

বিদেশে বন্ধু ও পরিবারের সাথে দেখা করছেন?

নিজেকে টাইফয়েড জ্বর থেকে সুরক্ষিত রাখুন!

টাইফয়েড জ্বর একটি গুরুতর, প্রাণ-সংশয়কারী রোগ

- এটি পূর্ব ও দক্ষিণ এশিয়া (বিশেষ করে পাকিস্তান, ভারত, ও বাংলাদেশ), আফ্রিকা, ক্যারিবিয়ান, মধ্য ও দক্ষিণ আমেরিকা, এবং মধ্য প্রাচ্যে খুবই সাধারণ।
- এইসকল অঞ্চলে ভ্রমণকারীদের টাইফয়েড জ্বর হওয়ার অধিকতর ঝুঁকি আছে।
- টাইফয়েড জ্বর প্রায়শই অনিরাপদ খাবার ও পানির মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে।

নিম্নলিখিত পরামর্শগুলির সাহায্যে নিরাপদ থাকুন:

আপনার সফরের আগে

- টাইফয়েড জ্বরের টিকা নিন।
 - » আপনার টিকাকরণের বিকল্পগুলি আলোচনা করতে ভ্রমণের অন্তর 2 সপ্তাহ আগে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন।

আপনার সফরের সময়ে

- ঘন ঘন সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- খাওয়া ও পান করার নিরাপদ অভ্যাসগুলি অনুশীলন করুন।
 - » খাওয়ার আগে খাবার সেদ্ধ করুন, রান্না করুন, বা খাবারের খোসা ছাড়ান।
 - » শুধুমাত্র বোতলজাত বা 1 মিনিট (6,500 ফুটের বেশি উচ্চতায় 3 মিনিট) ফোটানো হয়েছে এমন জল পান করুন।
 - » বরফযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলুন।
 - » একজন অসুস্থ বা সম্প্রতি অসুস্থ হওয়া ব্যক্তির দ্বারা প্রস্তুত করা খাবার খাবেন না।

