



Du Lịch với Trẻ Em Travelling with Children

Trẻ em dưới 7 tuổi có nhiều rủi ro bị bệnh khi du lịch đến các quốc gia nhiệt đới và đang phát triển. Hãy hỏi ý kiến chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc nhân viên cơ quan chính quyền du lịch trước khi lên đường.

Tôi nên mang theo những gì?

- Thuốc chống côn trùng có chứa chất DEET hoặc Icaridin dạng nước hoặc kem thoa, chứ không phải thuốc xịt.
- Thuốc uống để phục hồi sự mất nước của cơ thể (Oral rehydration solution, viết tắt ORS) và thuốc viên khử trùng nước uống.
- Thuốc trị sốt được đề nghị bởi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.
- Giày bít không hở các ngón chân, mang thoải mái, và quần áo bằng vải bông rộng rãi và nón che nắng nếu du lịch đến một nơi có khí hậu nóng.
- Thuốc chống nắng với SPF (yếu tố chống nắng) 30 hoặc hơn.
- Ghế cho trẻ em ngồi trong xe. Có thể dùng trên máy bay nếu trẻ ngồi một ghế riêng.

Tôi có thể du lịch bằng máy bay với đứa con còn nhỏ của tôi hay không?

Đừng đi du lịch bằng máy bay với một đứa trẻ sanh thiếu tháng (đứa bé sinh non), hoặc trẻ sơ sinh dưới 7 ngày tuổi.

Trong lúc máy bay cất cánh và hạ cánh, hãy cho con của quý vị bú sữa mẹ hoặc bú bình. Cho con quý vị bú đòi hỏi các em phải nuốt sữa và giúp ngăn ngừa việc bị đau lỗ tai.

Con tôi sẽ cần chích ngừa những gì?

Hãy bảo đảm con quý vị được chích ngừa đầy đủ theo lịch trình thường lệ bởi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của trẻ. Hãy đến cơ quan chính quyền du lịch ít nhất từ 6 đến 8 tuần trước khi du lịch.

Các thuốc chủng ngừa du lịch có thể được đề nghị chích tùy theo quý vị sẽ đi đâu, quý vị dự định làm gì nơi đó, quý vị ở đó bao lâu, và tuổi của con quý vị. Hãy mang theo sổ ghi các sự chủng ngừa của con quý vị. Các thuốc chủng ngừa có thể chích bao gồm:

- Viêm gan A
- Viêm gan B

- Viêm màng não
- Bệnh tiêu chảy của người du lịch và dịch tả
- Bệnh thương hàn
- Sốt vàng da
- Bệnh viêm não Nhật Bản
- Bệnh dại
- Bệnh cúm (flu)

Nếu quý vị đang du lịch đến khu vực có bệnh sởi, thuốc chủng ngừa MMR (sởi, quai bị, và sởi Đức) là thuốc được chích cho trẻ em 12 tháng tuổi tại Canada, có thể chích cho trẻ em nhỏ ngay cả 6 tháng tuổi. Thêm hai liều thuốc chủng bệnh sởi nữa phải được chích sau khi đứa trẻ được 12 tháng tuổi để bảo đảm sự miễn dịch lâu dài với bệnh sởi.

Một số thuốc chủng ngừa không nên chích cho trẻ sơ sinh và trẻ em nhỏ. Hãy liên lạc với bác sĩ của quý vị, cơ quan chính quyền du lịch, hoặc y tá của sở y tế cộng đồng để biết về các thuốc chủng ngừa con quý vị cần và rủi ro của việc bị nhiễm trùng trong khi đang du lịch.

Làm thế nào tôi có thể ngăn ngừa bệnh tật?

Cho con bú sữa mẹ là cách tốt nhất để giảm thiểu rủi ro bị các bệnh về ngộ độc thực phẩm và nước uống.

Nước cho trẻ nhỏ uống, kể cả nước dùng để pha loãng (làm loãng) nước ép trái cây hoặc để pha sữa em bé, phải được làm sạch, (nấu chín và để nguội) trước khi dùng.

Hãy nghĩ đến việc dùng sữa đã pha sẵn để có thể cho bú ngay trong các chuyến đi ngắn.

Làm thế nào tôi có thể bảo vệ con tôi không bị bệnh sốt rét?

Sốt rét là bệnh gây nên do bị muỗi cắn và các ký sinh trùng nhỏ xâm nhập vào máu. Cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh sốt rét là tránh để bị muỗi cắn.

Nếu có thể, đừng đưa trẻ sơ sinh hoặc trẻ em nhỏ đến các khu vực nơi có bệnh sốt rét. Các hậu quả của bệnh sốt rét thì nghiêm trọng hơn nhiều ở trẻ em. Thuốc trị sốt rét có sẵn cho trẻ em thì hạn chế.

Những em bé bú sữa mẹ mà người mẹ đang uống thuốc ngừa bệnh sốt rét cũng phải được cho uống thuốc, bởi vì thuốc sẽ có rất ít trong sữa mẹ.

Trẻ em nên ngủ trong phòng với cửa sổ có lưới ngăn muỗi, hoặc ngủ trong mùng, nếu có. Mùng ngăn muỗi phải được dùng để che xe nôi trẻ em.

Nếu quý vị tham gia các sinh hoạt ngoài trời trong khoảng thời gian từ hoàng hôn đến hừng đông, hãy mặc áo dài tay và quần dài, và xức thuốc chống côn trùng ở tất cả những nơi da hở ra ngoài. Thuốc chống côn trùng có hiệu quả nhất là sản phẩm có chứa chất DEET hoặc Icaridin. Icaridin được ưa chuộng để dùng hơn so với DEET cho trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên.

Tại Canada, các sản phẩm DEET được khuyên không nên dùng cho trẻ em dưới 2 tuổi. Tuy nhiên, khi trẻ em từ 6 tháng đến 2 tuổi sống hoặc du lịch đến một khu vực có bệnh sốt rét, rủi ro để bị mắc bệnh nghiêm trọng thì cao hơn nhiều so với nguy cơ của việc dùng thuốc có chất DEET nếu dùng đúng cách.

Để biết thêm thông tin về chất DEET, kể cả các đề nghị cụ thể cho trẻ em dưới 2 tuổi, xin xem [HealthLinkBC File #96 Thuốc Chống Côn Trùng và Chất DEET](#).

Làm thế nào tôi có thể ngăn ngừa bệnh tiêu chảy ở người du lịch?

Một thuốc chủng ngừa có sẵn để bảo vệ bệnh tiêu chảy ở người du lịch gây nên bởi enterotoxigenic E. Coli (ETEC). Thuốc cũng bảo vệ chống lại bệnh dịch tả. Để biết thêm thông tin về thuốc chủng ngừa này, xin xem [HealthLinkBC File #41k Thuốc Chủng Ngừa Bệnh Tiêu Chảy và Dịch Tả Cho Người Du Lịch](#).

Thuốc chủng ngừa hiện thời chỉ bảo vệ chống lại 1 loại vi khuẩn gây bệnh tiêu chảy ở người du lịch, vì vậy hãy thực hiện các phương pháp vệ sinh cá nhân tốt (rửa tay) và cẩn thận trong việc ăn uống của quý vị là những cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh tiêu chảy ở người du lịch. Để biết các mẹo vặt làm thế nào rửa tay đúng cách, xin xem [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chận Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng](#).

Làm thế nào tôi có thể chữa trị bệnh tiêu chảy ở người du lịch?

Trẻ em dưới 2 tuổi bị tiêu chảy nhiều phải được chăm sóc y khoa. Hãy mang con quý vị đến chuyên viên chăm sóc sức khỏe ngay lập tức nếu con quý vị có các dấu hiệu của việc:

- bị mất nước trong cơ thể;
- tiêu chảy ra máu;
- tiêu chảy kèm theo sốt cao, hoặc ói mửa dai dẳng; hoặc
- không đỡ hơn mặc dù đã cho uống dung dịch tái bù đắp nước cho cơ thể (ORS).

Trong một số trường hợp, tiêu chảy có thể là dấu hiệu của một sự nhiễm trùng khác (ví dụ, sốt rét), vì vậy điều quan trọng phải gặp một chuyên viên chăm sóc sức khỏe, thảo luận các triệu chứng và nhớ nói với họ là quý vị đã đi du lịch hoặc sống ở những nơi nào.

Đừng cho con quý vị uống thuốc kháng sinh hoặc các loại thuốc khác để cầm tiêu chảy trừ khi được yêu cầu bởi một chuyên viên chăm sóc sức khỏe. Tránh dùng bismuth subsalicylate (chẳng hạn như Pepto-Bismol) để trị tiêu chảy cho trẻ em. Các bà mẹ cho con bú sữa mẹ cũng nên tránh dùng bismuth subsalicylate. Nếu con quý vị đã uống thuốc này và có những thay đổi về hành vi kèm với nôn và ói mửa, hãy gọi cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị. Các triệu chứng này có thể là dấu hiệu ban đầu của Hội Chứng Reye, một bệnh hiếm gặp nhưng nghiêm trọng. Để biết thêm thông tin về Hội Chứng Reye, xin xem [HealthLinkBC File #84 Hội Chứng Reye](#).

Việc cơ thể bị mất nước do tiêu chảy thì đáng ngại ở trẻ em vì cơ thể các em mất nước nhanh hơn người lớn. Điều quan trọng thiết yếu là phải uống thêm nước ngay khi vừa bắt đầu bị tiêu chảy, và nên nghĩ đến việc uống dung dịch bù đắp cho sự mất nước của cơ thể (ORS).

Hãy tiếp tục cho con bú sữa mẹ hoặc sữa pha chế trong suốt thời gian bị bệnh, đồng thời uống thêm ORS. Trẻ em nào không còn bú sữa mẹ nên tiếp tục ăn thức ăn đặc kèm với việc uống thêm ORS.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin, xin xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC File #41e Bệnh Tiêu Chảy của Người Du Lịch](#)
- [HealthLinkBC File #41f Ngừa Bệnh Sốt Rét](#)
- [HealthLinkBC File #41k Thuốc Chủng Ngừa Bệnh Tiêu Chảy và Dịch Tả Cho Người Du Lịch](#)
- [HealthLinkBC File #99 Làm Thế Nào Để Đo Nhiệt Độ Cho: Trẻ Em và Người Lớn](#)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng 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 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.