

## Konsèy pou vwayaje ansekirite pou eta sa a

Li enpòtan pou kenbe fanmi w ansekirite ak ansante si w konte vwayaje nan yon lòt peyi ete sa a. Malad pandan w ap vwayaje ka anpeche w jwi vwayaj la. Ou ka gen sentòm tou lè w retounen, ki ka anpeche w ale travay epi ki ka anpeche pitit ou ale lekòl. Men kèk mwayen ou ka pwoteje sante fanmi w avan ak pandan w ap vwayaje :

- **Al wè doktè w omwen kat a sis semèn avan w vwayaje.**
  - Di doktè w ki kote ou prale pou li ka ba w bon jan medikaman ak/oswa vaksen pou anpeche oumen ak fanmi w tonbe malad.
  - Kèk nan medikaman ak vaksen sa yo pran tan pou pwoteksyonkonplè. Lè w ale kay doktè w bonè sa ede w asire ou pwoteje tout bon vre avan w vwayaje.
  - Asire w tout lòt vaksen woutin yo ajou.
  - Pale avèk doktè w pou verifye si fanmi w pwoteje kont lawoujòl avan w vwayaje. Gen plizyè ka lawoujòl ann Ewòp ak Izrayèl, menm jan ak ann Amerik Disid, Afrik ak Azi. Timoun ki gen laj 6 ak 11 mwa ta dwe pran vaksen kont lawoujòl avan yo vwayaje nan nenpòt lòt peyi.
- **Swiv konsèy sa yo si w nan zòn kote gen pwoblèm sekirite nan manje ak nan dlo:**
  - Evite manje fwi oswa legim ki gen po.
  - Asire w tout manje w byen kwit epi cho.
  - Bwè dlo ki nan boutèy oswa bouyi l pou omwen yon minit pou w ka dezinfekte l. Gen kèk kote ka pa gen dlo ou ka bwè san kè sote nan wobinè.
- **Lave men souvan avèk savon ak dlo** avan w prepare manje ak avan w manje.
- **Pwoteje tèt ou ak pitit ou kont piki moustik** . Itilize ensektisid ki gen DEET epi mete chemiz manch long ak pantalon long. Dòmi anba yon moustikè ki trete ak ensektisid si w ap rete yon kote ki pa gen til nan fenèt oswa pòt yo oswa si yo domaje.
- **Pa jwe ni bay bèt ou pa abitye avèk yo manje**, menm si yo sanble pa mechan.

Pou jwenn plis enfòmasyon ak konsèy ki espesifik sou peyi w ap vizite a, ale sou [headinghomehealthy.org](http://headinghomehealthy.org) epi klike bouton ble “TRHIP”la pou w jwenn plis enfòmasyon.