UK Health Security Agency

NaTHNaC

મિત્રો અને સગા-સંબંધીઓની મુલાકાતે જવા માટે વિદેશ પ્રવાસ

મુસાફરો માટે સલાહ

જો મિત્રો અને સગા- સંબંધીઓની મુલાકાત લેતા હો, તો પણ પરદેશમાં સંભવિત આરોગ્યના જોખમોને ઘટાડવા માટે આગળથી તૈયારી કરો.

તમને મચ્છરો અથવા પ્રાણીઓ દ્વારા ફેલાતા રોગો, જેવાકે ડેન્ગયુ, ઝિકા, હડકવા અને દૂષિત ખોરાક અને પીણા દ્વારા ફેલાતા ચેપોનું જોખમ હોઈ શકે, જેમકે ટાઈફોઈડ અને મુસાફરીને લઈને થતાં ઝાડા.

તમે જાઓ તે પહેલાં તમને રસીઓ અથવા એન્ટિમેલેરિઅલ કે મેલેરિયા વિરોધી ગોળીઓની જો જરૂર હોય તો તપાસ કરો.

સારા ખોરાક અને પાણીની સ્વચ્છતાના નિયમો અનુસરો અને બુશ મીટ-માંસ ખાવાથી અથવા હાથ ધરવાથી દૂર રહો.

ભલે તમે મોટા થયા હો, જોખમી દેશોમાં રહયા હો અથવા નિયમિતરીતે જોખમી દેશોની મુલાકાત લેતા હો તો પણ તમે મેલેરિયા અથવા ટાઈફોઈડ જેવા રોગો સામે કુદરતી રીતે સુરક્ષિત નથી.

યૂકેના (UK) મોટા ભાગના મેલેરિયા અને ટાઈફોડના કેસો એવા લોકોમાં નોંધાયા છે કે જેઓ વારંવાર આવા દેશોની મુલાકાતે જતા હતાં અથવા રહેવા માટે ટેવાયેલા હોય.

મુસાફરી કરતા પહેલાં મારે શું કરવું જોઈએ?

તમારા નિર્દિષ્ટ કે જવાના સ્થળો માટે આરોગ્યના જોખમોની તપાસ કરો અને NaTHNaC ના દેશના માહિતી પાનાઓનો ઉપયોગ કરી અને તેઓને કેવી રીતે ઘટાડવા માટે:
www.travelhealthpro.org.uk/countries

ભલે જો તમે પહેલા કોઈ દેશની મુલાકાત લીધી હોય અથવા રહયા હો તો પણ, તમને ચેપો સામે સ્થાનિક લોકોના જેટલુ એકજ સરખુ રક્ષણ નહિ મળે અને હજી પણ જોખમમાં રહેલ છો.

જો તમારા નિર્દિષ્ટ સ્થળના માટે સંબંધિત હોય તો, મુસાફરીના 4-6 અઠવાડિયાઓ પહેલાં વ્યક્તિગત સલાહ, ટ્રાવેલ વેક્સીન્સ કે રસીઓ અને મેલેરિયા નિવારણ માટે, તમારા જીપી (GP), પ્રેકટિસ નર્સ, ફાર્મસિસ્ટ અથવા ટ્રાવેલ ક્લિનિકને મળો.

તમારે એ પણ તપાસ કરવી જોઈએ કે તમારી નિયમિત બાળપણની રસીઓ તારીખમાં હોય છે, તમારી પાસે કોઈ પણ દવાઓનો સારો પુરવઠો છે અને તમારા આખા પ્રવાસ માટે પ્રમાણભૂત મુસાફરીનો વીમો મેળવો.

જો તમને પહેલેથી આરોગ્યને લગતી સમસ્યાઓ હોય, તમે સગર્ભા અથવા સગર્ભા બનવાનો પ્રયત્ન કરી રહ્યા હો તો તમને અમુક ચોકકસ દેશો માટે વધારાની આરોગ્ય સલાહ અથવા એન્ટિમેલેરિયલ કે મેલેરિયા વિરોધી ગોળીઓની જરૂર પડી શકે.

યાદ રાખો

તમે જાઓ તે પહેલાં મુસાફરીની સલાહ મેળવવાનું કયારેય વધારે મોડું હોતું નથી; ઘણી ટ્રાવેલ ક્લિનિકસ અને ફાર્મસિઓ છેલ્લા સમયે એપોઈન્ટમેન્ટો ઓફર કરે છે.

જયારે હું વિદેશમાં હોઉ ત્યારે મારે શું કરવું જોઈએ ?

જો તમે મેલેરિયા અથવા ડેન્ગ્યુ જેવા રોગ ફેલાવતા જંતુઓવાળા વિસ્તારોની મુલાકાત લેતા હોય તો, ખાતરી કરો કે તમે જંતુઓને અણગમો પેદા કરનાર કે પ્રત્યાકર્ષકનો ઉપયોગ કરો છો, ખુલ્લી ત્વચાને ઢાંકી દો અને જો તમે વાતાનુકૂલિત રહેવાની સગવડમાં રહેતા ન હો તો જંતુનાશક- ઉપચારિત બેડ નેટ નીચે સૂવો છો.

જો તમને એન્ટિમેલેરિઅલ ગોળીઓ લખી દેવામાં આવી હોય તો, બધી સૂચનાઓને કાળજીપૂર્વક અનુસરો (મુસાફરી પહેલા શરૂ કરવાના સમાવેશ સાથે) અને જયારે તમે યૂકેમાં (UK) પાછા આવો ત્યારે કોર્સ પૂર્ણ કરવાનું યાદ રાખશો.

દૂષિત ખોરાક અને પીણાઓ દ્વારા ફેલાતા રોગો ઓછા ખાદ્ય સ્વચ્છતાના ધોરણો, મૂળભૂત શૌચાલય કે ટોઈલિટ અને ધોવાની સુવિધાઓ અને સ્વચ્છ પાણીની અપૂરતી સુલભતા ધરાવતા દેશોમાં વધારે સામાન્ય હોય છે.

તમારા હાથો વારંવાર ધૂઓ, ખાસ કરીને ખોરાક તૈયાર કરતા, ખાતા અને પીતા પહેલાં અને શૌચાલયનો ઉપયોગ કર્યા પછી.

એવિઅન ફ્લૂ (Avian flu) એ વિશ્વવ્યાપક જોખમ છે; પક્ષીઓ (જીવંત અથવા મરેલા) પાળેલા પ્રાણીઓ, ઘરેલુ મરઘાં અને જંગલી પક્ષીઓના સમાવેશ સાથે બધાજ સંપર્કથી દૂર રહો. જયાં શકય હોય ત્યાં જીવંત પક્ષી/ પ્રાણી બજારો, અને મરઘાં- બતકાના ફાર્મ કે ખેતરોથી દૂર રહી અને ઓછા રાંધેલા મરઘાંઓ ખાવાનું ટાળો.

રેબીઝ કે હડકવાની બીમારી ગંભીર હોય છે, અને જો જલદીથી સારવાર આપવામાં આવે નહિ તો જીવલેણ બની શકે. જો તમે બચકા, ઉઝરડા અથવા ભાંગેલી ચામડી ઉપર ચેપવાળા પ્રાણીની લાળ મારફતે સંપર્કમાં આવો તો તમને કદાચ જોખમ- ભય રહી શકે.

બધાજ પ્રાણીઓ, કે જેમાં બિલાડીઓ, કૂતરાઓ, વાંદરાઓ અને ચામાચીડિયા હડકવા વહન કરી શકે, તેથી જંગલી અને પાળેલા પ્રાણીઓનો જયાં શકય હોય ત્યાં સંપર્ક કરવાથી દૂર રહો. પ્રાણીના કરડયા, ઉઝરડા અથવા ભાંગેલી ચામડી ઉપર ચાટયા પછી: આવા વિસ્તારને સંપૂર્ણપણે પાણી અને સાબુથી સાફ કરી, અને સ્થાનિકરીતે તબીબી સહાય મેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. તમને કદાચ આવા હડકવા પછી ખુલ્લા- રહેવા માટેની સારવાર શરૂ કરવા માટે સલાહ આપવામાં આવી શકે, પણ યૂકેમાં પાછા આવ્યાને હંમેશા તમારા જીપીનો (GP) સંપર્ક કરી કોઈ પણ જરૂરી સારવાર પૂરી કરો.

વધારે માહિતી

મુસાફરો માટે સામાન્ય સલાહ: **www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/30/general-advice-for-travellers**

મિત્રો અને સગા-સંબંધીઓની મુલાકાત લેવા માટે સલાહ: **www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/91/travelling-to-visit-friends-and-relatives**

જો મને અસ્વસ્થતા લાગે તો મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમને તાવ (38°C અથવા વધારે), ફ્લૂ જેવી બીમારી, ફોલ્લીઓ અથવા સતત અને/ અથવા લોહિયાળ ઝાડા જેવા લક્ષણો હોય તો મુસાફરી દરમિયાન અથવા પછી તમારે અવશ્ય સ્થાનિકરીતે તબીબી સહાય મેળવવી જોઈએ.

જો તમે વિદેશમાં બીમાર પડો તો ડોકટરને મળો અથવા ક્લિનિકમાં જાઓ, યૂકેમાં પાછા આવો ત્યાં સુધી રાહ જોશો નહિ.

પાછલા વર્ષમાં તમે લીધેલી કોઈ પણ વિદેશ યાત્રા વિષે તમારા ડોકટરને જણાવવાનું યાદ રાખશો.

જો તમે કોઈ મેલેરિયાના જોખમવાળા વિસ્તારની મુલાકાત લીધી હોય તો, તમને તમારા પ્રવાસના એક વર્ષની અંદર 38°C અથવા વધારે તાવ (અથવા મેલેરિયા હોઈ શકે તેવા બીજા કોઈ પણ લક્ષણો) આવે તો અવશ્ય તાત્કાલિક તબીબી સંભાળ લેવી જોઈએ.

© Crown copyright 2022.

હેલ્થ પબ્લિકેશન્સની (Health Publications) વેબસાઈટમાંથી પ્રોડકટ કે બનાવટ કોડ MOSFAM1GU Gujarati નો ઉપયોગ કરીને આ પત્રિકાની મફત નકલોનો ઓર્ડર કરી શકાય.

1p 10K JUN 2022 (APS). Product code: MOSFAM1GU Gujarati

UK Health Security Agency Gateway Number: 20121435

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

આ પત્રિકાની વધારે નકલો ઓર્ડર કરવા માટે મુલાકાત લો **www.healthpublications.gov.uk** અથવા ફોન: 0300 123 1002 (સવારના 8 થી સાંજના 6, સોમવાર થી શુક્રવાર).