स्वस्थ यात्रा की चेकलिस्ट

अपनी यात्रा के दौरान स्वस्थ रहने के लिए यहाँ कुछ प्रमुख युक्तियाँ दी गई हैं!

विदेश यात्रा करने के बारे में अधिक जानकारी यहाँ प्राप्त करें: *wwwnc.cdc.gov/travel* अथवा *www.headinghomehealthy.org*

अप्नी यात्रा के दौरान

① अपनी दवाइयाँ लेना

- ✓ अपनी वो सभी दवाईयाँ लें, जो आप घर में लेते हैं।
- ✓ अपनी एंटी-मलेरिया की दवाइयाँ लें (अगर सलाह दी गई है तो)। एंटी-मलेरिया वाली सभी दवाइयों को अपनी यात्रा शुरू होने से पहले लें और अपनी वापसी के **बाद** भी **जारी रखें**:

☐ कोई नहीं
☐ आटोवाक्वोन-प्रोगुआनील
☐ क्लोरोक्वीन
☐ डॉक्ससाइक्लीन
☐ मेफ़्लोक्वीन
☐ अन्य: _____

② कीड़े और जानवर के काटने से खुद को बचाना

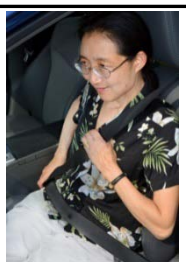
- ✓ कीड़े के काटने से बचें; कीट से सुरक्षा करने वाली ऐसी क्रीम का इस्तेमाल करें, जिसमें कम से कम 20% DEET हो।
- ✓ जहाँ तक हो सके लंबी-बाजू वाली शर्ट, लंबी पतलून, बंद जूते और टोपी पहनें।
- ✓ जिन जानवरों के बारे में आपको पता न हो, उन्हें न छूएँ, यहाँ तक कि उनके सुरक्षित लगने पर भी नहीं।
- ✓ अगर कोई जानवर आपको काट ले या खरोंच मार दे तो तुरंत चिकित्सा उपचार प्राप्त करें।

③ अपने खाने की चीज़ों को लेकर सावधान रहना

- ✓ केवल बोतल-बंद और सील किए हुए पेय पिएँ और बर्फ वाले पेय पीने से बचें।
- ✓ पूरी तरह से पका हुआ और गर्मा-गरम खाना ही खाएँ।
- ✓ अपने हाथों को बार-बार धोएँ या अक्सर हैंड सैनिटाइज़र इस्तेमाल करें।
- ✓ अगर आपको बुखार या ख़ून के साथ डायरिया (दस्त) हो गया है, तो अपनी एंटी-डायरियल एंटीबायोटिक दवाई लें और चिकित्सा उपचार प्राप्त करें:

☐ कोई नहीं
☐ सिप्रोफ़्लोक्सासीन
☐ एज़ीथ्रोमाइसीन
☐ अन्य:_____

④ सड़क और मोटर वाहन सुरक्षा



- ✓ हमेशा सीटबेल्ट लगाएँ।
- ✓ बाइक या मोटरसाइकल चलाते समय हेलमेट पहनें।
- ✓ दोनों दिशाओं से आ रही ट्रैफ़िक को देखें।
- ✓ अत्यधिक भीड़ वाली बसों या कारों से बचें।
- ✓ रात में या अनजान सड़कों पर गाड़ी चलाने से बचें।

अपनी यात्रा के बाद

- ✓ अगर आपको अपनी यात्रा के दौरान या वापस लौटने पर बुख़ार हो जाता है, तो चिकित्सा उपचार प्राप्त करें।
- ✓ यदि अपनी यात्रा के दौरान आप गंभीर रूप से घायल या बीमार हो गये थे, तो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से मिलें।

□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□:

_____

_____