



Khuyến Cáo về Sức Khỏe cho Người Du Lịch Health Advice for Travellers

Trước Khi Quý Vị Du Lịch

Khi hoạch định chuyến đi, điều quan trọng là phải nghĩ đến những cách giữ gìn sức khỏe trong lúc du lịch.

- Đến một y viện du lịch ít nhất là sáu đến tám tuần trước khi đi để bảo đảm có đủ thời gian chủng ngừa cần thiết.
- Mua bảo hiểm y tế.
- Làm hoặc mua một hộp cứu thương cho các quan ngại sức khỏe thông thường, gồm cả thuốc giảm đau và hạ sốt, thuốc cảm, nhíp, kéo, băng dán, thuốc chống muỗi, và thuốc ngừa và điều trị tiêu chảy.
- Khám răng.
- Nghĩ đến việc có thêm một cặp kính hoặc trông kính đeo sát mắt để dự phòng, cùng với toa kính của bác sĩ nhãn khoa.
- Nếu quý vị đang có bệnh, hãy thảo luận với bác sĩ về các kế hoạch du lịch của quý vị. Nhờ bác sĩ cấp giấy ghi quá trình bệnh lý và các loại thuốc theo toa của quý vị. Dem theo một hộp cứu thương có thuốc, và các tiếp liệu khác quý vị sẽ cần cho chuyến đi.

Trong Lúc Quý Vị Đến Nơi Du Lịch

- Du lịch có thể làm mệt mỏi – hãy ngủ nhiều trước khi lên đường.
- Nếu quý vị bị say sóng khi chuyển động và dự định du lịch bằng đường hàng không, hãy ngồi ghế bên trên cánh máy bay và cử động đầu càng ít càng tốt. Quý vị có thể dùng thuốc chống buồn nôn để giảm các triệu chứng.
- Mặc quần áo rộng, và giày thoải mái.

- Uống nhiều nước và/hoặc nước trái cây và tránh các loại thức uống có chất caffeine để tránh bị khô nước trong người.
- Ăn những bữa ăn nhẹ
- Đi đi lại lại và giãn chân để giúp máu lưu thông.
- Khi đến nơi, cố ăn và ngủ theo giờ địa phương.

An Toàn về Thực Phẩm và Nước tại Những Nước Đang Phát Triển

- Ăn thức ăn nấu thật chín. Đừng ăn thức ăn còn thừa và để ngoài đã lâu hoặc không được cất đúng mức. Đừng ăn uống ngoài đường.
- Uống nước đóng chai, các loại thức uống đóng chai, hoặc thức uống pha bằng nước đun sôi. Luôn luôn tránh dùng nước đá và nước máy.
- Dùng nước đóng chai hoặc nước đun sôi để đánh răng.
- Nhớ chỉ dùng các sản phẩm như sữa, phô mai hoặc da ua đã được khử trùng bằng phương pháp Pasteur và ướp lạnh. Nếu nghi ngờ, hãy tránh ăn.
- Đừng ăn sốt ngọt, mousses, mayonnaise, hoặc sốt hollandaise.
- Đừng ăn rau sống, sa lát, hoặc trái cây không thể gọt vỏ, chẳng hạn như nho hoặc dâu. Hãy tự rửa và gọt vỏ rau trái. Đừng ăn rau trái nếu vỏ bị tróc hoặc bầm.
- Đừng ăn thịt, cá hoặc hải sản vỏ cứng tái hoặc sống.
- Đừng ăn dưa hấu vì có thể bị tiêm nước địa phương vào cho nặng ký hơn.

Bảo Vệ Chống Nắng

- Để tránh hư da và mắt vì nắng, hãy mặc quần áo che da và mắt chẳng hạn như nón rộng vành, và kính râm bảo vệ chống tia cực tím hay UV.
- Bôi thuốc chống nắng có độ SPF 15 (yếu tố bảo vệ chống nắng) khoảng 15 đến 30 phút trước khi ra nắng. Bôi thuốc chống nắng theo đúng chỉ dẫn trên nhãn.
- Tránh hoặc giới hạn thời gian ra nắng từ 11 giờ sáng đến 3 giờ chiều. Ánh nắng mạnh hơn ở độ cao và khi phản chiếu từ tuyết, nước, và cát.

Làm Tình An Toàn

- Luôn luôn dùng bao cao su khi làm tình. Tuy bao cao su không ngừa được tất cả mọi trường hợp bị nhiễm HIV/AIDS, viêm gan loại B, hoặc bệnh phong tình khác, nhưng có thể giảm bớt rủi ro bị nhiễm.
- Phụ nữ chỉ dùng màng chắn nên *đòi hỏi* người bạn tình nam dùng cả bao cao su. Tránh có các sinh hoạt tình dục để cho chất dịch tình dục xâm nhập cơ thể.

Phòng Ngừa Thương Tích

- Đi giày che kín ngón chân để ngừa đứt da, thương tích, vết cắn của côn trùng hoặc rắn, hoặc nhiễm ký sinh trùng
- Hãy hết sức cẩn thận khi lái xe tại ngoại quốc và trên những con đường không quen thuộc. Hãy dùng dây nịt an toàn. Đừng uống rượu rồi lái xe. Nhớ dùng lý lẽ thông thường và thận trọng.

Bơi Lội

- Chỉ lội hoặc bơi trong những hồ nước sạch, khử trùng.
- Đừng bơi trong những vùng nước, ngòi, kênh hoặc hồ xích đạo, mà có thể bị nhiễm ký sinh trùng gây bệnh.
- Đừng bơi trong biển nếu gần ống cống thoát ra hoặc nguồn nước ngọt.

Vết Cắn của Thú Vật

- Bệnh dại xảy ra thường hơn tại những nước xích đạo. Bệnh này lan truyền qua vết cắn của thú nuôi trong nhà và thú hoang bị bệnh dại.
- Đừng vuốt hoặc cho chó, mèo, hoặc các thú khác nuôi trong nhà ăn. Tránh đụng chạm đến tất cả thú hoang, kể cả khi.
- Nếu bị cắn, hãy rửa ngay vết thương bằng xà bông và nước sạch. Hỏi giới chức sức khỏe địa phương về việc có thể cần điều trị bệnh dại. Liên lạc với giới chức sức khỏe địa phương khi quý vị trở về nhà để hoàn tất việc điều trị bệnh dại.

Ngừa Các Bệnh Từ Côn Trùng Gây Ra

- Những vết cắn của côn trùng, nhất là ở vùng xích đạo, có thể truyền nhiễm các bệnh như sốt dengue, sốt rét, sốt vàng da, và viêm não Nhật.
- Đem theo và dùng thuốc chống muỗi. Hãy đọc HealthLink BC File [#41f Ngừa Sốt Rét](#) để biết thêm chi tiết về thuốc chống muỗi, và những cách khác để ngừa bị muỗi đốt.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File, hãy vào www.healthlinkbc.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.healthlinkbc.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.