

Du lịch an toàn

Với Tiến sĩ MarkAlain Déry

MÁY TẠO BỞI GOOGLE TRANSLATE

Clay (00:00):

Bất kỳ chuyến đi lớn lên kế hoạch? Bạn có thể muốn kiểm tra xem mình cần loại vắc xin nào trước khi ra khỏi nhà hoặc băng qua biển.

Diane (00:14):

Hãy thành thật mà nói, hầu hết mọi người sẽ đi du lịch mọi lúc nếu họ có thể. Và bạn có thể không nhận ra điều đó, nhưng nhiều nơi chúng ta mơ ước được đến thăm có những căn bệnh của riêng chúng cần có vắc-xin phù hợp để bảo vệ chúng ta. Và bạn có tin hay không, ở một số khu vực như Úc, mùa cúm thậm chí còn xảy ra vào mùa hè. Và dù điều đó nghe có vẻ hoang dã, chúng ta có thể chuẩn bị trước khi đi du lịch. Tiến sĩ Mark Alain Déry của Access Health Louisiana hôm nay tham gia cùng chúng tôi để thảo luận về chủ đề này. Chào mừng đến với chương trình Tiến sĩ Déry.

Tiến sĩ Déry (00:47):

Cảm ơn bạn rất nhiều vì đã có tôi sáng nay.

Diane (00:49):

Đó là hân hạnh của chúng tôi. Chà, hãy bắt đầu sáng nay với những loại vắc-xin du lịch phổ biến nhất mà thánh giả của chúng tôi có thể cần biết và chúng tôi có thể cần.

Tiến sĩ Déry (00:59):

Chúng ta sẽ bắt đầu với cái mà bạn thực sự vừa đề cập lúc trước. Uh, Úc, tất nhiên, ở Nam bán cầu, uh, dịch cúm của họ bùng phát, uh, vào mùa hè của chúng ta. Đó là mùa đông của họ, tất nhiên. Uh, vậy, uh, thực sự là vắc-xin du lịch số một mà tôi khuyên dùng cho mọi người là tiêm vắc-xin cúm. Uh, sau đó, uh, sau khi tiêm vắc-xin cúm, vắc-xin cúm hàng năm của bạn, đó thực sự là một chức năng của nơi bạn sẽ đi du lịch để xác định loại vắc-xin cụ thể mà bạn sẽ cần. Uh, cái đó, cái đó phù hợp với điểm đến của bạn.

Clay (01:36):

Thật không may, bạn biết đấy, không phải mọi căn bệnh mà chúng ta có thể gặp phải khi đi du lịch đều có vắc xin điều trị. Vì vậy, một số trong những điều mà chúng ta nên biết khi đi du lịch nước ngoài hoặc thậm chí chỉ trên khắp đất nước là gì?

Tiến sĩ Déry (01:50):

Phải. Vì vậy, ừm, về mặt du lịch nước ngoài, quan trọng hơn, nhưng chúng ta đang chứng kiến nhiều hơn, ừm, khi khí hậu thay đổi. Và tôi gọi nó là biến đổi khí hậu. Khi chúng ta chứng kiến biến đổi khí hậu xảy ra nhiều hơn, chúng ta đang chứng kiến mầm bệnh dịch chuyển trên khắp đất nước. Uh, chỉ, uh, khoảng một tuần trước, hai tuần trước, CDC đã công bố một báo cáo thực sự hấp dẫn về cách một bệnh ký sinh trùng có tên là babesiosis chia sẻ, ừm, a, uh, a, một vec tơ tic của, với bệnh Lyme là bắt đầu lan sang những khu vực mới, uh, đặc biệt là ở New England, nơi chưa từng

có trước đây. Uh, vì vậy chúng ta nên mong đợi những căn bệnh mới sẽ xuất hiện khi chúng ta đang chứng kiến sự thay đổi khí hậu. Ngay cả khi nó thay đổi một hoặc hai độ C, chúng ta sẽ thấy sự thay đổi, ừm, uh, chúng ta sẽ thấy sự thay đổi... Các mầm bệnh sẽ thay đổi.

Tiến sĩ Déry (02:47):

Nhưng, xét về câu hỏi mà bạn đã hỏi cụ thể, chúng tôi đang và nên, uh, mong đợi rằng những phần khác nhau của thế giới, cụ thể là ở những nơi mà chúng tôi gọi là, uh, vùng nhiệt đới, bạn sẽ xem, uh, những thứ như Sốt rét có một loại thuốc dự phòng, uh, một loại thuốc mà bạn có thể dùng để điều trị. Uh, các bệnh khác như Sốt xuất huyết, đó là, ừm, tất nhiên là, a, một bệnh do vi-rút, uh, Lao rất, rất phổ biến ở các khu vực khác nhau trên thế giới. Spe - cụ thể là, uh, tài nguyên, uh, những nơi nghèo nàn trên thế giới, uh, chúng ta cũng sẽ thấy bệnh lao.

Tiến sĩ Déry (03:24):

Vì vậy, có những bệnh khác mà người ta nên biết, uh, nhưng, uh, uh, thật không may, tại thời điểm này, thực sự, ừm, uh, uh, p- các biện pháp phòng ngừa thực sự là điều tốt nhất nên làm để, uh, để ngăn ngừa những bệnh như vậy.

Diane (03:38):

Bạn biết đấy, Tiến sĩ Déry, bất cứ khi nào ai đó đang chuẩn bị cho một chuyến đi, bạn sẽ nghĩ về đủ thứ. Đối với phụ nữ chúng tôi, đó là những đồ trang sức để đóng gói và những gì quần áo để đóng gói. Bạn biết đấy, chúng tôi không nhất thiết phải nghĩ đến việc giữ an toàn cho bản thân, để đảm bảo rằng chúng tôi có vắc-xin cúm hoặc vắc-xin. Làm thế nào chúng ta có thể tìm ra... Và tôi biết bạn đã nói ở những nơi khác nhau trên thế giới, có một số quy định nhất định và một số loại vắc-xin nhất định, nhưng chúng tôi có quá nhiều thứ trong đầu. Chúng ta cần thực sự nhớ kiểm tra những gì cần thiết như tiêm chủng hoặc tiêm phòng trước khi ra nước ngoài.

Diane (04:12):

Làm cách nào để chúng tôi có được thông tin mà chúng tôi biết để giúp chúng tôi hiểu dễ dàng nhất?

Tiến sĩ Déry (04:17):

Vì vậy, ừm, CDC, may mắn thay, uh, có một, uh, một cuốn sách nhỏ, uh, một trang web, một quyết định trực tuyến, uh, cho phép bạn kiểm tra, uh, để xem, uh, để xem cái gì, ừm, uh, uh, để xem những gì tiêm phòng là cần thiết. Vì vậy, nếu bạn truy cập [CDC.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) hoặc e-ngay cả khi bạn chỉ nhập vào trình duyệt web, uh, CDC du lịch và quốc gia bạn sẽ đến. Vì vậy, giả sử bạn sắp đến Nigeria. Nếu bạn chỉ nhập "CDC cần tiêm vắc-xin, Nigeria," điều đó thực sự sẽ đưa bạn đến một, uh, ừm, một, uh, một trang web-

Diane (04:58):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (04:59):

... một trang đích sẽ liệt kê cho bạn, với tư cách là khách du lịch, những loại vắc-xin cần thiết để bạn có thể mang đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình để họ có thể cung cấp những loại vắc-xin đó cho bạn.

Diane (05:10):

Vì vậy, đó là một phần của danh sách kiểm tra của bạn. Bất cứ khi nào bạn đi du lịch, bạn thực sự cần phải có danh sách kiểm tra của mình, không chỉ những thứ bạn cần dùng và thuốc-

Clay (05:17):

Phải.

Diane (05:17):

... mà bạn có, bạn biết đấy, ở nhà, đừng quên những thứ đó.

Tiến sĩ Déry (05:20):

100%.

Diane (05:20):

Ngoài ra, hãy đưa điều đó vào danh sách của bạn để đảm bảo rằng bạn đã cập nhật thông tin về các mũi tiêm hoặc vắc xin của mình.

Clay (05:27):

Bạn biết đấy, bạn nghe mọi người nói về điều này mọi lúc, và, và những người rất kiên định về nó, (cười) họ luôn nói, bạn phải cập nhật, phải cập nhật, phải cập nhật -to-date về vắc-xin của bạn. Có phải bạn đang đi du lịch? Bạn phải được cập nhật. Tại sao việc ghi nhớ thời điểm bạn nên kiểm tra điều đó và cập nhật thông tin về việc tiêm chủng lại quan trọng đến vậy?

Tiến sĩ Déry (05:44):

Ý tôi là, tất nhiên rồi, nó giống như khi bạn bước vào một chiếc ô tô, điều đầu tiên bạn làm là gì?

Clay (05:49):

Thắt dây an toàn.

Diane (05:50):

Đúng vậy.

Tiến sĩ Déry (05:51):

Được rồi. Vì vậy, nó phải là điều tương tự với du lịch. Bạn, bạn, uh, bạn biết đấy, bạn, bạn đã đề cập rằng, bạn biết đấy, mọi người tập trung vào quan điểm của họ đối với vắc xin. Ý tôi là, tôi, tôi, tôi đoán là tôi đã lên xe rồi (cười).

Clay (06:04):

Vâng, vâng, vâng, vâng.

Diane (06:04):

Tuyệt đối.

Tiến sĩ Déry (06:04):

Tôi [không nghe được 00:06:07].

Diane (06:04):

Ừ chắc chắn.

Tiến sĩ Déry (06:08):

Tôi- việc đầu tiên tôi làm là thắt dây an toàn. Vì vậy, ừm, tôi, tôi đi du lịch rất nhiều. Là một bác sĩ bệnh truyền nhiễm, điều đó phổ biến vì chúng tôi ứng phó với các đợt bùng phát trên khắp thế giới. Và tôi có thể đảm bảo với bạn rằng, uh, bất kỳ loại vắc-xin hoặc thuốc nào cần thiết để giúp ngăn ngừa bất kỳ bệnh tật nào, tôi sẽ sử dụng (cười) 100%.

Diane (06:26):

Tuyệt đối.

Tiến sĩ Déry (06:29):

Để chắc chắn vì tôi ở đó để làm việc. Bây giờ, những người khác ở đó để đi du lịch và, bạn biết đấy, ở đó để giải trí. Hoặc là, cho dù bạn đang làm việc hay bạn đang ở đó để giải trí, bạn không muốn nó bị gián đoạn bởi việc mắc một căn bệnh có thể phòng ngừa được.

Diane (06:44):

Và đặc biệt là nếu bạn có thể đi trước vài bước trước chuyến đi của mình và đảm bảo rằng bạn được bảo vệ. Bạn chỉ muốn dành thêm thời gian đó để đảm bảo rằng bạn, như bạn đã nói, bạn khỏe mạnh. Bạn không muốn ở đó vì công việc, bạn biết đấy, vì công việc y tế của bạn hay chỉ vì niềm vui-

Clay (07:00):

Phải.

Diane (07:00):

... chỉ để có một kỳ nghỉ vui vẻ.

Clay (07:02):

Phải.

Diane (07:02):

Và rồi đây, bạn đã mong chờ điều này quá lâu, rồi bạn bị ốm, và lẽ ra nó có thể ngăn chặn được. Vì vậy, một khi du khách đang ở điểm đến ở nước ngoài hoặc bất cứ điều gì, họ có thể làm gì khác, chỉ theo thói quen, để tự bảo vệ mình khi họ đến điểm đến?

Tiến sĩ Déry (07:19):

Chắc chắn. Ý tôi là, vì vậy có, uh, một bội số - uh, vô số thứ có thể được thực hiện, ừm, tùy thuộc vào, uh, ví dụ, nếu bạn thích đi bộ đường dài. Vì vậy, gia đình tôi, uh, chúng tôi, chúng tôi đến những nơi có nhiều người đi bộ hoặc đi bộ đường dài, vì vậy bạn muốn đảm bảo rằng, ừm, đặc biệt

nếu bạn đang ở trong khu vực nhiều cây cối, bạn muốn chắc chắn rằng mình đang mặc quần dài, áo tay dài, cho dù bên ngoài có ấm, tôi cũng không bao giờ mặc quần đùi (cười).

Diane (07:44):

Vâng.

Tiến sĩ Déry (07:44):

Đó là điều mà tôi-

Clay (07:46):

(cười).

Tiến sĩ Déry (07:46):

... không bao giờ mặc.

Diane (07:47):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (07:48):

Tôi luôn mặc quần dài, loại dài đến tận mắt cá chân, và tôi luôn mặc áo dài tay, đặc biệt nếu chúng tôi đi leo núi và đi bộ xung quanh. Thuốc chống côn trùng là vô cùng quan trọng, đặc biệt là vào ban đêm. Ở những nơi tôi đến, uh, đặc biệt là nơi tôi phải làm việc, thường thì muỗi rất, rất phổ biến. Vì vậy, uh, màn, màn ngủ và thuốc chống côn trùng rất, rất phổ biến, ừm, uh, đối với tôi, và đây là thứ mà tôi mang theo bên mình. Ừm, tất nhiên, ừ, rửa tay, ừ, tôi - càng nhiều càng tốt là vô cùng quan trọng. Tránh bất kỳ nước máy và/hoặc nước đá nào. Bây giờ, nếu bạn đang ở trong một khách sạn phục vụ khách du lịch, đặc biệt là khách du lịch đến từ, uh, bạn biết đấy, Hoa Kỳ hoặc, uh, Châu Âu và Hoa Kỳ, thì bạn có, uh, thường là nước đá, uh, và nước máy thì không sao vì họ đã lọc rồi, nhưng bạn phải luôn hỏi.

Tiến sĩ Déry (08:42):

Một số vùng nông thôn và vùng sâu vùng xa nơi tôi đi du lịch thì không. Uh, vì vậy, tôi- rất khó khăn, uh, để đảm bảo rằng tôi, uh, tránh, uh, đánh răng hoặc bất cứ điều gì tương tự như vậy-

Diane (08:53):

Ồ, đúng rồi đấy.

Tiến sĩ Déry (08:54):

... với nước máy.

Diane (08:55):

Vâng. Nước.

Tiến sĩ Déry (08:56):

Tránh băng. Và sau đó, tất nhiên, cũng cần phải tránh bất kỳ loại thực phẩm tươi sống hoặc chưa nấu chín nào. Đó là một chút khó khăn đối với tôi là một người ăn chay.

Diane (09:04):
(cười).

Tiến sĩ Déry (09:04):
Nhưng tôi làm, uh, một điều quan trọng-

Diane (09:06):
Vâng.

Tiến sĩ Déry (09:07):
... điểm để đảm bảo rằng, ừm, bất kỳ, uh... Hoặc tôi sẽ ăn ở những khu vực mà tôi biết. Và tôi luôn kiểm tra xem, ừm, nước đã được lọc hay chưa. Vì vậy, thường ở khách sạn thì không sao. Tại các nhà hàng, điều đó có thể không nhất thiết phải như vậy. Vì vậy, tôi có xu hướng ở khách sạn và ăn ở những khách sạn mà tôi biết rằng nước được lọc.

Diane (09:25):
Bạn biết đấy, Tiến sĩ Déry, uh, những người đang đi du lịch, họ rất phấn khích. Nếu họ đang đi nghỉ hoặc những gì có bạn. Và, bạn biết đấy, rõ ràng là rất nhiều người trong chúng ta đã không đi du lịch nước ngoài kể từ trước COVID. Vì vậy, bạn biết đấy, điều thực sự rất quan trọng là tìm ra loại vắc-xin nào, nếu có, chúng ta có thể cần trước khi thực hiện chuyến đi đã được chờ đợi từ lâu đó. Một lần nữa, sự phấn khích đó đang bắt đầu. Điều này có thể nằm ở cuối danh sách nhưng điều rất quan trọng là phải có điều này trong danh sách kiểm tra của bạn. Vì vậy, làm thế nào để chúng ta tìm ra những loại vắc-xin chúng ta nên tiêm trước khi thực hiện chuyến đi đó?

Tiến sĩ Déry (10:00):
Vâng, đó là một câu hỏi tuyệt vời. Cảm ơn bạn rất nhiều vì đã hỏi nó. Um, uh, bạn có thể, v- the, CDC có, uh, thông tin đó có sẵn và nếu bạn truy cập [CDC.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) và ngay cả khi bạn không nhớ URL đó, [CDC.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel), thậm chí nếu bạn không nhớ URL đó, bạn chỉ cần truy cập trình duyệt web và chỉ cần nhập CDC du lịch và điểm đến quốc gia bạn sẽ đến. Vì vậy, giả sử bạn sẽ đến Nigeria. CDC ơi, tôi đang đi du lịch đến Nigeria, tôi cần những loại vắc-xin nào?

Diane (10:34):
Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (10:35):
Và điều đó thực sự sẽ đưa bạn đến một trang web cụ thể cho quốc gia đó. Trong trường hợp này, giả sử bạn sắp đến Nigeria và nó sẽ cho bạn biết cụ thể vắc-xin là gì. Và tất cả những gì bạn cần làm là mang nó đến bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn và họ sẽ giúp đảm bảo rằng bạn tiêm những loại vắc-xin đó trước thời hạn. Uh, có lẽ một điểm mấu chốt rất, rất quan trọng là bạn có lẽ nên nghĩ về điều này trước thời hạn. Vì vậy tôi-

Diane (10:58):

Ờ được rồi.

Tiến sĩ Déry (10:59):

... mặc dù tôi đồng ý, nó có thể nằm trên người, cuối danh sách du lịch của mọi người.

Diane (11:04):

Vâng.

Tiến sĩ Déry (11:05):

Nhưng điều thực sự quan trọng là điều này thực sự được thực hiện trước thời hạn vì một số loại vắc xin này cần phải được đặt hàng. Ừm-

Diane (11:11):

Ồ.

Tiến sĩ Déry (11:11):

... và ngoài ra, chúng không có hiệu lực. Nói cách khác, hệ thống miễn dịch của bạn đã không tạo ra các kháng thể cần thiết, uh, để những vắc-xin đó hoạt động, uh, phải mất vài tuần để điều đó xảy ra. Vì vậy, bạn thực sự muốn chắc chắn rằng bạn đang làm điều này vài tháng trước khi đi du lịch. Vì vậy, hãy di chuyển điều đó - uh, sự cần thiết của việc tiêm phòng-

Diane (11:33):

Lên đến đỉnh.

Tiến sĩ Déry (11:34):

... cách lên danh sách.

Diane (11:34):

Vâng.

Tiến sĩ Déry (11:35):

Và không giữ nó ở cuối danh sách đó.

Diane (11:37):

Mm-hmm. Điềm tốt.

Clay (11:38):

Còn tầm quan trọng của việc cập nhật thông tin về tiêm chủng và biết bạn đang ở đâu trong quá trình này thì sao?

Tiến sĩ Déry (11:45):

Ý tôi là, bạn biết đấy, việc đảm bảo rằng bạn cập nhật tất cả các loại vắc-xin là điều quan trọng. Uh, thứ mà bạn luôn muốn chắc chắn rằng mình được cập nhật tất nhiên là bệnh cúm. Ừm, tất nhiên,

uh, uh, vắc-xin uốn ván cũng luôn cực kỳ quan trọng. Một loại vắc-xin quan trọng khác mà tôi nghĩ chúng ta luôn cần cập nhật, đặc biệt là ở Louisiana, là vắc-xin Tdap.

Diane (12:10):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (12:11):

Tdap, T là viết tắt của uốn ván, được thực hiện 10 năm một lần. Điều thực sự quan trọng là chúng tôi làm điều đó. Uh, và bạch hầu và ho gà. Bây giờ tôi biết rằng những điều đó nghe có vẻ xa lạ, nhưng, uh, bệnh ho gà, uh, chữ P trong Tdap, rất quan trọng bởi vì chúng ta có bệnh ho gà lâu đời này, uh, dịch bệnh ở đây trong tiểu bang của Louisiana. Và vì vậy, mọi người cần tiêm vắc-xin Tdap đó. Xin nhắc lại, cứ 10 năm một lần, và điều quan trọng là chúng ta phải tiêm vắc-xin này vì thuốc này ngăn ngừa bệnh ho gà. Bây giờ, tôi biết rằng rất nhiều loại vắc-xin mà chúng ta tiêm khi còn nhỏ, thậm chí chúng ta không cần phải nghĩ đến chúng nữa, và điều đó đúng, và điều đó thật tuyệt, nhưng bệnh ho gà là thứ mà người lớn mắc phải (cười).

Diane (12:53):

Phải.

Tiến sĩ Déry (12:54):

Và đúng vậy, nó nghe có vẻ giống như thứ mà trẻ em có được và chúng có thể có được, nhưng với người lớn thì chúng lại có được điều đó từ trẻ em (cười). Vì vậy, có thể bị ho gà, và vì vậy bạn thực sự cần phải tăng cường vắc-xin uốn ván đó. Tất nhiên, những thứ khác cần thiết nhất là bệnh cúm và Tdap của bạn. Tất nhiên, bây giờ, nếu bạn đang đi du lịch, có những loại vắc-xin khác cần được cập nhật khá thường xuyên. Nhưng, uh, đó thực sự là một chức năng của điểm đến mà bạn sắp tới.

Diane (13:22):

Vì vậy, những người có khả năng miễn dịch bị tổn hại. Bạn sẽ đưa ra lời khuyên gì cho họ để cố gắng ở lại và giữ gìn sức khỏe khi họ đi du lịch? Đó phải là một, chỉ một chút thách thức. Và, tôi chắc chắn, bạn biết đấy, họ sống với nó hàng ngày bởi vì họ biết rằng hệ thống miễn dịch của họ bị tổn hại, bạn biết đấy, nhưng họ cũng muốn đi du lịch. Bạn muốn đề nghị gì?

Tiến sĩ Déry (13:45):

Tất nhiên rồi. Vì vậy, uh, tiêm chủng là vô cùng quan trọng. Ừm, tất nhiên, lời khuyên thuần túy nhất mà chúng ta đã nói để ngăn ngừa mọi bệnh tật. Vì vậy, ừm, bạn biết đấy, tất nhiên là rửa tay sạch sẽ, đảm bảo rằng bạn luôn tiếp xúc với nước sạch, nước uống, uh, và sau đó cũng mặc, uh, áo tay dài và quần dài-

Diane (14:06):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (14:06):

... để tránh khả năng bị muỗi đốt, mắc màn, uh, bạn có gì. Uh, và sau đó có khả năng che dấu là tốt. Ý tôi là, tôi, tôi, tôi vẫn đi du lịch và tôi cũng đeo khẩu trang khá thường xuyên, đặc biệt là khi tôi ở những khu vực có nhiều nhóm người.

Clay (14:19):

Bao xa-

Tiến sĩ Déry (14:20):

Và, và cũng để, để tôi cũng thêm-

Clay (14:23):

Chắc chắn.

Tiến sĩ Déry (14:23):

... và tôi, tôi không muốn quá riêng tư, nhưng tôi có một, uh, ừm, tôi, tôi bị suy giảm miễn dịch. Và, uh, và tôi mắc một, một, một căn bệnh khiến tôi, uh, phần nào bị ức chế miễn dịch. Và đây là những điều tôi làm cho bản thân mình. Nhưng đây cũng là những kỹ thuật thực sự tốt để giữ cho bản thân bạn và tất cả những người khác khỏe mạnh.

Diane (14:42):

Vì vậy, bạn nói từ kinh nghiệm.

Clay (14:43):

Vâng.

Diane (14:43):

Và đôi khi chúng ta cần điều đó.

Clay (14:44):

Vâng.

Diane (14:44):

Bạn biết đấy, mọi người, họ, họ rất vui, thính giả của chúng tôi rất vui khi biết rằng bác sĩ nói từ những gì anh ấy biết-

Clay (14:51):

Phải.

Diane (14:51):

...và những gì anh ấy làm. Rất nhiều lần, chúng tôi chỉ cần ai đó nói cho chúng tôi biết, bạn làm gì?

Clay (14:54):

Phải.

Diane (14:55):

Bạn có thể đề nghị gì?

Clay (14:56):

Mm-hmm.

Diane (14:56):

Điều gì làm việc cho bạn?

Clay (14:56):

Phải.

Diane (14:57):

Vì vậy, cảm ơn bạn vì điều đó Tiến sĩ Déry. Chúng tôi đánh giá cao nó.

Clay (14:59):

Ồ, tôi định hỏi bác sĩ, bạn nên kiểm tra tiêm chủng trước bao lâu trước khi đi du lịch?

Tiến sĩ Déry (15:06):

Tôi có thể nói bất cứ nơi nào từ ba đến sáu tháng là một ý kiến hay. Ý tôi là, hầu hết những người đang đi du lịch để giải trí thường làm việc này trước thời hạn từ ba đến sáu tháng.

Diane (15:14):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (15:14):

Đối với bản thân tôi, nơi tôi đi du lịch chuyên nghiệp, đôi khi tôi được báo trước vài ngày. Vì vậy, đối với những người như tôi, tất nhiên, tôi phải cập nhật rất, rất nhiều về tất cả các loại vắc-xin và tất cả các loại vắc-xin nói chung cần thiết cho chuyến du lịch. Uh, nhưng đối với hầu hết những người đang làm việc đó, uh, cho, uh, cho, để giải trí, tất nhiên, uh, ba đến sáu tháng thực sự là một khoảng thời gian đủ tốt. Có, và, và ở New Orleans, nơi tôi thực sự, uh, có hai phòng khám du lịch. Vì có một số loại vắc-xin chỉ có thể lấy được khi đi du lịch, cái mà tôi gọi là phòng khám du lịch.

Diane (15:47):

Ồ vậy ư?

Tiến sĩ Déry (15:48):

Vì vậy, đây là những phòng khám được-

Diane (15:49):

Được rồi.

Tiến sĩ Déry (15:49):

... được điều hành bởi các bác sĩ bệnh truyền nhiễm, những người, ừm, chuyên về sức khỏe của khách du lịch đi và điều đó (cười) điều quan trọng không kém là khách du lịch đến, khách du lịch hay khách du lịch trở về, uh, ai có thể trở lại với cơn sốt hoặc có thể trở lại với phát ban hoặc những

gi bạn có. Bạn biết đấy, một cái gì đó có thể đã thu được trong quá trình đi du lịch. Và vì vậy, các phòng khám du lịch là những nơi tuyệt vời mà bạn có thể gặp bác sĩ chuyên khoa, thường là bác sĩ bệnh truyền nhiễm như tôi, người sẽ hiểu bạn đã đến đâu. Và tôi có thể đảm bảo với bạn, tôi có thể đảm bảo với bạn, 100% rằng, uh, trước khi bác sĩ bước vào phòng khám, họ đã truy cập trang web CDC đó-

Diane (16:34):
(cười).

Tiến sĩ Déry (16:34):
(cười).

Diane (16:35):
Phải.

Tiến sĩ Déry (16:35):
... uh, và đã, đã xem xét, uh, khả năng phơi nhiễm mà bạn có thể gặp phải là gì. Uh, như vậy, đây là những gì họ đang nghĩ, uh, khi họ bước vào phòng để nói chuyện với bạn.

Clay (16:48):
Bạn biết đấy, tôi cũng muốn ném cái này vào bạn. Chúng ta, chúng ta đã nói về những điểm đến như, uh, bên ngoài, bên ngoài đất nước, uh, khắp đất nước. Nhưng có lẽ chúng ta nên dành một chút thời gian để nói về chiếc máy bay đưa chúng ta đến đó. Và thực tế là bạn đang o- (cười) bạn đang ở trong thứ này, uh, với không khí tái chế mà bạn có, và không thực sự biết ai đang ngồi cạnh bạn hay những hàng ghế sau bạn. Đó là một lý do chính đáng khác để đảm bảo rằng bạn, bạn sẽ không bị xâm phạm trong khi đi du lịch, đúng không?

Tiến sĩ Déry (17:16):
Chắc chắn. Tôi, tôi, tôi sẽ nói điều này, và để công bằng cho các hãng hàng không, họ đã làm rất tốt việc lọc không khí đó.

Clay (17:24):
Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (17:24):
Vì vậy, không khí đó, nó được tái chế, nhưng nó cũng được lọc ở mức cao. Nhưng điều đó đang được nói, uh, nó, có rất nhiều, rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, ừm, cái đầu tiên đi qua trước khi không khí được lọc, phải không?

Diane (17:40):
Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (17:41):

Vì vậy, có một số nghiên cứu cho thấy mọi người có thể bị cúm hoặc bệnh lao, TB, đây là hai căn bệnh lây truyền qua đường hô hấp, uh, hoặc qua không khí. Và lúc đầu, vâng, những người đang ngồi, uh, phía sau bạn, ho, hắt hơi, uh, có khả năng-

Diane (18:00):

Đúng.

Tiến sĩ Déry (18:00):

... truyền vi-rút, vi- rút cúm hoặc vi khuẩn lao, uh, nhưng một khi không khí được lọc, nó sẽ biến mất. Vì vậy, không phải vì, nếu không, tôi có thể đảm bảo với bạn, (cười) nếu không phải như vậy, mỗi khi chúng tôi đáp chuyến bay, tất cả chúng tôi sẽ đến-

Diane (18:16):

Tất cả... ừ (cười).

Tiến sĩ Déry (18:16):

... ốm lại vì thường có một hoặc hai người ốm.

Clay (18:19):

Phải.

Tiến sĩ Déry (18:19):

Vì vậy, không khí thực sự được lọc rất tốt, nhưng lúc đầu đi qua, vâng, bạn bị phơi nhiễm. Điều tương tự nếu bạn đi thang máy. Uh, bạn đang đi lên 10 tầng, đúng vậy, bạn biết đấy, và ai đó đang ho hoặc hắt hơi, bạn đang ở trong một không gian rất, rất gần, vì vậy khả năng rất cao là bạn cũng có thể bị phơi nhiễm ở đó.

Clay (18:36):

Tôi chưa từng thấy ai - (cười) Tôi chưa từng thấy căn phòng nào dọn dẹp nhanh hơn-

Diane (18:40):

Mm-hmm.

Clay (18:41):

... thang máy khi ai đó ho.

Diane (18:42):

Tuyệt đối.

Clay (18:42):

(cười).

Diane (18:43):

Và đặc biệt kể từ khi có COVID, mọi người-

Clay (18:45):

Vâng.

Diane (18:45):

... rất hiểu biết về ho và hắt hơi, Tiến sĩ Déry.

Clay (18:48):

Phải.

Diane (18:49):

Và có vẻ như tôi luôn ở bên đứa trẻ bị ốm, đang khóc và hắt hơi, và bạn thì sao, nhưng điều đó khiến bạn cảm thấy tốt hơn, bạn biết đấy, thính giả của chúng tôi cảm thấy tốt hơn khi biết điều đó. Và chỉ cần bác sĩ nói điều đó về không khí trên máy bay, nên-

Clay (19:02):

Trên thực tế, điều đó rất tốt-

Diane (19:03):

Vâng. Cảm ơn.

Clay (19:04):

... giải thích rất tốt.

Diane (19:05):

Ừ, vâng.

Clay (19:05):

Tôi chắc rằng bạn, bạn đã giúp ai đó nhẹ nhõm, uh, (cười) khi Diane giơ tay.

Diane (19:11):

Vâng, cảm ơn bạn. Vâng.

Clay (19:12):

Bạn đã cho mọi người cứu trợ-

Diane (19:12):

Trời ạ.

Clay (19:12):

... dựa trên lời giải thích đó.

Diane (19:14):

Chàng trai, không đùa đâu.

Tiến sĩ Déry (19:15):

Tuyệt vời. Tốt.

Diane (19:16):

Bây giờ, có một số nơi, Tiến sĩ Déry, theo những gì chúng tôi hiểu, yêu cầu, hoặc có một số nơi, tôi đoán tôi nên, bạn biết đấy, nói điều đó, nói về khía cạnh đó, yêu cầu tiêm chủng nhất định hoặc là họ chỉ đề nghị trước khi bạn đi du lịch? Cái gì, suy nghĩ của bạn về điều đó là gì?

Tiến sĩ Déry (19:35):

Vì vậy, đó là một câu hỏi tuyệt vời. Vì vậy, câu trả lời là có cho cả hai.

Diane (19:40):

Được rồi.

Tiến sĩ Déry (19:41):

Ừm, vậy chúng ta hãy tập trung vào, uh, một quốc gia chẳng hạn như ở Tây Phi, tất cả đều cần vắc-xin Sốt vàng. Đó là 100%. Bạn sẽ không được nhập cảnh nếu không có bằng chứng tiêm chủng. Họ không j- họ sẽ giữ bạn ở cổng theo đúng nghĩa đen và đưa bạn trở lại máy bay trở về bất cứ nơi nào bạn đến, uh, mà không có vắc-xin Sốt vàng. Giờ đây, vắc-xin Sốt vàng chỉ có thể được cung cấp tại các phòng khám du lịch. Vì vậy, bạn không thể đến hiệu thuốc để lấy hoặc đến bác sĩ hoặc văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để lấy. Nó chỉ có thể được lấy, uh, trong một, uh, phòng khám dành cho khách du lịch. Đây là một lý do tuyệt vời tại sao bạn cần lên kế hoạch trước từ ba đến sáu tháng, bởi vì, uh, sự cần thiết của vắc-xin đó là rất quan trọng.

Tiến sĩ Déry (20:28):

Vì vậy, đó là, vì vậy có một lý do khác khiến bạn nên truy cập lại trang web CDC đó-

Diane (20:32):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (20:33):

CDC.gov/travel, uh, và sau đó nếu bạn nhập vào, hoặc nếu bạn không nhớ điều đó, bạn chỉ cần nhập CDC, ừm, uh, tôi cần đi du lịch bằng loại vắc-xin nào, và giả sử, một lần nữa, giả sử chúng ta sẽ sử dụng quốc gia ở Tây Phi, Nigeria. Uh, và sau đó bạn sẽ, uh, xem những loại vắc-xin nào là cần thiết. Và một lần nữa, loại vắc-xin đó chỉ được cung cấp tại các phòng khám du lịch. Vì vậy, nếu bạn sắp đến một số quốc gia yêu cầu tiêm phòng Sốt vàng, bạn cần, chắc chắn cần phải lên kế hoạch trước cho việc đó.

Diane (21:03):

Wh - làm thế nào để chúng tôi tìm thấy một phòng khám du lịch? Đây là lần đầu tiên-

Tiến sĩ Déry (21:05):

Y-

Diane (21:05):

... Tôi đã từng nghe nói về một cái gì đó như thế. Bạn biết đấy, thông thường bạn chỉ cần đến gặp bác sĩ gia đình của bạn và chỉ cần nói, bạn biết đấy, tôi sẽ đến đây, tôi sẽ đến đó. Tôi cần vắc-xin hoặc mũi tiêm hoặc... Tôi chưa bao giờ nghe nói về việc có một phòng khám du lịch cụ thể. Làm thế nào để chúng ta tìm thấy những thứ đó, Tiến sĩ Déry ?

Tiến sĩ Déry (21:21):

Th- th - những thứ đó thường được tìm thấy, uh, rất may qua internet. Vì vậy, nếu bạn chỉ-

Diane (21:25):

Được rồi.

Tiến sĩ Déry (21:26):

... truy cập trình duyệt web của bạn và giả sử bạn là Baton Rouge-

Diane (21:29):

Phải.

Tiến sĩ Déry (21:29):

... hoặc Shreveport hoặc Alexandria-

Diane (21:31):

Phải, ở đâu đó trong bang, yeah.

Tiến sĩ Déry (21:32):

... phòng khám du lịch gần, gần, gần tôi nhất. Thông thường, những thứ này đã hết Đại học, uh, Trung tâm Y tế-

Diane (21:39):

Ồ.

Tiến sĩ Déry (21:40):

... uh, được tiếp cận với các bác sĩ bệnh truyền nhiễm. Vì vậy, ví dụ, khi tôi, ừm, khi tôi ở Tulane, Tulane, uh, tôi cũng ở gần phòng khám du lịch đó. Uh, tôi nghĩ Ochsner cũng có một cái. Vì vậy, bạn, bạn không bao giờ xa-

Diane (21:53):

Được rồi.

Tiến sĩ Déry (21:53):

... và, uh, đây là những phòng khám mà hầu hết các hệ thống chăm sóc sức khỏe sẽ có, uh, để phục vụ khách du lịch.

Diane (22:01):

Được rồi. Thông tin tuyệt vời. Tôi đã không nhận thức được điều đó. Tin tốt đấy. Tất nhiên, bạn biết đấy, về việc tiêm vắc-xin COVID-19 thì sao. Um, uh, d- các quốc gia, các quốc gia cụ thể có yêu cầu bằng chứng tiêm chủng không? Hay họ yêu cầu xét nghiệm COVID âm tính? Làm thế nào mà... Tôi cho rằng, một lần nữa, bạn có thể quay trở lại đất nước mà bạn sắp đến?

Tiến sĩ Déry (22:23):

(cười) Đó, đó là một câu hỏi hay. Tôi, tôi không nghĩ rằng, tại thời điểm này, ý tôi là, tôi biết ở Mỹ, và tôi gần như khẳng định đó là toàn cầu, nhưng tôi sẽ chỉ dựa vào số liệu thống kê ở Mỹ.

Diane (22:35):

Được rồi.

Tiến sĩ Déry (22:35):

Ừm, nhưng 95% chúng ta có kháng thể đối với COVID.

Diane (22:39):

Chà (cười).

Tiến sĩ Déry (22:39):

Vì thế-

Diane (22:39):

Ha-lê-lu-gia.

Tiến sĩ Déry (22:39):

... khái niệm... Yeah.

Diane (22:39):

Trời ạ.

Tiến sĩ Déry (22:43):

Nhưng khái niệm, bạn biết đấy, khi bạn nói COVID-19, tôi đã không nghĩ về 19 trong một thời gian dài-

Diane (22:49):

Vâng.

Tiến sĩ Déry (22:49):

... Tôi giống như, ờ, vâng, đã có-

Diane (22:50):

Tuyệt.

Tiến sĩ Déry (22:50):

... bốn năm.

Diane (22:50):

Trời ạ.

Tiến sĩ Déry (22:50):

(cười).

Diane (22:53):

Nó đã ra khỏi cuộc sống của chúng tôi. Chúng tôi sẽ không bao giờ trở lại một lần nữa. Trời ạ.

Tiến sĩ Déry (22:58):

Chúng tôi đã suy nghĩ về nó.

Diane (22:58):

Vâng.

Tiến sĩ Déry (22:59):

Ừm, ừm, COVID-19. Tôi đã không nghĩ về điều đó. Nhưng, uh, uh, và tất nhiên, tôi là bác sĩ bệnh truyền nhiễm. Tôi thường xuyên đối phó với COVID (cười)-

Diane (23:04):

Vâng.

Tiến sĩ Déry (23:05):

... như một, như một bác sĩ. Uh, nhưng may mắn thay, tất cả chúng ta thực sự có, uh, kháng thể. Vì vậy, 95%. Gần như 100% là có kháng thể. Và, và 5% những người không thể tạo ra kháng thể, vì vậy đối với những người, bạn biết đấy, rất, rất bị ức chế miễn dịch, là hậu quả của bệnh bạch cầu-

Diane (23:25):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (23:29):

... do bệnh bạch cầu và các bệnh ức chế miễn dịch khác, uh, vì vậy thực sự phần còn lại của chúng ta có kháng thể, uh, đối với COVID do tiêm vắc-xin hoặc nhiễm trùng hoặc thực sự, hầu hết các trường hợp, cả hai. Uh, và những người đã tiêm vắc-xin và, uh, uh, khả năng miễn dịch tự nhiên, nói cách khác, những người đã nhiễm COVID và đã gắn kháng thể, chỉ vì họ đã nhiễm COVID, uh, những người đó, những người đó với miễn dịch hỗn hợp đó-

Diane (23:59):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (23:59):

... có tỷ lệ cao nhất của, uh-

Diane (24:01):

Thật sự?

Tiến sĩ Déry (24:01):

... về khả năng, uh, uh, chống lại, uh, COVID trong tương lai. Vì vậy, trong khi, tất nhiên, đã qua rồi những ngày mà chúng ta phải... Tôi thực sự chỉ nghĩ về điều đó mới hôm qua, về việc, ừm, tôi nghĩ mình đã ở Bồ Đào Nha cho một cuộc họp, cho một cuộc họp về HIV, ừm, rằng chúng tôi bắt buộc phải tham dự, ừm, và Bồ Đào Nha vào thời điểm đó có tỷ lệ tiêm chủng cao nhất thế giới. Vì vậy, đó là lý do tại sao cuộc họp được tổ chức ở, uh, uh, ở Bồ Đào Nha.

Diane (24:26):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (24:26):

Nhưng tôi nhớ mình phải lên mạng và làm một bài kiểm tra COVID trực tuyến để quay lại Hoa Kỳ. Vì vậy, uh, tôi đã phải làm điều đó thông qua FaceTime. Bạn biết đấy, điện thoại của tôi được dựng trong phòng khách sạn dựa vào một cái đèn, và tôi đang cho họ xem-

Diane (24:41):

(cười).

Tiến sĩ Déry (24:41):

... cách tôi đi qua và ngoáy mũi, cho thuốc thử vào, phải thích, uh, đưa kết quả xét nghiệm lên điện thoại để họ có thể xem kết quả âm tính.

Diane (24:51):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (24:51):

Họ, uh, đã gửi cho tôi trong vòng hai phút một email, uh, nói rằng tôi không còn COVID và đó là cách tôi có thể quay lại-

Diane (24:56):

vâng.

Tiến sĩ Déry (24:56):

... Mỹ.

Diane (24:56):

Tốt để trở về nhà.

Tiến sĩ Déry (24:56):

Tôi nghĩ những ngày đó là-

Diane (24:56):

Ừ (cười).

Tiến sĩ Déry (24:56):

(cười) Đúng. Tôi nghĩ những ngày đó đã qua.

Diane (25:03):

Đó là tin tốt nhất t- Đó là tin tốt nhất mà chúng tôi có về COVID trong một thời gian rất dài.

Tiến sĩ Déry (25:04):

Phải. Các-

Diane (25:04):

Vì vậy, cảm ơn bạn vì điều đó. Thật sáng khoái.

Tiến sĩ Déry (25:07):

100% (cười).

Clay (25:09):

Uh, uh, uh, ngoài địa điểm, còn yếu tố nào khác tác động hoặc ảnh hưởng đến việc chúng ta nên tiêm vắc-xin nào không?

Tiến sĩ Déry (25:19):

Vị trí thực sự là điều quan trọng nhất. Ý tôi là, tôi nghĩ rằng mọi người có lẽ nên cập nhật vắc-xin cúm, vắc-xin Uốn ván hoặc Tdap mà chúng tôi đã đề cập, uh, lúc trước.

Diane (25:31):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (25:32):

Và vắc-xin Viêm gan A và Viêm gan B. Đó là tất cả các loại vắc-xin cơ bản của bạn. Sau đó, đó là chức năng của nơi bạn sẽ đến. Vì vậy, ví dụ, nếu bạn đang đi đến các quốc gia có bệnh sốt rét phổ biến, phải, ở đó, không có va - có một loại vắc-xin phòng bệnh sốt rét mới được phát hành gần đây, nhưng bạn biết đấy, điều đó thực sự không dành cho người lữ khách. Điều đó thực sự có ý nghĩa đối với những người sống ở vùng lưu hành bệnh sốt rét hiện đang hoành hành. Nó có thể, nếu nó được chứng minh là có hiệu quả, nó sẽ, uh, c- uh, có sẵn cho khách du lịch, nhưng đó là một chặng đường dài.

Tiến sĩ Déry (26:04):

Thực sự, cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh sốt rét là, uh, với một loại thuốc hàng ngày gọi là Malarone. Và bất cứ nơi nào tôi đi du lịch, bạn biết đấy, và một lần nữa, đôi khi chúng tôi được thông báo trước vài ngày, ngay sau khi tôi cúp điện thoại, và tôi được gửi đến một nơi nào đó, điều đầu tiên tôi làm khi treo cổ nhắc điện thoại, tôi đang trên đường đến hiệu thuốc để lấy một toa thuốc Malarone mới.

Diane (26:23):

Phải.

Tiến sĩ Déry (26:24):

Đó là người độc thân - và tôi bị sốt rét. Tôi mắc loại sốt rét tồi tệ nhất, được gọi là sốt rét do falciparum khi tôi ở trong, uh, rừng rậm, uh, ở Miền Điện hay, ừm, trong những ngày đó nó được gọi là Miền Điện, uh, bây giờ chúng tôi gọi là Myanmar. Và đó là, tôi đang ở biên giới giữa Thái Lan và Miền Điện-

Diane (26:40):

Trời ạ.

Tiến sĩ Déry (26:41):

... và, uh, bị sốt rét do falciparum. Đó là 10 ngày của cuộc đời tôi (cười) đã trôi qua. Họ đưa tôi vào một túp lều bệnh tật và, uh, họ chúc tôi khỏe.

Diane (26:49):

(cười).

Tiến sĩ Déry (26:49):

Tôi tỉnh dậy 10 ngày sau đó.

Diane (26:52):

Ồ.

Clay (26:52):

Rất tiếc.

Diane (26:52):

Đó là khuyến khích, geeze.

Tiến sĩ Déry (26:52):

Và, và (cười).

Diane (26:52):

Người đàn ông.

Tiến sĩ Déry (26:54):

Và những ngày đó, doxycycline được coi là, uh, uh, thuốc phòng ngừa. Nó không còn nữa. Và, và, và trong những ngày đó, nó thực sự khá thú vị. Vào những ngày đó, ừm, p- nó là, không có, tất nhiên, không có internet trong những ngày này. Và vì vậy CDC, uh, sẽ phát hành một cuốn sách đã xuất bản về những gì... Hàng năm họ sẽ phát hành một cuốn sách đã xuất bản về những loại vắc-xin. Và trong năm tạm thời đó, uh, ký sinh trùng, uh, um, um, ký sinh trùng sốt rét đã trở nên kháng thuốc doxycycline. Và vì thế-

Diane (27:26):

Trời ạ.

Tiến sĩ Déry (27:27):

... Tôi đã, uh, uh, bị ảnh hưởng, mặc dù tôi đã dùng đúng loại thuốc dự phòng cho nó. Nhưng Malarone là thứ mà hầu hết mọi người đều dùng. Đó là một loại thuốc hàng ngày. Bạn bắt đầu dùng nó khi bạn bắt đầu đi du lịch, và sau đó khi quay lại, bạn cũng dùng nó thêm bảy ngày nữa. Uh, nhưng, uh, tôi- đây là những thứ mà, ừm, đó là một phòng khám du lịch, đặc biệt nếu bạn đang đi đến những khu vực mà chúng tôi gọi là vùng nhiệt đới hoặc những gì có bạn, những thứ này thực sự quan trọng, uh, những điều bạn cần làm để giữ an toàn cho bản thân, uh, để bạn không quay trở lại, uh, với bất kỳ bệnh tật nào.

Diane (28:02):

Và bạn không phải ở trong túp lều bệnh tật trong 10 ngày (cười). Trời ơi.

Tiến sĩ Déry (28:05):

Hoặc bạn không ở trong một túp lều bệnh tật trong rừng-

Diane (28:06):

Trời ạ.

Tiến sĩ Déry (28:06):

... của, uh, Myanmar (cười).

Diane (28:08):

Rất tiếc. Bạn biết đấy, tôi chỉ tò mò thôi. Hôm nay có thể có một số bà mẹ đang nghe hoặc một số ông bố đang nghĩ đến việc đưa cả gia đình đi nghỉ. Ừm, điều gì sẽ xảy ra nếu một đứa trẻ còn quá nhỏ để tiêm vắc-xin được khuyến nghị khi đi du lịch? Cái gì, bạn đề nghị gì họ-

Tiến sĩ Déry (28:26):

Tôi khuyên bạn không nên đi.

Diane (28:28):

Ờ được rồi. Chỉ cần trường hợp đóng cửa?

Tiến sĩ Déry (28:30):

Tôi khuyên bạn không nên đi. Vụ án khép lại (cười).

Diane (28:31):

Được rồi. Được rồi.

Clay (28:31):

(cười).

Tiến sĩ Déry (28:32):

Nếu một đứa trẻ còn quá nhỏ, ý tôi là, thực sự, bạn biết đấy, bạn biết đấy, nó giống như đặt con bạn lên ô tô mà không đặt chúng vào ghế trẻ em.

Diane (28:42):

Tuyệt.

Tiến sĩ Déry (28:43):

Bạn biết? Giống như, bạn sẽ không làm điều đó, phải không? Bạn sẽ giống như, à, tôi, tôi, tôi sẽ không lên chiếc xe đó nếu tôi không thể (cười) giữ an toàn cho con mình.

Diane (28:50):

Phải.

Tiến sĩ Déry (28:50):

Tôi sẽ mạnh mẽ-

Diane (28:50):

Được rồi.

Tiến sĩ Déry (28:50):

... Tôi, tôi thực sự khuyên rằng nếu con bạn không thể tiêm vắc-xin, uh, uh, bec - và tôi thì không, và tôi không thể nghĩ ra vắc-xin, uh, nhưng tôi, tôi, tôi' Tôi không nhìn vào danh sách ngay bây giờ và tôi, và, và-

Diane (29:01):

Phải.

Tiến sĩ Déry (29:01):

... và tôi đã không thực hiện y học du lịch trong một thời gian nên, v- với tất cả sự tôn trọng, tôi, tôi không biết 100%. Tôi không thể nghĩ ra một loại vắc-xin. Tôi nghĩ đó là suy nghĩ về COVID của chúng tôi nhiều hơn-

Diane (29:11):

Ờ được rồi.

Tiến sĩ Déry (29:11):

...rằng trẻ em không thể tiêm vắc-xin vì COVID.

Diane (29:13):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (29:15):

Nhưng, nhưng, nhưng điều đó đã được nói, nếu bạn không thể bảo vệ con mình, đừng đi.

Diane (29:20):

Trường hợp đóng cửa. Điều đó thật đơn giản. Đơn giản như thế. Cảm ơn vì điều đó.

Clay (29:22):

Đó là nó. Đó là nó. Bú đi, Junior.

Diane (29:23):

Vâng, nó nói lên tất cả (cười).

Clay (29:23):

Bạn không thể đi safari với chúng tôi.

Diane (29:25):

(cười).

Clay (29:25):

Có lẽ trong sáu năm.

Diane (29:27):

Hoặc khi bạn 18 tuổi.

Tiến sĩ Déry (29:28):

100%.

Diane (29:28):

Vâng.

Tiến sĩ Déry (29:28):

Trăm. Bạn sẽ không đặt con của bạn trong xe-

Diane (29:32):

Vâng.

Tiến sĩ Déry (29:32):

... nếu họ không có ghé trẻ em.

Diane (29:33):

100%.

Tiến sĩ Déry (29:33):

Bạn sẽ không.

Clay (29:34):

Đúng rồi.

Diane (29:35):

Vâng.

Tiến sĩ Déry (29:36):

Đúng.

Clay (29:36):

Đúng rồi.

Diane (29:37):

Vâng.

Clay (29:37):

Uh, nó, thật thú vị, uh, bạn có lời khuyên nào khác cho mọi người để giúp họ giữ sức khỏe khi đi du lịch không? Bạn biết đấy, đây là, khi chúng ta di chuyển và bạn đã đề cập đến nó trước đó, khi chúng ta di chuyển ngày càng xa khỏi năm 2019, ngày càng có nhiều điều bình thường được thiết lập và tha - một phần lớn trong số đó là du lịch. Uh, mùa hè này, mọi người sẽ lại di chuyển nhiều hơn. Vì vậy, lời khuyên nào bạn sẽ cho chúng tôi khi số lượng tăng lên?

Tiến sĩ Déry (30:00):

Phải. Ý tôi là, vì vậy chúng ta sẽ quay lại với đại loại là, bạn biết đấy, tóm tắt tất cả điểm mấu chốt ở đây (cười) ở đây.

Diane (30:06):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (30:06):

Uh, là đảm bảo rằng bạn đã kiểm tra, uh, các trang web của CDC để đảm bảo rằng chúng, tất cả các loại vắc-xin mà bạn có thể sử dụng, uh, bạn sẽ sử dụng. Tất nhiên, hãy đảm bảo rằng, uh, nếu đó là những khu vực có muỗi, bạn hãy mang theo màn ngủ và thuốc chống côn trùng. Điều đó cực kỳ quan trọng, uh, bạn phải làm điều đó bởi vì thực sự, muỗi kiểm ăn vào ban đêm. Vì vậy, khi bạn

đang ngủ, bạn không biết rằng chúng đang thực sự ăn bạn, cắn bạn. Và khi tôi muốn cho ăn, chúng đang cắn bạn. Uh, điều đó cực kỳ quan trọng. Một màn ngủ. Đơn giản... Nó giống như một dây an toàn.

Diane (30:37):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (30:37):

Điều đơn giản nhất trên thế giới, nhưng có thể ngăn chặn rất nhiều vấn đề. Tất nhiên, đảm bảo rằng bạn đang ăn ở những nơi có nước lọc. Bây giờ, hầu hết mọi người có thể sẽ sử dụng sách hướng dẫn hoặc những gì bạn có. Ừm, hãy làm theo những cuốn sách hướng dẫn (cười) đó. Đó là khu vực-

Diane (30:55):

Phải.

Tiến sĩ Déry (30:55):

... khuyến nghị nơi ăn uống, uh, s- và tránh những người bán hàng rong là vô cùng quan trọng. Những cá nhân, uh, những du khách ưa mạo hiểm ăn ngoài đường-

Diane (31:06):

Mm.

Tiến sĩ Déry (31:06):

... uh, bạn biết đấy, với những người bán hàng hoặc những gì có bạn, đó là những cá nhân, uh, cũng có khả năng phơi nhiễm, uh, với, uh, uh, các bệnh do thực phẩm gây ra. Vì vậy, đây là những điều thực sự cần phải tránh, ừm, uh, để bạn không bị bất kỳ loại bệnh nào như tiêu chảy khi đang đi trên đường.

Diane (31:25):

Vì vậy, bạn đang nói về lẽ thường. Đó là những gì bạn đang nói về.

Clay (31:27):

(cười).

Diane (31:28):

Ý thức chung. Và nếu nó không ổn, hoặc có mùi, hoặc cảm thấy không ổn, bạn biết đấy, hãy lắng nghe, bạn biết đấy, chỉ cần lắng nghe tiếng nói nhỏ bên trong bạn, hãy tránh xa nó, đừng làm điều đó. Bạn đang nói về những người bán hàng rong; Tôi gọi đó là thức ăn cộng đồng. Tránh xa thực phẩm cộng đồng mà bạn không biết nó đến từ đâu. Vì vậy, Tiến sĩ Déry, khi chúng tôi sắp kết thúc podcast của mình ngày hôm nay, có điều gì mà bạn có thể nghĩ ra mà chúng tôi chưa giải quyết hoặc bạn muốn nói về, uh, trước khi chúng ta kết thúc ngày hôm nay không? Clay, còn gì nữa mà-

Clay (31:57):

Ồ, tôi nghĩ-

Diane (31:57):

... chúng ta cần thêm hay?

Clay (31:58):

... nó cực kỳ kỹ lưỡng về mọi thứ.

Diane (32:00):

Vâng.

Tiến sĩ Déry (32:00):

Không, tôi, tôi nghĩ chúng ta có, chúng ta có mọi thứ, bạn biết đấy, uh, một lần nữa. Và tôi, và tôi, tôi thực sự thích những gì bạn nói, lẽ thường tình. Của nó-

Diane (32:06):

Mm-hmm.

Tiến sĩ Déry (32:07):

... nó thực sự quan trọng. Đừng, đừng mạo hiểm khi bạn đang đi du lịch. Nếu bạn muốn phiêu lưu, bạn nghĩ rằng bạn sẽ vi phạm các quy tắc, tôi gần như có thể-

Diane (32:15):

Ồ.

Tiến sĩ Déry (32:15):

... đảm bảo với bạn, bạn sẽ về nhà với một, uh, với một, với một, với một con bọ mà bạn nhặt được, một mầm bệnh mà bạn nhặt được khi đi du lịch. Bạn không muốn làm điều đó. Và, và tôi cũng xin nói thêm, đối với một số khách du lịch độc thân của chúng tôi. Ừm, và điều này cũng quan trọng. Uh, tất nhiên, việc sử dụng, uh, hàng rào bảo vệ là vô cùng quan trọng bởi vì đó là những nơi trên thế giới, nơi, uh, rõ ràng là, ừm, uh, các bệnh lây truyền qua đường tình dục có thể phổ biến. Vì vậy, nếu bạn đang tham gia, uh, điều quan trọng là bạn phải luôn sử dụng hàng rào bảo vệ. Và đó có lẽ là một trong những điểm mà chúng ta đã không nói đến, nhưng tôi nghĩ đó là một điểm quan trọng.

Clay (32:52):

Chúng tôi đánh giá cao điều đó, bác sĩ. Nó thật tuyệt vời. Rất nhiều thông tin về tiêm chủng và, như chúng tôi đã đề cập trước đó, sẽ có nhiều người đi du lịch hơn và chúng tôi muốn mọi người được an toàn. Vì vậy, hãy chắc chắn tận dụng trang web đó, uh, [CDC.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) để tìm hiểu những gì bạn cần biết về nó. Xin cảm ơn bác sĩ rất nhiều vì đã dành chút thời gian trò chuyện cùng chúng tôi. Và chúng tôi đã thưởng thức tập phim Vax Matter mới nhất này.