

Những Điều Cần Nhớ Về Giữ Gìn Sức Khỏe Khi Đi Du Lịch Của

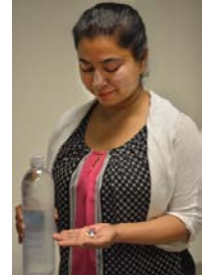
Sau đây là một số lời khuyên quan trọng để quý vị giữ gìn sức khỏe trong chuyến đi du lịch của mình!
Muốn biết thêm chi tiết về du lịch ra nước ngoài: wwwnc.cdc.gov/travel HOẶC www.headinghomehealthy.org

Trong chuyến du lịch

① Đem Theo Thuốc

- ✓ Nhớ đem theo tất cả những loại thuốc mà quý vị thường hay uống khi ở nhà.
- ✓ Đem theo thuốc chống sốt rét (nếu có toa). Tất cả các loại thuốc chống sốt rét cần phải bắt đầu uống **trước khi** quý vị đi du lịch và tiếp tục uống **sau khi** quý vị trở về:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Không có | <input type="checkbox"/> Doxycycline |
| <input type="checkbox"/> Atovaquone-proguanil | <input type="checkbox"/> Mefloquine |
| <input type="checkbox"/> Chloroquine | <input type="checkbox"/> Thuốc khác: _____ |



② Bảo Vệ Cho Chính Mình để không bị Sâu Bọ và Thú Vật Cắn

- ✓ Đừng để bị sâu bọ cắn; hãy dùng thuốc chống côn trùng có ít nhất 20% DEET.
- ✓ Mặc áo dài tay, quần dài, mang giày kín, và đội mũ, càng nhiều càng tốt.
- ✓ Đừng đụng chạm vào thú vật mà quý vị không quen biết, cho dù là chúng có vẻ an toàn.
- ✓ Tìm nơi chăm sóc y tế ngay nếu quý vị bị thú vật cắn hoặc cào.



③ Cảnh Thận Về Thức Ăn

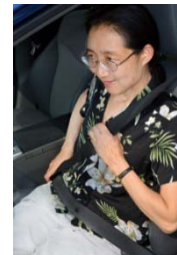
- ✓ Uống nước đóng chai và niêm kín và đừng uống nước đá.
- ✓ Ăn thức ăn đã nấu chín kỹ và ăn ngay khi còn nóng.
- ✓ Rửa tay thường xuyên hoặc dùng loại nước khử trùng để rửa tay (hand sanitizer) thường xuyên.
- ✓ Nếu quý vị bị tiêu chảy cùng với sốt hoặc đi tiêu ra máu, hãy uống thuốc trị sinh trị tiêu chảy và tìm nơi chăm sóc y tế:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Không có | <input type="checkbox"/> Azithromycin |
| <input type="checkbox"/> Ciprofloxacin | <input type="checkbox"/> Thuốc khác: _____ |



④ An Toàn Khi Đi Trên Đường và Đi Xe

- ✓ Luôn luôn cài dây an toàn.
- ✓ Đội mũ an toàn khi quý vị đi xe đạp hay xe mô tô.
- ✓ Quan sát xe cộ chạy đến từ cả hai chiều.
- ✓ Đừng đi những chuyến bus và xe hơi quá đông người.
- ✓ Đừng lái xe ban đêm trên đường lạ.



SAU CHUYẾN DU LỊCH

- ✓ Tìm nơi chăm sóc y tế nếu quý vị bị sốt trong lúc đi du lịch hoặc sau khi trở về.
- ✓ Đến bác sĩ tái khám nếu quý vị bị thương hoặc bị bệnh nặng trong lúc đi du lịch.

PHẦN GHI CHÚ CỦA BÁC SĨ:
