



## 임신부 여행자 The Pregnant Traveller

### 임신 중에 여행하는 것이 안전한가?

임신부는 감염 위험, 또는 감염으로 인한 중증 합병증 위험이 더 높을 수 있습니다. 몇몇 감염은 태아에게 영향을 끼칠 수도 있습니다. 임신 중에 여행을 하고자 할 경우, 여행 계획과 의료적 필요에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담해야 합니다.

특정 임신 관련 문제 또는 질환이 있을 경우에는 여행을 가지 말라는 권유를 받을 수 있습니다. 임신부가 여행하지 않는 것이 바람직한 특정 지역이 있을 수도 있습니다. 예를 들어, 말라리아나 지카 바이러스 등의 질병 또는 바이러스가 창궐하는 지역으로의 여행은 연기하는 것이 바람직합니다.

여행하기에 가장 안전한 기간은 임신 18-24 주입니다. 임신 중 합병증은 대부분 임신 제 1 분기 및 제 3 분기에 발생합니다.

### 여행 가기 전에 어떻게 준비해야 하나?

여행 가기 전에 다음과 같이 하십시오:

- 적어도 출발 6 주 전에 여행 계획, 레크리에이션 활동, 의료적 필요, 여행용 보건 키트에 넣을 것 등에 관해 보건의료 서비스 제공자와 상담하십시오
- 거주지 내 여행자 클리닉에 문의하여, 목적지로의 여행에 어떤 위험이 있는지 알아보고 필요한 예방접종을 받으십시오
- 여행 목적지에서 어떤 진료 서비스를 이용할 수 있는지 알아보십시오
- 진료가 필요하거나 조산할 경우에 대비하여 적합한 여행자 보험에 가입하십시오. 임신 관련 질환 또는 조산아 병원 치료가 자동으로 보장되지 않는 보험이 많습니다
- 편안하고 헐렁한 옷(긴소매 셔츠, 바지 등), 발가락 부분이 막힌 신발, 선글라스, 모자, 선크림, 방충제 등을 챙기십시오
- 주사기로 약을 투여해야 할 경우, 여행 동안 쓸 수 있을 만큼 충분히 준비하고, 주사기 소지를 승인하는 의사의 확인서도 가져가십시오

- 경구 복용약 또는 인슐린을 복용할 경우, 여행이 끝날 때까지 쓸 수 있는 충분한 양을 챙겨 수하물에 보관하십시오. 모든 처방전을 소지하십시오
- 알레르기, 만성 질환 또는 기타 건강 문제가 있을 경우, 의료정보 표시 팔찌를 착용하십시오
- 비상시에는 안전한 혈액 공급 능력을 갖춘 현지 의료 시설로의 대피 계획을 세우십시오

### 여행 가기 전에 어떤 예방접종을 맞아야 하나?

여러분의 예방접종 상황이 불완전하거나 불확실할 경우에는 파상풍, 디프테리아, 백일해 및 소아마비 예방접종을 맞아야 합니다. 또한 다음과 같은 예방접종도 필요할 수 있습니다:

- A 형 간염
- B 형 간염
- 인플루엔자
- 광견병
- 일본뇌염
- 수막구균 질환

여행 중 감염의 위험과 임신 중 예방접종의 위험에 관해 알아보려면 보건의료 서비스 제공자 또는 거주지 관내 여행자 클리닉에 문의하십시오.

임신 중에는 다음 예방접종은 맞으면 안됩니다:

- 홍역/볼거리/풍진(MMR) 백신
- 경구용 장티푸스 백신
- 수두 백신
- 황열병 백신

### 항공편으로 여행해도 괜찮나?

항공 여행은 일반적으로 임신 36 주까지는 대부분의 임신부에게 안전하지만, 임신부는 다리에 혈전이 생기는 심부정맥혈전증(DVT)이 발생할 위험이 높습니다. DVT 를 피하려면 되도록 통로 쪽 좌석을 선택하십시오. 통로를 왔다갔다하면서 다리를 스트레칭하십시오. 편안한 신발을 신고 헐렁한 옷을

입으십시오. DVT 위험을 줄이는 방법에 대해 더 자세히 알아보려면 보건 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

임신 말기에 여행하는 것은 일반적으로 금지되어 있으며, 의사의 확인서를 요할 수 있습니다. 항공편을 예약하기 전에 임신부에 대한 항공사의 여행 요건을 확인하십시오.

멀미를 할 수도 있다고 생각되면 멀미를 예방해줄 수 있는 약에 대해 보건 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

### 말라리아를 예방하려면 어떻게 해야 하나?

말라리아는 말라리아 기생충에 감염된 암모기가 사람을 물 때 전염됩니다. 임신부, 소아, 또는 면역 체계가 약화된 사람은 말라리아로 중병 및 합병증에 걸릴 위험이 높습니다. 말라리아는 유산, 사산, 또는 임신부 및 태아의 사망 위험을 높입니다.

임신부는 특정 항말라리아제를 복용할 수 없으므로 항말라리아제가 필요한 지역으로의 여행을 삼가야 합니다. 여행이 부득이할 경우, 보건 의료 서비스 제공자 또는 여행 클리닉을 방문하여 안전한 항말라리아제가 있는지 알아보십시오. 또한, 임신부는 모기에 물리지 않도록 더 조심해야 합니다. 말라리아 및 모기물림 예방법에 대해 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #41f 말라리아 예방](#)을 참고하십시오.

### 지카 바이러스로부터 나 자신을 보호하려면 어떻게 해야 하나?

지카 바이러스는 모기를 통해 전염됩니다. 성관계, 혈액 및 조직 제제를 통해 전염될 수도 있습니다. 임신부의 지카 바이러스 감염은 소두증(머리가 비정상적으로 작은 상태), 뇌 이상, 시각 및 청각 상실 등의 심각한 선천적 기형을 일으킬 수 있습니다. 성인의 경우, 지카 바이러스 감염에 의해 길랭바레증후군(GBS)이라는 중증 신경계 장애가 발생한 사례가 많이 보고되었습니다.

지카 바이러스에 대해 더 자세히 알아보려면(자신과 가족을 보호하는 법 등) 저희의 지카 바이러스 관련

웹페이지를 방문하십시오:

[www.healthlinkbc.ca/health-feature/zika-virus](http://www.healthlinkbc.ca/health-feature/zika-virus).

### 여행자 설사증을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

여행자 설사증은 임신 중에 더 심할 수 있습니다. 특히 독소플라스마증, 리스테리아증, E형 간염 등의 더 중대한 감염으로 인한 설사는 아기에게 위험할 수 있습니다.

설사증 치료에 흔히 사용되는 차살리실산 비스무트(Pepto Bismol®)는 사용하지 마십시오. 여러분이 복용해도 좋은 약을 알아보려면 보건 의료 서비스 제공자에게 문의하십시오.

여행자 설사증을 예방하려면 개인 위생 수칙을 준수하고 음식물에 주의해야 합니다. 여행 중의 보건에 관한 조언을 보려면 [HealthLinkBC File #41e 여행자 설사증](#)을 참고하십시오.

### 여행 중이나 집에 돌아올 때 어떤 상황에서 진료를 받아야 하나?

다음과 같은 증상이 나타날 경우에는 즉시 진료를 받아야 합니다:

- 질 출혈(혈전 또는 조직)
- 복통 또는 경련
- 진통
- 양막 파수
- 과도한 다리 부어오름, 통증 또는 경련
- 구토, 설사 또는 장시간 지속되는 탈수증
- 발열
- 심한 두통, 시력 이상, 결막염
- 피부 발진
- 관절 및 근육통

### 자세히 알아보기

여행 보건에 대해 더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #41a 여행자를 위한 보건 조언](#)
- [HealthLinkBC File #41c 성인에 대한 여행 예방접종](#)
- [HealthLinkBC File #41d 자녀 동반 여행](#)

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 8-1-1 (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로 번역 서비스가 제공됩니다.