

TIPS PA viahero



Recomendacion pa biahero

Tur aña hopi persona ta biaha.

Esaki ta sosode pa diferente motibo:

- ➔ Vakantie
- ➔ Tratamento medico
- ➔ Aventura
- ➔ Encuentro
- ➔ Trabou boluntario
- ➔ Estudio
- ➔ Biahe di negoshi

No ta importa e motibo di e biahe, bo salud y di otro semper mester wordo proteha mientras bo ta di biahe. Pesey ta hopi importante pa anticipa eventual problema cu por presenta durante un biahe y practica comportacion saludabel durante bo biahe y ora di regresa cas bek.



1. Anticipa eventual problema cu por presenta durante un biahe

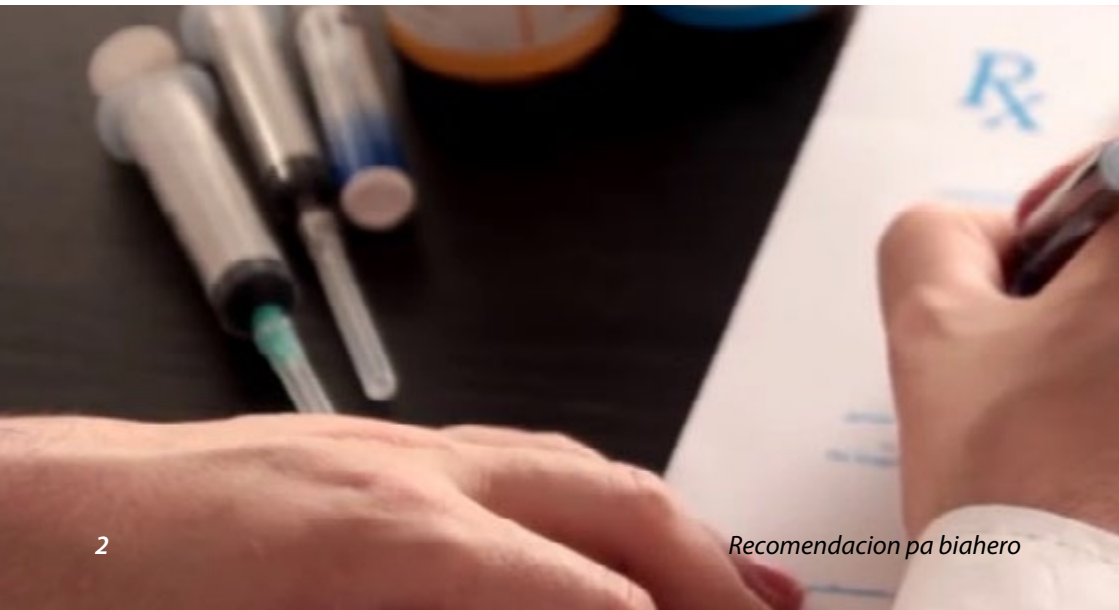
Informa riba riesgonan pa bo salud relaciona cu bo destinacion. Tuma contacto cu Seccion di Malesanan Contagioso na Departamento di Salud Publico prome bo biaha y informa riba vacuna cu mester wordo aplica por lo menos 6 siman prome cu biaha pa cierto destinacionan (mira anexo 2 di vacunacion). Pensa riba bo salud y di bo compañeronan di biahe.

Boso salud ta rekeri cuida special? Pensa riba:

- ✈ Baby y mucha chikito
- ✈ Hende muhe na estado
- ✈ Hende cu un limitacion
- ✈ Hende di edad avansa
- ✈ Hende cu sistema inmunologico abou
- ✈ Malesa cronico como diabetes, precision halto, COPD, etc.

Ningun hende durante un biahe kier keda herida of bira malo, pero esaki por sosode. Mayoría di biaha no ta posibel pa evita un accident of malesa, pero bo por ta prepara.

Paketa sabi, traha copia di paspoort y tur document di biahe di bo y di bo compañeronan di biahe. Traha un pakete di biahe (mira



anexo 1 pa contenido di pakete di biahe). Planea adelanta pa malesa of accident cu por presenta durante bo biahe. Y procura pa semper bo tin un seguro di biahe. Sea consciente kico pa haci si bo bira malo of haya un accident durante bo biahe. Bay di biaha cerca un dokter ora:

- Tin diarea cu sanger
- Despues di a bishita un lugar cu tin malaria y bo haya keintura of presenta sintoma di griep
- Ora bo wordo mordi pa un animal, cu por ta infecta cu rabies (por ehempel cacho, vleermuis)
- Tene cuenta cu persona di edad halto of mucha chikito cu diarea
- Si bo tabata involvi den un accident di auto of bo ta herida gravemente
- Despues di un abuso sexual of relacion sexual sin proteccion.



2. Practica comportacion saludabel durante bo biahe y ora di regresa cas bek

Durante bo biahe ta importante pa pone atencion na bo salud. Uza protector solar y repelente contra sangura segun instruccion. Sea cauteloso cu cuminda y awa. Bebe awa den boter, no come cuminda riba caya y no come berdura of fruta cu no mester wordo pela. No tuma riesgo cu bo salud y bo siguridad. Limita uzo di alcohol y no tuma alcohol si bo ta stuur. Uza semper bo faha di siguridad. Bisti paña cu ta proteha bo ora di haci actividad aventuroso. Respeta e pais cu bo ta bishita y su hendenan door di cumpli y sigui nan leyman y custumbenan. Despues di un bon experiencia y hopi recuerdo bunita, ta yega ora pa regresa cas y e realidad ta cu tin biaha biahero ta regresa cas cu mas cu solamente souvenir. Menos mal cu mayoria di e malesanan despues di un biahe no ta di hopi gravedad, manera griep of malestar di stoma. Pa algun sintoma cu por presenta despues di biahe, toch ta necesario pa bishita bo dokter di cas ora di:

Keintura: Si bo a bishita un pais unda tin malaria y bo no a tuma anti-malaria (profylaxe) pa proteha bo mes. Na momento cu bo cuminsa desaroya keintura dentro di un siman pa un luna cu bo a regresa di biahe ta necesario pa bo bishita bo dokter di cas pa verifica si bo por tin malaria. Den mayoria caso di diarea e sintomanan ta desaparece despues di algun dia. Pero si un diarea ta dura mas cu 20 dia ta necesario pa bo bay bo dokter di cas. Diarea pa hopi dia ta conduci na perdida di hopi mineral y vitamina y esaki por wordo causa pa un parasito. Infeccionan di parasito mester wordo trata cu medicamento.

Color di wowo i cuero geel: Si e sintoma aki presenta y no a tuma vacuna contra e virus hepatitis A, consulta un dokter.

Unabes cerca bo dokter e siguiente informacionnan ta di importancia:

- Kico bo a haci durante bo biahe?
- Con largo bo biahe tabata ta?
- Unda bo a hospeda? (por ehempel hotel, cas, tent, etc.)
- Kico tur bo a come y bebe?
- Si bo a wordo pica pa sangura of otro insecto?
- Si bo a landa den awa dushi of awa para?
- Expone na otro factor di riesgo (sex, tattoo y piercing).

Pakete di biahe

E ta recomendabel pa hiba un pakete di biahe ora di biaha. Ta recomenda pa hiba:

- ✈ Mas cu suficiente di bo propio remedi. Si bo ta sufri di un malesa consulta cu bo dokter pa e por duna bo extra pa biaha.
- ✈ Si bo ta bay caminda tin malaria, tuma contact cu bo dokter di cas pa e pildo anti-malaria.
- ✈ Busca un record di bo malesa, medicamento cu bo ta uza, alergia y bo grupo di sanger.
- ✈ Hiba remedi contra keintura y dolor manera Paracetamol of Ibuprofen.
- ✈ Remedi pa stop diarea sin keintura of sanger presente.
- ✈ Repelente contra sangura (cu ta contene DEET of Picaridine)
 - ✈ Protector solar cu factor (SPF) halto.
 - ✈ Un set di prome auxilio chikito cu pleister, gasa, pincet y desinfectante. Cada herida chikito riba cuero mester wordo haci limpi cuidadosamente y desinfecta.
 - ✈ Cantidad di condom necesario.



Vacuna disponible

Depende di e meta di bo biahe y na unda bo ta bay, ta posibel cu bo mester algun vacuna. E vacunan no semper por wordo duna hunto y mester wordo aplica dentro di tanto tempo. Tambe pa vacuna manera hepatitis A y B bo mester ripiti e vacuna pa por tin proteccion pa tempo largo. Busca informacion cua vacuna ta necesario pa bo destinacion of cua ta wordo recomenda. Bo a yega di wordo vacuna na momento di biaha caba? Controla den bo buki geel di vacunacion pa cuanto tempo e vacuna ta proteha bo. Durante bo vakantie warda e buki di vacunacion bon hunto cu bo paspoort como prueba cu bo ta vacuna.

Si bo tin duda of pregunta tuma contacto cu Seccion di Malesanan Contagioso na 522-4200.



E vacunanen cu ta importante pa biahero y cu ta disponibel na Seccion di Malesanan Contagioso ta:

Vacuna contra:	Periodo di proteccion
Difteria, Tetanus, Polio (DTP)	10 aña
Gele Koorts, Fiebre Amaria, Keintura Geel	Bida Largo
Hepatitis A	1 aña despues di e prome vacuna y 25 aña despues di e di 2 vacuna
Hepatitis B	Despues di un serie completo di vacuna ta sali for punto di bista cu e persona ta proteha pa 10 aña
Meningokokken (ACW135Y)	3 aña
Measles, Mumps, Rubella (MMR) Sarampi, Cacheton y Rode Hond	Pa bida largo si e programa di vacunacion pa mucha ta completo





Departamento di Salud Publico
Tel.: 522-4200 / Fax: 582-6436
email: directie@despa.gov.aw