

Tahukah anda bahawa antara masalah kesihatan yang paling

kerap berlaku di kalangan pelancong ialah cirit berit, jangkitan hepatitis A dan B, demam kepialu dan influenza (bukan influenza A H1N1). Jika jatuh sakit ketika berada di negara orang saja tidak mengapa tetapi apa yang dikhuatiri ialah sekiranya anda membawa balik virus atau bakteria dan mungkin 'menghadihkannya' kepada ahli keluarga secara tidak sengaja.

Kemudahan pengangkutan awam mendekatkan jarak antara negara. Malah dengan kemunculan pelbagai syarikat penerbangan murah, semua orang berpeluang untuk bercuti ke luar negara.

Negara kita sendiri menjadi destinasi pelancongan yang popular di rantau Asia Tenggara.

Ada empat masalah kesihatan paling lazim di kalangan pelancong ialah masalah pada usus (cirit berit); saluran pernafasan (batuk, bersin); luka dan kesakitan.

Masalah kesihatan ketika bercuti di luar negara sebenarnya boleh dielakkan dengan membuat persediaan awal sebelum terbang melalui vaksinasi. Mungkin ramai tidak sedar bahawa pelbagai jenis vaksin untuk mencegah penyakit yang berkaitan dengan pengembaraan sudah lama ada di negara kita.

Vaksin ini 99 peratus berkesan dan ia boleh mengurangkan perbelanjaan yang tidak dijangka jika anda sakit ketika bercuti. Bercuti bersama seisi keluarga sudah menjadi budaya masyarakat kita dan keperluan mendapatkan vaksin lebih tinggi jika anda membawa anak kecil atau orang tua.

Ini kerana kanak-kanak dan orang tua lebih cenderung mendapat rawatan di hospital berbanding di kalangan orang dewasa. Bagi masalah cirit berit contohnya mereka lebih berisiko mengalami dehidrasi atau kekurangan air.

Ada empat faktor yang menentukan tahap risiko terhadap penyakit ketika melancong iaitu:

- * Destinasi - Disarankan untuk mendapatkan suntikan vaksin untuk hepatitis B dan influenza bagi semua negara. Ini adalah dua perlindungan asas dan keperluan vaksin berbeza mengikut negara. Bagaimanapun ada lima perlindungan utama yang disarankan iaitu untuk hepatitis A dan B, demam kepialu, influenza dan meningococcal.

- * Keadaan semula jadi di tempat



Vaksin cegah **sakit berjangkit**

PELBAGAI promosi pelancongan dan potongan harga menarik daripada syarikat penerbangan membuatkan desakan untuk bercuti ke luar negara walaupun sekadar negara jiran sukar ditolak. Dari segi kewangan anda mungkin mampu mengunjungi mana-mana negara diingini, tetapi satu soalan yang perlu anda tanyakan pada diri sendiri ialah adakah anda benar-benar layak untuk terbang?

yang akan dikunjungi dan tempoh pendedahan (berapa lama anda berada di sana). Risiko jangkitan akan lebih tinggi jika lebih lama berada di sesebuah negara.

- * Umur pelancong (golongan yang lebih berisiko ialah yang tua melebihi 65 tahun atau sangat muda)
- * Status kesihatan pelancong itu sendiri. Bagi pelancong yang menghidap penyakit kronik seperti kencing manis, mereka mempunyai risiko lebih tinggi mendapat jangkitan.

Bagi kes hepatitis A, ini adalah jangkitan yang paling biasa berlaku pada kadar satu kes bagi setiap 300 pelancong sebulan dan pelancong berumur melebihi 40 tahun lebih berisiko mengalaminya.

Dianggarkan 29 hingga 42 peratus pelancong terpaksa dimasukkan ke hospital akibat hepatitis A. Vaksinasi memberi perlindungan sehingga 10 tahun. Manakala kadar jangkitan hepatitis B pula lebih rendah daripada hepatitis A dan anda hanya perlu mengambil satu suntikan vaksin saja seumur hidup.

Untuk influenza A dan B, suntikan



vaksin mampu memberi perlindungan sehingga 90 peratus. Ini penting jika anda perlu pergi ke negara yang sedang mengalami wabak influenza terutama bagi individu berumur 65 tahun ke atas, mempunyai penyakit paru-paru dan masalah buah pinggang.

Suntikan perlindungan ini sebaiknya diambil dalam tempoh empat hingga enam minggu sebelum terbang. Ia bertujuan memberi peluang badan

membina antibodi. Jika anda memerlukan daripada satu vaksin, ia boleh diambil serentak, disuntik pada anggota yang berbeza.