ከአለም አቀፍ ጉዞ በፊት የጤና እንክብካቤ ጽሁፍ

የእርስዎን እና የቤተሰብዎን ደህንነት ይጠብቁ እንድሁም አለም አቀፍ ጉዞ ከማድረግዎ በፊት የጤና እንክብካቤ አቅራቢን በመጎብኘት ወደ ውጭ ሃገር የሚጓዙበትን አብዛኛውን ጊዜ ይዘጋጁ። የጉዞ የጤና ክሊኒክን ይጎብኙ ወይም ወደ ጉዞ ክሊኒክ መሄድ ካልቻሉ፣ ስለጉዞዎ ለመወያየት የመጀመሪያ ደረጃ የእንክብካቤ ክሊኒክዎን ይጎብኙ።

ከዚህ ቀደም ወደኖሩበት ወይም ወደጎበኙት አገር እየተጓዙ ቢሆንም እንኳን ሃኪም ማየት አስፈላጊ ነው። በአካባቢው አዳዲስ በሽታዎች ሊኖሩ ይችላሉ፣ ወይም ከዚህ በፊት ከነበሩት የበለጠ ለአደጋ ተጋላጭ ሊሆኑ ይችላሉ። በቅርቡ የታቀደ አለማቀፍ ጉዞ ካለዎት እቅድዎን እንዳወጡ የክሊኒክ ጉብኝት ቀጠሮ መያዝዎን እርግጠኛ ይሁኑ፣ ምናልባት መድሃኒቶች እና ክትባቶችን ካስፈለገዎት ከጉዞዎ ቢያንስ ከአንድ ወር በፊት ቢሆን ይመረጣል። ይሁን እንጂ፣ የጉዞ ክሊኒክን ለመጎብኘት መቼም አይዘገዩም። አንዳንድ የጉዞ ክሊኒኮች አስቀድመው ማድረግ ካልቻሉ ያለ ቀጠሮ ህክምና ወይም የመጨረሻው ደቂቃ ቀጠሮዎች አሏቸው። የጉዞ ክሊኒኮች ለሁሉም ሰው ክፍት ናቸው!

ከቀጠሮዎ በፊት ለጉብኝት ወጪዎችን እና ሽፋን ይመልከቱ። ለመድን ኩባንያዎ ወይም ሊሄዱበት ወዳሰቡት ክሊኒክ ይደውሉ። በተጨማሪም ከመጓዝዎ በፊት የጤና ክሊኒክን ለመጎብኘት ገንዘብ እንቅፋት ከሆነ በሚኒሶታ ውስጥ ነጻ ወይም ዝቅተኛ ዋጋ ያላቸው ክሊኒኮችን ማግኘት ይችላሉ።

በቀጠሮዎ ወቅት፣ የመድሃኒቶች ወይም የክትባቶች ዋጋ ካስጨነቅዎት ለአገልግሎት አቅራቢዎ ይንገሩ። እንዲሁም እነዚህ ሶስት ነገሮች ለጤና እንክብካቤ አቅራቢዎ ሊያሳውቁ ይገባል፦

1. ወዴት እንደሚጓዙ (በአገሪቱ ውስጥ እያንዳነዱን አገሮችን እና ቦታዎችን ጨምሮ)
2. ለምን ያህል ጊዜ እንደሚጎበኙ እና
3. በሚጓዙበት ጊዜ ምን እንደሚያደርጉ።

እንዲሁም እንደ ስኳር በሽታ ወይም ከፍተኛ የደም ግፊት፣ ወቅታዊ መድሃኒቶች እና አለርጂዎች የመሳሰሉ ማንኛውንም ዋና ዋና ሁኔታዎችን መወያየት ያስፈልግዎታል።

ከጉዞዎ ከተመለሱ በኋላ ህመም ከተሰማዎት፣ ለድህረ ጉዞ ጉብኝት የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይከታተሉ እደዝሁም ማናቸውም የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች አለም አቀፍ ጉዞ እያደረጉ እንደነበር እንዲያውቁ ማድረግዎን እርግጠኛ ይሁኑ።

የቅድመ ጉዞ ምርመራዎች እርስዎን እና የሚወዷቸውን ሰዎች በአለም አቀፍ ጉዞዎ ለመጠበቅ እና በውጪ ሃገር አስደሳች እና ጥሩ ጊዜ እንዲኖርዎ ለማገዝ ያለመ ነው። ለጉዞዎ የሚያስፈልግዎትን ነገር ለማወቅ ቀጠሮ ይያዙ!

Minnesota Department of Health
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-5414
health.IDEE@state.mn.us
health.mn.gov/travel

1/4/24

ይህንን መረጃ በተለየ ቅርጸት ለማግኘት፣ በሚከተለው ይደውሉ፦ 651-201-5414።