UK Health Security Agency

NaTHNaC

ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ

ਯਾਤਰੂਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰੀ ਰੱਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਮੱਛਰਾਂ ਜਾਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੇਂਗੂ, ਜ਼ੀਕਾ ਅਤੇ ਰੇਬੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈਫਾਇਡ ਅਤੇ ਯਾਤਰੂਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ’ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਜਾਂ ਮਲੇਰੀਆ ਵਿਰੋਧੀ ਗੋਲੀਆਂ ਹਨ।

ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮੀਟ ਖਾਣ ਜਾਂ ਕੋਲ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਿਯਮਤ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਲੇਰੀਆ ਜਾਂ ਟਾਈਫਾਇਡ ਵਰਗੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਮਲੇਰੀਆ ਅਤੇ ਟਾਈਫਾਇਡ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਉਹ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।

ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਪਹੁੰਚ ਟਿਕਾਣੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜ਼ੋਖਮਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ NaTHNaC ਦੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਪੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਇਆ ਜਾਵੇ:
www.travelhealthpro.org.uk/countries

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਥਾਨਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟਿਕਾਣੇ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ, ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਅਤੇ ਮਲੇਰੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ 4-6 ਮਹੀਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ, ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨਰਸ, ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾ ਯਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਮਿਲੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੁਟੀਨ ਦੀਆਂ ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੁੱਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਢੁੱਕਵੀਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੇ ਟ੍ਰਿਪ ਲਈ ਵੈਧ ਯਾਤਰਾ ਬੀਮਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਮਲੇਰੀਆ ਵਿਰੋਧੀ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯਾਤਰਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕਲੀਨਿਕ ਅਤੇ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਯਾਤਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਅਪੁਆਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਹੋਵਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਅਜਿਹੇ ਕੀਟ ਹਨ ਜੋ ਮਲੇਰੀਆ ਜਾਂ ਡੇਂਗੂ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਨਾਲ ਸੋਧੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਨੈੱਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਸੌਂਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਲੇਰੀਆ ਵਿਰੋਧੀ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਸਾਰੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ (ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਸਮੇਤ) ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯੂ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥਾਂ ਕਾਰਨ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਮਾਨਕ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਪਖਾਨਾ ਅਤੇ ਧੁਲਾਈ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨਿਮਨ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਮਾੜੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਤੌਰ ’ਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਖਾਣ ਜਾਂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਏਵੀਅਨ ਫਲੂ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ; ਪੰਛੀਆਂ (ਜੀਵਿਤ ਜਾਂ ਮ੍ਰਿਤ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਾਲਤੂ ਪੰਛੀ, ਘਰੇਲੂ ਪੋਲਟਰੀ ਅਤੇ ਜੰਗਲੀ ਪੰਛੀ, ਨਾਲ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਜੀਵਿਤ ਪੰਛੀਆਂ/ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ ਫਾਰਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਪਕੀ ਹੋਈ ਪੋਲਟਰੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਰੇਬੀਜ਼ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਜਾਨਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ, ਝਰੀਟੇ ਜਾਣ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਤਵਚਾ ਨੂੰ ਚੱਟੇ ਜਾਣ ’ਤੇ ਉਸਦੀ ਥੁੱਕ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ੋਖਮ ’ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਿੱਲੀਆਂ, ਕੁੱਤਿਆਂ, ਅਤੇ ਚਮਗਾਦੜਾਂ ਸਮੇਤ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰ ਰੇਬੀਜ਼ ਦੇ ਵਾਹਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਏ ਜੰਗਲੀ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਦੁਆਰਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਝਰੀਟ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮੀ ਤਵਚਾ ਨੂੰ ਚੱਟਣ ਦੇ ਬਾਅਦ: ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ, ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਪੱਧਰ ’ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੇਬੀਜ਼ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯੂ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ’ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀ ਪੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਵਧੀਕ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਯਾਤਰੂਆਂ ਲਈ ਆਮ ਸਲਾਹ:
www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/30/general-advice-for-travellers

ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਲਈ ਸਲਾਹ:
www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/91/travelling-to-visit-friends-and-relatives

ਜੇ ਮੈਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ (38°C ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ), ਫਲੂ-ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੋਈ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਖੂਨੀ ਦਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਯੂ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਓ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਵਿਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਲੇਰੀਆ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ 38°C ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਬੁਖਾਰ (ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਜੋ ਕਿ ਮਲੇਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੁਰੰਤ ਮੈਡੀਕਲ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

© Crown copyright 2022.

ਉਤਪਾਦ ਕੋਡ MOSFAM1PAN Panjabi ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਮੁਫ਼ਤ ਕਾਪੀਆਂ ਹੈਲਥ ਪਬਲਿਕੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਇਟ ਤੋਂ ਆਡਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

1p 10K JUN 2022 (APS). Product code: MOSFAM1PAN Panjabi

UK Health Security Agency Gateway Number: 20121438

This leaflet is also available in Arabic, Bengali, French, Gujarati, Hausa, Igbo, Punjabi, Spanish, Swahili, Yoruba, Urdu, Xhosa and in BSL, large print, braille and Easy Read

ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਪੀਆਂ ਦਾ ਆਡਰ ਦੇਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਦੇਖੋ

www.healthpublications.gov.uk ਜਾਂ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ: 0300 123 1002

(ਸਵੇਰੇ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6, ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ)।