



## 여행자를 위한 보건 조언 Health Advice for Travellers

### 여행 출발 전

여행 계획을 세울 때는 여행 중에 건강을 유지할 수 있는 방법을 생각하십시오.

- 여행 출발일로부터 최소 4주 전에 여행자 클리닉을 방문하여 필요한 예방접종을 받으십시오.
- 의료보험에 가입하십시오.
- 일반적인 보건 문제에 대비하는 구급함을 스스로 준비하거나 구매하십시오. 구급함에는 진통제, 해열제, 감기약, 족집게, 가위, 반창고, 모기/곤충 퇴치제 등을 넣으십시오. 설사 예방/치료 약도 가져가십시오.
- 치과 검진을 받으십시오.
- 여분의 안경 또는 콘택트 렌즈와 안과 의사 처방전을 지참하십시오.
- 현재 진행중인 건강 문제로 염려가 있을 경우 여행에 관해 의료서비스 제공자와 상의하십시오. 귀하의 병력과 처방약을 기술한 소견서를 요청하십시오. 여행 중에 필요한 약 및 기타 의료용품이 든 의료 구급함을 가져가십시오.

### 목적지로 가는 중에

- 여행은 힘들 수 있습니다. 목적지로 출발하기 전에 충분히 주무십시오.
- 멀미가 있는 사람이 항공기로 여행할 경우, 비행기 날개 앞쪽 좌석에 앉고 머리를 되도록 움직이지 마십시오. 미리 멀미약을 복용하면 좋습니다.
- 헐렁한 옷을 입고 편안한 신발을 신으십시오.

- 물/주스를 많이 마시고, 알코올 및 카페인 음료는 탈수를 일으킬 수 있으므로 삼가하십시오.
- 가벼운 식사를 하십시오.
- 종종 일어나 걷고 다리 스트레칭을 하면서 혈액순환을 촉진하십시오.
- 목적지에 도착하면 현지 시각에 따라 식사하고 수면하십시오. 여행 계획을 세울 때는 여행 중에 건강을 유지할 수 있는 방법을 생각하십시오.

### 개발도상국의 식품 및 식수 안전

- 잘 익히고 온도가 뜨거운 음식을 드십시오. 상온의 음식은 피하십시오. 길거리 행상이 파는 음식은 사 먹지 마십시오.
- 병에 든 생수, 병 포장 음료, 또는 끓인 음료를 마시십시오. 수돗물은 마시지 마십시오. 정수 또는 소독 처리된 물로 만든 얼음은 사용할 수 있습니다.
- 이를 닦을 때 병에 든 생수나 끓인 물을 사용하십시오.
- 우유, 치즈, 요구르트 등의 유제품은 저온 살균하여 냉장한 것인지 확인하십시오. 의심스러울 때는 먹지 마십시오.
- 커스터드, 무스, 마요네즈, 홀란데이즈 소스 등은 먹지 마십시오.
- 날채소, 샐러드, 또는 껍질을 벗길 수 없는 과일(포도, 딸기 등)은 먹지 마십시오. 먹을 과일 및 채소는 직접 씻고 껍질을 벗기십시오. 껍질이 손상되었거나 물러진 농산물은 먹지 마십시오.
- 덜 익혔거나 익히지 않은 고기, 생선 및 조개는

먹지 마십시오.

## 햇빛으로부터 보호

- 햇빛에 의해 피부와 눈이 손상되지 않도록 보호하십시오. 피부와 눈을 가리는 의복(챙이 넓은 모자 등)을 착용하고 자외선(UV)을 차단하는 선글라스를 착용하십시오.
- 햇빛이 있는 곳으로 나가기 30분 전에 SPF 30 (자외선차단지수) 이상의 선크림을 바르십시오. 제품 라벨의 용법에 따라 사용하십시오. SPF 수치가 30 이상인 립밤 제품을 사용하십시오.
- 선크림을 바른 후 15~30분 후에 방충제를 바르십시오. 선크림과 방충 기능이 복합된 제품은 권장하지 않습니다. 방충제를 바른 다음 다시 선크림을 바를 수 있습니다.
- 오전 10시부터 오후 4시 사이에는 되도록 햇빛을 쬐지 말거나 시간을 제한하십시오. 햇빛은 고도가 높아지거나 눈, 물, 모래 등에 반사될 경우 더 강해집니다.
- 햇빛 안전에 관해 더 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #26 어린이의 햇빛 안전](#)을 참고하십시오.

## 안전한 성관계

- 성관계를 가질 때는 항상 콘돔을 사용하십시오. 콘돔이 모든 종류의 성병(STI)을 예방해주지는 못하지만, 감염 위험을 줄여줄 수 있습니다.
- 페서리만 사용하는 여성은 성관계 상대 남성에게 콘돔을 사용하라고 요청해야 합니다. 성행위로 인한 체액이 체내로 유입되는 성행위는 삼가하십시오.

## 상해 방지

- 발가락이 드러나지 않는 신발을 착용하여 자상, 상처, 벌레/뱀 물림, 기생충 감염 등을 방지하십시오.
- 외국이나 익숙하지 않은 도로에서 자동차를 운전할 때는 매우 조심하십시오. 안전벨트를 착용하십시오. 술을 마신 후 운전하지 마십시오.

반드시 상식에 따라 경각심을 가지고 행동하십시오.

## 수영

- 물놀이나 수영은 깨끗하고 소독된 물로 채워진 수영장에서만 하십시오.
- 열대 수역, 개울, 운하나 호수에서는 수영하지 마십시오. 질병을 일으키는 기생충이 서식할 수 있습니다.
- 하수구 또는 민물 하천과 가까운 바다에서는 수영하지 마십시오.

## 동물 물림

- 광견병은 남극을 제외하고 전세계적으로 발생하며 특히 중남미나 카리브해 지역에서 더 흔합니다. 이는 광견병에 감염된 가축 또는 야생동물의 핏기, 물림, 핏물을 통해 전염됩니다.
- 개, 고양이 및 기타 가축을 만지거나 먹이를 주지 마십시오. 원숭이 등 모든 야생동물과의 접촉을 삼가하십시오.
- 동물이 물거나 핏기 경우, 즉시 비누와 깨끗한 물로 씻으십시오. 현지 보건 당국에 광견병 치료를 받을 필요가 있는지 문의하십시오. 귀국 후 관할 보건 당국에 문의하여 광견병 치료를 마칩니다.
- 광견병에 관해 더 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #07a 광견병](#)을 참고하십시오.

## 곤충 매개 질병 예방

- 벌레 물림은 뎅기열, 말라리아, 황열, 일본뇌염 등의 질병을 전염시킬 수 있습니다. 열대 지방에서는 특히 조심하십시오.
- 모기퇴치제를 지참하고 사용하십시오.
- 방충제 및 모기 물림 방지에 관해 더 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #41f 말라리아 예방](#)을 참고하십시오.