

## 올 여름 안전한 여행을 위한 도움말

올 여름, 여러분 가족이 외국여행을 계획하고 있다면 무엇보다도 안전하고 건강한 여행이 되는 것이 중요합니다. 여행 중 아프다면 여행을 즐기는 것이 불가능하기 때문입니다. 또한 집에 돌아온 후에 발병하여 직장에 복귀하거나 자녀가 학교에 다시 등교하는 것이 불가능해질 수도 있습니다. 여행 전에, 그리고 여행 중에 여러분 가족의 건강을 지킬 수 있는 몇 가지 방법이 있습니다:

- **적어도 여행 4 주에서 6 주 전에 의사를 만나 보십시오.**

- 의사에게 여행 목적지를 알려서, 여행 중 가족들이 아픈 것을 예방할 수 있는 약 및/또는 백신을 처방할 수 있게 하십시오.
- 이들 약이나 백신이 효과를 발휘하기까지는 시간이 걸릴 수 있습니다. 따라서 일찍 의사를 만나야 여행 전에 충분한 예방 효과를 볼 수 있습니다.
- 그 밖에도 통상적으로 맞아야 하는 모든 백신을 제 때 맞았는지 확인하십시오.
- 여러분 가족 모두 홍역에 완전히 면역이 되었는지 여행 전에 의사에게 확인하십시오. 현재 유럽과 이스라엘, 그리고 남아메리카, 아프리카, 아시아 등지에서 홍역이 대규모로 창궐하고 있습니다. 특히 6-11 개월 사이 유아도 해외 여행 전에는 홍역 예방접종을 해야 합니다.

- **음식이나 식수가 안전하지 못한 지역을 여행할 예정이라면 다음 수칙을 지키십시오:**

- 껍질째 먹어야 하는 과일이나 채소를 섭취하는 것은 피하십시오.
- 완전히 조리되어 뜨겁게 서빙되는 음식만 드십시오.
- 병에 담긴 생수, 또는 최소 1 분 이상 끓여서 소독한 물만 드십시오. 일부 지역은 수돗물을 음용수로 마실 수 없는 곳들이 있습니다.

- **식사 전과 요리 전에는 반드시 물과 비누로 손을 깨끗이 씻으십시오.**

- **여러분과 자녀들이 벌레에 물리지 않도록 하십시오.** DEET 성분이 포함된 해충퇴치제를 사용하고 긴바지와 긴소매 의상을 착용하십시오. 창문이나 출입문에 방충망이 없는 지역에 머무르거나, 방충망이 있다 하더라도 손상된 경우 살충제가 뿌려진 모기장을 치고 주무십시오.

- **아무리 안전해 보이나 하더라도 잘 알지 못하는 동물을 쓰다듬거나 먹이를 주지 마십시오.**

방문하는 특정 국가에 관한 상세 정보나 조언이 필요하시면 웹사이트 [headinghomehealthy.org](http://headinghomehealthy.org) 에서 푸른색 “TRHIP” 버튼을 클릭하십시오.