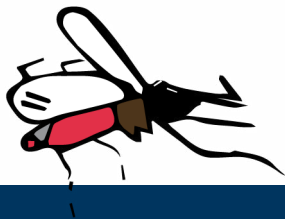


በረራዎቻችን እንጂ በወባ አይደሉ

ወባን መከላከል ይቻላል



ራስዎን ለመጠበቅ ምን ሊያደርጉ ይቻላል፡-

- ከአለምአቀፋዊ ጉዞ ከ 4-6 ሳምንታት በፊት ሀኪምዎን ወይም የጉዞ ክሊኒክዎን ይጎብኙ።
- በሀኪም የታዘዙት መደሀኒቶችን ይወሰዱ እንዲሁም የወባ ትንኝ ንክሻን ያስወግዱ።
- ምልክቶችን ይወቁ፡- ራስ ምታት፣ የጡንቻ ህመም፣ ድካም፣ ማንቀጥቀጥ፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ማቅለሽለሽ፣ ትኩሳት ማስመለስ እና/ወይም ተቅማጥ።