

Vaksin

METRO AHAD 16/05/2010 MAS E4

cegah sakit berjangkit

>>Oleh NORLAILA HAMIMA
JAMALUDDIN

norlaila@hmetro.com.my

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 be-

nar-nar benar layak untuk terbang?

Tahukah anda bahawa antara masalah kesihatan yang paling kerap berlaku di kalangan pelancong ialah cirit birit, jangkitan hepatitis A dan B, demam kepalu 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 'menghadihkan-nya' 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. Pelancong antarabangsa di seluruh dunia dianggarkan berjumlah 922 juta orang setahun (2009) dan tahun ini jumlahnya dijangka meningkat kepada 1.2 bilion. Daripada jumlah ini kira-kira 100 juta membabitkan pergerakan pelancong dari negara maju ke negara membangu.



LENGKAP... Dr Hamimah (tengah) dan Yasmin ketika pelancaran laman web Fit2Fly yang diadakan dengan kerjasama MSIDC dan GlaxoSmithKline Pharmaceutical (GSK).

Di Asia Pasifik saja, jumlah pelancong antarabangsa dikatakan mencecah 88.3 juta orang dan 15.2 juta daripadanya adalah penduduk Malaysia. Negara kita sendiri menjadi destinasi pelancongan yang popular di rantau Asia Tenggara.

Tahun lepas saja kita menerima 23.6 juta pelancong yang kebanyakannya dari Singapura, Indonesia, Thailand, Brunei, China, India, Australia, Filipina, United Kingdom dan Jepun. Pelancong memasuki sesebuah negara melalui empat cara - udara atau penerbangan (52 peratus); darat sama ada menaiki bas, kereta dan kereta api (41 peratus) serta laut (enam peratus).

Presiden Persatuan Penyakit Berjangkit dan Kemoterapi Malaysia (MSIDC), Datin Dr Hamimah Hassan berkata, ada empat masalah kesihatan paling lazim di kalangan pelancong ialah masalah pada usus (cirit birit); 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 (14 peratus) berbanding hanya 10 peratus di kalangan orang dewasa. Bagi

masalah cirit birit contohnya mereka lebih berisiko mengalami dehidrasi atau kekurangan air," katanya pada pelancaran laman web Fit2Fly yang diadakan dengan kerjasama MSIDC dan GlaxoSmithKline Pharmaceutical (GSK). Ia adalah lanjutan kepada kempen pendidikan dan kesedaran kesihatan pelancongan Fit-to-Fly yang dimulakan tahun lalu.

Berdasarkan kajian membabitkan 34,000 pelancong antarabangsa, hanya 59 peratus orang dewasa dan 49 peratus kanak-kanak mendapatkan perlindungan atau penjagaan perubatan sebelum melancong.

Katanya 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 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 ber-

umur 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 lebih daripada satu vaksin, ia boleh diambil serentak, tetapi disuntik pada anggota yang berbeza," katanya.

Maklumat mengenai penyakit, jenis perlindungan dan senarai negara boleh didapati melalui laman web di alamat www.fit2fly.com.my dalam dua bahasa (Inggeris dan Melayu). Ia juga dilengkapi dengan panduan berguna mengenai kesihatan pengembaraan bagi semua tujuan sama ada bercuti atau urusan kerja.

Kempen Fit-to-Fly ini juga akan dikembangkan ke klinik kesihatan, pusat perubatan dan ejen pelancongan bagi meningkatkan kesedaran masyarakat kepentingan vaksinasi dan perlindungan ini sebelum bercuti di negara orang. Vaksinasi bukan saja untuk diri sendiri tetapi apa yang lebih penting ialah ia dapat mencegah anda membawa balik 'buah tangan' yang tidak diinginkan!