



HAPPY BOWEL
HAPPY TRAVEL

염증성 장질환 환우를 위한
안심여행가이드



01 차근차근 여행계획



일정 잡기

가급적 관해기에 여행을 계획합니다.



보험 확인

여행자 보험 및 질환보험의 해외진료 보장여부를 확인합니다.



항공사 사전 문의

냉장 보관용 약물 기내 반입 및 수하물 이송에 필요한 서류를 확인합니다.



병원 진료 예약

여행관련 병원에서 받아야 하는 필요서류와 주치의와 상담할 내용을 정리합니다.



숙박시설 예약

- 냉장고유무, 단독 화장실 유무를 미리 확인합니다.
- 냉장 보관 약제를 위해 숙소의 냉장고 사용 여부를 미리 확인하고, 실내 화장실 유무 등 화장실 이용이 용이한지 확인합니다.



의료시설과 화장실 파악

자유여행이라면, 여행지 화장실 위치 및 이용 가능한 의료시설을 사전에 조사합니다.

Tips!

국내 주요 항공사 연락처

KOREAN AIR 대한항공 1588-2001

ASIANA AIRLINES 아시아나 1588-8000

JEJUair 제주항공 1599-1500

02 미리미리 병원 방문 주치의 상담



예방접종 확인

여행지에 따른 예방접종 필요 여부를 확인하고 필요 시 접종을 합니다.



생물학적 제제 자가주사 처방을 받는 경우

여행 중 감염성 질환(호흡기 감염, 감염성 장염, 인플루엔자 등)에 노출되었을 때 대처방법에 대해 상의 : 생물학적 제제 투여를 중지하고 적절한 항균제 또는 항진균제 치료를 받아야 합니다.



약물처방

여행 일수에 맞춰 충분한 양의 치료약물을 처방 받습니다.



시차와 응급상황 대처법

시차에 따른 약물 투여 시간을 확인합니다. 상비약을 처방받고, 복용 방법과 응급상황 시 대처방법에 대해 문의합니다.



항생제, 지사제, 진경제, 해열진통제, 탈수예방을 위한 경구보습염



필요 서류 요청

영문 소견서 : 기내 약물 반입 이유, 질환 이력, 최근 치료 정보, 투여 약물 정보(약물명, 투여용량, 총처방량, 약물 보관시 주의 사항), 주치의 연락처 (또는 E-mail 주소) 기재
영문 처방전

Tips!

출발전 확인해주세요!

계획된 출발일 8주 전에 주치의를 만나 필요한 예방접종과 투약에 대해 상담해야 합니다. 감염위험지역 장기 여행 또는 출장 시에는 여행자 클리닉 방문이 권장됩니다. 여행 시 만일의 응급상황에 대비해 주치의 연락처를 알아둡니다.

03 유비무환 짐 싸기



여행용 응급 키트 준비

- 위생패드, 여분의 속옷
- 휴지, 물티슈, 손소독제
- 뿌리는 휴대용 탈취제
- 휴대용 소독세트
- 방문국가 언어 'I Can't Wait' 카드



약물 준비

필요한 양의 정기 치료 약물, 상비약, 필요서류
(영문 소견서, 처방전)



여행지 지도

공중 화장실을 비롯하여 식당, 편의점, 호텔 등 화장실 이용이 가능한 곳과 의료시설의 위치를 미리 표시해 둡니다.



자외선 차단제(썬크림)

염증성 장질환 치료약물은 피부민감성을 증대시키므로 자외선 차단이 꼭 필요합니다.



Tips! 알짜배기 화장실 앱



SitOrSquat



Google Map

04 출발전 약물 챙기기



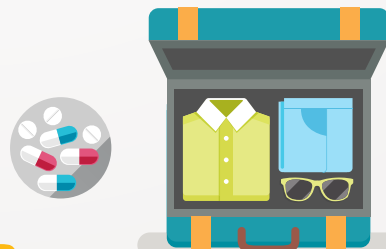
자가주사제 안전 포장

- 자가주사제는 냉장보관(2~8℃) 상태를 유지하고 얼지 않도록 주의해야 합니다. 주사제는 젖지 않도록 비닐팩에 넣어 밀봉한 후 냉매제와 함께 단열용기에 넣어 포장합니다. 온도계로 단열 용기 내부 온도를 확인한 후 약제를 넣는 것이 좋습니다. 주사제는 기내 반입이 가능하므로 항상 휴대합니다.
- 일부 약제의 경우 1회에 한해 14일간 실온(25℃이하) 보관이 가능하니 의료진과 제약사에 보관 방법을 꼭 확인합니다.



알약(내복약) 포장

- 습기, 열, 산소에 노출되지 않도록 뚜껑이 있는 약통 또는 포장 채로 가방에 넣습니다.
- 내복약을 수하물로 부치는 경우 밀봉 비닐팩 등을 이용해 약물과 처방전(국제선 이용 시 영문처방전)을 함께 넣어줍니다.



Tips! 꼭 확인하세요!

자가주사제 및 기타 약물 보관에 대해 각 약물의 제품 설명서를 꼭 확인합니다.

05 공항에서

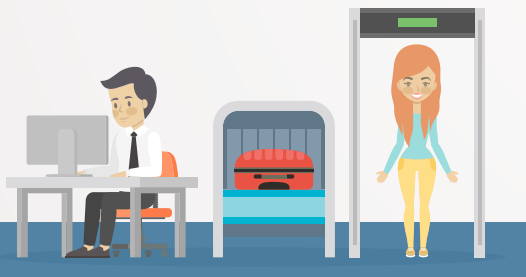


보안 검색대 통과

- 모든 자가 주사제는 수하물로 부치지 않고 항상 휴대합니다.
- 약물 기내반입에 필요한 의사소견서나 처방전을 제시합니다.
- 보냉용 냉매제와 자가주사제는 X-ray를 통과할 수 있습니다.
- 냉매제로 인해 추가검사를 받을 수 있습니다.

Tips! 액체류 국내 항공기 반입기준

개별 용기당 100ml 이하로 1인당 1L 비닐 지퍼백 1개에 한해 반입 가능합니다.



인공장루 보유자라면

장루 회사 또는 장루 간호사에게 받은 여행증명서 (travel certificate)를 받아 지참합니다.

Tips! 미리 준비하세요!

필터 부착형 장루 주머니를 사용합니다. 수시로 가스를 빼낼 수 있어 당황스런 상황을 피할 수 있습니다.

06 기내에서



심부정맥 혈전증(DVT) 예방

- 혈렁하고 편안한 옷을 입습니다.
- 압박 양말/스타킹 착용이 도움이 됩니다.
- 짐은 짐칸에 넣어 최대한 다리를 뻗을 수 있는 공간을 확보합니다.
- 물을 많이 마시고 술과 커피는 가급적 마시지 않습니다.
- 앉은 자세에서 틈틈이 발목을 돌려주고, 자주 일어나 기내 통로를 걸어줍니다.
- 종아리나 허벅지가 붓고 아프거나 창백감과 열감이 느껴지면 승무원에게 도움을 요청합니다.



음식 가려 먹기

미리 신청한 특별식을 먹고 가스생성이 많은 탄산음료는 피합니다.



Tips! 더 주의하세요!

DVT 위험요소(암, 흡연, 최근 수술이력, 비만, 임신, 호르몬 요법 등)가 있다면 더욱 주의해야 합니다.

07 여행지에서



숙소 체크인

- 공동 화장실을 사용해야 하는 경우 화장실과 가까운 객실을 요청합니다.
- 여행지 지도 요청 : 공동 화장실 및 의료시설 위치를 재확인 합니다.



여행지에서의 약물 보관

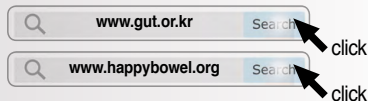
- 자가 주사제는 숙소 도착 즉시온도계로 냉장고 온도를 확인 한 후 냉장 보관합니다.
- 여행지에서 주사제는 출발 전 약물 챙기는 것과 동일하게 냉매 제와 단열용기를 이용해 휴대합니다.
- 주사제를 실온에 보관한 경우 14일 이내 사용하고 다시 냉장 보관 해서는 안되며 빛을 피해 포장재로 용기상자에 보관합니다.
- 내복약은 이동 중 필요한 약물만 가지고 다니며, 나머지 약물은 건조하고 서늘한 곳에 보관합니다.



Tips!

현지 언어로 된 “I Can't Wait” 카드를 소지하고 다니세요!

대한장연구학회와 해피 바울 캠페인 사이트에서
여러 언어 I can't wait 카드를 다운 받으세요!



I Can't Wait!

양보해 주세요!



- 중국어 : 麻烦请让一下!
- 일본어 : 譲步して下さい!
- 스페인어 : ¡Cedale el turno!
- 불어 : Merci de me céder la place !

08 여행 중 먹기 & 마시기



설사 예방법

- 물은 생수를 마시고 생수가 없다면 끓인 물을 이용합니다.
- 음식을 씻거나 양치할 때도 생수를 사용합니다.
- 얼음, 아이스크림은 먹지 않습니다.
- 아이스티, 생과일 주스 등 무탄산 음료도 마시지 않습니다.
- 과일은 껍질을 제거한 후 먹고 여의치 않을 경우 생수로 씻어 먹습니다.
- 익히지 않은 채소, 생선 회, 어패류, 달걀 등 조리되지 않은 음식은 피합니다.
- 길거리 음식을 먹지 않습니다.
- 홈메이드 마요네즈, 소스도 안전하지 않을 수 있습니다.



Tips! 꼭 챙겨주세요!

여행 목적지가 덥고 습한 곳이라면, 여행 중 탈수의 위험이 높으므로 여분의 생수를 가지고 다닙니다.
수영/샤워 시 실수로 물을 삼키지 않도록 주의합니다.

09 응급상황 대처법



여행 중 배탈이 났다면?

- 수분을 충분히 섭취합니다.
(따뜻한 물이나 차가 좋습니다.)
- 차가운 음료, 소다, 과일 주스는 증상을 악화시키므로 피해야 합니다.
- 탈수를 예방하기 위해 염분을 섭취합니다.
(상비약 중 경구 보습염을 먹거나 음식에 소금을 추가합니다.)
- 필요에 따라 지사제와 항생제를 복용합니다.

Tips! 항생제 복용 top tips!

- 질환이 수년간 안정적이었다면 시프로프로사신 500mg 을 하루 두번씩 3일간 복용합니다.
- 여행 전 6개월 이내 질환이 활동성이었다면, 시프로프로사 500mg 을 하루 두 번씩 전체 여행기간 동안 복용할 것을 권장합니다.



설사증상이 지속된다면?

- 출국 전 주치의와 상담해 받은 지시 내용을 따릅니다.
- 심한 경우 현지 의료시설을 방문하거나, 주치의에게 연락(전화 또는 이메일)해 대처법을 문의합니다.

Tips! 복용에 주의하세요!

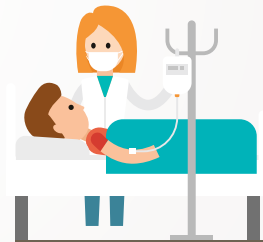
주치의의 상비약 복용 지시에 따라약을 복용합니다.
특히, 지사제 복용은 IBD flare(증상 재발)를 감출 수 있으므로 신중하게 복용합니다.

10 병원 진료가 필요한 경우



현지 의료시설 방문이 필요한 경우

- 고열(37.5℃ 이상), 오한
- 다량의 혈성(혈액이 섞인) 설사
- 지속적인 심한 복통, 특히 복부 압통이나 구역, 구토가 동반된 경우
- 소변량이 눈에 띄게 줄고 진한 노란색의 소변이 나올 때



Tips! 설사증상과 함께 귀국해야 하는 경우

- 대변검사(박테리아 병원균과 기생충/난)와 호산구를 포함한 전혈구 검사를 받아야 합니다. 질병관리본부 감염병관리 웹 페이지에서 자세한 사항을 확인하실 수 있습니다.

11 귀국



남은 약물은 출국 때와 동일하게 포장해 보관합니다



자가 주사제나 기내 반입 약물이 남았다면 출국 때와 동일하게 영문처방전과 소견서를 지참합니다



여행 중 현지 의료시설을 이용한 경우 보험회사 제출을 위한 진료기록지와 진료비 영수증을 챙겨 둡니다



유용한 웹사이트 및 연락처

www.ibdpassport.com

염증성장질환 환자를 위한 각종 여행정보 및 웹사이트 소개

www.cdc.go.kr

질병관리본부 검역지원과 (043-719-7140)

getflushd.com

세계 주요 여행지 화장실 정보

www.molit.go.kr

국토교통부, 항공기 탑승 시 의약품 반입방법 안내

Bayada home health care

미국, 하와이에서 의료시설 이용에 도움이 필요할 때

1-888-422-9232 (미국 대표번호)

1-808-667-5440 (하와이 센터)