



# Bỏ túi 10 bí kíp quan trọng trước khi đi du lịch

## Bạn có đang lên kế hoạch du lịch?

Sốt xuất huyết Dengue có thể có nhiều biểu hiện lâm sàng khác nhau, từ nhẹ hoặc không rõ triệu chứng (thường gặp nhất) đến những biểu hiện lâm sàng cần can thiệp y tế, nhập viện hoặc trong trường hợp nghiêm trọng, thậm chí có thể dẫn đến tử vong.<sup>1</sup>

Hãy biến chuyến du lịch của bạn thành kỷ niệm đáng nhớ vì những lý do tích cực với những bí kíp hữu ích để tránh muỗi và sốt xuất huyết.

## Chuẩn bị về sức khỏe:

- Liên hệ với bác sĩ sớm: Thảo luận về các biện pháp phòng ngừa sốt xuất huyết trước khi đi du lịch.<sup>2</sup>
- Vắc-xin phòng chống sốt xuất huyết gần đây đã được phê duyệt sử dụng và một số loại khác cũng đang được phát triển: Hãy hỏi bác sĩ để biết thêm thông tin.<sup>3,4</sup>
- Tài liệu: Nếu mang theo một bản sao đơn thuốc, thư của bác sĩ và bản dịch của mọi tài liệu y tế.<sup>5</sup>
- Nếu bạn cần mang thuốc theo đơn thuốc cho các bệnh lý hiện mắc: Hãy đảm bảo đủ thuốc cho cả hành trình và kiểm tra các quy định của tất cả các quốc gia bạn đến. Một số quốc gia sẽ có các quy định khác nhau và các loại thuốc được phép mang vào nước đó và số lượng tối đa bạn có thể mang theo.<sup>5</sup>

## Thu thập thông tin:

- Các bước chủ động bắt đầu với việc nghiên cứu lý lưỡng về điểm đến. [Tìm hiểu thêm về nguy cơ tại điểm đến với công cụ kiểm tra nguy cơ này.](#)

## Phòng ngừa muỗi truyền bệnh sốt xuất huyết:

- Nhận thức về môi trường: Đặc biệt cần cẩn thận ở những vùng khí hậu ẩm áp, đặc biệt là trong hoặc sau mùa mưa.<sup>1</sup>
- Chuẩn bị hành lý: Mang theo thuốc chống côn trùng (ví dụ: DEET), quần áo rộng rãi và quần áo được xử lý bằng permethrin.<sup>6,7</sup>
- Ngủ an toàn: Sử dụng màn chống muỗi được tẩm thuốc diệt côn trùng để bảo vệ chống lại muỗi đốt cả ngày và đêm.<sup>6</sup>

## Những điều cơ bản về bảo hiểm du lịch:

- Mua bảo hiểm du lịch với các quyền lợi phù hợp: Bạn có thể muốn mua bảo hiểm ngay sau khi đặt chuyến đi. Ngoài ra, bạn nên mang theo tài liệu cho tiết hợp đồng bảo hiểm khi đi du lịch.<sup>8</sup>
- Các quyền lợi quan trọng cần cân nhắc:<sup>8</sup>
  - Chi phí điều trị cấp cứu và viện phí
  - Dịch vụ vận chuyển cấp cứu, ví dụ như xe cứu thương hoặc trực thăng
  - Về nước khẩn cấp để điều trị
  - Vé thay thế để về nhà nếu bạn không thể sử dụng vé ban đầu
  - Chi phí cho thành viên gia đình hoặc bạn bè ở lại với bạn hoặc giúp bạn về nhà
  - Dịch vụ hỗ trợ 24/7 để tư vấn về phác đồ điều trị phù hợp

Bằng các áp dụng các biện pháp này, du khách có thể giúp chuyến du lịch trở thành kỷ niệm đáng nhớ vì những lý do tích cực - phiêu lưu, khám phá và những kỷ niệm đẹp.

Bạn có thể đọc thêm về các yếu tố rủi ro cho bệnh sốt xuất huyết [tại đây.](#)

## Tài liệu tham khảo

- World Health Organization. Dengue and severe dengue. Available at: <https://www.who.int/health-topics/dengue-and-severe-dengue>. Accessed December 2023.
- Centers for Disease Control and Prevention. Avoid Dengue by Preventing Mosquito Bites. Available at: <https://www.cdc.gov/ncezid/dvbd/media/avoid-dengue.html>. Accessed December 2023.
- Ooi EE, et al. Sci Transl Med. 2023;15(704):eadh3067.
- World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/dengue-and-severe-dengue>. Accessed December 2023.
- NHS. Can I take my medicine abroad? Available at: <https://www.nhs.uk/common-health-questions/medicines/can-i-take-my-medicine-abroad/>. Accessed November 2023
- Fit For Travel. Mosquito Bite Avoidance. Available at: <https://www.fitfortravel.nhs.uk/advice/malaria/mosquito-bite-avoidance#Nets>. Accessed December 2023.
- Centers for Disease Control and Prevention. Avoid Dengue by Preventing Mosquito Bites. Available at: <https://www.cdc.gov/dengue/prevention/prevent-mosquito-bites>. Accessed January 2024.
- GOV.UK. Guidance: Foreign travel insurance. Available at: <https://www.gov.uk/guidance/foreign-travel-insurance#what-your-travel-insurance-policy-should-cover>. Accessed December 2023.

Thông tin trên trang web này chỉ nhằm mục đích cung cấp kiến thức tổng quan về các chủ đề sức khỏe. Thông tin này không nên được xem là đầy đủ và không nên được sử dụng để thay thế cho việc thăm khám, gọi điện, tư vấn hoặc lời khuyên của bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác. Takeda không khuyến khích tự chẩn đoán hoặc tự điều trị các vấn đề về sức khỏe. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi liên quan đến chăm sóc sức khỏe, vui lòng liên hệ với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế ngay lập tức. Bạn tuyệt đối không nên bỏ qua lời khuyên về y tế hoặc trì hoãn tham khảo ý kiến bác sĩ dựa trên bất kỳ thông tin nào có trên trang web này.

© Bản quyền 2024 Takeda Pharmaceutical Company Limited.

Takeda và Logo Takeda là thương hiệu đã đăng ký của Takeda Pharmaceutical Company Limited. Bảo lưu mọi quyền.

