

मित्रों और परिवार से विदेश में मिलने जा रहे हैं?

खुद को टाइफाइड बुखार से बचाएं!

टाइफाइड बुखार एक गंभीर, जानलेवा बीमारी है

- यह पूर्वी और दक्षिणी एशिया (विशेष रूप से पाकिस्तान, भारत और बांग्लादेश), अफ्रीका, कैरिबियन, मध्य और दक्षिण अमेरिका और मध्य पूर्व में सबसे आम है।
- इन क्षेत्रों के यात्रियों को टाइफाइड बुखार का अधिक खतरा होता है।
- टाइफाइड बुखार अक्सर सबसे अधिक असुरक्षित भोजन और पानी से फैलता है।

निम्नलिखित सुझावों के साथ सुरक्षित रहें:

अपनी यात्रा से पहले

- टाइफाइड बुखार के लिए टीका लगवाएं।
 - » अपने टीकाकरण विकल्पों पर चर्चा करने के लिए यात्रा से कम से कम 2 सप्ताह पहले अपने डॉक्टर से मिलें।

अपनी यात्रा के दौरान

- अपने हाथों को बार-बार साबुन और पानी से धोएं।
- सुरक्षित खाने और पीने की आदतों का अभ्यास करें।
 - » भोजन से पहले खाने को उबालें, पकाएं या छीलें।
 - » केवल वही पानी पियें जो बोटलबंद है या 1 मिनट के लिए उबाला हुआ है (6,500 फीट से अधिक ऊंचाई पर 3 मिनट तक)।
 - » बर्फ वाले पेय न पियें।
 - » किसी बीमार या हाल ही में बीमार व्यक्ति द्वारा तैयार किया गया भोजन न खाएं।

