

Korean

현명한 여행을 위한 준비 TRAVEL WISE

본인과 가족들의 백신 기록이 업데이트되었는지 확인하십시오.

질의: 우리 막내 아들이 올해 고등학교를 졸업하는 기념으로 여름방학 동안 멕시코로 가족여행을 가기로 했습니다. 가기 전에 예방접종을 받아야 한다고 들었습니다. 꼭 받아야만 합니까? 우리 아이들은 다 학교에서 예방접종을 받았는데요.

응답: 누구든지 여행을 떠날 계획이 있을 경우에는 예방접종을 받을 필요가 있을 수 있고 예외는 없습니다. 아이들이 학교에서 접종을 받았다 해도 다른 나라들에서 발견되는 질병들로부터 보호 받기 위한 모든 백신을 접종 받았다고는 할 수 없습니다. 국가마다 위생 기준이 다릅니다. 음식과 물 등이 오염되어 있을 수도 있습니다. 여행을 가시려는 나라에 캐나다에는 없는 질병이 존재할 수도 있습니다. 예방접종은 본인과 가족들이 여행 도중 노출될 수 있는 질병들을 예방하는 데 도움이 될 것입니다. 게다가 본인의 백신 기록이 업데이트를 필요로 할 수도 있습니다.

질의: 어디에 가서 예방접종을 받을 수 있습니까?

응답: 예방접종은 지역 내 여행 클리닉(travel clinic)에서 받으실 수 있습니다. 큰 도시에 거주하시는 경우, 국제여행을 앞둔 분들을 위한 특별 클리닉이 있을 것입니다. 좀더 작은 도시나 전원지역에 거주하시는 분들께서는 지역 공공 보건소에서 여행 면역접종을 제공 받으실 수 있습니다. 방문하시면 의료진이 여행목적지나 여행 중 하게 될 활동 등에 따라 어떤 접종들이 필요한지 알려드릴 것입니다. 여행을 떠나기 전 최소 6 주에서 8 주 전에는 방문하셔서 접종 효과가 나타날 시간을 충분히 주셔야 합니다. 반드시 전화로 접종 예약을 미리 해두시기 바랍니다. 여행 클리닉에서는 예방 접종 뿐 아니라 여러 서비스를 제공합니다. 클리닉의 의료진들은 안전한 여행을 위한 중요한 정보들을 드릴 수 있습니다. 방문하시려는 국가의 현재 위험으로는 어떤 것들이 있으며 그러한 위험들을 최소화하기 위해 필요한 유용한 방안들로는 어떤 것들이 있는지 알려드립니다.

질의: 우리가 외국 여행 도중 의료서비스가 필요하면 주정부 의료보험으로 커버가 됩니까?

응답: 여행자들은 각자의 건강, 보호, 신변안전에 대한 책임이 있습니다. 가입되어 있는 주정부 의료보험 프로그램만으로는 당신과 가족들이 여행하는 동안 필요할 수 있는 적절한 보상범위를 갖고 있지 않을 수도 있습니다. 여행사 직원과 개인 의료보험 구입에 대해 반드시 상의해 주십시오. 부가적인 의료보험이 없이 여행을 떠났다가 가족 중 한 명이 아프거나 다치게 되면 의료 서비스로 수천 달러를 지불하는 일이 생길 수도 있습니다. 받을 수 있는 의료 서비스가 제한적일 수도 있습니다. 의학적으로 문제가 있는 가족이 있다면 여행을 떠나기 전 주치의와 상의해 주십시오. 주치의가 여행을 하기에 충분히 건강한지에 대해 알려줄 수 있을 것입니다. 정기적으로 약을 복용하고 계신다면 반드시 여행기간 중 복용하는데 충분한 양을 가지고 가시고 캐나다로 돌아오는 것이 지연될 가능성에 대비해 여분의 양을 넉넉하게 준비해 가시기 바랍니다.

질의: 설사약도 가져가야 합니까? 제 친구들 중 하나는 여행을 갔다가 크게 탈이 났었습니다.

응답: 여행자들이 겪는 설사는 사람들이 열대나 아열대 국가들을 방문할 때 가장 흔하게 걸리는 질환입니다. 캐나다 공공 보건국에서는 명시하는 여행시 음식과 물에 관해서 가장 중요한 원칙들로는:

끓여서 요리해서 드시고 껍질을 벗겨 드실 수 있는 것이 아니라면 드시지 마십시오! 여행자들이 겪는 설사는 몇 가지 간단한 예방 조치로 피할 수 있습니다. 좋은 위생 상태를 유지하고 오염 가능성이 있는 음식이나 물을 피함으로써 질병에 걸릴 가능성을 낮출 수 있습니다. 손을 자주 씻어 주시고 특히 식사를 드시기 전이나 음료를 마시기 전에 꼭 손을 씻으시길 바랍니다. 물과 비누가 없을 때를 대비해 손살균제(hand sanitizer)를 가지고 다니십시오. 경우에 따라 여행 클리닉의 의료진이 여행 중 설사가 심하게 날 때를 대비한 약을 가져갈 것을 권장할 것입니다.

질의: 해변가에서 시간을 많이 보낼 계획이어서 선스크린을 많이 가져갈 계획입니다. 우리가 조심해야 할 벌레들에는 어떤 것들이 있습니까?

응답: 지역에 따라 사람들을 물었을 때 말라리아와 뎅기열을 옮기는 모기들이 있는 곳도 있습니다. 이 두 질환을 예방할 수 있는 백신이 없기 때문에 모기에 물리는 것을 가능한 한 피해 주십시오. 뎅기열을 옮기는 모기들은 주로 낮 동안에 무는 경향이 있고 말라리아를 퍼뜨리는 모기들은 주로 해뜨기 전이나 해진 후의 여명 기간(새벽, 해질녘, 그리고 오후)에 활발하게 활동합니다. 디트(DEET) 성분을 함유하고 있는 방충제를 노출된 피부와 옷에 분사하고 헐렁한 긴 소매와 긴 바지를 입는 것이 좋습니다. 실내에 있는 동안에도 보호될 수 있도록 해 주십시오. 숙박하고 있는 실내가 실외로부터 보호될 수 있도록 창문이 제대로 닫혀 있는지 또는 창문이 열려 있다면 모기장이 쳐져 있는지 확인해 주십시오. 여행을 마치고 집에 돌아갈 때까지 모기에 물린 후 생길 수 있는 병의 증세들이 나타나지 않을 수 있으므로 질병 증세를 살피시고 만약 증세가 나타나면 바로 주치의에게 문의해 주십시오. 여행 클리닉의 의료진이 여행하는 지역 내 감염 위험성과 어떤 질병 증세들을 눈여겨봐야 하는지에 대해 알려드릴 수 있습니다. 미리 여행을 계획한다면 외국에 존재하는 주요 질병들에 걸릴 가능성이나 위험들에 빠질 가능성을 줄일 수 있습니다. 여행 전 이러한 예방단계들을 취함으로써 당신과 가족들이 멋진 휴가를 보낼 기회를 높일 수 있을 것입니다.

자료출처: 애플매거진. Isabel Clark 저, 캘거리 헬스 링크의 텔레헬스 간호사

여행에 관련된 더 많은 정보를 원하시면 아래의 웹사이트를 방문해 주시기 바랍니다:

캐나다 공공 보건국(Public Health Agency of Canada): www.publichealth.gc.ca

캐나다 무역 및 외교부(Foreign Affairs & International trade Canada): www.voyage.gc.ca

의료진과 상담을 원하신다면, 주치의에게 연락하시거나 또는 등록된 간호사와 상담을 원하신다면 24 시간, 주 7 일 언제든지 캘거리 헬스 링크(Calgary Health Link) 전화하여 주십시오:

캘거리 내: 403-943-LINK(5465) 수신자부담전화: 1-866-408-LINK(5465)

만다린어 헬스링크(Mandarin Health Link)는 943-1554 로 전화하여 주시고, 광둥어

헬스링크(Cantonese Health Link)는 943-1556 로 전화하여 주십시오.