

# 診療室より ご乗船される皆さまへ

## 出発前の準備 健康管理について

### 常備薬

船内診療室では、皆さまの不足分を補うためのお薬のご用意はできかねます。また、常備薬を寄港地で手配することはできません。大切な内服薬をお忘れにならないようくれぐれもご注意ください。

### ～かかりつけ医がある方は～

クルーズは長期海外・海上生活となり、日本の陸地での生活とは異なる環境です。旅行中健やかに過ごしていただくために、乗船前にかかりつけ医に日常生活の注意点などを確認しておくことをおすすめします。

### ～船内の医療体制～

船内の診療室は、日本語で受診ができます。医療設備や常備している薬剤には限りがありますので病状によって詳しい検査や治療が必要な場合、寄港地で下船し、現地の医療機関を受診していただく場合もございます。

### 予防接種

旅行中に風邪の症状が長引き肺炎球菌による「肺炎」と診断されるケースも報告されております。65歳以上で規定の生年月日に該当する方は、肺炎球菌ワクチン定期接種を受けることができます。詳細については、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

### ～新型コロナワクチンについて～

船内では人と接触することも多く、風邪やコロナ等、広まりやすい環境にあります。流行株に合わせたコロナワクチンの追加接種を行うことで、追加的な重症化予防効果等が得られると報告されています。事前にご自身とかかりつけ医とで相談していただくことをおすすめします。

### ～感染症による隔離について～

本船では新型コロナ・インフルエンザ・急性胃腸炎と診断された場合、感染拡大防止のため隔離部屋にて安静療養となります。

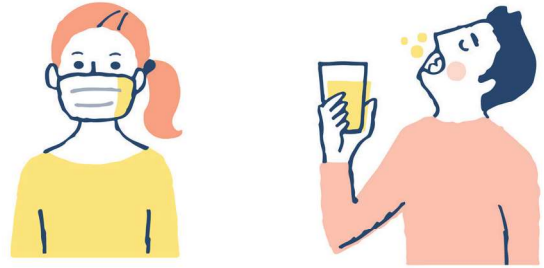
隔離となりますと、寄港地で上陸できなくなるなど、せっかくの機会を逃すことになりかねませんので、船内生活におかれましても、基本的な感染予防対策を心がけるようご協力をお願いいたします。



## 健康管理について

### 風邪の予防

「手洗い・うがい」が効果的。船室に戻った時やお食事の前など欠かさず行うことをおすすめします。また、のどの乾燥対策に「マスク」や「のど飴」などもおすすめです。咳症状のある方、周囲の咳が気になる方はマスクを着用し予防してください。



### 船酔い予防

レセプションにて、酔い止めの薬「トラベルミン」を無料でお配りしております。船酔いが心配な時には予防の意味も含め、早めの服用をおすすめします。もし酔ってしまった時でも、服用し休むことによって乗りもの酔い症状である「めまい」「吐き気」「頭痛」を改善することができます。ご活用ください。

※トラベルミンに対しアレルギーの既往のある方、緑内障・前立腺肥大をお持ちの方は服用禁忌となりますので、乗船前に主治医へ相談し、代用薬のご準備をお願いします。

※服用は1回1錠、1日3～4回までが限度です。食前、食後に関わらず服用していただけます。

クルーズ中、体調を壊すなど万一のトラブル発生時には、緊急連絡先の方にご連絡をとり、寄港地までお迎えに来ていただくことや、旅行継続に関する意思決定のお願いをしなければならない場合がございます。最後までクルーズをお楽しみいただくためにも、無理をせず体調を気遣いながら旅行をお過ごしください。

## 海外療養費制度について

### (国民健康保険または社会保険等の被保険者)

診療室では申請方法などの詳細についてはお答えできませんので予めご乗船前に、各自治体へご相談ください。また、診療室で発行できる診療内容明細書、及び領収明細書は本船使用の書式のみとなりますので、予めご了承ください。