

اس موسم گرما میں محفوظ سفر کے لیے مختصر مشورے

اگر آپ کا اس موسم گرما میں دوسرے ملک سفر کرنے کا ارادہ ہے، تو آپ کے اہل خانہ کا محفوظ رہنا اور صحت برقرار رکھنا اہم ہے۔ دوران سفر بیماری کی وجہ سے آپ لطف اٹھانے سے محروم ہو سکتے ہیں۔ گھر واپس آتے وقت آپ کی علامات باقی ہو سکتی ہیں، جن کی وجہ سے آپ کام پر اور آپ کے بچے اسکول جانے سے محروم ہو سکتے ہیں۔ ذیل میں چند طریقے ہیں جن سے آپ کے اہل خانہ کی صحت، سفر پر روانہ ہونے سے قبل اور دوران سفر محفوظ رہ سکتی ہے۔

- سفر پر جانے سے کم از کم چھ ہفتے قبل اپنے صحت کی نگہداشت فراہم کنندہ سے رجوع کریں۔
 - اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کہاں جا رہے ہیں تاکہ وہ آپ کو اور آپ کے اہل خانہ کو بیماری سے بچنے کے لیے مناسب ادویات اور / یا ویکسین تجویز کر سکے۔
 - ان میں سے چند ادویات اور ویکسین کو مکمل تحفظ فراہم کرنے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے۔ قبل از وقت اپنے صحتیاتی نگہداشت فراہم کنندہ سے ملاقات کرنے سے سفر سے قبل آپ کی مکمل حفاظت یقینی ہو جاتی ہے۔
 - اس کو یقینی بنائیے کہ آپ کے دیگر ویکسین معمول کے مطابق ہیں۔
 - اپنے صحتیاتی نگہداشت فراہم کنندہ سے بات کر کے معلوم کریں کہ آیا آپ کے اہل خانہ سفر پر جانے سے پہلے خصرہ سے محفوظ ہیں۔ یورپ اور اسرائیل، اور ساتھ میں جنوبی امریکہ، افریقہ اور ایشیا میں بھی بڑی تعداد میں خصرہ پھوٹی ہے۔ کسی بھی بیرون ملک سفر سے قبل، 6 سے 11 سال کے چھوٹے بچوں کو بھی خصرے کے مدافعتی ٹیکے لگانے چاہئیے۔
- اگر آپ ایسے علاقوں میں ہوں جہاں کھانے اور پانی سے حفاظت کے مسائل ہیں، ان مختصر مشوروں پر عمل کریں:
 - ایسے پھل یا سبزیوں سے پرہیز کریں جنہیں چھیلا نہ جا سکے۔
 - اس کو یقینی بنائیں کہ کھانا صحیح سے پکا ہوا ہو اور گرم گرم کھلایا جائے۔
 - بند بوتل کا پانی یا پانی کو جراثیم سے پاک کرنے کے لیے کم از کم ایک منٹ تک ابالنے کے بعد پئیں۔ چند علاقوں میں نل سے پانی پینا محفوظ نہیں ہوتا۔
- کھانا بنانے اور کھانے سے پہلے اکثر صابن سے ہاتھ دھویا کریں۔
- اپنے آپ کو اور اپنے بچوں کو کیڑوں کے کاٹھے سے محفوظ رکھیں۔ DEET کے ساتھ کیڑوں کو بھگانے والے ادویات کا استعمال کریں اور پوری آستینوں والی قمیضیں اور لمبی پتلونیں استعمال کریں۔ اگر آپ کسی ایسی جگہ ٹھہرے ہوئے ہیں جہاں دروازوں یا کھڑکیوں پر جالیاں نہیں ہیں یا جالیاں خراب ہیں، جراثیم کشیدہ بستر استعمال کریں۔
- انجانے پالتو جانوروں کے قریب نہ جائیں یا انہیں نہ کھلائیں، گو کہ بظاہر وہ بے ضرر نظر آتے ہوں۔

مزید معلومات اور کسی خاص ملک کے بارے میں جہاں آپ جا رہے ہیں اس ویب سائٹ headinghomehealthy.org پر جائیں اور مزید معلومات کے لیے "TRHIP" بٹن پر کلک کریں۔