ለጤናማ ጉዞ ማሟላት ያለብዎት ዝርዝሮች።

በጉዞዎ ላይ ሳሉ ጤናዎ ተጠብቆ እንዲቆይ የሚረዱ ምክሮች እነዚህ ናቸው፡

ከሀገር ውጪ ለሚደረግ ጉዞ ተጨማሪ መረጃ ካስፈለገዎት በድረ ገጽ፡- *wwwnc.cdc.gov/travel* ወይም *www.headinghomehealthy.org*

በጉዞ ላይ ሳሉ

① መድኃኒቶችዎን መውሰድዎን ይቀጥሉ

- ✓ በቤትዎ እያሉ ሁሌ የሚወስዷቸውን መድኃኒቶች ሁሉ መውሰድዎን ይቀጥሉ።
- ✓ የጸረ ወባ መድኃኒትዎን (ከታዘዘለዎት) መውሰድ ይኖርቦታል። ሁሉም የጸረ ወባ መድኃኒቶችን መውሰዱ የሚጀመረው ጉዞዎ ከመጀመሩ
- ✓ በፊት ሲሆን ከተመለሱም በኋላ ይቀጥላል።

☐ ምንም የለም
☐ አቶቫኳን -ፕሮጓኒል (Atovaquone-proguanil)
☐ ክሎሮኪን (Chloroquine)
☐ ዶክሲሳይክሊን (Doxycycline)
☐ ሜፍሎኪን (Mefloquine)
☐ ሌሎች፡- ______________________

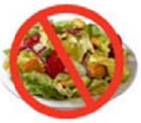
② እራስዎን ከተባይምሆ በእንሰሳት ከመነከስ ይጠብቁ

- ✓ በተባይ ከመነከስ ራሶን ይጠብቁ፤ ቢያንስ 20 በመቶ ዲኢት (DEET) ያለው የተባይ መከላከያ ይጠቀሙ።
- ✓ በተቻለዎት መጠን ረጅም እጅጌ ያለው ሸሚዝ፣ ረጅም ሱሪ፣ ሽፍን ጫማ እና ኮፍያ ይልበሱ።
- ✓ ምንም ጤናማ ቢመስሉም የማያውቋቸውን እንሰሳት እንዳይነኩ።
- ✓ ማንኛውም እንሰሳ ከተጫረዎት ወይም ከነከሰዎት ወዲያው ወደ ሐኪም ቤት ይሂዱ።

③ ስለሚበሉት ምግብ ይጠንቀቁ

- ✓ የሚጠጧቸው መጠጦች በጠርሙስ ማሸጊያቸው ያረጋግጡ፣ እንዲሁም በረዶን ያስወግዱ።
- ✓ በደንብ የበሰለና በትኩሱ የቀረቡ ምግቦችን ይብሉ።
- ✓ እጆችዎን በየጊዜው ይታጠቡ ወይም በእጅ ማፅጃ ቅባት በየጊዜው ይጠቀሙ።
- ✓ ትኩሳት ወይም ደም ያዘለ ተቅማጥ ካያዞት፤ የጸረ ተቅማጥ አንቲባዮቲክ መውሰድ ይጀምሩና ወደ ሐኪም ቤት ይሂዱ፡-

☐ ምንም የለም
☐ ሲፕሮፍሎክሳሲን (Ciprofloxacin)
☐ አዚትሮማይሲን (Azithromycin)
☐ ሌሎች፡-



④ የመንገድና የተሽከርካሪ ጥንቃቄ

- ✓ ሁልጊዜ የወንበሩን ቀበቶ ይሰሩ።
- ✓ በብስክሌት ወይም በሞተር ብስክሌት ሲሄዱ የራስ ቅል መከላከያ (ሄልሜት) ያድርጉ።
- ✓ በሁለቱም አቅጣጫ የሚመጡ ተሽከርካሪዎችን ይመልከቱ።
- ✓ በሰው የተጨናነቁ አውቶቡሶች ወይም ተሽከርካሪዎች ውስጥ አይጓዙ።
- ✓ በማያውቋቸው መንገዶች ላይ ማታ መጓዝን ያስወግዱ።

ከጉዞዎ በኋላ

- ✓ በጉዞ ላይ ሳሉ ወይም ከተመለሱ በኋላ ትኩሳት ከጀመሮት በቶሎ ወደ ሐኪም ቤት ይሂዱ።
- ✓ በጉዞ ላይ ሳሉ ከፍተኛ ጉዳት ወይም ህመም ገጥሞት ከነበረ፤ ወደ ሐኪም ይሂዱ።

የሐኪም ማስታወሻዎች፡-

____

____

____