



# AGBIAHE A NAKASAGANA AGTALINAED A NASALUN-AT

## 01 AMMUEM:

- Ammuem dagiti peggad iti salun-at a mainaig iti destinasion ti panagbiahem ken agsagana a nasaksakbay.
- Ammuem dagiti lokal a sistema ti pakdaar, pagkamangan ken ruta ti panagbakwit.
- No adda espesipiko a kasapulam iti salun-at, ikeddengmo no kasano ti makagun-od iti medikal a pannakaaywan iti ballasiw-taaw no agsakit wenno masugatka.

## 02 BISITAEN TI TAGAIPAAY-MO:

- Bisitaen ti mangipapaay ti taripato ti salun-atmo 4-6 a lawas sakbay ti panagbiahe.
- Siguraduen a naalam iti amin a gagangay a bakuna sakbay ti panagbiahem.
- Saludsodem iti doktormo maipapan kadagiti mairekomendar a bakuna ken agas para iti lugar a papanam.



## 03 LIKLIKAN TI SAKIT BABAEN TI:

- Masansan a panagbuggo kadagiti imam.
- Mangaramid kadagiti natalged a pagpilian iti taraon ken inumen.
- Agusar iti Sunscreen.
- Agusar iti panglapped iti insekto.

## 04 KALPASAN TI PANAGBIAHE:

- Bantayan ti aniaman a pagilasinan ken sintoma ti sakit kalpasan ti panagbiahe.
- No mariknam nga adda sakitmo, agpadoktor ken dakamatem ti aniaman a nabiit pay a panagbiahem.

