



BUMIYAHE NANG MAY HANDA

MANATILING MALUSOG

01 ALAMIN:

- Alamin ang mga panganib sa kalusugan na nauugnay sa destinasyon ng pagbiyahe at maghanda nang maaga.
- Alamin ang mga lokal na sistema ng babala, masisilungan at ruta para sa paglikas.
- Kung may mga partikular kang pangangailangang pangkalusugan, alamin kung paano makakuha ng medikal na pangangalaga sa ibang bansa kung magkakasakit o mapipinsala ka.

02 BISITAHIN ANG IYONG PROVIDER:

- Bisitahin ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan 4-6 na linggo bago ang pagbiyahe.
- Tiyakin na up to date ka sa lahat ng regular na bakuna bago bumiyaha.
- Tanungin ang iyong doktor tungkol sa mga inirerekomendang bakuna at paggamot sa lugar na pupuntahan mo.



03 UMIWAS SA SAKIT SA PAMAMAGITAN NG:

- Madalas na paghuhugas ng iyong mga kamay.
- Paggawa ng mga ligtas na pagpipilian sa pagkain at inumin.
- Paggamit ng Sunscreen.
- Paggamit ng panlaban sa insekto.

04 PAGKATAPOS BUMIYAHE:

- Subaybayan ang anumang senyales at sintomas ng sakit matapos ang pagbiyahe.
- Kung sa palagay mo ay may sakit ka, magpatingin sa isang doktor at banggitin ang anumang naging biyahe kamakailan.

