

Seyahat Sağlığı Danışma Hattı

“Seyahat Sağlığı Danışma Hattı” vasıtasıyla;

- Seyahat öncesi, gidilecek ülkelerle ilgili sağlık riskleri ve gerekli koruyucu önlemler hakkında bilgilendirme yapılmaktadır.
- Yurtdışına seyahat eden kişiler ile bu ülkelerde yaşayan vatandaşlarımız ve soydaşlarımızın yaşadığı sağlık sorunlarıyla ilgili danışmanlık hizmeti verilmektedir. 7/24 yanınızdayız.

212 444 77 34

Seyahat Sağlığı Danışma Hattı

www.seyahatsagligi.gov.tr



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Hudut ve Sahiller Sağlık Genel Müdürlüğü



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Hudut ve Sahiller Sağlık Genel Müdürlüğü

YURTDIşINDA DA SAğLIğINIZ BİZİM İÇİN ÖNEMLİ



SİZE BİR ALO KADAR YAKINIZ (212) 444 77 34

Yurtdışı seyahatlerinizde karşılaştığımız sağlık sorunlarınızda ve bu ülkelerde yaşanabilecek enfeksiyon risklerine karşı seyahat sağlığı danışma hattımızı 7/24 arayabilirsiniz.

Sağlıklı Bir Seyahat İçin Neler Yapılmalı ?

- Seyahat edeceğimiz ülkenin sağlık koşulları, karşılaşılabileceğimiz sağlık sorunları hakkında bilgiler edinmeli ve bunlara yönelik korunma önlemlerini almalıyız.
- Dünya Sağlık Örgütü tarafından belirlenen standart aşıları yaptırmalı ve riskli bölgelere gidiyorsanız sıtma koruyucu ilaçlar kullanmalıyız.
- Seyahat Sağlığı Hizmeti alabilmek için seyahatten yaklaşık 4-6 hafta önce Seyahat Sağlığı Merkezlerimize başvurmalıyız.
- Bu merkezlerde gidilecek yerin coğrafi özellikleri, kalma süresi, kalma koşulları ve sizin sağlık durumunuza göre karşılaşılabilecek sağlık sorunları ve korunma önlemleri, yolculukta bulundurulması gereken malzemeler, ilaçlar ve sağlık çantası,seyahat dönüşü ortaya çıkabilecek hastalıklar ve diğer sorularınız hakkında bilgilendirme yapılmaktadır.

Seyahatte Standart Korunma Önlemleri Nelerdir ?

- Suyun temizliğinden emin olmadığınız ortamlarda sadece kaynatılmış veya kapalı ambalajlardaki suları tüketin. İçmek zorunda kalırsanız filtre, iyot veya klor tabletleri kullanın. İçeceklerinize buz eklemeyin.
- Ellerinizi sık sık su ve sabunla yıkayın, su ve sabun bulamazsanız el dezenfektanları kullanın.
- Sadece pişirilmiş ve hala sıcak olarak servis edilen yiyecekleri veya kendinizin soymuş olduğu kabuklu meyve ve sebzeleri yemeye özen gösterin.
- Pastörize edilmemiş süt ve süt ürünlerini tüketmekten kaçının.
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak için mutlaka prezervatif (kaput, kondom) kullanın.
- Haşerelere karşı gerekli önlemleri alın. Sinek kovucu spreylere kullanmak, gece cibinlikle yatmak faydalı olacaktır.
- Mesleğiniz değilse özellikle kedi, köpek, maymun gibi hayvanlarla temastan kaçının ve ısırılmanız ya da yaralanmanız halinde hemen bir sağlık kuruluşuna başvurun.
- Tatlı sularda yüzmekten kaçının, tuzlu sular her zaman daha güvenlidir.
- Sıtma riskli bölgelere gitmişseniz, verilen sıtma koruyucu ilacınızı mutlaka önerildiği şekilde ve sürede kullanın.

Seyahat Sırasında Yanınıza Neler Almalısınız ?

- Kan grubunuzu gösteren bir kart.
- Varsa alerjileriniz için bir sağlık uyarısı bilekliği.
- Reçeteli tüm ilaçlarınız ve reçeteleri.
- Antihistaminik içeren ilaçlar.
- Basit ağrı kesici ve ateş düşürücüler.
- Steril sargı bezi, yara bandı
- Ateş ölçmek için termometre.

Seyahat Dönüşünde Dikkat Etmeniz Gereken Hususlar Nelerdir ?

- Hastalıkların kuluçka süresi farklı olduğundan kendinizi çok iyi gözlemleyin.
- Özellikle ateş, halsizlik, cilt döküntüleri, ishal gibi belirtiler varsa veya gelişirse hemen bir hekime ya da sağlık kuruluşuna başvurun ve seyahatinizden hekiminize mutlaka bahsedin.

" Seyahat Sağlığı Sigortası Yaptırınız."