고 진료를 받도록 합니다.

주요 증상

모기에 물린지 평균 3~6일 후 갑자기 발열, 심한 두통, 요통, 몸살, 오심, 구토, 피로, 허약감 등이 나타날 수 있으며 대부분 48시간 이내 좋아지지만 약 15%는 이런 증상 없이 중증으로 진행되어 고열, 황달, 출혈(특히 장관 출혈), 쇼크, 다발성장기부전이 나타나게 되고 심각한 경우 20~50%가 사망합니다.

예방법

예방접종은 최소 출국 10일 전에 접종하여야 항체가 형성되므로 유행지역 방문 10일 전 접종하며 한번 접종으로 평생 면역력이 유지됩니다. 현재

아프리카와 중남미 일부 국가는 황열 예방접종증명서를 필수적으로 요구하고 있습니다. 의학적으로 예방접종을 받을 수 없는 경우에는 황열 예방접종면제증명서를 발급받아 출국해야 합니다.

유행지역

아프리카의 가나*, 가봉*, 감비아, 기니, 나이지리아, 남수단, 니제르*, 라이베리아*, 말리*, 모리타니, 베냉, 세네갈, 수단, 앙골라, 우간다, 적도 기니, 중앙아프리카공화국, 차드, 카메룬, 케냐, 코트디부아르, 콩고, 콩고 민주공화국, 토고, 기니비사우*, 부룬디*, 부르키나파소, 시에라리온*, 에티오피아와 아메리카의 가이아나, 베네수엘라, 볼리비아, 브라질, 수리남*, 아르헨티나, 에콰도르, 콜롬비아, 트리니다드토바고, 파나마, 파라과이, 페루, 프랑스령기아나* 등의 국가입니다.

* 입국 시 국제공인 예방접종 증명서가 필요한 국가로 접종 후 증명서를 발급 받아야 합니다.

말라리아

말라리아 원충에 감염된 모기에 물려서 감염되는 급성 열성 질환으로 아열대와 열대지역 여행 시 열대열 말라리아에 감염될 수 있습니다. 따라서 여행 후 14일 이내 의심 증상이 생기면 감염내과를 방문하여 상세한 여행 도시별 일정을 알리고 진료를 받도록 합니다.

주요 증상

모기에 물린지 평균 9~14일(열대열 말라리아) 후 발열, 오한, 기침, 설사 등이 나타나며 중증이 되면 황달, 응고 장애, 신부전, 간부전, 쇼크, 의식 장애나 섬망, 혼수 등의 급성 뇌증이 나타납니다. 국내에서 발생하는 삼일열 말라리아와 달리 치료시기가 늦어지면 뇌손상, 사구체신염, 신증후군 등의 후유증이 남거나 사망하기도 합니다.

예방법

예방백신은 없으나 예방약이 있으므로 아프리카, 중남미 등 말라리아 위험 국가를 방문하는 여행객은 감염내과 전문의 상담 후 말라리아 예방약을 복용하도록 합니다.

유행지역

아프가니스탄, 앙골라*, 방글라데시, 베냉, 부탄, 볼리비아, 보츠와나, 브라질, 부르키나파소, 버마, 브룬디, 캄보디아, 카메룬, 카보베르데, 중앙아프리카 공화국*, 차드, 콜롬비아, 코모로, 콩고공화국, 코트디부아르*, 콩고민주 공화국*, 지부티, 도미니카공화국, 에콰도르(갈라파고스제도 포함), 적도

기니, 에리트리아, 에티오피아, 프랑스령 기아나, 가봉, 감비아, 가나, 과테말라, 기니, 기니비소, 가이아나, 아이티, 온두라스, 인도, 인도네시아, 이란, 케냐, 라오스, 라이베리아, 마다가스카르, 말라위, 말레이시아, 말리, 모르타니아, 마요트, 모잠비크, 나미비아, 네팔, 나카라과, 니제르, 나이지리아, 오만, 파키스탄, 파나마, 파푸아뉴기니, 페루, 필리핀, 르완다, 상투 메프린시페, 사우디아라비아, 세네갈, 시에라리온, 솔로몬제도, 소말리아, 남아프리카, 남수단, 수단, 수리남, 스와질랜드, 타지키스탄, 탄자니아, 태국, 동티모르, 토고*, 우간다, 바누아트, 베네수엘라, 베트남, 예멘, 잠비아, 짐바브웨 등의 국가입니다.

지카바이러스 감염증

지카바이러스에 감염된 모기(이집트숲모기, 흰줄숲모기)에 물려서 감염되는 감염성 질환으로 여행 후 14일 이내 의심 증상이 생기면 감염내과를 방문하여 해외여행력을 알리고 진료를 받도록 합니다.

주요 증상

모기에 물린지 2~14일 후 발진과 함께 눈 충혈, 관절통, 근육통, 발열, 두통이 시작됩니다. 대부분은 특별한 합병증 없이 회복되나 신생아 감염 또는 길랑-바레 증후군 등이 발생할 경우 예후에 악영향을 미칠 수 있습니다.

예방법

예방백신이 없으므로 유행지역으로 여행 시 모기에 물리지 않기가 가장 효과적인 감염 예방법입니다. 유행지역 방문 후에는 증상이 발생하지 않아도 귀국 후 6개월 동안 임신을 연기하고 성관계를 피하거나 콘돔을 사용하고 1개월 동안 헌혈을 하지 않습니다.

유행지역

최근 발생국가는 총 76개국으로 아시아(11개국), 중남미(48개국), 북미(1개국), 오세아니아(13개국), 아프리카(12개국)에 분포하고 있으며 우리나라에서 보고되는 지카바이러스 감염증 환자의 추정감염국은 동남아시아지역 중 필리핀, 베트남, 태국, 몰디브가 가장 많았고 그 외 브라질, 도미니카공화국, 과테말라, 푸에르토리코, 볼리비아가 있습니다.

모기매개 감염병 예방법

해외여행에서 감염될 수 있는 모기매개 감염병은 뎅기열, 말라리아, 지카바이러스 감염증, 황열, 일본뇌염 등이 있습니다.



여행 시 방충망 또는 모기장이 있고 에어컨이 잘 되는 숙소에서 생활하기



외출 시 옷 색깔을 가급적 밝은색이나 파스텔톤의 긴소매·긴바지를 입기



향이 진한 화장품이나 향수 사용 자제하기



샤워로 모기가 좋아하는 채취와 열기 제거하기



모기기피제 사용하여 도움 받기 (사용 전 주의사항 확인)



모기매개감염병 유행지역 여행 시 예방접종 혹은 예방약을 확인하고 미리 준비하기

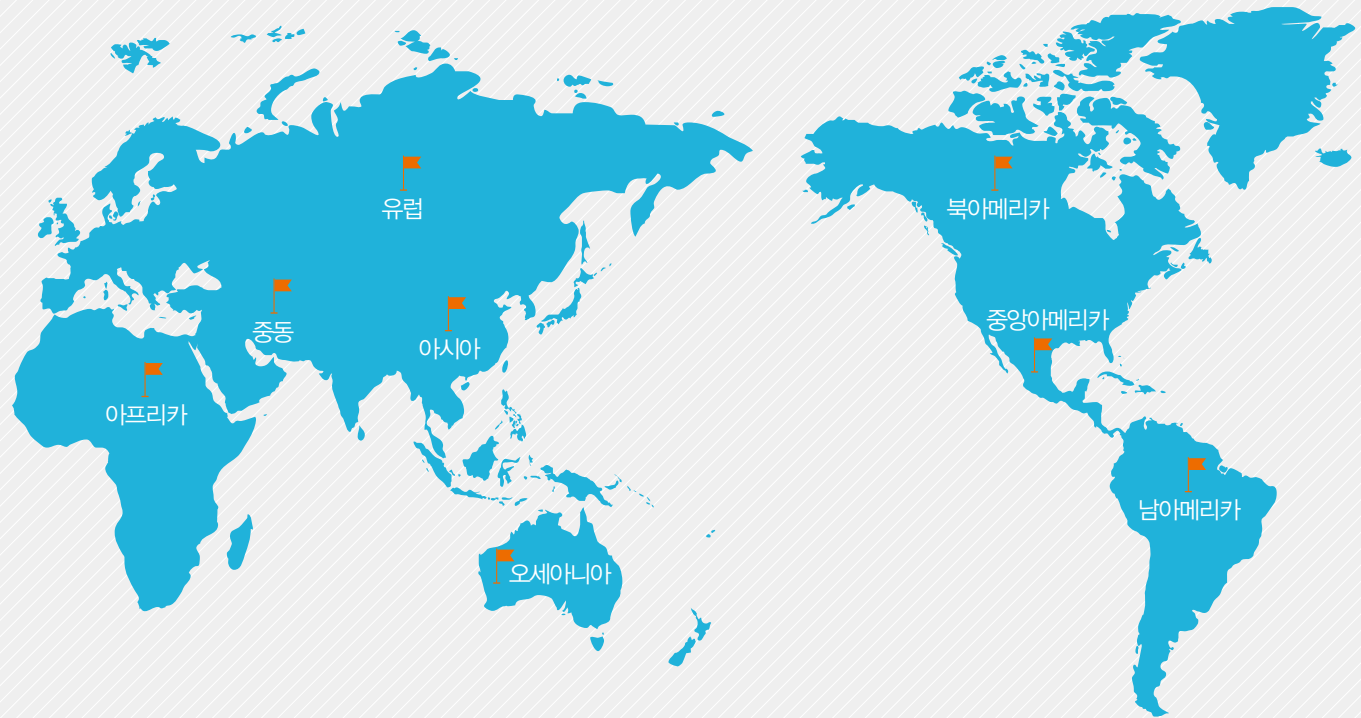
건강하고 안전한 해외여행을 위한

감염병 예방수칙

안전한 해외여행을 위해 예방접종과 예방약 복용은 필수입니다.



MAP & LOCATION



백신(예방약)으로 예방 가능한 감염병 필수 권장
개인위생이 강조되는 감염병

지역	국가	예방 가능	필수 권장	개인위생이 강조되는 감염병
아프리카	서아프리카	-	-	덴기열, 에볼라바이러스병, 지카바이러스 감염증
	동아프리카	황열	말라리아(예방약), 장티푸스, A형간염, 파상풍, 폴리오, 수막구균성 뇌수막염 (세네갈에서 이도피아에 걸친 사하라 이남 수막구균 벨트 지역), 파상풍	덴기열, 에볼라바이러스병
	남·북부아프리카	-	-	-
아메리카	북미	-	-	-
	중미	황열	말라리아(예방약), 장티푸스, A형간염, 파상풍	덴기열, 지카바이러스 감염증
	남미	-	-	-
아시아	동남아시아	-	말라리아(예방약), 장티푸스, A형간염, 파상풍, 폴리오	동물(조류)인플루엔자 인체감염증(H5N1, H7N9), 덴기열, 지카바이러스 감염증
	중동	-	말라리아(예방약), 장티푸스, A형간염, 파상풍, 수막구균성 뇌수막염(메카 순례지), 폴리오	중동호흡기증후군 (메르스)
오세아니아	통가, 사모아, 미국령 사모아	-	-	지카바이러스 감염증

해외여행을 준비하는 여행자 건강 안전수칙

여행 전(출국 전)

- ▶ 설사약과 해열제 등 구급약과 모기기피제를 준비합니다.
필요한 경우 예방접종(황열, 콜레라, 장티푸스, A형간염 등)을 받거나 적절한 예방약(말라리아)을 복용합니다.
예방접종과 예방약의 효과가 나타나는 시기 등을 고려해 가급적 출발 2개월 전 또는 4주 이전에 의료기관을 방문하시는 것이 좋습니다.
- **황열** : 최소 출국 10일 전 예방접종
*황열 예방접종기관 : 서울시 소재 병원 중에는 국립중앙의료원, 순천향대학교서울병원, 이화여대부속목동병원, 강북삼성병원, 중앙대학교병원, 고려대학교구로병원, 연세대학교 세브란스병원, 카톨릭대학교서울성모병원, 강동경희대학교병원, 건국대학교병원, 한림대학교강남성심병원, 서울대학교병원, 한양대학교병원(13개 병원에서 가능합니다.)
- **콜레라** : 기초접종 2회(1~6주 간격)와 추가접종(2년 간격 1회 접종)
*콜레라 예방접종기관 : 서울시 소재 병원 중에는 국립중앙의료원, 순천향대학교서울병원, 이화여대부속목동병원, 강북삼성병원, 중앙대학교병원, 고려대학교구로병원, 연세대학교 세브란스병원, 카톨릭대학교서울성모병원, 건국대학교병원, 한림대학교강남성심병원, 서울대학교병원, 한양대학교병원(12개 병원에서 가능합니다.)
- **A형간염 · 장티푸스** : 예방접종 권고
- **파상풍** : 야외활동이 예정되어 있는 모든 여행자에게 예방접종 권고
- **공수병** : 여행 중 동물과 밀접한 접촉이 예상되는 경우 예방접종 권고
*공수병 예방접종기관 : 국립중앙의료원
- **말라리아** : 출국 1~2주 전 예방목적의 항말라리아제를 복용
*말라리아 예방약은 전문의약품으로 반드시 의사 처방 후 복용하여야 합니다.
- ▶ 여행하는 지역에서 위급 상황 시 이용할 수 있는 의료기관을 파악해둡니다.

질병관리본부 또는 외교통상부 해외여행안전 홈페이지를 방문하여 질병 발생정보와 여행지역에 대한 권고사항을 확인하세요.

- **질병관리본부** : www.cdc.go.kr
- **외교통상부 해외안전정보** : www.0404.go.kr

여행 중

- ▶ **음식과 물**
 - 비누를 사용하여 흐르는 물에 손 씻기 등 개인위생 철저히 하기
 - 생수, 병이나 캔에 들어있는 음료수, 끓인 물 등 안전한 물 마시기
 - 익힌 음식을 섭취하고 과일은 껍질 벗기고 먹기
 - 완전히 살균된 제품을 제외한 유제품은 먹지 않기
 - 위생처리가 불결하거나 의심되는 길거리 음식은 절대로 먹지 않기
- ▶ **모기**
 - 말라리아 모기가 활발히 활동하는 시기(황혼에서 새벽까지)에는 될 수 있으면 방충망이 설치되거나 에어컨이 있는 방에 머무르기
 - 텅기열 모기가 극성을 부리는 시기(낮 시간)에는 외출 시 옷 색깔을 가급적 밝은색이나 파스텔톤의 긴소매, 긴바지 입기(모기기피제 사용 시 일부 도움을 받을 수 있음)
 - 향이 진한 화장품이나 향수 사용을 자제하기
- ▶ **수상레크레이션**
 - 바닷물에 들어갈 때는 반드시 신발 신기
 - 몸에 상처가 있거나 기저질환이 있는 경우 가급적 바닷물에 들어가지 않기
- ▶ **기타**
 - 동물에게 물리거나 동물을 통해 감염될 수 있는 질환(광견병, 페스트 등)예방을 위해 개, 고양이 같은 동물과의 접촉을 피하고 만약 물렸거나 핏자국이 났다면 상처를 비눗물로 세척하고 의사를 찾아 공수병 백신이 있는지 문의하기
 - HIV 또는 바이러스성 간염의 예방을 위해 문신, 피어싱 등에 사용되는 주사기를 절대 공유하지 않기
 - HIV와 기타 성병의 감염을 막기 위해 성관계 시 반드시 콘돔 착용하기

여행 후(귀국 후)

- ▶ 입국시 발열이나 설사 증상등이 있는 경우, 공항만 국립검역소에 신고하기
- ▶ 귀국 후 고열, 설사, 구토 등과 같은 증상이 나타나면 질병관리본부 콜센터(국번없이)1339로 신고 후 안내에 따라 종합병원(감염내과, 해외여행 클리닉)을 즉시 방문하여 최근 여행한 국가를 알리고 진료받기
- ▶ 여행하는 동안 감염성 질환에 노출되었다고 생각되거나 동물에 물린 경우, 개발 도상국에서 3개월 이상 체류한 경우 병원(감염내과) 방문하기
병원을 방문할 경우 의사에게 증상, 여행국가와 지역, 여행기간을 자세하게 설명하고 환자 또는 동물 접촉여부 등을 자세히 알립니다.

수인성식품매개 감염병 예방법

해외여행에서 감염될 수 있는 수인성식품매개 감염병은 콜레라, 장티푸스, 세균성이질, A형간염, 여행자설사 등이 있습니다.



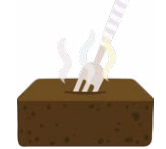
비누를 사용하여 흐르는 물에 손 씻기 등 개인위생수칙 지키기



생수, 끓인 물 등 안전한 물 마시기



과일은 껍질을 벗기고 먹기



불결한 환경에서 조리된 음식은 절대로 먹지 않기



육류, 어패류는 가열 조리된 음식으로 먹기



유해지역 장기체류 또는 간질환을 이미 알고 있는 경우 A형간염 예방접종하기