

### Kuduz

Kuduz ölümcül bir hastalıktır ve hasta bir hayvanın insanları ısırması yoluyla geçer. Bazı doktorlar şimdi Güney Doğu Asya, Güney Amerika ve Afrika ülkelerine seyahat edecek kişilerin Avustralya'dan ayrılmadan önce kuduz aşısı yaptırmalarını önermektedirler. Yalnız Hanoi'de bir yıl içinde kuduzdan 40 kişi ölmüş bulunmaktadır. Aşı olmamış bir kişiyi bir hayvan ısırırsa yara yeri hemen yıkanmalı ve kişi derhal kuduz aşısı olmalıdır.

Yurt dışına seyahat ettiğiniz zaman ortaya çıkabilecek sağlık sorunları için doktorunuzla görüşünüz.

## YURT DIŞINA SEYAHAT EDECEKLER İÇİN YARARLI SAĞLIK BİLGİLERİ

Sağlık Tercümanlığı Servisi  
Health Care Interpreter Service

### Telefon Numaraları

Sydney (02):

Kuzey	438-7560	Newcastle	(049) 26-3533
Merkez, Doğu ve Güney	515-3222	Illawarra	(042) 74-4211
Batı	840 3456	Griffith	(069) 62-3900
Wentworth	840 3456	Hunter	(049) 246 285
Güney Batı	757 1800	İş saatleri dışında	(049) 61 5353

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

REVIEWED  
May 2001  
NSW Multicultural Health Communication Service

### NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

Good Health for Travellers Overseas

## YURT DIŞINA SEYAHAT EDECEKLER İÇİN YARARLI SAĞLIK BİLGİLERİ (Good Health for Travellers Overseas)

Yurt dışına tatil için gidecek hiçbir kimse oralarda hastalanarak tatilini zehir etmek istemez. Ancak gerekli önlemleri almayan pek çok turistin başına gelen budur. Tatile çıkmadan önce aşağıdaki önerilere dikkat etmeniz yerinde olur:

### Aşı Olmanız Gerekliyor Mu?

Gideceğiniz yere bağlı olarak bazı bulaşıcı hastalıklar için aşı olmanız gerekebilir. Bu hastalıklar şunlardır:

#### Tetanos ve Çocuk Felci

Seyahat etmeyen kişilerin bile her on yılda bir bu aşıları yenilemesi gerektiğinden aşı olun.

#### A ve B Tipi Sarılık

Karaciğeri etkileyen bu hastalık Asya, Güney Amerika, Pasifik Adaları, Afrika, Orta Doğu ve bazı Avrupa ülkelerinde yaygın olarak görülmektedir. B Tipi Sarılık ölümcül bir hastalıktır; kan ve vücut salgıları yoluyla (örneğin cinsel ilişki), başkalarıyla iğne, diş fırçası ve jilet gibi şeyleri paylaşmak yoluyla kişiden kişiye geçer. A Tipi Sarılık yiyeceklerden ve sudan bulaşır. Doktorunuza seyahat edeceğiniz ülkenin hangi ülke olduğunu söylerseniz hem yukarıdaki hastalıklar hem de tifo ve sarı humma gibi diğer hastalıklar için de aşı yaptırıp yaptırmamanız gerektiğini belirleyebilirsiniz.

#### Sıtma

Avustralya'dan yurt dışına giden yaklaşık 1000 kişi gittikleri ülkelerde sıtmaya tutulur. Hastalardan az bir kısmı da ölmektedir. Sıtma Afrika ülkelerinde, Hindistan'da, Vietnam, Laos, Kamboçya, Burma, Tayland ve Endonezya da içinde olmak üzere Asya ülkelerinde yaygın olarak görülmektedir. Sıtma bir tür sivrisinekten insanlara geçer. Doktorunuza sıtmayı önlemek için ilâç kullanmanız gerekip gerekmediğini sorunuz. Sivrisineklerin

ısırmasından korunmak için böcek kaçırcı ilâçlardan sürünüz, bol, açık renkli ve uzun kollu giysiler giyiniz. Bu önlemler Avustralya'ya sıtmanın yaygın olduğu ülkelerden gelen kişiler için de önemlidir. Gerçi bu kişiler ana vatanlarında yaşadıkları zaman sıtmaya karşı bağışıklık kazanmış olabilirler ama bağışıklık kalıcı değildir.

Sıtmanın bir kötü yanı gribe çok benzemesidir. Bu nedenle ne sıtmaya yakalan kişiler ne de bazı doktorlar hastalığın erken belirtilerini ciddiye almadıklarından hastalık ölümcül olabilir. Sıtma bölgelerinden döndükten 6 hafta sonra veya sıtma bölgesinde buldukları sırada gribe benzer belirtiler gören kişiler sıtma için kan tahlili yaptırmalıdır.

#### İshal

İshal bazı ülkelerde yaygın bir sorundur. Önlemek için yalnız şişe suyu içiniz, yediğiniz yemeklerin iyice pişmiş ve sıcak olmasına dikkat ediniz. Ancak kendi soyduğunuz sebze ve meyveleri yiyiniz. Doktorunuza gideceğiniz ülkeden söz ederseniz oralarda karşılaşabileceğiniz mide-barsak sorunları için size ilâç verebilir.

#### Cinsel İlişki Yoluyla Bulaşan Hastalıklar

HIV/AIDS' e yakalanmanız uçak kazasında ölme olasılığına oranla 72,000 kez daha fazladır! Yurt dışındayken cinsel ilişkide bulunmayı düşünmeyen kişiler bile yanlarında kondom buldurmamalıdır. Artık dünyada hiç bir ülke HIV/AIDS ve cinsel ilişki yoluyla bulaşan hastalıklara karşı emin değildir. Kondomları Avustralya'dan almak akıllıca bir hareket olur. Avustralya kondomları diğer ülkelerde üretilen kondomlara göre daha güvencelidir.

#### İğne Sorunu

Kulak deldirmek, dövme yaptırmak, iğne ve aküpunktür yaptırmak için kullanılan ve sterilize edilmemiş iğnelere HIV/AIDS, B ve C Tipi Sarılık gibi hastalıkların bulaşabileceğini unutmayın.