

여권만큼 중요한 여행건강!

여행시기별 해외감염병 예방수칙

여행 전

여행건강오피셜에서 중점검역관리지역
확인하기해외여행 전,
예방접종·예방약·예방물품 꼭 챙기기

여행 중



음식은 반드시 익혀 먹고, 생수나 끓인 물 마시기

야외활동 시에는 모기기피제를 사용하고, 긴 소매
상의·긴 바지·모자 착용 필수

야생동물 접촉 최대한 피하기

*동물에 물리거나, 굴렀다면 비눗물 세척 및 병원 진료받기

여행 후

중점검역관리지역 방문 후 입국 시 Q-CODE 또는
건강상태질문서 제출하기기침, 발열, 발진 등 감염병 의심 증상 발생 시
1339 질병관리청에 상담하기

*상담 시 최근 방문하신 국가를 반드시 알려주세요



감염병 의심 증상 있다면, 검역소에서 무료검사 받기!

*호흡기 감염병 무료검사, Dengue 검사




해외여행 시에는 모기에 물려 감염되는 덴기열, 치쿤구니아열, 지카바이러스 감염증, 웨스트나일열, 황열을 주의하세요!



해외유입 모기매개감염병 예방수칙 준수하세요!

1



여행 전 국가별 감염병 발생현황 및 주의사항 확인하기
* 질병관리청 누리집에서 확인 가능

2



모기 퇴치용품(기피제, 모기장, 모기향, 밝은색 긴팔 및 긴바지 등) 사용하고, 풀숲 및 산속 등 모기 많은 곳 방문하지 않기

3



귀국 뒤 2주 이내 의심증상 발생 시 의료기관 방문하여 여행력 알리고 치료받기
* 발열, 발진, 관절통, 근육통, 결막염, 두통 등

4



남·녀 모두 6개월간 성접촉 피하기

해외여행 후 4주간 헌혈이 금지되며, 지카바이러스 감염증 발생국가 여행자는 귀국 후 6개월간 임신 연기 및 성접촉 피하기

어디에나 있는 모기매개감염병을 조심하세요!

해외 발생



덴기열, 지카바이러스 감염증,
치쿤구니아열, 말라리아, 황열

3시간마다 모기기피제 사용



가정용 살충제 사용 및 방충망 정비



아외-아간활동 시 밝은색 긴 옷 착용



발열, 오한 등 의심증상 시 진료받기



2025.10.24.

질병관리청

전세계 홍역 유행 중

해외여행 전·후 홍역 예방은 필수!

✈ 여행 전

홍역 예방백신(MMR) 2회 접종력 확인*

- 접종 기록이 없거나 기억이 불확실하다면
출국 최소 4주 전 의료기관 방문하여 4주 간격 2회 접종

*접종력은 질병관리청 예방접종도우미 누리집에서 확인 가능



✈ 여행 후

의심증상 시 의료기관 진료받기

- 귀국 후 발열·발진 시, 진료 및 해외여행력 알리기
- 마스크 착용, 대중교통 이용 자제 등 타인 접촉 최소화



사람 많은 곳에서는 마스크 착용, 비누로 30초 손씻기!

2020.11.11

전세계 홍역 유행 중

해외여행 전·후 홍역 예방은 필수!

1.6

2020.11.11

홍역은 어떤 질환일까요?

홍역은 전염성이 매우 높은 감염병으로 기침, 발열 등 다양한 증상을 유발할 수 있습니다. 면역이 없는 사람이 홍역에 걸리면 90% 이상 감염될 수 있으며, 백신 접종을 통해 충분히 예방 가능합니다.

• 주요 증상(발병 후 2~4일)

초기에는 감기처럼 발열, 기침, 콧물 등 증상이 나타나고, 이후 얼굴에서 시작해 몸 전체로 붉은색 발진이 발생합니다.

3.6

2020.11.11

홍역, 방심하면 합병증으로 이어져요!

기관지염, 급성 뇌염, 폐렴, 설사

• 발열, 발진 외에 합병증(기관지염, 급성 뇌염 등) 발생이 가능하며, 특히 1세 미만 영유아는 종종 위험이 높습니다.
홍역 예방을 위해 예방접종 예방을 자제하고, 불가피할 경우 출국 전 예방접종을 완료해야 합니다.

3.6

2020.11.11

홍역, 해외 발생현황은?

코로나19 기간 동안 예방접종 미접종 및 접종 연기로 전 세계 홍역 환자 발생이 증가하고 있습니다.
* 2019년 1~10월 기준 YMD별 발생률 (1~3세 미만)

• 홍역 주요 발생 국가

- 아프리카: 대부분 국가
- 유럽: 카탈루냐, 루마니아, 그리스, 프랑스 등
- 서태평양: 인도네시아, 중국, 캄보디아, 필리핀, 몽골, 말레이시아, 베트남 등
- 아메리카: 페루, 멕시코, 브라질 등
- 동남아시아: 인도, 태국, 베트남 등
- 중동: 이집트, 요르단, 사우디아라비아 등

• 출처: WHO, 2020.11.04 기준 (WHO는 2020년 10월 27일 기준)

• 출처: WHO, 2020.11.04 기준 (WHO는 2020년 10월 27일 기준)

4.6

2020.11.11

홍역, 국내 전파 가능 경로는?

• 우리나라는 홍역 퇴치 인증(MMR2 2회 접종률 95% 이상)을 받았으나, 면역이 불충분한 영유아·성인이 해외에서 감염되어 가정, 직장, 학교 등으로 전파될 수 있습니다.
• 홍역 환자는 발열·출진 등 자제하고, 진료 등 있을 시에는 마스크를 착용해야 합니다.

6.6

2020.11.11

해외여행 시, 홍역 예방수칙

▶ 여행 전

- 홍역 예방백신(MMR2) 2회 접종률 확인*
- 접종 여부, 접종일 확인 (해외여행 전 4~6주 전까지 확인 가능)
- 접종 기록이 없거나 기록이 불확실하다면 출국 최소 4주 전 의료기관 방문하여 4주 간격 2회 접종

▶ 여행 중

손 씻기 (비누 사용 시 20초 이상)

마스크 착용 (인접한 사람과 1m 이내 접촉 시)

기침·재채기 시 옷소매로 입을 가리고 기침

▶ 여행 후

발열, 발진 등 의심증상 발생 시

발열 시 (38.5도 이상) 즉시 의료기관 방문

발진 시 (붉은 반점 등) 즉시 의료기관 방문

7.6

2020.11.11

홍역 예방접종 기준, 한눈에 확인하세요!

<연령별 홍역 예방접종 기준>

연령	접종 방법
생후 0~5개월	접종 대상 아님
생후 6~11개월 (1차 접종)	1회 접종 * 1차 접종을 받은 영유아는 출생 후 1년 이내에 2차 접종을 받아야 합니다.
생후 12~15개월 (2차 접종)	1차 접종
4~6세 (3차 접종)	2차 접종
청소년 및 성인*	* 면역력 측정이 없는 경우 출생 후 1년 이내에 1차 접종을 받아야 합니다.

* 1차 접종: 생후 12월 이전에 출생한 경우, 출생 후 1년 이내에 1차 접종을 받아야 합니다. 1차 접종을 받지 않은 경우, 출생 후 1년 이내에 1차 접종을 받아야 합니다.

※ 홍역 예방을 위한 주의 사항

과거 예방접종 기록이 확인되지 않은 경우, 출생 후 1년 이내에 1차 접종을 받아야 합니다. 출생 후 1년 이내에 1차 접종을 받지 않은 경우, 출생 후 1년 이내에 1차 접종을 받아야 합니다.

7.6

2020.11.11

해외여행 전·후 홍역 예방은 필수!

건강한 여행, 안전한 여행

홍역 예방수칙으로 함께해요!

8.6

2026. 06. 01

질병관리청

수인성·식품매개감염병 6대 예방수칙

1



올바른 손씻기
생활화

2



음식은 충분히
익혀 먹기

3



물은
끓여 마시기

4



채소, 과일은 깨끗한
물에 충분히 씻어 먹기

5



설사 증상이 있는 경우
음식 조리 및 준비 금지

6



위생적으로 조리하기

*칼/도마 조리 후 소독,
생선, 고기, 채소 등 도마 분리 사용

• 수인성·식품매개감염병이란? •

세균, 바이러스 등에 오염된 물이나 음식 섭취로 인해
주로 구토, 설사, 복통 등의 장관증상을 보이는 질환



생활 속 조류인플루엔자(AI) 인체감염 예방수칙



손을 자주 씻고, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입을 만지지 마십시오.

- ✓ AI 바이러스에 감염이나 오염된 동물, 부산물, 사체, 분변, 물건 등에 접촉하거나 접촉으로 오염된 손으로 **눈·코·입을 만졌을 때** 감염될 수 있고, 드물지만 오염된 먼지 등의 흡입을 통해서도 가능합니다.



감염이나 오염이 의심되는 동물*, 부산물, 사체, 분변, 물건 등과 접촉하지 마십시오.

- * 매년 가금류(닭, 오리 등) 야생조류, 최근 국내 고양이살과 미국 젖소 등에서 AI 감염 보고됨
- ① 불가피하게 동물이나 동물 사체 운반 등의 작업 시, **적절한 개인보호구 착용 등 방역수칙을 철저히 준수**하여 주십시오.
 - ② 축산 농가, 생가금류 시장, 철새서식지 등의 장소에 **불필요한 방문을 자제**하고, 부득이하게 방문하는 경우, 동물, 부산물, 사체, 분변, 물건 등과 **접촉을 피**하고 방역조치 등에 적극 **협조**하여 주십시오.



닭고기 등 축산물은 충분히 익혀 먹고, 우유나 유제품은 살균 또는 멸균된 제품으로 섭취하십시오.



국내외 AI 발생시설 및 지역에서 동물과 직간접 접촉이나 AI 인체감염증(의심)환자 접촉 후 10일 이내, 임상증상*이 발생하거나 아프면 즉시 관할지역 보건소 또는 질병관리청 콜센터(1339)로 전화하여 안내받으세요.

- * 발열, 기침, 인후통, 근육통, 두통, 호흡곤란, 결막충혈, 결막염, 안구통증, 안구불편감 등
- ✓ 증상 발생 시, 주변 사람과의 **접촉을 피**하고 **기침예절*** 준수, 마스크 착용 등 철저한 개인위생 관리를 통해 바이러스 전파 차단에 협조해 주십시오.
- * 기침, 재채기 시 옷소매로 입과 코를 가리고, 이후 손 위생 실시



페스트 예방, 이것만은 꼭 지켜주세요!

**Protect yourself from Plague,
and make sure to follow these essential steps!**



페스트 유행지역을 여행 중이신가요?

Traveling to a plague-affected area?

- ☑ **페스트 균에 감염된 벼룩 또는 쥐, 산토끼 등의 야생동물에 물리거나 접촉하여 감염**
The plague is transmitted through bites from fleas that have bitten infected rodents or wild animals like rats and rabbits, or through direct contact with these animals.
- ☑ **통증이 있는 림프절 부종, 고열, 권태감, 두통, 근육통, 오심, 구토 등**
Symptoms include swollen, painful lymph nodes, high fever, fatigue, headache, muscle pain, nausea, and vomiting.
- ☑ **페스트 발생지역 여행 후, 잠복기(1~7일) 동안 자신의 건강상태 확인 필요**
After traveling to a plague-affected area, monitor your health during the incubation period (1-7 days).

페스트, 이렇게 예방하세요! ✓

How to protect yourself from the plague!



**야생동물(쥐, 마멋, 산토끼)
접촉 및 날것 섭취 금지**

Avoid contact with wild animals (rats, marmots, rabbits) and do not eat them raw.



**청결한 거주 환경 유지
(벼룩주의)**

Keep your living environment clean.
(Beware of fleas.)



**페스트 의심증상 있는
사람과의 접촉 삼가 (발열, 기침, 가래, 구토 등)**

Avoid contact with people showing symptoms of the plague (fever, cough, sputum, vomiting)



**비누로 30초 이상 손씻기 등
개인위생 수칙 준수**

Follow personal hygiene rules including washing hands for at least 30 seconds.

※ 여행 후 자신의 건강상태 7일간 동안 관찰. 감염병 의심증상 있을 경우 콜센터로 전화하여 상담

※ Monitor your health for 7 days after travel. If you show any symptoms, call for advice.