

如果，在國外生病...

100301009 國貿四 黃婷

平常在台灣身強體壯，一向睡飽感冒自然好的我，一出國就因為水土不服中標。

德國冬天氣溫乾冷，對支氣管其實滿傷的，再加上歐洲人通常是“重病患者”才

會戴口罩，所以我平日也不敢為了保暖戴上口罩(很在意別人眼光哈哈)。半年來

總共大感冒了三次，也算是病出心得，來和大家分享一些國外生病的自救法。

一、有症頭，但情況不嚴重者

- 增加房間濕度：我的感冒症狀大多是咳嗽、鼻塞，為了增加房間濕度，睡前會用鍋子煮滾水，放在房間角落。

- 檸檬蜂蜜水：治鼻塞和喉嚨痛很有效，學校附近的超市(Netto, Aldi, Rewe)都可以買到材料。洗淨檸檬，切片擠汁，檸檬片和蜂蜜一起放入杯中，再用煮好的熱水沖泡。

- 漱鹽水：至少早晚各漱一次，可視自身情況調整。食鹽水濃度高一點較有效，漱完不要馬上喝水。

- 感冒茶 (Erkältungstee)：德國的藥草茶很有名，有分感冒茶、喉嚨茶、鼻塞茶.....等，可以在藥局、超市、Rossmann 買到(參考：

<http://www.backpackers.com.tw/forum/showthread.php?t=414816>)。

通常 Rossmann 和超市會比較便宜。

- 百靈油 (China Oel)：濃縮薄荷精油，可以在藥局或網路上購買。半杯熱水

+一滴百靈油，吸蒸氣或飲用都很有療效。

二、持續一周，不見起色者

若病情持續一周，且無改善狀況，建議可以去藥局(Apotheke)買藥。藥師人都很好，可以用英文溝通；告訴藥師症狀後，他們會找些適合的成藥給你(不需處方籤)，並告訴你若一周後病還是沒好，一定要去看醫生。距離 EBS 最近的藥局在 Friedenplatz 站，離 Burg 校區很近，坐公車 181 或 171 往 Gesenheim 的方向即可抵達。

三、持續一周以上，白血球節節敗退者

德國看醫生所費不貲，但該花的還是要花！基本上感冒問診這類醫療費用，保險公司都有 cover，可以先確認一下保單內容；去問診時，記得要帶保險契約(我的保險公司是 CareMed)

- 診所營業時間：先上網確認診所營業時間，以及是否需要預約。通常家醫科不用預約，學校也有提供合作診所名單，可以寄信問 Ina。我當時去的診所是 Martin Eckhardt，在 Burg 校區附近。
- 症狀描述：雖然大部分德國人能以英文溝通，但 EBS 位於小鄉鎮，當地居民大多還是以德文溝通。為了讓看診過程更順利，建議可以先將症狀記錄下來(病多久？症狀？嚴重程度?)，Google 翻譯成德文後寫在一張小紙上，方便醫生釐清病情。



- 拿藥&繳費

德國看診不像台灣是當場繳費的，櫃台會開給你一張處方籤，可至隔壁的藥局拿藥。一周後，看診帳單會寄至家中，再至銀行/診所繳費。

- 通知保險公司

每家保險公司規定不一樣，有些是保險人先付費，再向保險公司請款；有些則是保險人不必付款，保險公司直接匯錢給診所。以 CareMed 為例，作法是前者，限時為看診後兩個月內請款。相關單據必須完整保存，記得要影印副本保存，再把正本和申請單一併寄回保險公司。