કપડા: જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે, તમારી ત્વચાને મચ્છરો કરડતા અટકાવવા માટે કપડાની લાંબી બાંયો, ટ્રાઉઝર્સ, સ્કર્ટસ અને ડ્રેસીસ, મોજાઓ અને પગરખા પહેરો.

Permethrin (જંતુનાશક) ઉપચાર કરેલા કપડા અને પથારીની નેટસ (જાળી) મચ્છરો કરડવા સામે વધારાનું રક્ષણ પૂરું પાડે છે.

નેટસ -જાળીવાળુ કપડુ: જો તમારી રહેવાની સગવડ એર- કન્ડિશન્ડ કે વાતાનુકૂલિત ન હોય અથવા જો તમે બહાર સૂતા હો તો, જંતુનાશક- ઉપચારિત મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરો.

તમારી નેટ ફાટેલી માટે તપાસ કરી અને છેડાને ગાદલાની નીચે ખોસો.

બગાઈ કે ગિંગોટુ અને બીજા જંતુઓમાંથી કરડવાનો જોખમ પણ હોઈ શકે; સમાન રક્ષણાત્મક ઉપાયો આમાંથી કરડવાનું ઘટાડવામાં પણ મદદ કરશે. વધારે માહિતી મળી રહે છે **www.travelhealthpro.org.uk**

જો મને અસ્વસ્થતા લાગે તો મારે શું કરવું જોઈએ?

શંકાસ્પદ મેલેરિયા એ તબીબી કટોકટી છે અને તેને ઝડપથી બાકાત કરી અથવા તેની અવશ્ય સારવાર કરવી જોઈએ. જો તમે મેલેરિયાનું જોખમ ધરાવતા દેશની મુલાકાત લેતા હો અને તમને તાવ (38°C અથવા વધારે) હોય, ફ્લૂ જેવા લક્ષણો અથવા મુસાફરી દરમિયાન અથવા મુસાફરી પછી કોઈ પણ અસામાન્ય લક્ષણો હોય તો તમારે અવશ્ય તાત્કાલિક તબીબી ધ્યાન મેળવવુ જોઈએ. જો તમે બીમાર હો તો તમે યૂકેમાં (UK) પાછા ફરો ત્યાં સુધી રાહ જોશો નહિ; પરદેશમાં તબીબી મદદ મેળવો.

ડેન્ગ્યુ અને વેસ્ટ નાઈલ વાઈરસ સહિતના બીજા ચેપો પણ ગંભીર બીમારીનું કારણ બની શકે.

જો તમારા પાછા આવ્યા પછી તમે બીમાર હો તો, ગયા વર્ષે તમે લીધેલ વિદેશની મુસાફરીઓ વિષે તમારા ડોકટરને જણાવો. જો તમે કોઈ ઉષ્ણકટિબંધીય દેશમાં ગયા હો તો, મેલેરિયાની લોહીની કસોટી માટે વિનંતી કરો.

વધારે માહિતી

મુલાકાત લો National Travel Health Network and Centre (NaTHNaC)
http://travelhealthpro.org.uk

© Crown copyright 2022.

હેલ્થ પબ્લિકેશન્સ વેબસાઈટમાંથી પ્રોડક્ટ કોડ MOSTRA1GU Gujarati નો ઉપયોગ કરી આ પત્રિકાની મફત નકલો ઓર્ડર કરી શકાય.

1p 10K JUN 2022 (APS). Product code: MOSTRA1GU Gujarati

UK Health Security Agency Gateway Number: 20211409

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)

UK Health Security Agency

NaTHNaC

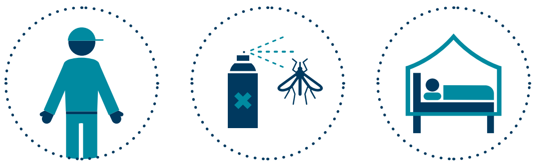
મચ્છર કરડવાથી દૂર રહેવું

મુસાફરો માટે સલાહ

UKHSA_12344_Health advice for travellers leaflets – mosquito bites_06_guj.indd 1-3 20/07/2022 09:21:25

ઘણા દેશોમાં, મચ્છરો કરડવાથી ચિકનગુનિયા, ડેન્ગ્યુ, જાપાનીઝ એન્સેફ્લાઈટિસ, મેલેરિયા, વેસ્ટ નાઈલ વાઈરસ, યલો ફીવર અને ઝિકા જેવા રોગો ફેલાઈ શકે. તેઓ ગંભીર બીમારીમાં પરિણામી શકે અને અમુક જીવલેણ પણ બની શકે.

દિવસ દરમિયાનના સમાવેશ સાથે બધાજ સમયે જંતુના કરડવાથી દૂર રહો. તે મહત્વપૂર્ણ છે:



ઢાંકી દો | પ્રત્યાકર્ષક કે અણગમો પેદા કરનારનો ઉપયોગ કરો | નેટનો ઉપયોગ કરો

ચિકનગુનિયા, ડેન્ગ્યુ, વેસ્ટ નાઈલ વાઈરસ, યલો ફીવર અને ઝિકા ફેલાવતા મચ્છરો મુખ્યત્વે દિવસ દરમિયાન અને સંધ્યાના સમયે કરડે છે.

મેલેરિયા ફેલાવતા મચ્છરો મુખ્યત્વે સાંજના અને રાતના કરડે છે.

મુસાફરી કરતા પહેલાં મારે શું કરવું જોઈએ?

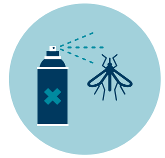
દરેક દેશ માટે રોગ અને બીજા આરોગ્યના જોખમો અને NaTHNaC દેશના માહિતીના પાનાનો ઉપયોગ કરી તેને કેવી શ્રેષ્ઠરીતે ઓછા કરવા સહિત તમારા જવાના કે નિર્દિષ્ટ સ્થાનો માટે મુસાફરી માટેની આરોગ્ય સલાહની તપાસ કરો: **www.travelhealthpro.org.uk/countries.**

તમારા પ્રવાસ માટે યોગ્ય સલાહ મેળવવા તમારી પ્રેક્ટિસ નર્સ, જીપી (GP), ફાર્મસિસ્ટ અથવા ટ્રાવેલ ક્લિનિકને, આદર્શરીતે પ્રવાસના 4-6 અઠવાડિયાઓ પહેલાં મળો.

નિશ્ચિત દેશો માટે યલો ફીવર રસીની ભલામણ કરવામાં આવે છે, અને અમુક નિર્દિષ્ટ સ્થાનો માટે મેલેરિયા સામે રક્ષણ આપવા એન્ટિમેલેરિયલ ગોળીઓની સલાહ આપવામાં આવી શકે.

જો તમને આરોગ્યની સમસ્યાઓ હોય, સગર્ભા હો અથવા સગર્ભાવસ્થાનું આયોજન કરતા હો તો મુસાફરીના 6-8 અઠવાડિયાઓ પહેલાં સુયોગ્ય મુસાફરી પહેલાની સલાહ લેવી તે ખાસકરીને મહત્વપૂર્ણ છે. કાળજીપૂર્વકની તૈયારી સાથે, મોટા ભાગની સગર્ભા મહિલાઓ આરોગ્યની સમસ્યાઓનો અનુભવ કર્યા વગર મુસાફરી કરી શકે છે.

મચ્છરના કરડવાથી દૂર રહેવાની ત્રણ રીતો



રિપેલન્ટ – પ્રત્યાકર્ષક (પદાર્થ): કોઈ પણ ખુલ્લી ત્વચા ઉપર દિવસ અને રાતના, ઘરની અંદર અને બહાર જંતુના પ્રત્યાકર્ષકનો ઉપયોગ કરવો તે મહત્વપૂર્ણ છે.

પ્રથમ પસંદગી તરીકે **50% DEET** સાથેની બનાવટની ભલામણ કરવામાં આવે છે. જો DEET સહન કરવામાં ન આવે તો, તેમાં સમાવેશ થતાં કાંતો **icaridin (20%), eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized or 3-ethlyaminopropionate કોઈ એકની સૌથી વધારે તાકાત ધરાવતા નિરૂપણવાળા પ્રત્યાકર્ષકના ઉપયોગની ભલામણ કરવામાં આવે છે.**

યાદ રાખો:

- લેબલ ઉપરની સૂચનાઓ મૂજબ જંતુના પ્રત્યાકર્ષકને (પદાર્થ) લગાડો – ત્વચામાં આવો પ્રત્યાકર્ષક કરનારને ઘસી, ખાતરી કરો કે બધીજ ત્વચા આવરી લેવામાં આવી છે.
- જંતુને પ્રત્યાકર્ષક કરનારને કે રિપેલન્ટને વારંવાર લગાવો, ખાસ કરીને ગરમ દેશોમાં અને સ્વિમિંગ કે તરવા પછી
- સનસ્ક્રીન પછી રિપેલન્ટ લગાવો (30 થી 50 SPF સનસ્ક્રીન DEET તરીકે સનસ્ક્રીનને ઓછો અસરકારક બનાવી શકે)
- સગર્ભા અને સ્તનપાન કરાવનાર અને બે મહિનાઓ કરતાં વધારે ઉંમરના બાળકોને માટે 50% DEET સુરક્ષિત છે.
- જો તમારા બાળકની ઉંમર 2 મહિનાઓથી ઓછી હોય તો તમે મુસાફરી કરતા પહેલાં તમારા ડોકટર અથવા ફાર્મસિસ્ટ પાસેથી સલાહ મેળવો.
- તમારા નિર્દિષ્ટ સ્થાન પર અછત થવાના કિસ્સામાં – તમારી સાથે ઈનસેક્ટ રિપેલન્ટ કે જંતુ પ્રત્યાકર્ષક લઈ જાઓ

UKHSA_12344_Health advice for travellers leaflets – mosquito bites_06_guj.indd 4-6 20/07/2022 09:21:25