

এই সামারে নিরাপদ ভ্রমণের পরামর্শ

আপনার যদি এই সামারে অন্য কোন দেশে যাবার পরিকল্পনা থাকে, সেক্ষেত্রে আপনার পরিবারের নিরাপদ এবং সুস্থ থাকা গুরুত্বপূর্ণ। ভ্রমণের সময় অসুস্থ হয়ে পড়লে আপনার সফরের আনন্দে ব্যাঘাত ঘটতে পারে। আপনি যখন বাড়ি ফিরবেন তখন আপনার কিছু লক্ষণও দেখা যেতে পারে, যা আপনাকে কাজে যাওয়া এবং আপনার সন্তানদেরকে স্কুলে যাওয়া থেকে বিরত রাখতে পারে। এখানে কিছু উপায় উল্লেখ করা হলো যা ভ্রমণের আগে এবং ভ্রমণের সময় আপনার পরিবারের স্বাস্থ্য সুরক্ষিত রাখতে পারে:

- **সফরের কমপক্ষে চার থেকে ছয় সপ্তাহ আগে আপনার স্বাস্থ্য প্রযত্ন প্রদানকারীর কাছে পরামর্শ নিন।**
 - আপনার ডাক্তারকে জানান আপনি সফরে কোথায় যাচ্ছেন যাতে তিনি আপনার এবং পরিবারের স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য সঠিক ওষুধ এবং/অথবা টিকা দিতে পারেন।
 - এইসব ওষুধ এবং টিকার কোন কোনটির পূর্ণ প্রতিষেধক গুণ প্রদানে সময় লাগে। তাই আপনার স্বাস্থ্য প্রযত্ন প্রদানকারীর কাছে আগে গেলে আপনি সফরের আগে পূর্ণ প্রতিরোধ লাভের ব্যাপারে নিশ্চিত হতে পারবেন।
 - অন্য সকল রুটিন টিকাদান হালনাগাদ হয়েছে সেবিষয়টি নিশ্চিত করুন।
 - আপনার সফরের আগে আপনার স্বাস্থ্য প্রযত্ন প্রদানকারীর সাথে কথা বলে চেক নিন আপনার পরিবারের হাম রোগ প্রতিরোধ করার অবস্থা রয়েছে কিনা। **ইউরোপ এবং ইসরাইলে ব্যাপক আকারে হামের প্রদূর্ভাব ঘটেছে, এছাড়া দক্ষিণ আমেরিকা, আফ্রিকা এবং এশিয়াতেও এই রোগের প্রদূর্ভাব আছে। যেকোন আন্তর্জাতিক ভ্রমণের আগে 6 বছর থেকে 11 মাস বয়সের শিশুদের টিকা দেয়াও উচিত।**
- **আপনি যেখানে সফরে যাবেন সেখানকার খাবার অথবা পানিতে যদি সুরক্ষাজনিত উদ্বেগ থাকে, নিচের পরামর্শগুলি অনুসরণ করুন:**
 - যেসব ফলমূল অথবা সজির খোসা ছাড়ানো যায় না, সেগুলি খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।
 - নিশ্চিত হোন আপনার সকল খাবার যথাযথভাবে রান্না করা এবং যেন গরম পরিবেশিত হয়।
 - বোতলের পানি অথবা কমপক্ষে এক মিনিট ধরে ফুটানো জীবানুমুক্ত পানি পান করুন। কিছু জায়গায় আপনি পান করার জন্য ট্যাপ থেকে এমন পানি নাও পেতে পারেন যা সুপেয়।
- **খাবার তৈরি এবং খাওয়ার আগে সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধুয়ে নিন।**
- **নিজেকে এবং সন্তানদেরকে পোকা-মাকড়ের কামড় থেকে সুরক্ষিত রাখুন।** পোকা-মাকড় প্রতিরোধক DEET ব্যবহার করুন এবং লম্ব-হাতার শার্ট এবং লম্বা প্যান্ট পরুন। আপনাকে যদি এমন কোন জায়গায় ঘুমোতে হয়ে যেখানকার জানালা অথবা দরজায় নেট অথবা পর্দা নেই বা পর্দাগুলি নষ্ট, সেক্ষেত্রে পোকা-মাকড় প্রতিরোধক নেট-দেয়া বিছানায় ঘুমোবেন।
- কোন অজানা প্রাণী পোষা অথবা তাদের খাওয়ানোর কাজটি করবেন না, এমনকি যদি দেখে তাদের নিরাপদও মনে করেন।

আপনি যে দেশটি সফর করতে যাচ্ছেন সেটি সম্পর্কে আরও তথ্য ও নির্দিষ্ট পরামর্শের জন্য, headinghomehealthy.org সাইট দেখুন এবং আরও তথ্যের জন্য নীল রঙের “TRhIP” বাটনটিতে ক্লিক করুন।