



SHËNDETËSI

**KËSHILLA PËR TË SHMANGUR SËMUNDJET KUR UDHËTONI NË
VENDE ME STANDARDE TË ULËTA HIGJIENE**

KËSHILLA TË PËRGJITHSHME PËR HIGJENËN NËSE UDHËTONI NË VENDE ME STANDARDE TË ULËTA HIGJIENE

1. Higjiena e duarve është më e rëndësishmja

Lajini duart shpesh me sapun dhe ujë të pastër – veçanërisht para ngrënies dhe pas përdorimit të tualetit.

2. Mbani gjithmonë me vete dezinfektues duarsh me bazë alkooli (të paktën 60% alkool).

3. Shmangni ujin e çezmës

Pini vetëm ujë:

- Në shishe të mbyllura mirë (shtrydhe shishen për ta kontrolluar)
- Ujë të vluar
- Ujë të filtruar dhe të dezinfektuar (me tableta UV ose jodi)

Mos përdorni:

- Ujë në shishe të ngrirë e pastaj të shkrirë
- Ujë të rubinetit për të larë dhëmbët
- Akull në pije (mund të jetë bërë me ujë të ndotur)

4. Keni kujdes me ushqim i cili shitet në rrugë

- Zgjidhni restorante me shumë klientë dhe ambiente të pastra.
- Shmangni ushqimin që ka qëndruar jashtë
- Hani vetëm ushqim të ngrohtë dhe të sapo përgatitur (**ushqimit të cilit i del avulli është më i sigurt**, sidomos mishit të pjekur).

5. Shmangni:

- Mish ose peshk të papjekur/më pak të gatuar
- Fruta të paqëruara dhe perime të papërpunuara (përveç nëse i lani/qëroni vetë me ujë të sigurt)
- Sallatë (ato zakonisht lahen aty me ujë të pasigurt)
- Produkte bulmeti të papasterizuara



6. Mbrojtja nga insektet

- Ruajuni nga pickimet e insekteve
- Vishni rroba me mëngë të gjata dhe pantallona, sidomos në mëngjes dhe në mbrëmje.
- Përdorni spërkatës kundër insekteve.
- Flini nën rrjetë mushkonjash

7. Ilaçe dhe vakcina

- Vizitoni një klinikë udhëtimi para nisjes
- Bëni vaksinat e rekomanduara (p.sh., Hepatiti A, Tifo, Kolera).
- Merrni me vete një paketë mjekësore udhëtimi me:
 - Kripëra për rihidratim oral
 - Ilaçe kundër diarresë (p.sh., loperamid)
 - Antibiotikë për diarre udhëtimi (**me rekomandim nga mjeku**)

8. Higjiena në tualet

- Mbani gjithmonë me vete:
 - Dezinfektues për duar
 - Letër higjienike ose shami
 - Pëlhura dezinfektuese

9. Kujdes me akomodimin (vendin ku qëndroni)

- Zgjidhni ambiente të pastra për fjetje
- Kontrolloni vlerësimet e mysafirëve për pastërti dhe higjienë.
- Inspektoni krevatin dhe tualetin kur mbërrini.
- Përdorni çarçafë personale udhëtimi ose thes për fjetje.

Këshillë shtesë:

- Besojini instinktit tuaj: **Nëse diçka ju duket e dyshimtë (ujë, ushqim apo higjienë), mos rrezikoni. Jo vetëm që mund të sëmureni shumë, por edhe jeta juaj mund të jetë në rrezik.**

