

Hurmatli oilalar

Bu yozda Nyu-York shahrida qolasizmi yoki sayohatga chiqasizmi, oilangizning xavfsizligi va salomatligini asrang! Ayrim infeksiyalar yuqishi xavfi ortgani sababli sayohatchilardan qo'shimcha ehtiyot choralarini ko'rish talab etilishi mumkin.

Yoz va sayohat xavfsizligi bo'yicha maslahatlar



Hasharot chaqishi tufayli kelib chiqadigan kasalliklardan saqlanish. Kanalar va chivinlar Nyu-York shahrida, AQSHning ko'plab hududlarida hamda dunyo bo'ylab kasalliklar tarqatishi mumkin. Tarkibida DEET, pikaridin, IR3535 yoki limon evkalipti moyi bo'lgan hasharotlarga qarshi vositadan foydalaning. Kiyim-kechak va anjomlaringizga permetrin bilan ishlov bering hamda uzun yengli ko'ylak, uzun shim, yopiq poyabzal va bosh kiyim kiying. O'rmonli joylarda va baland o'tli dalalarda bo'lganingizdan so'ng kanalar ilashib olmaganligini tekshiring. Agar AQSHdan tashqarida bo'lsangiz, chivinlar orqali yuqadigan kasalliklar tarqalgan hududlarda pashaxonada uxlang. Batafsil axborot uchun nyc.gov/health/ticks va nyc.gov/mosquito sahifasiga kiring



Issiq havoda o'zingizni ehtiyot qiling. Ochiq rangli, keng va yengil kiyim kiying. Salqin, soya va quyosh nuri to'g'ridan-to'g'ri tushmaydigan joyda turing. Chanqagan bo'lmasangiz ham ko'proq suyuqlik iching va shirin ichimliklardan saqlanish. Konditsioner ishlab turgan xonada hatto bir necha soat bo'lish ham issiqlik bilan bog'liq kasalliklar xavfini kamaytirishi mumkin. Batafsil axborot uchun nyc.gov/health/heat sahifasiga kiring



Bolalarni suvda sog'lom saqlang. Suzish yoki suvda o'ynash vaqtida bolalarni doimo nazorat qilib turing. Agar so'nggi ikki hafta ichida diareya bo'lgan bo'lsa, suvga tushmang. Bolalarga suvni yutmaslik kerakligini eslatib turing. Bolalarni hojatxonaga tez-tez olib boring.



Hayvonlar bilan muomalada ehtiyot bo'ling. Yovvoyi hayvonlarni erkalatmang va oziqlantirmang. It, mushuk yoki boshqa uy hayvonini erkalatishdan oldin egasidan ruxsat so'rang.



Xalqaro sayohatdan kamida to'rt hafta oldin shifokor ko'rigidan o'ting. Qayerga sayohat qilishingizga qarab, bezgak, ichterlama yoki A gepatitiga qarshi zarur dori-darmonlar yoki vaktsinalar haqida so'rab oling. 6 oydan 11 oygacha bo'lgan go'daklar qizamiqqa qarshi vaktsinaning muddatidan oldingi qo'shimcha dozasi, 12 oylik va undan katta yoshdagi bolalar esa sayohatdan oldin birinchi yoki ikkinchi dozani olishlari kerak. O'zingiz va farzandlaringizning barcha rejali vaktsinalari o'z vaqtida olinganiga ishonch hosil qiling. Emlash punktini topish uchun **311** raqamiga qo'ng'iroq qiling yoki nyc.gov/healthmap/vaccines saytiga kiring.



Xalqaro sayohatlarda diareya kasalligidan saqlanish. Butilkadan suv iching yoki suvni kamida bir daqiqa qaynatib, zararsizlantiring. Muz solingan ichimliklar ichmang va po'sti archilmaydigan xom meva-sabzavotlarni yemang. Go'shtning to'liq pishganiga va dasturxonga issiqligida tortilganiga ishonch hosil qiling.

Yoz endigina boshlangan bo'lsa-da, kuzda maktabga sog'lom qaytishni ta'minlash uchun hozirdanoq reja tuzishni boshlash muhimdir. Buning uchun bolalarning rejali emlashlari o'z vaqtida qilinganiga ishonch hosil qiling hamda barcha zarur dori-darmonlar va tibbiy ma'lumotnomalarni tayyorlab qo'ying. Yangi o'quv yili boshlanguniga qadar yangi o'quvchilarni qabul qilish uchun talab etiladigan tibbiy ko'rikdan to'liq o'ting va Bola va o'smir salomatligini tekshirish varaqasini (Child and Adolescent Health Examination Form, CH205) maktab hamshirasiga topshiring.

Hurmat bilan,



Shama Ahuja, PhD, MPH

Yuqumli kasalliklar byurosi komissari yordamchisi