

Đi xa với Trẻ nhỏ Travelling with Children

Trẻ em có nguy cơ mắc bệnh cao hơn khi đi đến các nước nhiệt đới và các nước đang phát triển. Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc nhân viên phòng khám cho người đi nước ngoài để được tư vấn trước khi đi.

Tôi nên mang theo những gì?

- Thuốc xua đuổi côn trùng có chứa DEET hoặc Icaridin ở dạng lỏng và kem, không phải dạng xịt
- Dung dịch bù nước qua đường uống (Oral rehydration solution - ORS) và viên khử trùng nước
- Thuốc mà chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn khuyến nghị để giảm sốt.
- Giày bít mũi thoải mái và quần áo rộng rãi, chất liệu vải bông và mũ/nón che nắng nếu đến địa điểm có khí hậu nóng
- Kem chống nắng không thấm nước với SPF 30 (chỉ số chống nắng) trở lên
- Ghế ô tô/xe hơi của con bạn. Trẻ có thể sử dụng ghế này trên máy bay nếu trẻ có chỗ ngồi riêng

Tôi có thể đi máy bay với em bé của mình không?

Không đi máy bay với trẻ sinh non (em bé) hoặc trẻ sơ sinh dưới 7 ngày tuổi.

Trong khi máy bay cất cánh và hạ cánh, hãy cho bé bú sữa mẹ hoặc bú bình. Cho con bạn ăn để trẻ nuốt và tránh bị đau tai.

Con tôi sẽ cần chủng ngừa những bệnh gì?

Hãy đảm bảo rằng con bạn đã có đủ các loại vắc-xin thông thường thông qua chuyên gia chăm sóc sức khỏe thông thường của trẻ. Hãy đến phòng khám cho người đi nước ngoài ít nhất 6 đến 8 tuần trước khi khởi hành.

Phòng khám cho người đi nước ngoài có thể đề xuất những loại vắc-xin cho người đi nước ngoài tùy thuộc vào nơi bạn sẽ đến, bạn định làm gì khi ở đó, bạn ở lại bao lâu và tuổi của con bạn. Mang theo bản ghi về những loại vắc-xin mà con bạn đã nhận. Các loại vắc-xin có thể cần bao gồm:

- Bệnh viêm gan A
- Bệnh viêm gan B
- Bệnh não mô cầu

- Bệnh tiêu chảy và bệnh thổ tả thường gặp ở người đi nước ngoài
- Bệnh thương hàn
- Bệnh sốt vàng da
- Bệnh viêm não Nhật Bản
- Bệnh dại
- Bệnh cúm (flu)

Khi đến vùng có bệnh sởi, trẻ sơ sinh có thể được nhận vắc-xin MMR (measles, mumps, and rubella - sởi, quai bị và rubella) từ khi trẻ được 6 tháng tuổi. Trẻ sơ sinh thường được nhận loại vắc-xin này khi được 12 tháng tuổi ở Canada.

Hai liều bổ sung của vắc-xin chứa vi-rút bệnh sởi phải được tiêm/chích sau khi trẻ được 12 tháng tuổi. Điều này đảm bảo khả năng miễn dịch lâu dài.

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ không nên nhận một số loại vắc-xin. Hãy liên hệ với bác sĩ, phòng khám dành cho người đi nước ngoài hoặc y tá y tế công cộng để biết con bạn cần loại vắc-xin nào và nguy cơ nhiễm bệnh khi đi nước ngoài.

Tôi có thể làm thế nào để ngăn ngừa bệnh tật?

Nuôi con bằng sữa mẹ là cách tốt nhất để giảm nguy cơ mắc bệnh do thức ăn và nước uống.

Bạn nên lọc (đun sôi để nguội) nước trước khi cho trẻ uống. Điều này bao gồm nước được sử dụng để pha loãng (cho thêm nước) nước trái cây hoặc pha sữa công thức cho trẻ sơ sinh.

Hãy cân nhắc việc sử dụng sữa công thức pha sẵn cho các chuyến đi ngắn ngày.

Tôi có thể làm thế nào để bảo vệ con mình tránh mắc bệnh sốt rét?

Sốt rét là một bệnh do vết muỗi đốt và các ký sinh trùng cực nhỏ xâm nhập vào máu gây ra. Cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh sốt rét là tránh bị muỗi đốt.

Nếu có thể, hãy tránh đưa trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ đến các khu vực có bệnh sốt rét. Tác hại của bệnh sốt rét nghiêm trọng hơn rất nhiều ở trẻ em. Thuốc trị sốt rét dành cho trẻ em còn hạn chế.

Trẻ bú mẹ có mẹ đang dùng thuốc ngừa sốt rét cũng phải dùng thuốc vì rất ít thuốc của người mẹ sẽ ngấm vào sữa mẹ.

Trẻ em nên ngủ trong các phòng có cửa sổ với lưới che, hoặc trong màn bọc quanh giường, nếu có. Cố gắng sử dụng màn chống muỗi bọc ngoài đệm trẻ sơ sinh.

Nếu bạn sẽ tham gia các hoạt động ngoài trời trong khoảng thời gian từ hoàng hôn đến bình minh, hãy mặc áo dài tay và quần dài, đồng thời sử dụng thuốc xua đuổi côn trùng trên tất cả các vùng da hở. Thuốc xua đuổi côn trùng với hiệu quả cao nhất chứa một sản phẩm gọi là DEET hoặc Icaridin. Đối với trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên, Icaridin hiện được khuyến dùng hơn DEET.

Tại Canada, các sản phẩm có chứa hơn 10% DEET không được khuyến dùng cho trẻ em dưới 12 tuổi. Các sản phẩm có chứa DEET không được khuyến dùng cho trẻ em dưới 2 tuổi. Tuy nhiên, khi trẻ từ 6 tháng đến 2 tuổi sống hoặc di chuyển trong khu vực có bệnh sốt rét, khả năng mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn so với nguy cơ của chất xua đuổi côn trùng DEET khi được dùng đúng cách.

Để biết thêm thông tin về các chất xua đuổi côn trùng, bao gồm các khuyến nghị cụ thể cho trẻ em dưới 2 tuổi, hãy xem [HealthLinkBC File #96 Thuốc Chống Côn Trùng và Chất DEET](#).

Tôi có thể làm thế nào để ngăn ngừa bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài?

Có một loại vắc-xin để giúp bảo vệ chống lại bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài do vi khuẩn E. Coli tạo độc tố trong ruột (enterotoxigenic E. Coli - ETEC) gây ra. Vắc-xin này cũng bảo vệ chống lại bệnh dịch tả. Trẻ em dưới 2 tuổi không được sử dụng loại vắc-xin này. Để biết thêm thông tin về loại vắc-xin này, hãy xem [HealthLinkBC File #41k Vắc-xin ngừa bệnh Tiêu chảy và bệnh Thổ tả thường gặp ở Người đi nước ngoài](#).

Vắc-xin hiện nay chỉ bảo vệ chống lại một loại vi khuẩn gây bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài. Tuân thủ các bước về vệ sinh cá nhân (chùi rửa) tốt và thận trọng với những món bạn ăn và uống là những cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài. Để biết những gợi ý về cách rửa tay đúng cách, hãy xem [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chân Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng](#).

Tôi có thể điều trị bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài bằng cách nào?

Trẻ em dưới 2 tuổi bị tiêu chảy nhiều cần được chăm sóc y tế. Hãy đưa con bạn đến một chuyên gia chăm sóc sức khỏe ngay lập tức nếu con bạn xuất hiện các dấu hiệu:

- Mất nước
- Tiêu chảy có máu
- Tiêu chảy kèm theo sốt cao, hoặc nôn/ói mửa liên tục; hoặc là
- Không đỡ hơn mặc dù đã sử dụng dung dịch bù nước qua đường uống (oral rehydration solution-ORS)

Trong một số trường hợp, tiêu chảy có thể là dấu hiệu của một bệnh nhiễm trùng khác (ví dụ, bệnh sốt rét), vì vậy điều quan trọng là phải đến gặp một chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Hãy thảo luận với họ về các triệu chứng của bạn và nhớ cho họ biết bạn đã đi đến hoặc sống ở đâu.

Không cho trẻ uống thuốc kháng sinh hoặc các loại thuốc khác để ngăn tiêu chảy trừ khi có hướng dẫn của chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Tránh sử dụng bismuth subsalicylate (chẳng hạn như Pepto-Bismol) để điều trị bệnh tiêu chảy ở trẻ em. Các bà mẹ đang cho con bú cũng nên tránh sử dụng bismuth subsalicylate. Nếu con bạn đã dùng loại thuốc này và có những thay đổi về hành vi kèm theo cảm giác buồn nôn/mắc ói và nôn/ói, hãy gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Những triệu chứng này có thể là dấu hiệu ban đầu của Hội chứng Reye, một căn bệnh hiếm gặp nhưng nguy hiểm. Để biết thêm thông tin về Hội chứng Reye, hãy xem [HealthLinkBC File #84 Hội chứng Reye](#).

Mất nước do tiêu chảy là vấn đề đáng lo ngại hơn ở trẻ em vì trẻ em mất nước nhanh hơn người lớn. Điều cực kỳ cần thiết là phải uống thêm chất lỏng ngay khi bắt đầu tiêu chảy, và cân nhắc việc sử dụng dung dịch bù nước bằng đường uống (ORS).

Tiếp tục cho trẻ bú sữa mẹ hoặc sữa công thức trong suốt thời gian bị bệnh, cùng với ORS. Trẻ em không còn bú sữa nên tiếp tục ăn thức ăn đặc cùng với ORS.

Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin, hãy xem các Tờ thông tin sau của HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #41e Bệnh tiêu chảy thường gặp ở Người đi nước ngoài](#)
- [HealthLinkBC File #41f Ngừa Sốt Rét](#)
- [HealthLinkBC File #41k Vắc-xin ngừa bệnh Tiêu chảy và bệnh Thổ tả thường gặp ở Người đi nước ngoài](#)
- [HealthLinkBC File #99 Làm Thế Nào Để Đo Nhiệt Độ Ở Trẻ Em và Người Lớn](#)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.