

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

普段から飲まれている内服薬や常備薬は、乗船日数に合わせ、ご自身に合ったお薬を必ずお持ちください。船内診療室においては、スペースなどの限りもあり、また寄港地での医薬品の手配は出来ないため、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。また、今クルーズは冬の時期の出発となるため、年齢問わず出航前のインフルエンザ予防接種がお勧めです。ワクチンの予防効果出現には約3～4週間を要しますので早めの接種をお勧めします。



～新型コロナワクチンについて～

ご乗船いただくクルーズでは、新型コロナワクチンの接種を入国要件として求めている国はありません。接種にあたっては、ワクチンのメリットとリスクを考慮し、ご不安な方は健康状態や病歴に詳しい、ご自身のかかりつけ医とご相談ください。

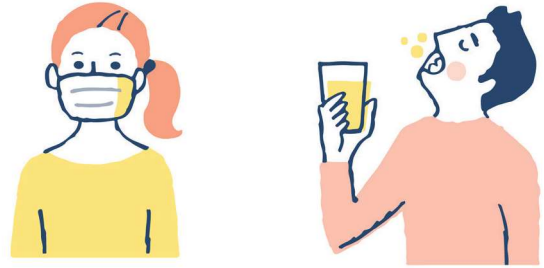
～感染症による隔離について～

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ご自身の船室もしくは隔離部屋(有料)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、食後に問わ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)

申請方法等の詳細は各自自治体により異なるため、ご乗船前にご確認ください。また、診療室で発行できる診療内容明細書および領収明細書は、本船使用の書式のみとなります。再発行や下船後の発行はいたしませんので、大切に保管をお願いいたします。