



Người Du Lịch Có Thai The Pregnant Traveller

Trước Khi Quý Vị Du Lịch

- Đem theo quần áo rộng, thoải mái, gồm áo tay dài, quần dài, giày che kín ngón chân, kính râm, nón, thuốc chống nắng, và thuốc chống côn trùng.
- Đối với những khu vực có nhiều rủi ro nhiễm HIV hoặc những cách khử trùng không đúng mức, hãy đem theo một hộp ống chích và kim chích vô trùng loại dùng một lần. Hộp này phải có chứng thư y tế do một bác sĩ ký.
- Trong trường hợp cấp cứu, lập sẵn một kế hoạch đến một cơ sở y tế địa phương có nguồn cung cấp máu an toàn.
- Nếu đang uống thuốc hoặc dùng insulin, đem theo đủ tiếp liệu cho toàn bộ chuyến đi và cất trong hành lý xách tay. Đem theo tất cả các loại thuốc theo toa.
- Đeo vòng y tế trên tay nếu quý vị bị các chứng dị ứng, bệnh kinh niên, hoặc các bệnh khác.
- Hỏi bác sĩ về việc đem theo thuốc trụ sinh và thuốc chống tiêu chảy.

Du Lịch và Chủng Ngừa

Nếu tình trạng chủng ngừa của quý vị không đầy đủ hoặc không biết, hãy nhớ chủng ngừa bảo vệ Sởi Uốn Ván, Bạch Hầu, Ho Gà, và Sốt Tê Liệt.

Quý vị cũng có thể cần chủng ngừa những bệnh sau:

- Viêm Gan Loại A
- Viêm Gan Loại B
- Cúm

- Bệnh Đại
- Viêm Não Nhật
- Màng Não Cầu Khuẩn
- Sốt Vàng Da

Hãy liên lạc với bác sĩ của quý vị, y viện du lịch, hoặc y tá sức khỏe công cộng để biết chi tiết về rủi ro của việc bị nhiễm bệnh trong lúc du lịch, so với mức rủi ro của việc chủng ngừa trong khi có thai. Tốt nhất là nên hoãn chủng ngừa cho đến sau ba tháng đầu của thai kỳ.

Quý vị *không* nên chủng ngừa những loại sau đây trong khi có thai: sởi, quai bị, ban đào (MMR), thuốc uống ngừa thương hàn, thuốc chủng ngừa, Bacille Calmette-Guérin (BCG), hoặc thuốc chủng ngừa thủy đậu.

Du Lịch bằng Đường Hàng Không

- Quý vị cần có giấy của bác sĩ và quá trình bệnh lý để du lịch bằng đường hàng không sau khi quý vị có thai được 36 tuần.
- Không nên du lịch bằng đường hàng không trong tháng cuối cùng của thai kỳ và trong sáu ngày đầu sau khi sinh.
- Uống nhiều chất lỏng trên máy bay. Tránh thức ăn mặn và rượu.
- Cố tìm ghế bên cạnh lối đi và gập phòng vệ sinh.
- Đi đi lại dọc theo lối đi để giãn người và máu lưu thông nhiều hơn.
- Ngủ nhiều giấc ngắn để ngừa mệt mỏi và bồn thần vì máy bay phản lực.

Ngừa Sốt Rét

- Sốt rét là một căn bệnh do muỗi đốt truyền các ký sinh trùng li ti vào máu.
- Sốt rét ảnh hưởng nặng hơn đến phụ nữ có thai và em bé đang phát triển, gồm cả rủi ro xảy thai, thai nhi chết trong bụng mẹ, và cả mẹ lẫn trẻ sơ sinh đều thiệt mạng. Phụ nữ và trẻ sơ sinh *không* nên dùng một số thuốc chống sốt rét nào đó; do đó, phụ nữ có thai và trẻ sơ sinh nên tránh đến những khu vực bắt buộc phải dùng thuốc chống sốt rét. Nếu bắt buộc phải đi, phụ nữ có thai và cha mẹ có con sơ sinh nên đến bác sĩ của họ, hoặc một y viện du lịch để hỏi xem có loại thuốc nào an toàn hay không. Họ cũng nên hết sức thận trọng để tránh bị muỗi đốt.
- Các biện pháp đề phòng muỗi đốt gồm thuốc chống côn trùng, màn (mùng) cản muỗi, che kín tất cả những chỗ hở da, và giới hạn các sinh hoạt ngoài trời từ hoàng hôn đến bình minh.
- Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc các HealthLink BC Files [#41f Ngừa Sốt Rét](#) và [#41d Du Lịch với Trẻ Em](#).

Tiêu Chảy của Người Du Lịch

- *Không* nên dùng Pepto Bismol® để điều trị tiêu chảy trong sáu tuần cuối cùng của thai kỳ. Nên thận trọng áp dụng những biện pháp đề phòng về thực phẩm và nước. Hãy đọc HealthLink BC File [#41e Tiêu Chảy của Người Du Lịch](#) để biết thêm chi tiết.
- *Không* nên dùng các loại thuốc Sulpha và Ciprofloxacin, đôi khi được dùng trị tiêu chảy của người du lịch, cho phụ nữ có thai.
- Đun sôi nước. *Đừng* dùng thuốc giọt iodine để tinh lọc nước. Tiếp xúc với iodine có thể gây bệnh *bướu cổ* (goiter) hoặc tuyến giáp nở lớn trong em bé. Hãy đọc HealthLink BC File [#41e Tiêu Chảy của Người Du Lịch](#) để biết thêm chi tiết về việc khử trùng nước.

Chi Tiết Bổ Túc

- *Hãy* đeo dây nịt an toàn (qua vai hoặc bụng) khi ngồi trong xe.
- *Đừng* lặn sâu dưới nước, trượt nước, hoặc cỡi xe máy dầu hai bánh.
- Chỉ bơi trong biển hoặc trong hồ bơi có khử trùng bằng chlorine và sạch sẽ.
- Tránh để bị quá nóng (tăng nhiệt) trong thời tiết nóng. *Đừng* dùng phòng tắm hơi nóng hoặc bồn ngâm nước nóng.
- Tránh để thân nhiệt xuống thấp (giảm nhiệt) trong thời tiết lạnh.
- Tránh hoạt động thể chất quá mức ở độ cao.

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.



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY