

በጉዞ ላይ ሳሉ ጤናዎ ተጠብቆ እንዲቆይ የሚረዱ ምክሮች እነዚህ ናቸው!

ከሐገር ውጪ ለሚደረግ ጉዞ ተጨማሪ መረጃ ካስፈለጉት በድረ ገጽ፡- <http://wwwnc.cdc.gov/travel/> ወይም <http://gten.travel/trhip> ይመልከቱ።

**በጉዞ ላይ ሳሉ**

**① መድኃኒቶችን መውሰድን ይቀጥሉ**

- ✓ በቤትዎ እያሉ ሁሉ የሚወስዱዎቸውን መድኃኒቶች ሁሉ መውሰድን ይቀጥሉ።
- ✓ የጸረ ወባ መድኃኒትን (ከታዘዙት) መውሰድ ይኖርበታል። ሁሉም የጸረ ወባ መድኃኒቶችን መወሰዱ የሚጀመረው ጉዞ ከመጀመሩ በፊት ሲሆን ከተመለሱም በኋላ ይቀጥላል።

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ምንም የለም                             | <input type="checkbox"/> ዶክሲሳይክሊን (Doxycycline) |
| <input type="checkbox"/> አቶቫኩን -ፕሮጓኒል (Atovaquone-proguanil) | <input type="checkbox"/> ሜፍሎኩን (Mefloquine)     |
| <input type="checkbox"/> ክሎሮኬን (Chloroquine)                 | <input type="checkbox"/> ሌሎች፡- _____            |



**② እራስዎን ከተባይም ሆነ በእንሰሳት ከመነከስ ይጠብቁ**

- ✓ በተባይ ከመነከስ ራሱን ይጠብቁ፤ ቢያንስ 20 በመቶ ዲኤቲ (DEET) ያለው የተባይ መከላከያ ይጠቀሙ።
- ✓ በተቻሉት መጠን ረጅም እጅታ ያለው ሽሚዝ፣ ረጅም ሰራ፣ ሽፍን ጫማ፣ እና ኮፍ ይልበሉ።
- ✓ ምንም ጤናማ ቢመስሉም፤ የማያቋቋሙን እንሰሳት እንዳይነኩ።
- ✓ ማንኛውም እንሰሳት ከተጫረዎት ወይም ከነከሰዎት ወዲያውኑ ወደ ሐኪም ቤት ይሂዱ።



**③ ስለሚበሉት ምግብ ይጠንቀቁ**

- ✓ የሚጠጧቸው መጠጦች በጠርሙስ መታሸጋቸውን ያረጋግጡ፤ እንዲሁም በረዶን ያስወግዱ።
- ✓ በደንብ የበሰሉና በትኩሱ የቀረቡ ምግቦችን ይብሉ።
- ✓ እጆችን በየጊዜው ይታጠቡ ወይም በእጅ ማፅጃ ቅባት በየጊዜው ይጠቀሙ።
- ✓ ትኩሳት ወይም ደም ያዘለ ተቅማጥ ከያዙት፤ የጸረ ተቅማጥ አንቲባዮቲክ መውሰድ ይጀምሩና ወደ ሐኪም ቤት ይሂዱ።



- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ምንም የለም                   | <input type="checkbox"/> አዚትሮሚሲን (Azithromycin) |
| <input type="checkbox"/> ሲፕሮፍሎክሳሲን (Ciprofloxacin) | <input type="checkbox"/> ሌሎች፡-                  |

**④ የመንገድና የተሽከርካሪ ጥንቃቄ**

- ✓ ሁልጊዜ የወንበሩን ቀበቶ ይሰሩ።
- ✓ በብስክሌት ወይም በሞተር ቢስክሌት ሲሄዱ የራስ ቅል መከላከያ (ሐልሜት) ያድርጉ።
- ✓ በሁለቱም አቅጣጫ የሚመጡ ተሽከርካሪዎችን ይመልከቱ።
- ✓ በሰው የተጨናነቁ አውቶቢሶች ወይም ተሽከርካሪዎች ውስጥ አይጓዙ።
- ✓ በማያውቁት መንገዶች ላይ ማታ መንዳትን ያስወግዱ።



**ከጉዞ በኋላ**

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

**የሐኪም ማስታወሻዎች፡-**

---



---



---