



Tư vấn Y tế dành cho Người đi xa

Health Advice for Travellers

Trước khi Bạn Đi xa

Khi lên kế hoạch cho chuyến đi của bạn, hãy nghĩ đến những cách để giữ sức khỏe trong khi đi xa.

- Hãy đến phòng khám cho người đi nước ngoài ít nhất 4 tuần trước chuyến đi của bạn để nhận những loại vắc-xin bạn cần
- Mua bảo hiểm y tế
- Làm hoặc mua một bộ sơ cứu cho những vấn đề thường gặp về sức khỏe. Bao gồm thuốc giảm đau và thuốc hạ sốt, thuốc chữa cảm lạnh, nhíp, kéo, băng và thuốc chống muỗi (thuốc xịt chống côn trùng). Mang theo thuốc để ngăn ngừa và điều trị tiêu chảy
- Đi khám răng miệng
- Mang thêm một cặp kính mắt hoặc kính áp tròng và đơn kính được cấp bởi bác sĩ nhãn khoa của bạn
- Nếu bạn hiện có một vấn đề về sức khỏe, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe về chuyến đi của bạn. Yêu cầu bác sĩ của bạn cho một lá thư nêu rõ tiền sử bệnh của bạn và các loại thuốc được kê đơn. Mang theo một bộ dụng cụ trợ giúp y tế với thuốc và các vật dụng khác bạn cần cho chuyến đi của mình

Trong khi Bạn Đi đến Điểm đến của Bạn

- Việc đi lại có thể khiến bạn mệt mỏi - hãy nghỉ thật nhiều trước khi bạn lên đường đến điểm đến
- Nếu bạn bị say tàu xe và định di chuyển bằng máy bay, hãy ngồi ở ghế phía trên cánh máy bay. Cố gắng di chuyển đầu ít nhất có thể. Bạn có thể cân nhắc việc dùng thuốc chống nôn/ói để giảm các triệu chứng
- Mặc quần áo rộng rãi và đi giày thoải mái

- Uống nhiều nước và/hoặc nước trái cây và tránh bia rượu và đồ uống có caffeine để tránh cơ thể bị mất nước
- Ăn các bữa ăn nhẹ
- Đi bộ xung quanh và co duỗi chân để giúp tăng cường tuần hoàn
- Khi đến nơi, hãy cố gắng ăn ngủ theo giờ địa phương

An toàn Thực phẩm và Nước ở các Quốc gia Đang Phát triển

- Ăn thức ăn được nấu chín kỹ và dùng nóng. Tránh những món ăn được bày ở nhiệt độ phòng. Không ăn các món ăn do người bán hàng rong bán
- Uống nước đóng chai, đồ uống đóng chai hoặc đồ uống được pha bằng nước đun sôi. Không uống nước máy. Có thể sử dụng nước đã làm từ nước tinh khiết hoặc nước đã được khử trùng.
- Sử dụng nước đóng chai hoặc nước đã đun sôi để đánh răng
- Đảm bảo các sản phẩm từ sữa, chẳng hạn như sữa, phô mát hoặc sữa chua được tiệt trùng và để trong tủ lạnh. Nếu nghi ngờ, hãy tránh dùng
- Không ăn các món có sữa trứng (custard), mousses, sốt mayonnaise hoặc sốt hollandaise
- Không ăn rau củ sống, rau trộn (salad) hoặc trái cây mà không thể gọt vỏ như nho hoặc dâu tây. Rửa và gọt vỏ trái cây và rau củ của bạn. Không ăn trái cây và rau củ mà phần vỏ bị nát hoặc dập
- Không ăn thịt, cá hoặc động vật có vỏ nấu chưa chín hoặc còn sống

Bảo vệ trước Ánh nắng

- Bảo vệ da và mắt của bạn trước tác hại của ánh nắng mặt trời. Mặc quần áo che da và mắt của

bạn như mũ/nón rộng vành và đeo kính râm chống tia cực tím hoặc tia UV

- Bôi kem chống nắng có chỉ số SPF 30 (chỉ số chống nắng) 30 phút trước khi ra nắng. Bôi kem chống nắng theo hướng dẫn trên nhãn. Sử dụng son dưỡng môi có chỉ số SPF từ 30 trở lên
- Bôi sản phẩm chống côn trùng từ 15 đến 30 phút sau khi bôi kem chống nắng. Không nên dùng sản phẩm kết hợp kem chống nắng và chất chống côn trùng. Có thể thoa lại kem chống nắng sau khi bôi chất chống côn trùng
- Tránh hoặc hạn chế thời gian bạn ở ngoài nắng trong khoảng từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Tia nắng mặt trời mạnh hơn ở khu vực cao và khi phản xạ lại từ tuyết, nước và cát
- Để biết thêm thông tin về an toàn trong nắng, hãy xem [HealthLinkBC File #26 An toàn trong Nắng cho Trẻ em](#)

Tình dục An toàn

- Luôn sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục. Bao cao su không thể ngăn ngừa mọi trường hợp bệnh lây nhiễm qua đường tình dục, nhưng chúng có thể làm giảm nguy cơ
- Những phụ nữ chỉ sử dụng màng ngăn cũng nên yêu cầu bạn tình nam sử dụng bao cao su. Tránh tham gia vào các hoạt động tình dục mà cho phép các chất dịch tình dục xâm nhập vào cơ thể bạn

Ngăn ngừa Chấn thương

- Mang giày bít mũi để tránh bị đứt da, vết thương, côn trùng cắn hoặc rắn cắn, hoặc nhiễm ký sinh trùng
- Hãy hết sức cẩn thận khi lái xe ở nước ngoài và trên những con đường xa lạ. Sử dụng dây an toàn của bạn. Không uống rượu bia trong khi lái xe. Hãy nhớ dùng khả năng phán xét và cư xử thận trọng

Bơi lội

- Chỉ lội hoặc bơi trong các hồ bơi chứa đầy nước sạch đã được khử trùng

- Không bơi ở vùng nước nhiệt đới, suối, kênh hoặc hồ, nơi có thể chứa ký sinh trùng gây bệnh
- Không bơi ở biển nếu gần cửa thoát nước thải hoặc suối nước ngọt

Động vật Cẩn

- Ngoại trừ ở Nam Cực, bệnh dại xảy ra trên toàn thế giới với nguy cơ cao hơn ở khu vực Trung và Nam Mỹ và Caribe. Nó lây lan qua vết liếm, vết cắn hoặc vết cào của động vật hoang dã và vật nuôi bị nhiễm bệnh dại
- Không vuốt ve chó, mèo hoặc các động vật nuôi khác hay cho chúng ăn. Tránh tiếp xúc với tất cả các loài động vật hoang dã, kể cả khi
- Nếu bị cắn hoặc bị cào, hãy rửa vết thương bằng xà phòng và nước sạch ngay lập tức. Hỏi cơ quan y tế địa phương xem bạn có cần điều trị bệnh dại hay không. Liên hệ với cơ quan y tế địa phương khi bạn trở về nhà để hoàn tất việc điều trị bệnh dại
- Để biết thêm thông tin về bệnh dại, hãy xem [HealthLinkBC File #07a Bệnh Dại](#).

Ngăn ngừa các Bệnh do Côn trùng Gây ra

- Vết cắn của côn trùng có thể làm lây lan các bệnh như sốt xuất huyết, sốt rét, sốt vàng da và viêm não Nhật Bản. Hãy thận trọng hơn ở các khu vực nhiệt đới
- Mang theo và sử dụng chất chống muỗi
- Để biết thêm thông tin về các chất chống muỗi và gợi ý để ngăn ngừa muỗi đốt, hãy xem [HealthLinkBC File #41f Ngăn ngừa Bệnh Sốt xuất huyết](#).