

DU LỊCH VÀ VẤN ĐỀ SỨC KHỎE
GOOD HEALTH FOR TRAVELLERS OVERSEAS

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

DU LỊCH VÀ VẤN ĐỀ SỨC KHỎE **GOOD HEALTH FOR TRAVELLERS OVERSEAS**

Không ai muốn đang du lịch ở ngoại quốc mà bất thần bị đau ốm, ahy bệnh tật cá. Thế nhưng vẫn có nhiều người rơi vào tình trạng oái oăm này chỉ vì không cẩn thận làm theo những biện pháp đề phòng. Sau đây là những điều quý vị cần biết trước khi đi du lịch ở ngoại quốc:

Sài uốn ván và sốt tê liệt:

Tùy theo quý vị đi du lịch ở đâu mà tính toán xem mình có phải chủng ngừa hay không. Ngay cả những người không đi du lịch, cứ mười năm một lần phải chủng ngừa các loại bệnh như sài uốn ván (tetanus) và sốt tê liệt (polio). Do đó, những người sắp sửa đi du lịch ở ngoại quốc nên để ý nhớ lại xem gần đây mình đã được chủng ngừa các chủng bệnh kể trên chưa.

Viêm gan:

Các chủng bệnh như viêm gan loại B hay A thường xảy ra nhiều tại các nước ở A Châu, Nam Mỹ, các quốc gia trong khu vực Thái Bình Dương, Phi Châu, Trung Đông và một vài quốc gia ở Âu Châu. Chủng viêm gan loại B (Hepatitis B) là loại bệnh nguy hiểm chết người thường lan truyền qua đường máu huyết và các chất dịch trong cơ thể (thí dụ như tinh dịch, chất nhờn ở âm đạo; do đó quý vị cần cẩn thận khi 'vui chơi' ở ngoại quốc hay dùng chung kim chích, bàn chải đánh răng, dao cạo với người bị bệnh) Chủng viêm gan loại A (Hepatitis A) có thể lây qua thức ăn và nước uống. Quý vị nên cho bác sĩ biết mình sắp đi du lịch ở đâu để xem có cần phải chủng ngừa các chủng bệnh kể trên và các chủng bệnh khác như thương hàn hay sốt vàng da không (yellow fever).

Sốt rét:

Ở Úc, có khoảng 1000 người sau khi đi du lịch ở ngoại quốc về bị bệnh sốt rét, có một số sau đó bị chết. Bệnh sốt rét do một vài loại muỗi gây ra và thường xảy ra ở các nước như Phi Châu, Ấn Độ, và một số các quốc gia khác ở A Châu như Việt Nam, Lào, Cam Bốt, Thái Lan và Nam Dương. Quý vị nên hỏi bác sĩ xem mình có cần phải uống thuốc ngừa sốt rét không. Khi ở ngoại quốc, quý vị cũng cần phải thoa thuốc trừ muỗi (hay dùng nhang muỗi) và mặc quần áo dài, may bằng loại vải mỏng, nhưng có màu nhạt. Biện pháp này cũng áp dụng luôn đối với những người trước đây sống ở những vùng dễ bị sốt rét, nay đang định cư ở Úc. Mặc dù cơ thể họ có thể đã có sự miễn nhiễm đối với chủng bệnh vừa kể rồi, nhưng sự miễn nhiễm không kéo dài được lâu.

Vì các triệu chứng của bệnh sốt rét có phần tương tự như bệnh cúm. Do đó, có nhiều người khi mới thấy có triệu chứng bị sốt rét (ngay cả các bác sĩ) không thèm để ý đến nhiều, và vì thế có thể bị nguy hiểm đến tinh mạng.

Trong vòng sáu tuần lễ sau khi từ những quốc gia nằm trong các khu vực dễ bị sốt rét về (hay trong lúc đang du lịch tại những nơi này), nếu thấy các triệu chứng như mình bị cúm, quý vị nên nhờ bác sĩ thử máu ngay.

Tiêu chấy:

Rất thường xảy ra tại một số các quốc gia trên thế giới. Muốn tránh, quý vị nên uống nước đun sôi, ăn thức ăn nấu kỹ và ăn nóng. Khi ăn trái cây, quý vị nhớ phải lột hay gọt bỏ vỏ. Nếu cho bác sĩ biết mình sắp đi du lịch tới quốc gia nào, có thể họ sẽ đề nghị quý vị mang theo các loại thuốc chống tiêu chấy.

Bệnh phong tình:

Tính về xác suất, khi du lịch ở ngoại quốc, quý vị dễ bị các chủng bệnh phong tình như HIV/AIDS nhiều gấp 72,000 lần việc bị rớt máy bay. Không có quốc gia nào trên thế giới mà không có người bị các chủng bệnh vừa kể. Do đó, quý vị nên mang theo 'áo mưa' chế tạo ở Úc ('áo mưa' chế tạo ở Úc tương đối an toàn hơn loại chế tạo ở ngoại quốc)

Quý vị cũng cần nhớ là mình có thể dễ mắc các chủng bệnh như viêm gan (loại A, B hoặc C) hay HIV/AIDS, nếu như khi ở ngoại quốc quý vị dùng chung kim chích với người khác, hay xô lỗ tai, xâm hay đi châm cứu.

Chó dại:

Chủng bệnh nguy hiểm chết người này do những con vật bị nhiễm trùng truyền lại cho người. Bác sĩ đề nghị những người đi du lịch ở Đông Nam Á, Ấn Độ, Nam Mỹ và Phi Châu nên chủng ngừa bệnh chó dại.

Ở Hà Nội, trong vòng một năm trở lại đây, có trên 40 người chết vì bị chó dại cắn. Bất cứ ai, chưa chủng ngừa bệnh dại, khi đang du lịch ở ngoại quốc nếu bị bất cứ loài thú nào cắn, nên ngay lập tức rửa sạch vết thương và sau đó đến bác sĩ chích liền.

Muốn biết thêm chi tiết về các biện pháp giữ gìn sức khỏe khi du lịch ở ngoại quốc, quý vị nên tham khảo ý kiến với bác sĩ. •

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.