



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

### Trước Khi Quý Vị Du Lịch

Khi lập kế hoạch chuyến đi của quý vị, hãy nghĩ đến những cách để được mạnh khỏe trong lúc đang du lịch.

- Viếng một cơ sở chích ngừa du lịch ít nhất từ 6 đến 8 tuần trước khi quý vị lên đường để chích các thuốc chủng ngừa quý vị cần
- Mua bảo hiểm y tế
- Làm hoặc mua một túi cứu thương cho các vấn đề sức khỏe tổng quát. Bao gồm thuốc trị đau và trị sốt, thuốc trị cảm lạnh, nhíp, kéo, băng bông và thuốc chống côn trùng. Mang theo thuốc giúp ngừa và trị tiêu chảy
- Kiểm tra răng
- Mang theo một cặp mắt kính hoặc kính áp tròng, và một toa thuốc do bác sĩ mắt của quý vị kê toa
- Nếu quý vị có vấn đề sức khỏe dài hạn, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe về chuyến đi của quý vị. Xin bác sĩ của quý vị cấp một lá thư cho biết y sử bệnh tình của quý vị và các thuốc quý vị được kê toa để dùng. Mang theo một hộp cứu thương có thuốc, và các đồ dùng khác quý vị cần cho chuyến đi của mình

### Trong Lúc Quý Vị Đang Trên Đường Đi

- Du lịch có thể khiến mệt mỏi – hãy ngủ thật nhiều trước khi quý vị lên đường
- Nếu quý vị bị chóng mặt do sự chuyển động và dự tính du lịch bằng máy bay, hãy ngồi ở hàng ghế phía trên phần cánh máy bay. Cố gắng càng ít cử động đầu càng tốt. Quý vị có thể uống thuốc chống buồn nôn để trị các triệu chứng
- Mặc quần áo rộng rãi và mang giày thoải mái

- Uống nhiều nước và/hoặc nước ép trái cây và tránh uống rượu và các loại nước có chứa chất caffeine để tránh việc cơ thể bị mất nước
- Ăn ít trong các bữa ăn
- Đi tới đi lui và duỗi chân có thể giúp máu huyết lưu thông
- Khi quý vị đến nơi, cố gắng ăn và ngủ theo giờ địa phương

### An Toàn Thực Phẩm và Nước Uống tại Các Quốc Gia Đang Phát Triển

- Ăn thực phẩm được nấu thật chín. Không bao giờ ăn thức ăn còn dư lại hoặc thực phẩm đã để lâu hoặc không được cất trữ đúng cách. Không ăn thực phẩm bán ngoài đường
- Uống nước đóng chai, nước giải khát đóng chai hoặc thức uống được làm với nước đun sôi. Luôn luôn tránh nước đá và nước vòi
- Dùng nước đóng chai hoặc nước đun sôi để đánh răng
- Hãy chắc chắn các sản phẩm làm từ sữa chẳng hạn như sữa, phô mai hoặc yaourt phải được khử trùng theo phương pháp Pasteur và để lạnh. Nếu nghi ngờ, tránh dùng chúng
- Không ăn các món sữa trứng (custard), các món kem xốp (mousses), xôi trứng, hoặc xôi hollandaise
- Không ăn các loại rau cải, xà lách sống, hoặc trái cây mà không thể lột hay gọt bỏ vỏ, chẳng hạn như nho và trái dâu tây. Tự tay rửa sạch và gọt vỏ trái cây và rau cải của quý vị. Không ăn rau cải, trái cây nếu vỏ ngoài bị bể, vỡ hoặc bầm dập
- Không ăn thịt, cá hoặc hải sản vỏ cứng nấu chưa thật chín hoặc còn sống
- Không ăn dưa hấu vì dưa hấu có thể đã được bơm thêm nước tại chỗ để làm tăng cân nặng

## Bảo Vệ Chống Năng

- Bảo vệ da và mắt của quý vị không bị tổn thương bởi ánh nắng mặt trời. Mặc quần áo che da thịt hở ra ngoài và che mắt chẳng hạn như mang nón rộng vành và kiếng mát có sự bảo vệ chống tia cực tím hoặc tia UV
- Thoa thuốc chống nắng có chỉ số SPF 30 (chỉ số chống nắng) 30 phút trước khi ra nắng. Thoa thuốc chống nắng theo các chỉ dẫn được ghi trên nhãn
- Thoa thuốc chống côn trùng cắn 15 đến 30 phút sau khi thoa thuốc chống nắng. Các sản phẩm kết hợp vừa thuốc chống nắng vừa thuốc chống côn trùng cắn thì được khuyến không nên dùng. Thuốc chống nắng có thể thoa lại sau khi thoa thuốc chống côn trùng cắn
- Tránh hoặc giới hạn thời gian quý vị ở ngoài nắng trong khoảng từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Các tia sáng mặt trời mạnh nhất ở những nơi có độ cao và khi phản chiếu từ tuyết, nước, và cát
- Để biết thêm thông tin về an toàn ngoài nắng, xin xem [HealthLinkBC File #26 An Toàn Ngoài Nắng cho Trẻ Em](#)

## Tình Dục An Toàn

- Luôn luôn dùng bao cao su ngừa thai khi giao hợp. Các bao cao su ngừa thai không thể ngăn ngừa tất cả mọi căn bệnh lây nhiễm qua đường sinh dục, nhưng chúng có thể giảm thiểu rủi ro
- Phụ nữ nào chỉ dùng các vòng tránh thai (diaphragm) nên đòi hỏi những người bạn tình của họ cũng phải dùng bao cao su. Tránh các hoạt động tình dục cho phép đâm thủng xâm nhập cơ thể quý vị

## Ngừa Thương Tích

- Mang giày kín ngón để tránh bị đứt chân, bị các vết thương, bị côn trùng hoặc rắn cắn, hoặc bị nhiễm trùng từ ký sinh trùng

- Hãy thật cẩn thận khi lái xe ở nước ngoài và ở những con đường không quen thuộc. Hãy cài thắt dây an toàn. Không uống rượu lái xe. Hãy chắc chắn dùng trí phán đoán thông minh và thận trọng

## Bơi Lội

- Chỉ lội hoặc bơi ở các hồ nước sạch đã được khử trùng
- Không bơi lội ở các vùng nước, kênh, ngòi hoặc hồ nhiệt đới mà có thể có chứa ký sinh trùng gây bệnh
- Không bơi lội ở biển nếu biển gần nơi có công rãnh hoặc các nguồn nước ngọt

## Bị Thú Cắn

- Bệnh dại phổ biến hơn ở các quốc gia vùng nhiệt đới. Bệnh truyền lây do bị các con thú nhà hay thú hoang nhiễm bệnh dại cắn trúng
- Đùng sờ tay vào hoặc cho chó, mèo, hay các loại thú nuôi khác trong nhà ăn. Tránh tiếp xúc với tất cả các loài thú hoang, kể cả khi
- Nếu bị cắn, hãy rửa sạch vết thương ngay với xà phòng và nước sạch. Hỏi chính quyền y tế tại địa phương nếu quý vị cần sự điều trị bệnh dại. Liên lạc chính quyền y tế tại địa phương khi quý vị trở về nhà để hoàn tất việc điều trị bệnh dại
- Để biết thêm thông tin về bệnh dại xin xem [HealthLinkBC File #07a Bệnh Dại](#)

## Ngừa Các Bệnh Do Côn Trùng Gây Nên

- Các vết cắn của côn trùng có thể lây các bệnh như sốt đập lưng (dengue fever), sốt rét, sốt vàng da, và bệnh viêm não Nhật Bản. Hãy thật cẩn thận ở các khu vực nhiệt đới
- Mang theo và dùng thuốc chống muỗi cắn
- Để biết thêm thông tin về các thuốc chống côn trùng và các vật ngăn ngừa bị muỗi cắn, xin xem [HealthLinkBC File #41f Ngừa Bệnh Sốt Rét](#)

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.