

HEADING HOME HEALTHY סאָגראַרפּ

אייער וועגווייזער צו א זיכערע און געזונטע רייזע



ווען איר גייט צוריק צום לאנד פון

וואו איר שטאמט צו באזוכן אייער פאמיליע אדער פריינט, זענען פארהאן עטליכע איינפאכע וועגן צו האלטן אייך און אייער פאמיליע געזונט. אפילו אויב איר זענט פונעם געגנט אדער זענט שוין צוריקגעגאנגען פיל מאל, קענט איר נאך אלס ווערן קראנק פון א לאקאלע אינפעקציע.

דער בראשור שטעלט אייך צו ווערדפולע אינפארמאציע און עצות אייך צו העלפן זיך צוגרייטן צו אייער באזוך. עס באשרייבט די קראנקהייטן וואס טרעפן זיך אפט אין אזיע, אפריקע, לאטיין אמעריקע און די קאריביען, אינאיינעם מיט עצות ווי אזוי זיי צו פארמיידן. עס ענטהאלט אויך וויכטיגע שריט צו נעמען איידער איר גייט, ווי אויך א ליסטע פון זאכן וואס ווערן פארגעשלאגן מיטצונעמען אין אייער רייזנדער'ס געזונטהייט טאשקע.

מיר האפן אז דער בראשור איז אייך בייהילפיג און נוצליך. האט א געזונטע רייזע.

איידער איר גייט

- 2 פארשט אביסל נאך.....
2 זעט א דאקטער.....
3 פאקט קלוגערהייט.....

בלייבן געזונט דורכאויס אייער באזוך

- 6 עסנווארג און וואסער זיכערהייט.....
8 פארמיידן מאסקיטא ביסן.....

באקאנטע ריזע קראנקהייטן

- 9 עסנווארג- און וואסער-געפירטע.....
9 רייזענדער'ס דייעריע.....
9 העפיטיטיס A.....
10 טייפוד פיבער.....
10 מאסקיטא-פארבינדענע.....
10 מאלאריע.....
11 דענגי פיבער.....
11 געלע פיבער.....
12 טשיקונגוניע.....
12 זיקא.....
13 באשעפעניש-פארבינדענע.....
13 רעיביס.....
14 עיווען אינפלוענזא (פויגל פלו).....
14 מענטש צו מענטש.....
15 אינפלוענזא (פלו).....
16 מענינדזשאקאקעל דיזיז.....

דער בעסטער וועג צו בלייבן געזונט אויף אייער באזוך איז צו פלאנירן איידער איר גייט.

פארשט אביסל נאך

אפילו אויב איר זענט באקאנט מיטן געגנט וואס איר באזוכט, איז וויכטיג צו וויסן דעם ארט'ס געזונטהייט ריזיקעס און וואו צו באקומען פארלעסליכע מעדיצינישע באהאנדלונג. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel).

זעט א דאקטער

זעט אייער דאקטער אמווייניגסטנס **פיר ביז זעקס וואכן איידער אייער רייזע**. ער אדער זי וועט אייך קענען זאגן אויב איר דארפט סיי וועלכע ספעציעלע איינשפריצן (פאר קראנקהייטן אזוי ווי געלע פיבער) אדער צו נעמען סיי וועלכע געזונטהייט באווארענונגען איידער איר גייט צוריק צו אייער היימלאנד. עס איז א גוטע עצה צו קוקן אויב אייערע רעגלמעסיגע וואקסינאציעס, אזוי ווי מיזעלס און טעטינוס, זענען אפ-טו-דעיט. אייער דאקטער קען אייך זאגן אויב איר דארפט האבן סיי וועלכע ספעציעלע מעדיצינען צו פארמיידן קראנקהייטן אזוי ווי מאלאריע. אויב איר פארט מיט קינדער אדער א באגלייטער, זאלן זיי אויך באזוכן זייער דאקטער פיר ביז זעקס וואכן איידער זיי פארן.



פאקט קלוגערהייט

מאכט זיכער אז אייער פאספארט, רייזע פאפירן און טאשקע מיט מעדיצינען זענען צו דער האנט און נישט אין אייערע אריין-געטשעקטע רענצלעך. באקוקט אייער לופטליניע'ס קערי-אן פאליסיס. אין אלגעמיין, ווערט איר ערלויבט מיטצונעמען אויפן עראפלאן איין קווארט-מאס, דורכזיכטיגע פלאסטיק זעקל וואס האלט דריי אונסיגע אדער קלענערע האלטערס פון פליסיגקייטן, דזשעלס, שמירעכצער און שפריצערס. עס זענען דא געוויסע אויסנאמען פאר מעדיצינען.



וואס צו פאקן אין אייער רייזנדער'ס געזונטהייט טאשקע

רוב מענטשן וואס באזוכן זייער היימלאנד זאלן פאקן א פערזענליכע ערשטע-הילף טאשקע. וואס איר זאלט אריינלייגן ווענדט זיך אויפן לענג פון אייער באזוך און אויב איר וועט האבן צוטריט צו מעדיצינישע באהאנדלונג און צוגעהער. דא איז אן אלגעמיינע ליסטע פון זאכן מיטצונעמען.

✓ אינסעקט-רעפעלענט (אינזעקט אפשטויסונג) וואס אנטהאלט DEET

✓ אינסעקטיסייד-באהאנדלטע בעט נעצן פאר יעדע רייזנדער (אויב איר גייט זיך אויפהאלטן אין א מאלאריע-ריזיקע געגנט אן קיין סקרינס אדער פענסטערס)

✓ זון-שמירעכץ

✓ זון-גלעזער

✓ דעקע

✓ פלעשלייט

✓ הייס־קאלט פעקל

✓ אנטיבאקטעריעל

וואסער-לאזע האנט

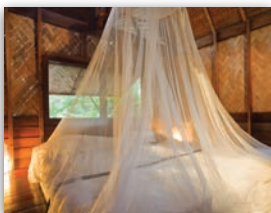
סאניטייזער (אמווייניגסטנס 60% אלקאהאל)

✓ בעיסיק ערשטע הילף צוגעהער

(צ.ב. באנדאזשן, קאטאן, גאוז פעדס, אנטיסעפטיק שמירעכץ, פיבער מעסטער,

הייפא-אלערדזשעניק טעיפ, טוויזערס, שערל, גומי הענטשורן, אויג לאטע)

✓ מאולסקין פאר בלאטערן



רעדט צו אייער דאקטער איבער וועלכע פון די פאלגנדע מעדיצינען מיטצונעמען און ווי אזוי זיי צו נעמען.

- Acetaminophen, aspirin
- אדער ibuprofen פאר פיבער אדער ווייטאג
- אנטאסיד
- אנטי-דייעריע מעדיצין
- אנטיהיסטעמין,
- דיקאנדזשעסטענט און הוס סופרעסענט
- מאושען קראנקהייט מעדיצין
- אנטי-מאלאריע מעדיצין, אויב איר באזוכט א געגנט וואו מאלאריע איז א סכנה
- מילדע לעקסעטיוו
- אנטיפאנגעל שמירעכץ
- אנטיבאקטעריעל שמירעכץ
- 1% היידראקארטיזאן שמירעכץ
- וואסער אויסלייטערונגס טאבלעטן
- האלז טאבלעטן



בלייבן געזונט דורכאויס אייער באזוך

באזוכן אן אנדערע לאנד, אפילו אויב איר האט שוין געוואוינט דארט אדער שוין באזוכט אמאל, קען אייך אויסשטעלן צו קראנקהייטן און געזונטהייט פראבלעמען וואס געפינען זיך נישט אין די פאראייניגטע שטאטן.

עסנווארג און וואסער זיכערהייט

גיבט אכטונג וואס איר עסט. דער אלגעמיינער אנווייזונג איז: קאכט עס, שיילט עס אפ, אדער פארגעסט דערפון.

אכטונג געבן וואס איר עסט און טרונקט קען זיין שווער צו טון ביים באזוכן פאמיליע אדער פריינט אין אנדערע לענדער. פונדעסטוועגן, קען אויספאלגן די עצות אייך העלפן פארמיידן רייזנדער'ס דייעריע און ערנסטערע צושטאנדן אזוי ווי העפיטיטיס A און טיפיד פיבער:

- האלט זיך צו פרוכט און גרינצייג וואס איר קענט אליין אפשיילן.
- פארמיידט אומ-פאסטיריזירטע מילך און מילכיגע פראדוקטן.
- קויפט נישט קיין עסן פון גאסן פארקויפערס.
- פארמיידט רויע אדער נישט גענוג אפגעקאכטע פלייש, פיש און שעלפיש.





טרונקט נישט קיין וואסער וואס איז נישט גע'פילטער'ט.
האלט די פאלגענדע עצות אין געדאנק:

- פארמיידט קראן וואסער אין אלע פארעמס, אריינגערעכנט אייז.
- נוצט שטענדיג פלעשלעך אדער אויפגעקאכטע וואסער, אפילו צו פוצן אייערע ציין.
- זייט געווארנט פון פרוכט און גרינצייג וועלכע האבן געקענט זיין אפגעוואשן מיט פארפעסטיגטע וואסער.
- שפירט זיך פריי צו טרונקען קאנזערווירטע אדער פלעשלעך וואסער אין זייערע אריגינעלע האלטערס אריינגערעכנט וואסער, קארבאנעיטעד געטראנקען, ביר אדער וויין, אזוי לאנג ווי איר אליין צוברעכט די זיגלען פון די האלטערס.
- אויב עס איז נישט מעגליך צו קויפן וואסער אין פלעשלעך אדער אויפצוקאכן וואסער, נעמט אין באטראכט מיטצוברענגען א פארטיבל וואסער פילטער צו רייניגן די וואסער.

אט זענען עטליכע וועגן צו פארמיידן אן עסנווארג געפירטע קראנקהייט:

- וואשט אייערע הענט מיט זייף און וואסער אדער אן אנטביאקטעריעל וואסער-לאזע האנט סאניטייזער (אמוויניגסטנס 60% אלקאהאל) איידערן עסן אדער צוגרייטן עסן, נאכן נוצן דעם בית הכסא און נאכן קומען אין בארירונג מיט באשעפענישן.
- קאכט אויף וואסער און קאכט עסנווארג צו 185°F (85°C) פאר אמוויניגסטנס איין מינוט.



פארמיידן מאסקיטא ביסן

אויב איר גייט צו א טראפישע געגנט, קענט איר זיין אין סכנה פון מאלאריע, דענגי פיבער, זיקא אדער אנדערע מאסקיטא-געפירטע אנטצינדונגען. זיי קענען ווערן פארמיטן מיט די איינפאכע באווארענונגען:

- נוצט אינסעקט רעפעלענט מיט DEET אויף אלע אפענע הויט. נוצט נישט קיין DEET אויף הויט וואס איז צוגעדעקט מיט קליידונג.
- טראגט לאנגע הויזן, העמדער מיט לאנגע ארבעל און א הוט אינדרויסן. באהאנדלט אייערע קליידונג מיט permethrin.
- שלאפט אונטער אן אינסעקטיסייד-באהאנדלטע בעט נעץ אויב איר האלט זיך אויף ערגעץ וואו עס איז נישטא קיין סקרינס אדער פענסטערס.
- מאסקיטאס לייגן זייערע אייער אין שטייענדיגע וואסער. ליידיגט אויס אמפערס, אלטע רעדלעך אדער סיי וועלכע אנדערע זאך וואס האלט שטייענדיגע וואסער.



עסנווארג- און וואסער-געפירטע

פיל אנשטעקיגע קראנקהייטן אזוי ווי רייזנדער'ס דייעריע, העפיטיטיס A און טייפּויד פיבער ווערן פאראורזאכט דורכן עסן פארפעסטיגטע עסנווארג און טרינקען פארפעסטיגטע וואסער.

רייזנדער'ס דייעריע

רייזנדער'ס דייעריע איז דער אפטסטער געזונטהייט פראבלעם צווישן רייזנדע. סימפטאמען שליסן איין לויזע אדער וואסערדיגע אפפאל, בלאוטינג, איבלונג, מאגן קרעמפן און פיבער. אויב די סימפטאמען גייען אן נאכן אהיימקומען, ביטע זעט אייער העלטקעיר פראוויידער און זאגט אז איר האט לעצטנס גערייזט. זעט עסנווארג און וואסער זיכערהייט אויף בלאט 6 פאר פארמיידונג עצות.

העפיטיטיס A

העפיטיטיס A איז א ווירוס וואס אפעקטירט אייער לעבער. עס איז טרעפליך אין אנטוויקלענדע לענדער ווי סאניטאציע און היגיענע זענען שוואך. סימפטאמען הויבן זיך געווענליך אן 30 טעג נאכן ווערן אנגעשטעקט אבער איר קענט ווערן קראנק סיי ווען צווישן 15 און 50 טעג נאכן ווערן אנגעשטעקט. סימפטאמען שליסן איין עקסטרעמע שוואכקייט, פיבער, פארלוסט פון אפעטיט, איבלונג, בויך ווייטאג, טונקל-קאלירטע יורין און דזשאונדיס (געלע הויט און אויגן).

אויב איר פארט צו א לאנד וואו העפיטיטיס A איז טרעפליך, מאכט זיכער צו באקומען די העפיטיטיס A וואקסין **אמווינינגסטנס צוויי ביז פיר וואכן איידער איר לאזט זיך ארויס**.

טייפּויד פּיבער

טייפּויד פּיבער קען זיין א לעבנס-דראענדע אינפעקציע אין די קישקעס. סימפטאמען הויבן זיך געווענליך אן צווישן אכט און פערצן טעג נאכן עסן אדער טרינקען פארפעסטיגטע עסנווארג אדער וואסער, אבער איר קענט ווערן קראנק פון דריי ביז איבער זעכציג טעג נאכן ווערן אנגעשטעקט. סימפטאמען שליסן איין הויכע פּיבער, קאפוויי, דייעריע, קאנסטיפעישאן, פארלוסט פון אפעטיט און אן אויסשלאג פון ראזע-קאלירטע פינטלעך.

עס איז וויכטיג צו ווערן וואקסינירט אנטקעגן טייפּויד פּיבער אויב איר פלאנירט א רייזע צו א געגנט וואו דער קראנקהייט איז פארשפרייט. וויבאלד דער וואקסין איז מעגליך נישט אלעמאל גענצליך ווירקזאם, מאכט זיכער אויסצופאלגן די פארמיידונג עצות אונטער עסנווארג און וואסער זיכערהייט אויף בלאט 6.



מאסקיטא-פארבינדענע

רייזנדע וואס פארן צו טראפישע געגנטער קענען זיין אין א סכנה פון מאלאריע, דענגיו פּיבער, זיקא אדער אנדערע אינפעקציעס וואס ווערן פארשפרייט דורך מאסקיטא ביסן.

מאלאריע

מאלאריע איז אן ערנסטע, לעבנס-דראענדע קראנקהייט וואס ווערט פארשפרייט דורך מאסקיטאס. איבער 500 מיליאן מענטשן באקומען מאלאריע יעדעס יאר, און איבער איין מיליאן שטארבן דערפון. סימפטאמען ערשיינען געווענליך עטליכע וואכן ביז עטליכע מאנאטן נאכן ווערן געביסן דורך אן אנגעשטעקטע מאסקיטא. זיי שליסן איין פּיבער, טרייסלונגען, קאפווייטאג, מוסקל ווייטאג און מידיקייט. איבלונג, ברעכן און דייעריע קענען אויך פאסירן.



אויב איר גייט צו א מאלאריע-ריזיקע געגענט, באזוכט אייער דאקטער **פיר ביז זעקס וואכן איידער איר גייט** צו באקומען מעדיצין וואס פארמיידט מאלאריע. כדי זיכער צו מאכן אז עס ווירקט, וועט איר דארפן אנהויבן נעמען דעם מעדיצין איידער איר גייט און פארזעצן פאר א קורצע צייט ווען איר קומט צוריק. מאכט זיכער עס צו נעמען באצייטנס אן פארפאסן דאזעס. געדענקט, אפילו אויב איר נעמט אנטי-מאלאריע מעדיצין, איז נאך אלס וויכטיג צו פארמיידן מאסקיטא ביסן. זעט פארמיידן מאסקיטא ביסן אויף בלאט 8 פאר מער אינפארמאציע.

אויב איר אנטוויקלט פיבער און פלו-ענליכע סימפטאמען (טרייסלונגען, קאפווייטאג, שוואכקייט, מוסקל ווייטאגן) בשעת'ן רייזן אין א מאלאריע-ריזיקע געגנט אדער ביז איין יאר נאכן צוריק אהיימקומען, זוכט באלדיגע מעדיצינישע באהאנדלונג. מאכט זיכער צו זאגן פאר אייער דאקטער וואו איר זענט געפארן.

דענגי פיבער

דענגי פיבער איז א קראנקהייט וואס ווערט פארשפרייט דורך מאסקיטאס. עס באווינקט צווישן 50 און 100 מיליאן מענטשן יעדעס יאר. סימפטאמען ערשיינען אין אלגעמיין צווישן דריי און פערצן טעג נאכן ווערן געביסן דורך אן אנגעשטעקטע מאסקיטא. זיי שליסן איין פלו-ענליכע סימפטאמען, אזוי ווי פיבער, קאפווייטאג און קערפער ווייטאגן, ווי אויך ברעכן און אויג ווייטאג. אן אויסשלאג קען אויך ערשיינען.

וויבאלד עס איז נישטא קיין וואקסין אדער באהאנדלונג פאר דענגי פיבער, איז וויכטיג אויסצופאלגן די עצות אונטער 'פארמיידן מאסקיטא ביסן' אויף בלאט 8.

געלע פיבער

געלע פיבער איז א זעלטענע קראנקהייט וואס ווערט אריבערגעפירט דורך א מאסקיטא ביס. סימפטאמען ערשיינען געווענליך דריי ביז זעקס טעג נאכן ווערן געביסן דורך אן אנגעשטעקטע מאסקיטא. עס קען גורם זיין ערנסטע פלו-ענליכע סימפטאמען, אזוי ווי פיבער, טרייסלונגען, קאפווייטאג, רוקן ווייטאג, מוסקל ווייטאגן, פארמאטערטקייט, דזשאונדיס (געלע הויט אדער אויגן) און ברעכן.

אויב איר רייזט צו א געגנט וואו געלע פיבער איז באקאנט, ווערט איר געפאדערט צו ווערן וואקסינירט ביי א באשטעטיגטע געלע פיבער וואקסינאציע קליניק **אמווייניגסטנס 10 טעג איידער איר לאזט זיך ארויס**. נאכן באקומען דעם וואקסין, וועט איר באקומען אן אינטערנאציאנאלע סערטיפיקאט פון וואקסינאציע (געלע קארטל) וואס ווערט באשטעטיגט דורך די וואקסינאציע קליניק. איר קענט דארפן האבן דעם קארטל אלס באווייז אז איר זענט געווארן וואקסינירט כדי אריינצוקומען אדער ארויסצוגיין פון געוויסע אנגעשטעקטע געגנטער. פאר א ריזע קליניק נעבן אייך, באזוכט [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel).

טשיקונגוניע

טשיקונגוניע איז א ווירוס וואס ווערט פארשפרייט צו מענטשן דורך מאסקיטאס. באקאנטע סימפטאמען זענען פיבער און דזשוינט ווייטאג, און קען אויך איינשליסן קאפווייטאג, מוסקל ווייטאג, דזשוינט געשווילעכץ אדער אויסשלאג. וויבאלד עס איז נישטא קיין וואקסין אדער באהאנדלונג פאר טשיקונגוניע, איז וויכטיג אויסצופאלגן די עצות אונטער 'פארמיידן מאסקיטא ביסן' אויף בלאט 8.

זיקא

זיקא ווירוס ווערט פארשפרייט הויפטזעכליך דורך מאסקיטאס אבער קען אויך ווערן פארשפרייט דורך געשלעכטליכע בארירונג און בלוט טראנספיוזשען. די מערסט באקאנטע סימפטאמען פון זיקא זענען פיבער, אויסשלאג, דזשוינט ווייטאג און קאנדזשאנקטיוויטיס (רויטע אויגן). זיקא איז נישט געפארפול פאר רוב מענטשן. פונדעסטוועגן, האבן א זיקא ווירוס אינפעקציע דורכאויס א שוואנגערשאפט איז גורם ערנסטע געבורט פעלערן. וויבאלד עס איז נישטא קיין וואקסין אדער באהאנדלונג פאר זיקא, איז וויכטיג אויסצופאלגן די עצות אונטער 'פארמיידן מאסקיטא ביסן' אויף בלאט 8.



ביים רייזן פון די פאראייניגטע שטאטן, קענט איר ווערן קראנק פון באשעפעניש ביסן אדער פון בארירונג מיט באשעפעניש פליסיגקייטן אדער אפפאל, אדער דורכן עסן עסנווארג וואס איז געמאכט פון אנגעשטעקטע באשעפענישן, ספעציעל פלייש און מילכיגע פראדוקטן. רעיביס, עיווען אינפלוענזא (פויגל פלו) און אנדערע קראנקהייטן ווערן פארשפרייט דורך בארירונג מיט באשעפענישן אדער באשעפענישן פראדוקטן.

רעיביס

רעיביס ווערט געווענליך אריבערגעפירט צו מענטשן דורכן ביס פון אן אנגעשטעקטן באשעפעניש. הונט ביסן זענען פאראנטווארטליך פאר רוב מענטשליכע פעלער פון רעיביס, אבער בעטס און אנדערע באשעפענישן קענען אויך טראגן רעיביס. רעיביס קען זיין פאטאל, און הרגעט מער ווי 55,000 מענטשן איבער די וועלט יעדעס יאר. ביי מענטשן, ערשיינען די סימפטאמען געווענליך צווישן 30 און 90 טעג נאכן ביס. זיי הויבן זיך אן מיט א פלו-ענליכע קראנקהייט און פארן שנעל צו ניוואלאגישע סימפטאמען און טויט.

עס קען זיין שווער צו דערקענען אויב א באשעפעניש האט רעיביס. דערפאר, אויב א באשעפעניש בייסט אדער קראצט אייך, וואשט אפ דעם פלאץ מיט זייף און וואסער **און זעט א דאקטער זאפארט** צו זען אויב איר דארפט האבן רעיביס איינשפריצן.

רעיביס באווארענישן

עס זענען פארהאן עטליכע וועגן צו פארמינערן אייער ריזיקע פון רעיביס אנטצינדונג.

- פארמיידט נאנטע בארירונג מיט אדער פיטערן ווילדע, געפאנגענע אדער שטוביגע באשעפענישן, ספעציעל אין אנטוויקלענדע לענדער.
- פרעגט אייער דאקטער אויב איר דארפט האבן רעיביס איינשפריצן איידער איר גייט.
- אויב איר רייזט מיט א פעט, מאכט זיכער אז אייער פעט'ס רעיביס וואקסינאציעס זענען אפ-טו-דעייט.

עיווען אינפלוענזא (פויגל פלו)

עיווען אינפלוענזא, אויך באקאנט אלס פויגל פלו, איז א ווירוס וואס ווערט אריבערגעפירט דורך בארירונג מיט אנגעשטעקטע פייגלעך. מענטשן ווערן זעלטן קראנק פון דעם ווירוס. פונדעסטוועגן, זייט 2003, זענען מער ווי 400 מענטשן אין אפריקע, מיטל מזרח און אזיע געשטארבן נאכן האבן נאנטע בארירונג מיט אנגעשטעקטע פייגלעך. סימפטאמען הויבן זיך געווענליך אן צווישן צוויי און אכט טעג נאכן ווערן אנגעשטעקט. זיי שליסן איין פיבער, קאפווייטאג, קערפער ווייטאגן, הוסטן און בויך ווייטאגן.

אויב איר האט פלו-ענליכע סימפטאמען אדער האט שוועריגקייטן מיטן אטעמען ביז צען טעג פון צוריקקומען פון א הויכע-ריזיקע געגנט, זעט אייער דאקטער זאפארט. זאגט פאר אייער דאקטער וואו איר זענט געפארן און אויב איר האט געהאט בארירונג מיט פייגלעך.

פארמינערן אייער ריזיקע פון פויגל פלו

אט זענען עטליכע עצות אייך צו העלפן פארמיידן עיווען פלו:

- פארמיידט נאנטע בארירונג מיט לעבעדיגע עופות, אזוי ווי הינדלעך אדער טורקיס, און ווילדע פייגלעך.
- פארמיידט אויבערפלאכן וועלכע קענען האבן אויף זיך פויגל אפפאל אדער פליסיגקייטן.
- וואשט אייערע הענט אפט מיט זייף און וואסער, אדער נוצט אן אנטבאקטעריעל וואסער-לאזע האנט סאניטייזער אזוי ווי Purell®.

מענטש צו מענטש

עס זענען פארהאן עטליכע אינפעקציעס, אזוי ווי די פלו און מענינדזשאקעל דיזיז וועלכע ווערן פארשפרייט פון מענטש צו מענטש דורכן הוסן, ניסן און דירעקטע בארירונג.



אינפלוענזא (פלו)

די פלו איז אן אטעם-פארבינדענע קראנקהייט וואס ווערט פאראורזאכט דורך די אינפלוענזא ווירוס. סימפטאמען שליסן איין פיבער, הוסטן, ווייטאגן און ווייעדיגע האלז. טייל מענטשן קענען ווערן זייער קראנק פון די פלו, ספעציעל קינדער, מענטשן וואס זענען איבער 65 יאר אלט און די מיט געוויסע לאנג-טערמיניגע געזונטהייט צושטאנדן וואס מאכן די פלו מער געפארפול.

די ריזיקע פאר די פלו ווענדט זיך אויף די צייט פון יאר און וואו איר פארט. אין די טראפיקס, קען אינפלוענזא פאסירן דורכאויס דעם יאר, דערווייל וואס אין די מילדע קלימאטן פונעם דרום העמיספער פאסירט עס פון אפריל ביז סעפטעמבער. אינעם צפון העמיספער, פאסירט די פלו אין אלגעמיין פון אקטאבער ביז אפריל.

ווי אזוי צו פארמיידן די פלו

- באקומט א פלו איינשפריץ יעדעס יאר ווי פרי איר קענט. עס איז וויכטיג דאס צו באקומען אויב איר זענט איבער 50 יאר אלט, וואוינט מיט אדער באפאסט זיך מיט קליינע קינדער, זענט שוואנגערדיג אדער האט געזונטהייט צושטאנדן וואס מאכן די פלו מער געפארפול, אזוי ווי אסטמא, צוקער קראנקהייט, הארץ קראנקהייט אדער אן אפגעשוואכטע איממיון סיסטעם. קינדער אין עלטער פון 6 מאנאטן ביז 18 יאר זאלן אויך באקומען א פלו איינשפריץ.
- וואשט אייערע הענט אפט מיט זייף און וואסער אדער אן אלקאהאל-באזירטע האנט סאניטייזער.
- פארדעקט אייערע הוסטן און ניסן מיט א טישו פאפיר. אויב איר האט נישט קיין טישו פאפיר, נוצט אייער ערמל אדער די אינעווייניגסטע טייל פון אייער עלנבויגן.

מענינדזשאקאקעל דיזיז

מענינדזשאקאקעל דיזיז קען גורם זיין מענינדזשייטיס (אן אינפעקציע פון די פליסיגקייט ארום דעם חוט השדרה און מח). עס ווערט געווענליך פארשפרייט דורך הוסן אדער קושן. סימפטאמען שליסן איין פלוצלינגדיג ערשיינונג פון פיבער, שטארקע קאפווייטאג, איבלונג, ברעכן, שטייפע האלז, אויסשלאג, סענסיטיווקייט צו ליכטיגקייט, צעמישעניש און פארשלאפנקייט.

אויב איר פארט צו א געגנט וואו די קראנקהייט איז באקאנט, אזוי ווי אפריקע, אדער אויב איר גייט אויפן האדזש, איז וויכטיג צו באקומען דעם מענינדזשאקאקעל וואקסין **אמוויניגסטנס צוויי וואכן איידער איר לאזט זיך ארויס**.

מענינדזשאקאקעל דיזיז קען זיין לעבנס-דראענד אויב עס ווערט נישט באלד באהאנדלט. אויב איר אנטוויקלט א פלוצלינגדיגע פיבער און סיי וועלכע פון די אויבדערמאנטע סימפטאמען, זוכט זאפארטיגע מעדיצינישע באהאנדלונג.

וועגן צו פארמיידן מענינדזשאקאקעל דיזיז

- פרעגט אייער דאקטער וועגן דעם מענינדזשאקאקעל וואקסין איידער איר לאזט זיך ארויס.
- וואשט אייערע הענט אפט מיט ווארעם וואסער און זייף, אדער נוצט אן אנטיבאקטעריעל, וואסער-לאזע האנט סאניטייזער אזוי ווי Purell®.
- טיילט זיך נישט מיט קיין טרונק-גלעזער, עסזייג, ציין בערשטלעך, וואסער פלעשלעך, ציגארעטלעך, ליפן שמירעכץ אדער אנדערע זאכן וואס רירן אן אייער מויל.



געדענקט:

אויב איר אנטוויקלט א פיבער, הוסט, שוועריגקייטן מיטן אטעמען, אויסשלאג, ברעכן אדער דייעריע נאכן לעצטנס רייזן אינטערנאציאנעל, ביטע זעט אייער העלטקעיר פראוויידער זאפארט.

ריסאורסעס:

פאר נאך אומזיסטע אינפארמאציע איבער זיכערע רייזן באזירט אויף רעקאמענדאציעס פון די פאראייניגטע שטאטן אפטיילונג פון קראנקהייט קאנטראל און פארמיידונג (U.S. Centers for Disease Control and Prevention, CDC) באזוכט דעם **Heading Home Healthy** און קליקט אויפן לינק פארן רייזנדער'ס שנעלע געזונטהייט אינפארמאציע פארטעל (**Travelers' Rapid Health Information Portal, TRHIP**). headinghomehealthy.org.

אנערקענונגען

א דאנק פאר די פאלגנדע ניו יארק סיטי דעפארטמענט פון געזונט און גייסטיק היגיענע שטאב וועלכע האבן בייגעשטייערט צו דעם וועגווייזער (אין סדר פון די אלפאבעטן):

Asha Abdool, Lisa Alleyne, Mike Antwi, Sharon Balter, Marie Dorsinville, Anne Fine, Robert Fitzhenry, Scott Harper, Lucretia Jones, Marcelle Layton, Ellen Lee, Yin Ling Leung, Beth Nivin, Vasudha Reddy, Sally Slavinski, HaeNa Waechter, Don Weiss און Stacey Wright-Woolcock.



פאר מער אינפארמאציע אויף רייזע געזונטהייט, רופט **311**
אדער די אפטיילונג פון קראנקהייט קאנטראל און פארמיידונג אויף
1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO), (סיי ווען,
בייטאג אדער ביינאכט, אדער באזוכט **cdc.gov/travel**,
travel.state.gov אדער **headinghomehealthy.org**.)

פאר אינפארמאציע אויף אן אויסוואל פון געזונטהייט טעמעס,
באזוכט **.nyc.gov/health**

NYC
Health

