

Lista di verifikason pa un viaji saudável

Li sta alguns dikas para bu mante saudável na bu viaji!

Pa más informason sobri viaji pa stranjeru: wwwnc.cdc.gov/travel OU www.headinghomehealthy.org

DURANTI BU VIAJI

① Toma bu medikamentu

- ✓ Toma tudu bu medikamentu ki bu kustuma toma oras ki bu sta na país.
- ✓ Toma tudu bu medikamentu kontra malária (si bu risetadu). tudu medikamentu kontra malária Komesa **antis di** bu viaji y kontínua **dipós di** bu xegada:

Ninhun

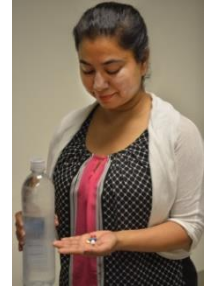
Atovakuona-proguanilu

Clorokina

Doksililina

Meflokina

Otu: _____



② Proteji kontra mordidas y pikadas di insetus y otu animal

- ✓ Ivita pikada di insetu; uza um repelenti di insetu ki ten, na mínimo, 20% di DEET.
- ✓ Uza kamiza manga kunpridu, kalsa kunpridu, sapatu fitxadu y txapéu, tantu más ki bu podi.
- ✓ Ka bu poi mo na animal ki bu ka konxi, mesmu kes ta parsi suguru.
- ✓ Konsulta imediatamenti un médiku si un animal mordebu o ranhabu.



③ Tem kuidadu ku kuza ki bu ta kume

- ✓ Bebi bebida ingarafadu y seladu y ivita jelu.
- ✓ Kume kumida totalmenti kuzinhadu y sirbidu kenti.
- ✓ Laba mo txeu bes o nton uza ijienizador di mo ku frekuensia.
- ✓ Si bu panha diareia ku feбри o sangi, toma bu antibiótiku kontra diareia y konsulta un médiku:

Ninhun

Siprofloksasina

Azitromisina

Otu: _____



④ Siguransa rodoviária y autumóvel

- ✓ Uza senpri sintu di siguransa.
- ✓ Use kapaseti oras ki bu anda di bicicleta o mota.
- ✓ Djobi pa movimentu di transporti na tudu dos direson.
- ✓ Ivita autokaru y autumóvel ku pasajeru y karga a más.
- ✓ Ivita kunduzi di noti na strada diskonhesidu



DIPOS DI VIAJI

- ✓ Konsulta un médiku si bu panha feбри durante viaji o dips di xegada.
- ✓ Kontinua ku un prestador di kuidadu di saúdi si bu foi gravimenti feridu o doenti durante viaji.

NOTAS DI MÉDIKU:
