

Nakala ya Huduma ya Afya Kabla ya Usafiri wa Kimataifa

Jiweke wewe na familia yako salama na utumie wakati wako vizuri wakati wa safari yako nje ya nchi kwa kutembelea mhudumu wa afya kabla ya kusafiri kimataifa. Tembelea kliniki ya afya ya usafiri, au ikiwa huwezi kwenda kwenye kliniki ya usafiri, tembelea kliniki yako ya huduma ya msingi ili kujadili safari yako.

Ni muhimu kumwona daktari hata kama unasafiri kwenda nchi ambayo umeishi au kutembelea hapo awali. Kunaweza kuwa na magonjwa mapya katika eneo hilo, au unaweza kuwa katika hatari zaidi kuliko ulivyokuwa hapo awali. Ikiwa una safari ya kimataifa iliyopangwa hivi karibuni, hakikisha kuwa umeratibu ziara ya kliniki mara tu unapofanya mipango yako, ikiwezekana angalau mwezi mmoja kabla ya kuondoka kwako iwapo utahitaji dawa na chanjo kwa safari yako. Hata hivyo, hujachelewa kutembelea kliniki ya usafiri. Baadhi ya kliniki za usafiri zina uwezo wa kukuona kwa ghafla au miadi ya dakika za mwisho ikiwa huwezi kufanya mapema. Kliniki za kusafiri ziko wazi kwa kila mtu!

Kabla ya miadi yako, angalia gharama na chanjo ya ziara. Pigia simu kampuni yako ya bima au kliniki unayopanga kwenda. Unaweza pia kupata kliniki za bure au za gharama nafuu za Minnesota ikiwa fedha ni kikwazo cha kutembelea kliniki ya afya kabla ya kusafiri.

Wakati wa miadi yako, mwambie mtoa huduma wako ikiwa una wasiwasi kuhusu gharama ya dawa au chanjo. Unapaswa pia kumjulisha mtoa huduma wako wa afya mambo haya matatu:

1. Mahali ambapo utasafiri (pamoja na nchi na maeneo mahususi ndani ya nchi),
2. Muda gani utakuwa huko, na
3. Utakuwa unafanya nini ukiwa safarini.

Pia unahitaji kujadili hali zozote za msingi ambazo unaweza kuwa nazo, kama vile kisukari au shinikizo la damu, dawa unazotumia sasa, na mizio.

Ikiwa unajisikia mgonjwa baada ya kurudi kutoka kwa safari yako, fuatana na mtoa huduma wako wa afya kukutazama baada ya safari na uhakikishe kuwajulisha watoa huduma wowote wa afya kuwa ulikuwa unasafiri kimataifa.

Ukaguzi wa kabla ya kusafiri unalenga kukulinda wewe na wapendwa wako wakati wa safari yako ya kimataifa na kusaidia kuhakikisha kuwa una wakati mzuri na wa furaha nje ya nchi. Weka miadi ili uone unachohitaji kwa safari yako!

Idara ya Afya ya Minnesota
Sanduku La Posta 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-5414
health.IDEE@state.mn.us
health.mn.gov/travel

1/4/24

Ili kupata habari hii katika muundo tofauti, piga simu: 651-201-5414.