

## সুস্থভাবে ভ্রমণের চেকলিস্ট

আপনার ভ্রমণের সময় সুস্থ এবং স্বাস্থ্যকর থাকতে এখানে কিছু পরামর্শ দেওয়া হল!

বিদেশে ভ্রমণ সম্পর্কিত আরও তথ্যের জন্য: [www.wnc.cdc.gov/travel](http://www.wnc.cdc.gov/travel) অথবা [www.headinghomehealthy.org](http://www.headinghomehealthy.org)

### আপনার ভ্রমণের সময়ে

#### ① আপনার ওষুধগুলি সঙ্গে নিন

- ✓ বাড়িতে থাকার সময় আপনি অন্য যে সমস্ত ওষুধপত্র খান সেগুলি সঙ্গে নিন।
- ✓ আপনার অ্যান্টি-ম্যালেরিয়া ওষুধগুলি সঙ্গে নিন (যদি নিদান দেওয়া থাকে)। সমস্ত অ্যান্টি-ম্যালেরিয়া ওষুধ আপনার ভ্রমণের পূর্বে শুরু করুন এবং আপনি ফিরে আসার পরে চালু রাখুন:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> কিছুই না              | <input type="checkbox"/> ডক্সিসাইক্লিন   |
| <input type="checkbox"/> অ্যাটোভাকোন-প্রোগানিল | <input type="checkbox"/> মেফলোকুইন       |
| <input type="checkbox"/> ক্লোরোকুইন            | <input type="checkbox"/> অন্যান্য: _____ |



#### ② পোকামাকড় এবং পশুর কামড় থেকে নিজেকে সুরক্ষিত করুন

- ✓ পোকা মাকড়ের কামড় এড়ান; কমপক্ষে 20% DEET রয়েছে এমন একটি পতঙ্গ রোধী ঔষধ ব্যবহার করুন।
- ✓ যত দূর সম্ভব লম্বা হাতা যুক্ত শার্ট, লম্বা প্যান্ট, পাতাকা জুতো এবং টুপি পরুন।
- ✓ আপনি জানেন না এমন কোনও পশুকে স্পর্শ করবেন না, এমনকি তারা নিরাপদ দেখালেও নয়।
- ✓ যদি আপনাকে কোনও পশু কামড়ায় বা আঁচড়ায় তবে সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসা করান।



#### ③ আপনি কি খাচ্ছেন সে সম্পর্কে সতর্ক হন

- ✓ বোতলে বন্ধ এবং সিলযুক্ত পানীয়গুলি গ্রহণ করুন এবং বরফ এড়িয়ে চলুন।
- ✓ সম্পূর্ণ রূপে রান্না করা এবং গরম গরম পরিবেশন করা খাবার খান।
- ✓ প্রায়শই আপনার হাত ধুয়ে নিন বা ঘনঘন হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- ✓ যদি আপনার জ্বর বা রক্তপাত সহ পেট খারাপ হয়ে থাকে তাহলে আপনি অ্যান্টি ডায়ারিয়াল অ্যান্টিবায়োটিক গ্রহণ করুন এবং চিকিৎসা করান:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> কিছুই না         | <input type="checkbox"/> অ্যাজিথ্রোমাইসিন |
| <input type="checkbox"/> সিপ্রোফ্লক্সাসিন | <input type="checkbox"/> অন্যান্য: _____  |



#### ④ রাস্তা এবং মোটরযানে সুরক্ষা

- ✓ সর্বদা সীটবেল্ট ব্যবহার করুন।
- ✓ আপনি যখন কোনও বাইক বা মোটরসাইকেল চড়েন তখন হেলমেট পরুন।
- ✓ কোনও গাড়ি আসছে কিনা তা দুদিকেই দেখে নিন।
- ✓ অতি ভিড়ে ঠাসা বাস ও গাড়িতে চড়া এড়িয়ে চলুন।
- ✓ অনুপযুক্ত রাস্তাগুলিতে রাতে যান চালনা এড়ান।



### আপনার ভ্রমণের পরে

- ✓ আপনার ভ্রমণের সময় বা ফিরে আসার পরে যদি আপনার জ্বর হয় তবে চিকিৎসা জনিত সেবা গ্রহণ করুন।
- ✓ ভ্রমণকালে যদি আপনি সাংঘাতিক রক্তের অসুস্থ হয়ে পড়েন বা আঘাত পেয়ে থাকেন, তাহলে হেলথ কেয়ার প্রোভাইডারের সাথে যোগাযোগ করুন।

### চিকিৎসকের নোটস:

---



---



---