

우리 가족 여행 준비

방학과 휴가를 맞아 온 가족이 함께 여행을 계획한다면 반드시 미리 챙겨야 할 것 중 하나가 '건강'입니다. 즐거운 여행이 될 수 있도록 미리 건강을 챙기는 방법들을 알아보시다.

■ 모기에 물리지 않기

모기는 말라리아, 사상충증, 황열병, 뎅기열, 일본뇌염 등의 병을 일으키므로 모기에 물리지 않는 것이 최상의 예방법입니다. 향이 강한 화장품을 사용하는 것을 피하고 모기가 주로 활동하는 밤에는 돌아다니지 않는 것이 좋으며 가급적 긴 팔, 긴 바지, 양말을 착용하고 외출하는 것이 좋습니다. 몸에 바르거나 뿌리는 모기약을 사용할 수도 있으며, 야영 등을 할 때에는 동물 축사나 오염된 물이 있는 근처는 피하는 것이 좋습니다.



■ 해외여행 전 예방접종

해외여행을 가는 지역에 따라 필요한 예방접종이 약간씩 차이가 나므로 여행을 계획할 때에는 적어도 출발 4주 전에 병원을 방문하여 상담을 받는 것이 좋습니다. 말라리아, A형 간염, 황열 등에 대한 예방조치와, 만성질환자나 노약자가 여행 시 유의해야 할 사항을 미리 상담 받는 것이 좋으므로 반드시 1개월 전에 병원에서 상담을 받으십시오.

■ “굽고, 끓이고, 조리하고, 껍질을 벗겨먹자!”

여행지에서 설사병에 걸리는 경우가 많습니다. 이를 여행자 설사라고 하는데 식수와 음식물에 대한 주의가 필요합니다. 항상 손을 깨끗이 씻고, 물은 반드시 끓여서 먹고, 음료수나 술에 타는 얼음도 조심해야 합니다. 음식점에서는 뚜껑을 아직 열지 않은 음료수나 개봉하지 않은 생수만 마시도록 하십시오. 조리된 음식도 실온에서 3-5시간 이상 방치되면 식중독을 일으킬 위험이 높다는 것을 명심하시기 바랍니다.



여행 가방에 반드시 챙겨야 할 것들

- 자외선차단제, 모기 기피제, 긴 팔 옷, 긴 바지, 모자
- 평소 복용중인 약물과 처방전 (특히, 당뇨병, 고혈압, 천식 등의 만성질환자)
- 상비약 : 항히스타민제, 지사제, 해열제(어린이용), 진통소염제, 위장약, 상처에 바르는 연고, 소독약, 체온계, 위생밴드, 압박붕대, 거즈 등
- 손소독제, 물티슈

* 평소 알레르기성 질환이 있는 경우라면 응급상황에 대비하는 약품을 상비하는 것이 필요

* 본 내용은 한림대학교성심병원 가정의학과 박경희 교수가 제작하였습니다 *

