ንጥዕና ዘለዎ መገሻ ዘድሊ ዝርዝር

ኣብ እዋን ጉዕዞኻ ጥዕናኻ ሓሊኻ ንኽትጸንሕ ዝሕግዙ ኣገደስቲ ምኽርታት!

ብዛዕባ ናብ ወጻኢ ሃገር ምጋሽ ብዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ፤ *wwwnc.cdc.gov/travel* ወይ *www.headinghomehealthy.org*

ኣብ እዋን መገሻኻ

① ንመድሃኒታትካ ምሳኻ ውሰድ

- ✓ ኣብ ገዛ ከለኻ ንእትወስዶም መድሃኒታት ኩሉ ሒዝካዮም ኪድ።
- ✓ ንናይ ዓሶ-መካላኸሊ መድሃኒት (ብሓኪም እንተ ተኣዚዙልካ) ምሳኻ ውሰድ። ኩሉ ናይ ዓሶ-መካላኸሊ መድሃኒት **ቅድሚ** መገሻኻ ጀሚርካ **ድሕሪ** ካብ መገሻ ምምላስካ’ውን ዝቅጽል እዩ፤

☐ ወላሓንቲ	☐ ዶክሲክሊን (Doxycycline)
☐ ኣቶቫኩነ-ፕሮጉዋኒል (Atovaquone-proguanil)	☐ መፍሎኩን (Mefloquine)
☐ ክሎሮኩን (Chloroquine)	☐ ካልእ፤ ______________________

② ካብ ትኻንን ካብ ምንካስ እንሳሳትን ንነፍስኻ ተኻላኸል

- ✓ ካብ ንትኻን ምካስ ንነፍስኻ ተኻላኸል፣ ብውሑዱ 20% DEET ዘለዎ ናይ ለመምታ መካላኸሊ ተጠቀም።
- ✓ ብዝተኻእለካ መጠን ነዊሕ -ኢድ ዘለዎ ካምቻታት፣ ነዊሕ ስረታት፣ ሽፉን ጫማን፣ ባርኔጣን ተኸደን።
- ✓ ንዘይትፈልጦም እንስሳታት፣ ወላ እኳ ደሓን እንተመሰሉኻ፣ ኣይትተንክፍ።
- ✓ ብዝኾነ እንስሳ እንተ ተነኺስካ ወይ እንተተፋሕጪርካ፣ ብቕልጡፍ ከምትሕከም ግበር።

③ ብዛዕባ እትበልዖ ነገራት ተጠንቀቕ

- ✓ ኣብ ጥርሙዝ ዝተዓሸጉ መስተታት ጥራሕ ስተ ከምኡ’ውን በረድ ኣይትጠቐም።
- ✓ ሙሉእ-ብሙሉእ ዝበሰለ መግቢን፣ ብውዑዩ ዝቐረበልካ መግቢ ጥራሕ ብላዕ።
- ✓ ወትሩ ኢድካ ተሓጸብ ወይ ወትሩ ናይ ኢድ መጽረዪ (hand sanitizer) ተጠቐም።
- ✓ ረስኒ ወይ ደም ዝተሓወሶ ውጽኣት እንተሒዙካ፣ ነቲ ናይ ጸረ-ውጽኣት ጸረ-ነፍሳት (antibiotic) መድሃኒት ውሰድን ናይ ሕክምና ክንክን ከምትረክብን ግበር።

☐ ወላሓንቲ	☐ ኣዚትሮማያሲን (Azithromycin)
☐ ሲፕሮፍሎክሲን (Ciprofloxacin)	☐ ካልእ፤ ______________________

④ ናይ ጽርጊያን ናይ ተሽከርከርቲን ደሕንነት

- ✓ ኩሉሳዕ ዕጣቕ መንበር (seatbelt) ግበር።
- ✓ ብሽክሌታ ወይ ሞተርሳይክል ክትዝውር ከለኻ መከላኸሊ ቆቢዕ (helmet) ግበር።
- ✓ ብኽልተኡ ሸነኽ ክመጻ ዝኽእላ ተሽከርከቲ ከይህሉ ኣስተውዕል።
- ✓ ህዝቢ ካብ ዝበዝሖም ኣውቶቡሳትን መኪናታትን ርሓቕ።
- ✓ ኣብ ዘይትፈልጦ ጽርግያታት ብ ምሸት ካብ ምዝዋር ተቖጠብ።

ድሕሪ መገሻኻ

- ✓ ኣብ እዋን መገሻኻ ወይ ከኣ ድሕሪ ምምላስካ ረስኒ እንተጀሚሩካ ክንክን ሕክምና ከምትረክብ ግበር።
- ✓ ኣብ እዋን መገሻኻ ብርቱዕ ማህሰይቲ እንተጋጢሙካ ወይ ሓሚምካ እንተነይርካ ምስ ወሃብ ክንክን ጥዕና ምኽታል ግበር።

ናይ ሓኪም መመልከቲታት፤

____

____

____