

出国人员 卫生保健指南



曲绪录 主编



黑龙江科学技术出版社

前 言

随着改革开放政策的深入贯彻，我国和世界各国的友好往来日益频繁，出国的商务、公务、留学、探亲、劳务、旅游等人员也日益增多，这对我国的社会主义现代化建设无疑会起到极大的促进作用。但是，不应忽视由于进出境人员的增多，大大增加了某些传染病、性病传入我国的机会。因为鼠疫、霍乱、黄热病等检疫传染病在世界许多国家还有流行，疟疾、嗜睡病等虫媒传染病、寄生虫病及其他多种传染病在许多地区发病率还很高，尤其死亡率较高的艾滋病以及其他几种传染病，世界一些国家的发病率呈迅速上升的趋势。出国人员前往这些国家和地区，如不注意预防，不仅本人可能感染上种种疾病，而且可能带回国内，给亲属及祖国人民带来极大痛苦和不应有的损失。为了提高出国人员预防传染病及卫生保健的知识水平，有效地保护自身健康，减少传染病传入我国的机会，保证我国改革开放顺利进行，我们组织编写了《出国人员卫生保健指南》一书。本书不仅介绍了各种传染病、寄生虫病、性病（包括我国没有、仅在其他国家发病的）的防治知识，而且介绍了出国人员经常发生的内科、外科常见病的处理，虫媒的防治，以及旅途中的卫生保健常识。同时，还根据我国近年来出国劳务人员增多及他们在国外的实际情况，介绍了劳务人员的食品卫生、环

境卫生、劳动卫生知识及各种急性中毒的紧急处理措施。

考虑到本书的读者对象是各类不同职业及不同文化水平的出国人员，所以在编写过程中，我们力争作到简明扼要、通俗易懂、内容全面、重点突出。

为了方便出国人员办理出国手续，我们还介绍了出入境人员体检，如何办理检疫手续，并在附录中简要介绍了海关、边防检查、动植物检疫的检查、检疫程序和要求。

由于编者水平所限，本书一定有许多不足之处，恳请读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 出国前的准备及出境检疫

第一节	出国前的心理、物品准备	(1)
一、	出国前的心理准备	(1)
二、	出国前的物品准备	(3)
第二节	出国前的健康体检	(3)
第三节	出国前的预防接种	(12)
第四节	出境卫生检疫	(13)

第二章 旅途中的卫生保健常识

第一节	晕机、晕车(船)的防治	(20)
第二节	旅途中的防病知识	(21)
一、	旅途中的传染病预防	(21)
二、	旅途中的常见病预防	(22)
第三节	时差效应	(23)
第四节	交通事故的预防	(27)
第五节	旅途中牙痛的防治	(28)
第六节	旅行中要预防雪盲	(29)
第七节	旅途中要多吃水果	(30)
第八节	茶叶在旅行中的作用	(31)
第九节	旅行中饮酒要适当	(32)
第十节	旅途中的个人卫生	(33)

一、手的卫生	(34)
二、眼的卫生	(34)
三、口腔的卫生	(35)
四、头发的卫生	(35)
五、面部卫生	(35)
六、全身卫生	(36)
七、服装、鞋、帽的卫生	(37)
八、在公共场所的卫生	(37)
九、礼仪卫生	(38)
十、风俗与卫生	(39)

第三章 在国外的饮食卫生知识

第一节 劳务人员的膳食供应	(41)
第二节 劳务人员集体食堂的卫生	(42)
第三节 食品的贮藏	(44)
一、粮油的贮藏	(44)
二、肉的贮藏	(45)
三、蛋的贮藏	(45)
四、鱼的贮藏	(45)
五、蔬菜、水果的贮藏	(46)

第四章 食物中毒的防治

第一节 细菌性食物中毒	(48)
第二节 有毒动植物中毒	(49)
一、河豚鱼中毒	(50)
二、含组胺类鱼中毒	(50)
三、毒蘑菇中毒	(51)

四、发芽马铃薯中毒	(52)
第三节 真菌毒素中毒	(52)
一、赤霉麦中毒	(53)
二、黄曲霉毒素中毒	(53)
第四节 化学性毒物中毒	(54)
一、砒霜及其他砷化物中毒	(54)
二、磷化锌中毒	(54)

第五章 劳动卫生及职业病防治知识

第一节 劳动卫生的重要性	(56)
第二节 生产性有害因素	(57)
第三节 职业病的防治	(58)
一、职业病简介	(58)
二、职业病的预防	(59)
第四节 职业中毒的防治	(59)
一、铅中毒	(60)
二、汞中毒	(60)
三、氯中毒	(61)
四、二氧化硫中毒	(61)
五、一氧化碳中毒	(62)
六、强酸中毒	(63)
七、强碱中毒	(63)
八、苯中毒	(64)
第五节 生产性粉尘与尘肺防治	(65)
一、生产性粉尘简介	(65)
二、对尘肺的防治	(65)

三、对矽肺的防治	(66)
第六节 高温作业与中暑预防	(67)
第七节 农药中毒的防治	(68)
一、农药简介	(68)
二、使用农药安全常识	(68)
三、农药中毒后的抢救	(69)
四、有机磷农药中毒的抢救	(71)
五、拟除虫菊酯类杀虫剂中毒的抢救	(71)
第六章 劳务人员的环境卫生	
第一节 宿舍区的选择	(73)
第二节 宿舍的设计	(74)
第三节 室内外环境卫生	(75)
第四节 饮水卫生	(75)
第五节 粪便、垃圾的处理	(77)
第七章 旅行中的媒介生物防治	
第一节 蚊子	(79)
一、蚊子的种类、分布及危害	(79)
二、防蚊、灭蚊	(80)
第二节 苍蝇	(81)
一、控制和消除苍蝇孳生地	(82)
二、灭蛆和蛹	(82)
三、灭成蝇	(82)
第三节 蟑螂	(83)
第四节 蜚、螨、蠓、蚋	(83)
一、蜚	(83)

二、螨	(84)
三、蠓、蚋	(84)
第五节 虱子、臭虫、蚤	(84)
一、虱子	(84)
二、臭虫	(85)
三、蚤	(85)
第六节 鼠	(86)
一、出国人员应积极灭鼠	(86)
二、灭鼠的方法	(86)

第八章 检疫传染病的防治

第一节 鼠疫	(89)
第二节 霍乱	(90)
第三节 黄热病	(92)

第九章 性传播疾病的防治

第一节 艾滋病	(94)
第二节 梅毒	(96)
第三节 淋病	(98)
第四节 软下疳	(99)

第十章 肠道传染病的防治

第一节 伤寒与副伤寒	(102)
第二节 细菌性痢疾	(103)
第三节 病毒性肝炎	(104)
一、甲型肝炎	(104)
二、乙型肝炎	(106)

三、丙型、丁型及戊型肝炎	(107)
第四节 流行性腹泻	(108)
第五节 脊髓灰质炎	(108)

第十一章 呼吸道传染病的防治

第一节 流行性感冒	(110)
第二节 流行性脑脊髓膜炎	(111)
第三节 军团病	(112)
第四节 肺结核	(113)
第五节 埃波拉—马尔堡病毒病	(114)

第十二章 人畜共患传染病的防治

第一节 布氏杆菌病	(116)
第二节 狂犬病	(117)
第三节 炭疽病	(118)
第四节 钩端螺旋体病	(119)
第五节 Q热	(121)
第六节 土拉菌病	(121)

第十三章 虫媒传染病的防治

第一节 登革热	(123)
第二节 黑热病	(124)
第三节 森林脑炎	(125)
第四节 流行性出血热	(126)
第五节 莱姆病	(128)
第六节 拉沙热	(130)
第七节 白蛉热	(131)
第八节 蚊传病毒性出血热	(132)

第九节	回归热	(132)
第十节	流行性斑疹伤寒	(133)
第十一节	落基山斑疹热	(134)
第十二节	巴尔通氏体病	(136)
第十三节	战壕热	(137)

第十四章 原虫性传染病的防治

第一节	疟疾	(138)
第二节	非洲锥虫病	(144)
第三节	美洲锥虫病	(145)
第四节	纳格里阿米巴和棘阿米巴引起的脑 膜脑炎	(146)
第五节	巴贝虫病	(147)

第十五章 真菌性疾病的防治

第一节	芽生菌病	(148)
第二节	巴西芽生菌病	(149)
第三节	曲霉菌病	(149)
第四节	荚膜组织胞浆菌感染	(150)
第五节	球孢子菌病	(151)

第十六章 寄生虫病的防治

第一节	血吸虫病	(153)
第二节	片吸虫病	(154)
第三节	姜片虫病	(155)
第四节	肺并殖吸虫病	(156)
第五节	枝睾吸虫病	(157)
第六节	钩虫病	(158)

第七节	旋毛虫病	(159)
第八节	丝虫病	(161)
第九节	盘尾丝虫病	(162)
第十节	罗阿丝虫病	(163)
第十一节	小肠毛细线虫病	(164)
第十二节	血管圆线虫病	(164)
第十三节	异尖线虫病	(165)
第十四节	麦地那龙线虫病	(166)

第十七章 旅行中内科常见病的防治

第一节	高血压病	(168)
第二节	心绞痛	(169)
第三节	急性扁桃腺炎	(171)
第四节	急性发热	(172)
第五节	休克	(173)
第六节	感冒	(174)
第七节	中暑	(175)
第八节	癫痫	(176)
第九节	头痛	(177)
第十节	运动性腹痛	(179)
第十一节	高山病	(179)
第十二节	鼻出血	(181)

第十八章 外科常见病的防治

第一节	外伤的紧急处理	(183)
第二节	出血及伤口的处理	(184)
第三节	骨折的紧急处理	(186)

第四节	头部损伤的处理	(186)
第五节	烧伤的急救	(188)
第六节	冻伤的处理	(189)
第七节	蛇咬伤的防治	(190)
第八节	蝎螫伤的处理	(191)
第九节	蜂蜇伤的处置	(192)
第十节	破伤风的防治	(192)
第十一节	急腹症的紧急处理	(193)
第十二节	痔疮的防治	(195)
第十三节	踝关节扭伤的治疗	(196)
第十四节	落枕的防治	(197)

第十九章 国际旅行传染病案例介绍

第一节	关于疟疾的案例	(199)
第二节	关于艾滋病的案例	(201)
第三节	关于性病的案例	(203)
第四节	关于霍乱的案例	(205)
第五节	关于肝炎、副伤寒、痢疾、肺结核、 流行性出血热、麻风病的案例	(206)
第六节	关于出国时未持有检疫证件的案例	(208)
第七节	关于逃避检疫出国后死亡的案例	(209)

第二十章 入境卫生检疫及回国后的传染病监测

第一节	入境卫生检疫	(210)
第二节	回国后的传染病监测	(213)
第三节	携带行李、物品的检疫查验	(217)

附录一	危害旅行者健康潜在因素的地理 分布	(218)
附录二	口岸联检单位对入出境人员联 合检查程序简介	(234)
附录三	中华人民共和国禁止进出境物 品表	(240)

第一章 出国前的准备及出境检疫

第一节 出国前的心理、物品准备

一、出国前的心理准备

随着我国经济的发展和对外开放政策的深入贯彻，出国人员越来越多，但对多数人来说出国机会还是很少的，所以出国（不管是公务、商务还是劳务）对多数人来说，无异是一件值得高兴的事，同时由于多数人对所去国家出国前一无所知，所以往往有一种神秘感。有的人听说所去国家经济如何发达，怕不能适应现代化的生活环境；还有的人听说所去国家各方面条件较差，有一种害怕心理，怕遇到工作或生活方面的种种困难，或者怕染上某些传染病、性病。也有的人担心自己在出国体检时不合格不能出国。

存在以上种种心理状态的出国人员应当努力克服这些不必要的想法，端正自己的出国目的，要认识到出国工作和学习是改革开放的需要，每个人出国后的一言一行都关系到国家利益，因而应当严格要求自己，努力工作和学习，尽快掌握外国的先进技术，克服种种困难，圆满完成任务。而不应把出国看成是一种享受，把外国想象的什么都好，以至出国后遇到困难因缺乏思想准备而丧失信心。事实上根本不是外国什么都比我国好。有些发达国家经济技术比我国先进这是事实，但这些国家在某些地方也有它的不足之处，再说还有

相当多的国家和地区还比较落后，在许多方面尚不如我国。同时还应认识到：我们中华民族在世界各国人民心目中享有很高的威望，只要我们尊重所去国家的民族习惯，当地人民是会和我们友好相处的，不仅不会歧视我们，反而会把我们当成十分尊贵的客人，旧社会那种把中国人当成东亚病夫，而加以歧视的现象已经一去不复返了。

前往比较落后国家的同志，在出国前对出国工作可能遇到的困难作充分的估计是必要的，但不应想象的十分可怕，以至未出国就对出国后的工作、学习、生活丧失信心，影响出国后的工作和学习。正确的作法是：做好克服困难的准备，不被困难所吓倒。

由于地理位置、自然条件、生活环境不同，许多国家确实存在一些我国没有的传染病、地方病、多发病，但只要出国前到卫生检疫机关询问所去国家可能存在的疾病的种类及防治常识，采取必要的措施，是完全可以防止或减少这些疾病的发生的，即使发生了也会减轻症状，降低死亡率。

至于对出国体检的担心，实际上是没有必要的，因为在一般情况下，一个人对自己的健康状况是比较了解的，多数自己感觉健康的同志是不会在体检时被淘汰的。当然，也有一些人因平时不注重身体的健康检查，自以为感觉良好，而在出国体检时发现了患某种疾病或健康带毒而影响出国。为了防止这种现象发生，出国人员可以在出国体检前到就近的医院按出国体检项目进行一次全面检查，尤其应进行一次胸部X线检查和乙型肝炎表面抗原检验。经检查确有问题的要积极治疗、不能出国，因带病出国不仅对本人健康不利，而且

会给国家和出国单位带来不良影响。

二、出国前的物品准备

出国人员应根据出国目的、时间不同，准备充足的衣服、行李、用具，但不得携带国家不许携带出境的物品（参阅附录），如已携带，在离境检查时，应主动向检查人员说明情况，妥善处理。

为了保证出国期间的健康，在出国前还应准备一个随身小药包，带一些常用药品，如解热止痛药、防晕药、安眠药、抗菌消炎药、防腹泻药、外伤止血药、助消化药、外伤用胶布、绷带、外用药及防昆虫叮咬药等。对那些患有轻微慢性病的出国人员，还应根据自身的实际情况，携带一些特殊药品，如胃药、降血压药、心绞痛急救药等。出国劳务人员如患有某种慢性疾病，不应出国。

第二节 出国前的健康体检

出国人员都希望自己能在出国期间较好地完成学习或工作任务，愉快地度过国外旅行生活，要达到这一目的，必须有一个健康的身体。要作到这一点，首先必须认真搞好出国前的健康体检。为此，卫生部、公安部在卫检字（89）第5号文《关于中国公民出入境提交健康证明的通知》的第三条规定：经批准出国的劳务、留学、定居人员及其他出国一年以上的人员，出国前到卫生检疫机关办理健康体检，预防接种和签发健康证明。卫生检疫机关对上述人员出境时查验健康证明，对没有健康证明者予以补办。对未办

好上述手续者，视情况可以阻止出境，如有必要，边防检查站可给予协助。”

根据上述精神，出国人员出国前必须进行健康体检。健康体检重点是检查鼠疫、霍乱、黄热病、艾滋病、性病、和其他传染病，一旦检出上述几种疾病，要立即隔离治疗，阻止或延期出国。同时，还要检查某些常见的内科、外科及五官科疾病，以防止某些出国人员到国外后因身体原因，不能完成所担负的任务。

出国人员到卫生检疫机关后，要首先填写“国际旅行人员健康检查记录”表，然后到五官科、内科、外科、心电图室、放射线科、检验科进行检查，在检查中出国人员要如实回答医生提出的问题，主动配合医生的工作，要自觉遵守体检室的秩序，为更好地完成体检工作创造条件。体检结束后，如可以出国，医生将签发“健康证明书”，如因病不能出国，医生将耐心地说明原因。

卫生检疫机关对出国人员进行体检，按国家规定收取体检费，出国人员或单位要按要求缴纳。

出国人员为了对出国前的健康体检有较详尽的了解，请注意“国际旅行人员健康检查记录”和“国际旅行健康证明书”中所列内容及注意事项。