



여행자를 위한 보건 조언 Health Advice for Travellers

여행 출발 전에

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

- 여행 출발일로부터 최소 6-8 주 전에 여행자 클리닉을 방문하여 필요한 예방접종을 받으십시오
- 의료보험에 가입하십시오
- 일반적인 보건 문제에 대비하는 구급함을 만들거나 사십시오. 구급함에는 진통제, 해열제, 감기약, 쪽집게, 가위, 붕대/반창고, 모기퇴치제 등을 넣으십시오. 설사 예방 및 치료 약품도 가져가십시오
- 치과 검진을 받으십시오
- 여분의 안경 또는 콘택트 렌즈와 안과 의사 처방전을 준비하십시오
- 지속적인 건강 문제가 있을 경우에는 여행에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오. 여러분의 병력과 처방약을 기술한 내역서를 써달라고 하십시오. 여행 중에 필요한 약 및 기타 의료용품이 든 의료함을 가져가십시오

목적지로 가는 중에

- 여행은 힘들 수 있습니다. 출발하기 전에 잠을 충분히 자십시오
- 멀미가 있는 사람이 항공기로 여행할 경우, 날개와 가까운 좌석에 앉고 머리를 되도록 움직이지 마십시오. 미리 멀미약을 먹는 것이 바람직합니다
- 헐렁한 옷을 입고 편안한 신발을 신으십시오
- 물/주스를 많이 마시고, 알코올 및 카페인 음료는 탈수증을 일으킬 수 있으므로 삼가하십시오
- 가벼운 식사를 하십시오
- 종종 자리에서 일어나 걸어다니고 다리 스트레칭을 하면서 혈액순환을 촉진하십시오

- 목적지에 도착하면 현지 시간에 따라 밥을 먹고 잠을 자십시오

개발도상국의 식품 및 식수 안전

- 잘 익힌 음식만 드십시오. 남은 음식, 또는 오랫동안 방치되었거나 적절하게 보관되지 않은 음식은 절대로 먹지 마십시오. 길거리 행상이 파는 음식은 사 먹지 마십시오
- 병포장 물, 병포장 음료, 또는 끓인 물로 만든 음료를 마시십시오. 얼음 및 수돗물은 삼가하십시오
- 이를 닦을 때 병포장 물이나 끓인 물을 사용하십시오
- 우유, 치즈, 요구르트 등의 유제품은 저온살균하여 냉장한 것인지 확인하십시오. 의심스러울 때는 먹지 마십시오
- 커스터드, 무스, 마요네즈, 홀란테이즈 소스 등은 먹지 마십시오
- 날채소, 샐러드, 또는 껍질을 벗길 수 없는 과일(포도, 딸기 등)은 먹지 마십시오. 자신이 먹을 과일 및 채소는 직접 씻고 껍질을 벗기십시오. 껍질이 손상되었거나 물러진 농산물은 먹지 마십시오
- 덜 익혔거나 익히지 않은 고기, 생선 및 조개는 먹지 마십시오
- 무게를 늘리려고 현지의 물을 주입한 수박은 먹지 마십시오

햇빛 차단

- 햇빛에 의한 손상으로부터 피부와 눈을 보호하십시오. 피부와 눈을 가려주는 의복(챙이 넓은 모자 등)을 착용하고 자외선(UV)을 차단하는 선글라스를 쓰십시오
- 햇빛 속으로 나가기 30 분 전에 SPF 30 (자외선차단지수) 이상의 선크림을

바르십시오. 제품 라벨의 용법에 따라
사용하십시오

- 선크림을 바른 다음 15-30 분 후에 방충제를
바르십시오. 선크림 기능과 방충 기능이
결합된 제품은 권장되지 않습니다. 방충제를
바른 다음 다시 선크림을 바를 수도 있습니다
- 오전 11 시부터 오후 4 시 사이에는 되도록
햇빛을 쬐지 말거나 쬐는 시간을
제한하십시오. 햇빛은 고도가 높아질수록 더
강하며 눈, 물, 모래 등에 반사되어도 더
강합니다
- 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 요구해야 합니다.
정액이 몸에 들어가는 성행위는 삼가십시오

상해 방지

- 발가락이 드러나지 않는 신발을 신음으로써
상처, 벌레물림, 뱀물림, 기생충 감염 등을
방지하십시오
- 외국이나 익숙하지 않은 도로에서 자동차를
운전할 때는 매우 조심하십시오. 반드시
안전벨트를 착용하십시오. 음주 운전을 하지
마십시오. 상식에 따라 경각심을 가지고
행동하십시오

수영

- 물놀이나 수영은 깨끗하고 소독된 물로
채워진 수영장에서만 하십시오
- 열대 지방의 하천, 수로 또는 호수에서는
수영하지 마십시오. 질병을 일으키는
기생충이 있을 수 있습니다
- 하수구 또는 민물 하천과 가까운 바다에서는
수영하지 마십시오

동물물림

- 광견병은 열대 지방에서 더 흔합니다.
광견병에 감염된 가축 또는 야생동물에 의한
물림을 통해 전염됩니다
- 개, 고양이 및 기타 가축을 만지거나 먹이를
주지 마십시오. 원숭이 등 모든 야생동물과의
접촉을 삼가하십시오
- 물에게 물렸을 경우, 즉시 비누와 깨끗한 물로
물린 곳을 잘 씻으십시오. 현지 보건 당국에
광견병 치료를 받을 필요가 있는지
문의하십시오. 귀국하면 거주지 관할 보건
당국에 문의하여 광견병 치료를 받으십시오
- 광견병에 관해 더 자세히 알아보려면
[HealthLinkBC File #07a 광견병](#)을
참고하십시오

곤충매개질병을 예방하십시오

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

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를
방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를
방문하거나 8-1-1 (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오.
요청에 따라 130여 개 언어로 번역 서비스가 제공됩니다.