



UK Health
Security
Agency



Yíyàgò fún ẹfọn jíjẹ

Ìmòrán fún àwọn
arìnrìn-àjò



Ní ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ orílẹ̀-èdè, ẹ̀fọ̀n jíjẹ le tan àwọ̀n ààrùn ká bíi chikungunya, dengue, Japanese encephalitis, ibà, kòkòrò àìlefojùrí West Nile, ibà pọ̀njú-pọ̀ntò, àti Zika. Wọ̀n le yọ́rí sí àìlera líle àtipé àwọ̀n kan le burú púpọ̀.

Yàgò fún kòkòrò jíjẹ nígbà gbogbo àti ní ojúmọ̀mọ̀ pẹ̀lú. Ó ẹ̀ se pàtàkì látí:



Bo ara



Lo àwọ̀n ohun
tó ńlẹ̀ kòkòrò



Lo àpò
ẹ̀fọ̀n

Àwọ̀n ẹ̀fọ̀n tó ńtan chikungunya, dengue, kòkòrò àìlefojùrí West Nile, ibà pọ̀njú-pọ̀ntò, àti Zika ká má ńsábà jẹ̀yàn l'ojúmọ̀mọ̀ àti ní ìròlẹ̀

Àwọ̀n ẹ̀fọ̀n tó ńtan àìsàn ibà ká má ńsábà jẹ̀yàn ní ìròlẹ̀ àti l'álẹ̀

Kínni kí nṣe sáájú ìrìn-àjò?

Yẹ ìmòrán ìrìn-àjò ìlera wò fún àwọn ibi tí ò nílọ, pẹ̀lú ààrùn àti àwọn ewu ìlera mìíràn fún orílẹ̀-èdè kòòkan àti bí ó ẹ̀ dára jùlọ láti dín wọn kù nípa lílo àwọn ojú-ìwé ìwífún NaTHNaC ti orílẹ̀-èdè: www.travelhealthpro.org.uk/countries.

Rí òsìṣe nọ̀sì rẹ, GP, elégbòji òyìnbó tàbí ilé-ìwòsàn ìrìn-àjò kan, t'óyẹ k'ótó ọ̀sẹ̀ 4-6 sáájú ìrìn-àjò láti gba ìmòrán tó péye fún ìrìn-àjò rẹ.

Abẹ́rẹ̀ àjẹ́sára ibà pónjù-pòntò ni a ti gbà níyànjú fún àwọn orílẹ̀-èdè kòòkan, àtipé a le fún wọn ní àwọn òògùn ibà oníkóro láti tako áìsàn ibà fún àwọn ibi kòòkan tẹ̀ nílọ.

Bí o bá ní àwọn ìsòro ìlera, òjẹ o l'óyún tàbí ò n̄sètò láti l'óyún ó ẹ̀ pàtàkì gan láti gba ìmòrán ìtọ̀sọ̀nà ìsáájú ìrìn-àjò ní ọ̀sẹ̀ 6-8 sáájú ìrìn-àjò. Pẹ̀lú ìgbàradì ìsọ̀ra, ọ̀pọ̀ àwọn obìnrin tó l'óyún le rin ìrìn-àjò láì ní ìrírí àwọn ìsòro ìlera.



Àwọn ọ̀nà mètà láti yàgò fún ẹ̀fọ̀n jíjẹ



Ohun tó ńlẹ̀ kòkòrò:

Ó ẹ̀ ẹ̀ pàtàkì láti lo ohun tó ńlẹ̀ kòkòrò l'ójúmmọ̀ ọ̀tí ní alá, nínú ilẹ̀ ọ̀tí ní ìta, lórí ara tí o kò bá sí sílẹ̀.

Ọ̀jà tó ní **Ìdajì DEET** ni a tí mú fún àsàyàn àkókó. Bí DEET kò bá ẹ̀ é gbà mọ̀ra, a gbà ọ̀ níyànjú láti lo ohun tó ńlẹ̀ kòkòrò tóní agbára àròpọ̀ tó ga jùlọ̀ tó wà láàrọ̀wọ̀tọ̀ tí bóyá **icaridin (20%)**, **òróró eucalyptus citriodora**, **hydrated, cyclized tàbí 3-ethlyaminopropionate**.

Rántí:

- lo ohun tó ńlẹ̀ kòkòrò ní ìbámu pẹ̀lú àwọn ilànà ara lébẹ̀lì - fi ohun tó ńlẹ̀ kòkòrò ra ara, ní ríríi dájú pe ó bo gbogbo ara
- ẹ̀ ọ̀túnlò ohun tó ńlẹ̀ kòkòrò lóòrèkọ̀rè, pàápàá jùlọ̀ ní àwọn orílẹ̀-èdè amóoru ọ̀tí lẹ̀yìn ìwẹ̀dò
- lo ohun tó ńlẹ̀ kòkòrò lẹ̀yìn ìpara (lo ìpara SPF 30 sí 50 gégẹ̀bí DEET ẹ̀ le mú kí ìpara má sí ẹ̀ dádára)
- Ìdajì DEET kò léwu fún àwọn olóyún ọ̀tí àwọn tó ní'ómọ̀ l'ọ̀yàn ọ̀tí fún àwọn ọ̀mọ̀ wẹ̀wẹ̀ tí wọn ju osù méjì lọ
- gba ìmọ̀rán lódò dókítà tàbí elégbòji ọ̀yìn bó ẹ̀ sáájú kí o tó rin ìrìn-àjò bí ọ̀mọ̀ ẹ̀ kò bá tì pé osù 2
- mú ohun tó ńlẹ̀ kòkòrò pẹ̀lú ẹ̀ - bí ó bá se ẹ̀ kí ó sọ̀wọ̀n ní ibi tí ọ̀ ńlọ̀



Asọ: Tó bá seéṣe, wọ asọ alá pá gígùn, sòkòtò gígùn, síkètì ati èwù, ìbọsè àti bàtà láti dájwọ èfọn jíjẹ ara rẹ dúró.

Asọ ati àwọn àpò èfọn tí ibùsùn tí a fi Permethrin (òògùn kòkòrò kan) tójú npèsè àfikún ààbò tako èfọn jíjẹ.



Àwọn àpò èfọn: Bí ilé-ìgbé rẹ kò bá ní èrọ amúlétutù tàbí bí ò bá nsùn n'íta, lo àwọn àpò èfọn tí a fi òògùn kòkòrò tójú.

Yẹ àpò èfọn rẹ wò fún yíya kí o sì ti ẹnu rẹ bọ abẹ ibùsùn náà.

Ewu jíjẹ láti ọwọ ìdun àti àwọn kòkòrò míràn le wà pẹlú; ìlànà ààbò kannàà yóò ẹ ìránwọ láti dín jíjẹ àwọn wònyí kù pẹlú. Ìwífún síwájú síi wà láàrówótó www.travelhealthpro.org.uk



Kínni kín nṣe bí ara mi kò bá yá?

Àìsàn ibà tí a fura sí jẹ ètò ìlera pàjáwìrì o sì gbòdò tètè yàgò fún tàbí tójú rẹ.

Bí o bá ṣe àbẹwò sí orílẹ̀-èdè to ní ewu àìsàn ibà tí ara rẹ sì nǵbóná (38°C tàbí jùbẹ̀lọ), àwọn ààmì àrùn tó f'arapẹ kọ́lì tàbí àwọn ààmì àrùn kankan tí kò wọpọ l'ásìkò tàbí lẹyìn ìrìn-àjò o gbòdò gba ìtójú lógán. Máṣe dúró títí ó fi padà sí orílẹ̀-èdè UK bí ara rẹ kò bá yá; gba ìrànwọ̀ ìtójú ní èyìn odi.

Àwọn ìrànmo yòókù ní ààrùn àìfojúrí dengue àti West Nile le fa àìsàn líle pẹ̀lú.

Bí o bá sì nṣe àìsàn lẹyìn tí o ti padà, sọ fún dókítà nípa àwọn ìrìn-àjò èyìn-odi tí o rìn ní ọdún tó lọ. Bí o bá ti dé orílẹ̀-èdè amọ̀ru, bèèrè fún àyẹwọ̀ èjẹ àìsàn ibà.

Ìwífún síwájú sí

Ṣ'abẹwò sí National Travel Health Network and Centre (NaTHNaC)

<http://travelhealthpro.org.uk>

© Crown copyright 2022

O le bèèrè fún àwọn èdà ìwé pélébẹ̀ ọfẹ̀ nípa lílo kóòdù ọjà MOSTRA1YOR Yoruba láti ojú ewé ayélujára Àtẹ̀jádẹ̀ Ìlera.

1p 10K JUNE 2022 (APS). Product code: MOSTRA1YOR Yoruba

UK Health Security Agency Gateway Number: 20211415

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

Láti bèèrè fún ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ èdà ìwé pélébẹ̀ yíí ṣe àbẹwò sí www.healthpublications.gov.uk tàbí pe: 0300 123 1002 (aago méjọ ọ̀wúró sí méfà ìròlẹ̀, ọjó Ajé sí Ètì).