UK Health Security Agency

NaTHNaC

Tafiya ƙasar waje domin ziyartar abokai da ʻyan uwa

Shawara ga matafiya

Yi shiri domin rage yiwuwar cin karo da matsalolin da suka shafi lafiya a ƙasar waje, ko da yayin ziyartar abokai da ‘yan uwa ne.

Za ku iya fuskantar haɗarin yaɗuwar cututtuka ta hanyar sauro ko dabbobi, irin su dengue da Zika da cutar da ake ɗauka daga cizon dabbobi da kuma cututtukan da ke yaɗuwa ta hanyar abinci da abin sha, kamar su cutar shawara da zawon matafiya.

Ku bincika ko kuna buƙatar rigakafi ko maganin maleriya kafin ku tafi.

Ku bi ƙa’idojin kiyaye tsaftar abinci da ruwan sha sannan ku guji ci ko ta’ammuli da daman jeji.

Ba a halicci jikinka yadda zai iya kare ka daga cututtuka kamar su maleriya da shawara ba, ko da kuwa ka girma ne ko kana yawaita zuwa ƙasashen da ke da haɗarin cututtukan.

Yawanci akan samu rahoton matsalolin maleriya da na shawara ne a wurin mutanen da suka yi tafiya zuwa ƙasashen da suke yawan kai ziyara ko ƙasashen da suke rayuwa ciki.

Me zan yi kafin yin tafiya?

Yi amfani da shafukan bayanan ƙasashe na NaTHNaC domin duba haɗurran da ke tattare da wuraren da za ku je: **www.travelhealthpro.org.uk/countries**

Ko da kun taɓa ziyara ko rayuwa a wata ƙasa a baya, ba za ku samu nau'in kariya guda game da cututtuka ba kamar mutanen da ke rayuwa a wurin kuma hakan ya sa har yanzu kuna cikin haɗari.

Ku tuntuɓi GP ɗinku, cikakkiyar nas, masanin magunguna ko asibitin matafiya cikin satuka 4-6 kafin ku yi tafiya domin samun keɓantattun shawarwari, rigakafin matafiya da kariya daga maleriya, idan ya shafi wurin da za ku je.

Sannan ku bincika idan rigakafinku na lokacin yarunta bai wuce lokacin aikinsa ba, kuma kuna da wadatattun magunguna sannan kuna da ingantaccen inshora na dukkannin lokacin tafiyar da za ku yi.

Idan kuna da matsalolin da suka shafi lafiya, kuna da juna biyu ko shirin ɗaukar juna biyu, to kuna buƙatar samun ƙarin shawarwarin da suka shafi lafiya ko magungunan maleriya da suka shafi waɗansu ƙasashe na musamman.

A tuna

Ba a makara a neman shawarwarin tafiya kafin ku yi tafiyar; asibitoci da cibiyoyin magunguna da dama na ba da lokacin sauraron mutane da suka tuntuɓe su a ƙurarren lokaci.

Me zan yi yayin da nake ƙasar waje?

Idan za ku ziyarci wuraren da ke da ƙwarin da ke yaɗa cututtuka kamar maleriya ko dengue, to ku tabbatar da cewa kun yi amfani da magungunan kore sauro, a rufe jiki sannan a yi bacci a cikin gidan sauro mai magani idan ba wuri mai na'urar sanyi kuke zama ba.

Idan an rubuta muku maganin maleriya, to ku bi dukkannin ƙa'idojin cikin nitsuwa (ciki har da abin da ya shafi fara sha kafin tafiya) sannan kada ku mance da kammalawa yayin da kuka dawo UK.

Cututtukan da ke yaɗuwa ta hanyar abinci da abin sha sun fi yawaita a ƙasashen da ke da ƙarancin tsabtar abinci, da bayan gida da na'urorin wanki da wanke-wanke da kuma ƙarancin tsabtataccen ruwa.

Ku riƙa wanke hannayenku akai-akai, musamman kafin sarrafa abinci, ko kafin ci ko kafin shan abin sha ko bayan kun yi amfani da bayan gida.

Murar tsuntsaye matsala ce da ta karaɗe duniya; a kiyaye cuɗanya da tsuntsaye (rayayyu ko matattu) ciki har da na gida, tsuntsayen kiwo da na dawa. A nesanta da kasuwannin tsuntsaye/dabbobi da gonaken tsuntsaye idan hakan zai yiwu sannan a guji cin naman tsuntsayen da bai dahu sosai ba.

Cutar da ake ɗauka daga dabbobi ta kasance mai tsanani sannan zai iya kaiwa ga rasa rai idan ba a yi jinyarsa yadda ya kamata ba. Za ka iya kamuwa da cutar idan ka shafi yawun dabbatar da ke ɗauke da cutar yayin da ta cije ka, ko ta karce ka ko lashi fatarka a daidai wurin da akwai ƙwarzanuwa.

Dukkannin dabbobi na iya ɗaukar cutar dabbobi, ciki har da kuliyoyi, karnuka, jakuna, da jemagu, saboda haka, a kiyaye shafar dabbobin kiwo da na dawa. Idan dabba ta cije ka ko ta karce ka ko ta lashi fatarka a daidai wurin da akwai ƙwarzanuwa: to ka wanke wurin sosai da ruwa da sabulu, sannan ka tuntuɓi masana kiwon lafiya na yankinku. Za a iya ba ka shawarar a maka jinya irin ta waɗanda suka samu cuɗanya da dabba, amma a koyaushe ka tuntuɓi GP ɗinka yayin dawowa UK domin kammala duk wata jinya da ake buƙata.

Ƙarin bayani

Shawarar gama-gari ga matafiya: **www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/30/general-advice-for-travellers**

Shawarwari game da ziyartar abokai da 'yan uwa: **www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/91/travelling-to-visit-friends-and-relatives**

Me zan yi idan na ji ba ni da lafiya?

Idan ka fuskanci alamomi da suka haɗa da zazzaɓi (38˚C ko fiye), cutuka da ke kama da mura, ƙuraje ko zawo mai tsanani ko mai fita da jini yayin da kake kan tafiya ko bayan ka yi tafiya, to dole ne ka nami taimakon masana kiwon lafiya cikin al'ummar da kake.

Idan kana ƙasar waje, to kada ka jira sai ka dawo UK, ka ga likita ko ka je asibiti.

Kada ka manta, ka sanar da likitanka game da duk waɗansu tafiye-tafiye da ka yi zuwa ƙasashen waje a cikin shekarar da ta gabata.

Idan ka ziyarci yankin da ke da matsalar maleriya, dole ne ka je a duba lafiyarka cikin gaggawa yayin da ka ji zazzaɓi da zafin jikinka ya kai 38˚C ko sama da haka (ko duk waɗansu alamomi da za su iya kasancewa na maleriya ne) cikin shekara guda da dawowa daga tafiyar.

© Crown copyright 2022.

Za a iya yin odar wannan takardar bayanai kyauta ta hanyar amfani da lambar MOSFAM1HA Hausa daga kafar intanet ɗin Health Publications

1p 10K JUN 2022 (APS). Product code: MOSFAM1HA Hausa

UK Health Security Agency Gateway Number: 20121436

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

Domin yin odar kwafe na wannan takardar bayanai, sai a ziyarci **www.healthpublications.gov.uk** ko a kira lambar waya: 0300 123 1002 (8 na safe zuwa 6 na yamma, Litinin zuwa Juma'a).