



# Genel Sağlık ve Refah



## Çocuğumun sağlığını nasıl koruyabilirim?

- Seyahate çıkmadan önce Göçmen Sağlığı Merkezleri, Yabancı Uyruklular Polikliniği veya Devlet Hastaneleri'nden gerekli sağlık kayıtlarını/belgelerini edinin.
- Çocuğunuzun aşı kartının güncel olduğundan emin olun ve yanınızda götürün.
- Çocuğunuzun ihtiyaç duyduğu ilaç ve tıbbi cihazları yanınıza alın.

Sağlık belgeleri kontrol listesi:

- ✓ Aşı kartı
- ✓ Doktor tarafından verilmiş kronik hastalık raporları (varsa)
- ✓ Doktor tarafından verilmiş engellilik raporları (varsa)
- ✓ Tıbbi destek cihazı kayıtları (varsa)
- ✓ Doktor tarafından belirtilmiş alerjiler ve diyet kısıtlamaları (varsa)



- Yolculuk öncesinde ve sırasında, çocuğunuzda hastalık belirtilerine dikkat edin. Ateş, öksürük, kusma, nefes alma veya beslenmede güçlük, idrar yapmama, döküntü gibi belirtiler fark ederseniz hemen tıbbi destek alın.
- Çocukların günlük rutinlerini koruyun. Çocuğunuzla göz teması kurun ve onunla konuşmaya devam edin. Bebekler için, mümkün olduğunca ten tene teması sağlamayı unutmayın. Bebeğinizi sakinleştirmek için nazikçe sallayabilir, okşayabilir ve kucağınıza alabilirsiniz.
- Seyahat sırasında çocuğunuzu ve ailenizi hastalıklardan korumak için hijyeninize dikkat edin. Tuvaleti her kullandığınızda, bebeğinizin bezini değiştirdikten sonra, yemekten önce ve sonra, yemek hazırlamadan önce ve sonra ve gerektiğinde kendinizin ve çocuğunuzun ellerini sabunla yıkayın.



## Yardım için

Diğer tüm konular için en yakın Sivil Toplum Kuruluşu personeli ile iletişime geçin.



Acil durum ve ihbar için 7/24,  
bilgilendirme için hafta içi  
08.00-18.00 saatleri  
arası hizmet vermektedir.



WhatsApp hattı  
+90 501 183 0 183



UNHCR  
The UN Refugee Agency

444 48 68



İlinizdeki yerel  
Baro'nun adresine  
QR koddan  
ulaşabilirsiniz.