


PWOGRAM HEADING HOME HEALTHY

# GID OU POU W SA VWAYAJE AN TOUT SEKIRITE E POU W RETE AN BÒN SANTE



**NYC**  
Health

HEADING  
→ HOME  
HEALTHY



**L**è wap tounen nan peyi natifnatal ou pou vizite fanmi oswa zanmi w yo, gen kèk ti bagay byen senp ou ka fè pou rete an bòn sante. Menm si ou se moun zòn nan oswa ou wwayaje la byen souvan, ou ka kanmèm trape yon enfeksyon lokal ki ka fè w malad.

Gid sa a bay enfòmasyon ak konsèy itil pou ede w prepare pou vizit ou a. Li dekri maladi ou jwenn souvan nan peyi Lazi, Lafrik, Amerik Latin ak nan Karayib la, epitou li bay ti konsèy sou kouman pou pa trape maladi sa yo. Metsouli, li gen ladan mezi enpòtan pou w pran anvan w ale nan peyi sa yo, ansanm avèk yon lis sou atik yo sigjere pou w mete nan twous premye swen pou wwayajè yo.

Nou swete ou jwenn anpil enfòmasyon nan gid sa a e ke li ede w tou. Nou swete w fè yon bon wwayaj e ke w rete an bòn sante.

# SA KI NAN BWOCHI SA A

## **ANVAN OU ALE**

---

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Fè kèk rechèch.....                   | 2 |
| Al kay doktè.....                     | 2 |
| Reflechi byen lè wap fè malèt ou..... | 3 |

## **KENBE YON BÒN SANTE PANDAN W NAN VIZIT OU A**

---

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Sekirite sou manje ak dlo..... | 6 |
| Evite moustik mòde w.....      | 8 |

## **MALADI KOMEN MOUN KONN GENYEN LÈ YAP VWAYAJE**

---

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Maladi ki transmèt nan manje ak nan dlo.....</b> | <b>9</b>  |
| Dyare moun ki vwayaje konn genyen.....              | 9         |
| Epatit A.....                                       | 9         |
| Lafyèy tifoyid.....                                 | 10        |
| <b>Maladi moun trape nan moustik.....</b>           | <b>10</b> |
| Malarya .....                                       | 10        |
| Lafyèy deng.....                                    | 11        |
| Lafyèy jòn.....                                     | 11        |
| Chikoungounya.....                                  | 12        |
| Zika.....                                           | 12        |
| <b>Maladi moun trape nan bèt.....</b>               | <b>13</b> |
| Laraj.....                                          | 13        |
| Lagrip avyè (Grip zwezo transmèt).....              | 14        |
| <b>Maladi moun pran nan kontak ak lòt moun...</b>   | <b>15</b> |
| Lagrip (flou).....                                  | 15        |
| Maladi menengokoksi.....                            | 16        |

# ANVAN OU ALE

**Meyè fason pou kenbe yon bòn sante pandan vizit ou a se pou planifye anvan w ale.**

## Fè kèk rechèch

Menmsi ou abitye ak zòn kote w prale a, li enpòtan pou w konn danje pou lasante ki gen nan rejyon an ak ki kote pou jwenn swen medikal ki si. Si w bezwen plis enfòmasyon, ale sou sit entènèt la nan **[cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel)**.

## Al kay doktè

Al wè doktè w omwen ***kat a sis semenn anvan w pati***. Lap ka di w si w bezwen okenn piki espesyal (pou maladi tankou lafyèv jòn) oswa si w bezwen pran nenpòt prekosyon sante espesyal anvan w tounen nan peyi natifnatal ou. Li bon pou tcheke si vaksen ou abitye pran yo, tankou lawoujòl ak tetanòs, ajou. Doktè w la ka di w tou si w bezwenn nenpòt medikaman oswa tretman espesyal pou anpeche maladi tankou malarya.



## Reflechi byen lè wap fè malèt ou

Asire w ke paspò w, dokiman pou vwayaj la ak medikaman pou kenbe ak ou yo, sou lamèn e ke yo pa nan malèt wap bay anba avyon an. Tcheke règleman liy ayeryèn nan genyen sou sak ki ka monte avyon yo. Anjeneral, yo pèmèt ou monte nan avyon an avèk yon sache plastik transparan ki mezire enka e ki ka kenbe 3 zons oswa ti boutèy piti likid, jèl, krèm ak espre. Gen kèk eksepsyon pou medikaman.



## Kisa pou mete nan twous premye swen pou vwayajè w la

Pifò moun kap retounen nan peyi natifnatal yo pou al vizite dwe pati ak yon twous pèsònèl pou premye swen. Sa w mete ladan l depannde konbyen tan ou pral fè epitou si w pral gen aksè a swen ak atik medikal. Men yon lis jeneral sou atik pou mete ladan l:

- ✓ Pwodui pou pouse ensèk ki gen DEET
- ✓ Moustikè ki trete ak ensèktisid pou chak moun kap vwayaje (si wap rete nan yon zòn ki gen risk pou maladi malarya ki pa gen griyaj oswa fenèt)
- ✓ Pwodui pou mete sou po pou pwoteje kont solèy
- ✓ Linèt solèy
- ✓ Lenn
- ✓ Flash
- ✓ Konprès cho/frèt
- ✓ Pwodui pou dezenfekte men ki pa gen dlo ladan l e ki se yon antibakteryen (ki gen omwen 60% alkòl)
- ✓ Atik debaz pou premye swen (sètadi pansman, koton, gaz, bandaj, pomad antiseptik, tèmomèt, tep ipoalèjenik, pens pou bab, sizo, gan latèks, patch pou zye)
- ✓ Moleskin pou zanpoul



Pale ak doktè w la pou l di w kilès nan medikaman sa yo pou pote ak kouman pou pran yo.

- Acetaminofèn, aspirin oswa ibipwofèn pou lafyèw oswa doulè
- Anti-asid
- Medikaman pou kanpe dyare
- Antiyistamin, dekonjesyonan ak ki anpeche touse
- Medikaman pou maladi sinetoz
- Medikaman pou konbat malarya, si w prale yon kote ki gen risk pou malarya
- Laksatif modere
- Pomad kont antifonjik
- Pomad antibakteryèn
- Krèm 1% idwokòtizòn
- Konprime pou pirifye dlo
- Lozanj pou gòj



# KENBE YON BÒN SANTE PAN

**Lè w vizite yon lòt peyi, menmsi ou te abite la oswa ou te vizite l déjà, ka ekspoze w a maladi ak pwoblèm sante ke yo pa jwenn Ozetazini.**

## Sekirite sou manje ak dlo

Veye sa wap manje. Règ jeneral la se : Bouyi l, kwit li, dekalè l oswa bliye l.

Li enpòtan pou veye sa wap manje ak sa wap bwè lè w nan lòt peyi. Byenke li ka difisil pou w fè sa lè wap vizite fanmi oswa zanmi, si w swiv konsèy ki annapre yo, sa ka anpeche dyare moun ki vwayaje yo konn genyen epitou sa ka anpeche kondisyon ki pi grav tankou epatit A ak lafyèv tifoyid:

- Manje fwi ak legim ou ka kale oumenm.
- Evite lèt ak pwodui lèt ki pa pasterize.
- Piga achte manje nan men machann nan lari.
- Pa manje vyann, pwason ak kristase kri oswa ki pa byen kwit.





# DAN W NAN VIZIT OU A

## Piga bwè dlo ki pa filtre.

Piga bliye konsèy sa yo:

- Piga bwè dlo tiyo sou nenpòt fòm, menm glas ki fèt ak dlo tiyo.
- Toujou itilize dlo nan boutèy oswa ki bouyi, menm pou bwose dan w.
- Fè atansyon ak fwi ak legim ke yo te ka lave ak dlo kontamine.
- Pa jennen bwè bwason ki nan kenn oswa nan boutèy depi yo nan boutèy orijinal yo - sa enkli dlo, soda, byè oswa diven - depi se oumenm ki kase kachè sekirite a.
- Si li pa posib pou w achte dlo nan boutèy oswa dlo bouyi, konsidere pote yon filt dlo pòtab pou pirifye dlo a.



Men lòt fason pou evite maladi ki transmèt nan manje:

- Lave men w avèk savon ak dlo oswa ak yon dezenfektan antibakteryen ki pa gen dlo ladan l (ki gen omwen 60% alkòl) tankou Purell®, anvan w manje oswa prepare manje, apre w sot nan twalèt epi apre w fin pran kontak ak bèt.
- Bouyi dlo a pandan omwen yon minit, epi kwit manje a 185°F (85°C) pandan omwen yon minit.



## Evite moustik mòde w

Si w pral nan yon rejyon tropikal, ou ka ekspoze a risk pou trape malarya, lafyèv deng, Zika oswa lòt enfeksyon moun pran nan moustik. Ou ka evite maladi sa yo si w pran prekosyon senp sa yo:

- Itilize pwodui pou repouse ensèk ki gen omwen 30% DEET ladan sou ni po w ni rad ou.
- Mete pantalon long, chemiz long manch ak chapo lè w deyò.
- Dòmi anba yon moustikè ki trete ak ensektisid si wap rete yon kote ki pa gen griyaj oswa fenèt.
- Moustik yo ponn ze yo nan dlo dòmi. Jete tout dlo ki dòmi. Vide bokit, ansyen kawoutchou oswa nenpòt lòt bagay ki gen dlo ladan l.



# MALADI KOMEN MOUN KONN GENYEN LÈ YAP VWAYAJE

## Maladi ki transmèt nan manje ak nan dlo

Plizyè nan maladi enfektyez yo tankou dyare moun ki vwayaje konn genyen, epatit A ak lafyèw tifoyid se nan manje manje kontamine oswa bwè dlo kontamine moun pran yo.

### Dyare moun ki vwayaje konn genyen

Dyare moun ki vwayaje konn genyen se pwoblèm sante ki pi komen vwayajè yo genyen. Pami sentòm yo genyen pou pou mòl oswa dlo, balònman, kèplen, kranp nan vant ak lafyèw. Si sentòm sa yo kontinye apre ou retounen lakay ou, tanpri al wè pwofesyonèl swen sante ou epi di li ou te vwayaje sa pa gen lontan. Al gade nan seksyon Prekosyon pou pran nan manje ak dlo ki nan paj 6 la, pou kapab jwenn konsèy sou prevansyon.

### Epatit A

Epatit A se yon viris ki afekte fwa w. Li komen nan peyi kap devlope yo kote pa gen bon sanitasyon ak liyèn. Jeneralman, sentòm yo kòmanse 30 jou apre moun nan enfekte men ou ka malad nenpòt lè apatide 15 a 50 jou apre w fin enfekte. Pami sentòm yo gen fatig, lafyèw, pèt apeti, kèplen, doule nan vant, pipi ki fonse ak lajonis (po oswa zye ki yon koulè jòn).

Si wap vwayaje nan yon peyi kote gen anpil epatit A, asire w ke ou pran vaksen kont epatit A **omwen de a kat semenn anvan w pati.**

## Lafyèw tifoyid

Lafyèw tifoyid se yon enfeksyon nan entesten yo ki ka menase lavi. Leplisouvan, sentòm yo kòmanse wit ak 14 jou apre w fin manje oswa bwè manje oswa dlo ki kontamine a, men ou ka vin malad sou twa oswa plis ke 60 jou apre w fin enfekte. Pami sentòm yo gen gwo lafyèw, maltèt, dyare, konstipasyon, pèt apeti ak lagratèl ki bay ti tach wòz.

Li enpòtan pou pran vaksen kont lafyèw tifoyid si w gen lentansyon vwayaje nan yon zòn kote gen maldi sa a anpil. Etandone vaksen an ka pa toujou efikas nèt, asire w ke ou suiv konsèy prevansyon yo ki nan seksyon prekosyon pou pran pou Sekirite nan manje ak dlo ki nan paj 6 la.

## Maladi moun trape nan moustik

Vwayajè ki pral nan zòn twopikal yo ka ekspozè risk pou gen malarya, lafyèw deng, Zika oswa lòt enfeksyon ke moustik bay lè yo mòde.



## Malarya

Malarya se yon maladi ki grav e ki menase lavi; se moustik ki transmèt li. Li atenn plis ke 500 milyon moun chak ane, avèk plis ke yon milyon moun ki mouri akòz de maladi a. Jeneralman, sentòm yo prezante kèlke semenn jiska kèlke mwa apre moustik enfekte a fin mòde w. Pami sentòm yo genyen lafyèw, frison, maltèt, doule nan misk, ak fatig. Ou ka gen kèplen, vomisman ak dyare tou.

Si w pral nan yon zòn ki gen risk pou malarya, al kay **doktè w la kat a sis semenn anvan ou pati** pou l sa

ba w medikaman pou anpeche malarya a. Pou asire w li mache, wap gen pou kòmanse medikaman an anvan ou pati epi se pou w kontinye pran l pandan yon ti tan lè w retounen. Asire w ke ou pran l alè san ke w pa rate okenn dòz. Sonje, menmsi wap pran medikaman pou konbat malarya, li enpòtan kanmèm pou evite moustik mòde w. Gade nan seksyon Evite moustik mòde w nan paj 8, pou w gen plis enfòmasyon.

Si w devlope lafyèw ak sentòm ki tankou sentòm lagrip (frison, maltèt, fatig, doulè nan misk) pandan wap vwayaje nan yon zòn ki gen risk pou malarya oswa jiska ennan apre w fin tounen lakay ou, al chèche jwenn swen medikal san pèdi tan. Asire w ke ou di doktè w la ki kote ou te vwayaje.

### **Lafyèw deng**

Lafyèw deng se yon maladi moustik transmèt. Li afekte ant 50 ak 100 milyon moun chak ane. Anjeneral, sentòm yo prezante twa a 14 jou apre ke moustik ki enfekte a mòde w. Pami sentòm yo genyen sentòm ki tankou sentòm lagrip, tankou lafyèw, maltèt ak doulè nan kò w, ansanm ak vomisman ak doulè nan zye. Ou ka gen lagratèl tou.

Puiske pa gen okenn vaksen oswa tretman kont lafyèw deng, li enpòtan pou suiv konsèy ki nan seksyon Evite moustik mòde w la ki nan paj 8.

### **Lafyèw jòn**

Lafyèw jòn se yon maladi ki ra e ke moustik transmèt lè yo mòde. Anjeneral, sentòm yo prezante twa a sis jou apre ke moustik ki enfekte a mòde w. Li ka koze sentòm grav ki tankou sentòm lagrip yo, tankou lafyèw, frison,

maltèt, doulè do, doulè nan misk, kò kraze, lajonis (po oswa zye ki vin jòn) ak vomisman.

Si wap vwayaje nan yon zòn kote gen lafyèv jòn anpil, ou oblije pran vaksen nan yon klinik apwouve ki bay vaksen kont lafyèv jòn, **omwen 10 jou anvan ou pati**. Apre ou fin pran vaksen an, wap reseva yon Sètifika Entènasyonal Vaksinasyon (yon kat jòn) ke klinik ki bay vaksen an ap valide. Ou ka bezwen kat sa a kòm prèv ke w te pran vaksen an pou w sa rantrè oswa kite sèten zòn ki enfekte. Pou w lokalize yon klinik ki bay vwayajè entènasyonal swen medikal, ki toupre kote w ye a, ale sou sit entènèt la nan **cdc.gov/travel**.

## Chikoungounya

Chikoungounya se yon viris ke moustik transmèt moun. Sentòm ou jwenn souvan se lafyèv ak doulè nan jwenti, epi ka genyen ladan tou tèt fè mal, doulè nan misk, jwenti anfle oswa gratèl. Puiske pa gen okenn vaksen oswa tretman kont chikoungounya, li enpòtan pou swiv konsèy ki nan seksyon Evite Moustik Mòde w la ki nan paj 8.

## Zika

Se moustik sitou ki transmèt viris Zika men li kapab transmèt tou nan kontak seksyèl ak transfizyon san. Sentòm ou jwenn pi souvan se lafyèv, gratèl, doulè nan jwenti ak azoumounou (zye wouj). Zika pa danjere pou pifò moun. Men, si w gen yon enfeksyon viris Zika pandan gwosès, sa ka lakòz timoun nan fèt domaje grav. Puiske pa gen okenn vaksen oswa tretman kont Zika, li enpòtan pou swiv konsèy ki nan seksyon Evite Moustik Mòde w la ki nan paj 8.



## Maladi moun trape nan bèt

Lè wap vwayaje andeyò Lèzetazini, ou ka tonbe malad si yon bèt mòde w oswa si ou pran kontak ak likid oswa poujou bèt, oswa si w manje manje ki sot nan bèt ki enfekte, sitou vyann ak pwodui letye. Laraj, lagrip avyè (grip zwezo transmèt) ak lòt maladi gaye nan kontak moun genyen ak bèt oswa ak pwodui bèt.

### Laraj

Anjeneral se lè yon bèt ki enfekte mòde moun ke yo trape laraj. Mòde chyen konstitye pifò ka laraj kay imen, men chòvsourit ak lòt bèt ka gen laraj tou. Laraj ka fatal, e li touye plis ke 55,000 moun atravè lemonn chak ane. Pou imen yo, sentòm yo jeneralman prezante 30 a 90 jou apre mòde a. Yo kòmanse ak yon maladi ki tankou lagrip epi apres a yo evolye rapidman an sentòm newolojik apres a lanmò.

Li ka difisil pou detèmine si yon bèt gen laraj. Kidonk, si yon bèt mòde w oswa grafouyen w, lave pati a avèk savon ak dlo epi **al kay yon doktè touswit** pou wè si w bezwen yon vaksen kont laraj.

### **Prekosyon pou pran avèk laraj**

Gen plizyè fason pou diminye risk enfeksyon laraj.

- Evite pran kontak etwat avèk bèt sovaj, bèt ki an kaptivite oswa bèt domestik, evite bay yo manje tou, sitou nan peyi kap devlope yo.

- Mande doktè w la si ou bezwen pran vaksen kont laraj anvan w pati.
- Si wap pati ak yon bèt kay, asire w ke vaksen kont laraj pou bèt sa a, ajou.

### **Lagrip avyè (Grip zwezo transmèt)**

Lagrip avyè, ke yo rele tou grip zwezo, se yon viris ki transmèt atravè kontak ak volay oswa zwezo ki enfekte. Sa pa rive souvan ditou ke moun malad akoz viris la. Sepandan, depi 2003, gen plis ke 400 moun nan peyi Lafrik, Mwayen Oryan ak Lazi ki mouri apre yo te gen kontak etwat ak zwezo ki enfekte. Jeneralman, sentòm yo kòmanse ant de a wit jou apre w enfekte. Pami sentòm yo gen lafyè, maltèt, doulè kò, latous ak doulè nan vant.

Si w gen sentòm ki tankou sentòm lagrip oswa si w gen difikilte pou respire sou 10 jou apre w fin retounen de yon zòn ki gen risk elve, al kay doktè w san pèdi tan. Fè doktè w la konnen kote w te vwayaje a epi fè l konnen si w te gen kontak ak volay.

### ***Diminye risk pou trape grip avyè***

Men kèk konsèy pou ede w evite lagrip avyè:

- Evite kontak etwat ak volay vivan, tankou poul, kodenn, ak zwezo sovaj.
- Evite sifas ki ka gen pou pou zwezo oswa sekresyon sou yo.
- Lave men w tout tan avèk savon ak dlo, oswa itilize yon dezenfektan antibakteryen ki pa gen dlo ladan l ki fèt pou men tankou Purell®.





## Maladi moun pran nan kontak ak lòt moun –

Gen plizyè enfeksyon, tankou lagrip ak maladi meningokoksi moun ki enfekte a simaye bay lòt moun lè yo touse, ekstènnye, epi pran kontak dirèk.

### Lagrip (flou)

Lagrip se yon maladi respiratwa viris lagrip lakoz. Pami sentòm yo gen lafyè, latous, doule ak malgòj. Gen sèten moun ki ka malad grav lè yo gen lagrip – sitou timoun, moun ki gen pliske 65 lane oswa moun ki gen sèten pwoblèm sante alontèm ki fè lagrip la pi danjere.

Risk pou lagrip la depannde peryòd nan ane a ak kote w prale a. Nan twopik yo, lagrip ka prezante pandan tout ane a, tandiske nan klima tanpere nan Emisfè Sid la, li prezante apatide mwa davril jouk rive mwa septanm. Nan Emisfè Nò a, lagrip jeneralman prezante apatide mwa doktòb jouk rive mwa davril.

### ***Kouman pou evite lagrip***

- Pran yon piki kont lagrip chak ane, bonè jan ou kapab. Li enpòtan pou pran youn si w gen pliske 50 lane, si wap viv avèk jenn timoun oswa si wap okipe yo, si w ansent oswa si w gen pwoblèm sante ki fè lagrip la pi danjere, tankou las, dyabèt, maladi kè oswa yon sistèm iminitè ki fèb. Timoun ki gen 6 mwa jouk rive 18 lane ta dwe pran piki kont lagrip la tou.
- Lave men w tout tan avèk savon ak dlo oswa yon dezenfektan pou men ki abaz alkòl.

- Kouvri bouch ou avèk yon klinèks oswa mouchwa lè wap touse oswa estènye. Si w pa gen yon klinèks, itilize manch chemiz ou oswa pati sou anndan koud ou.

### **Maladi menengokoksi**

Maladi menengokoksi ka lakoz menenjit (yon enfeksyon likid la ki ozalantou epin dòsal la ak sèvo a). Jeneralman li gaye lè moun touse oswa ap bo. Pami sentòm yo genyen lafyèv ki prezante toudenkou, move maltèt, kèplen, vomisman, kou rèd, lagratèl, sansibilite a limyè, konfizyon ak anvi dòmi.

Si wap vwayaje nan yon zòn kote maladi a komen, tankou Lafrik, oswa si w prale an pelerinaj nan Lamèk (Hadj), li enpòtan pou w pran vaksen kont maladi menengokoksi a ***omwen de semenn anvan w pati***.

Maladi menengokoksi a ka menase lavi w si yo pa trete l touswit. Si w devlope yon lafyèv toudenkou e ke w ta gen nenpòt nan sentòm ki pi wo yo, chèche jwenn swen medikal imedyatman.

### **Fason pou evite maladi menengokoksi**

- Mande doktè w la enfòmasyon sou vaksen kont maladi menengokoksi a anvan w pati.
- Lave men w tout tan avèk savon ak dlo tyèd, oswa itilize yon dezenfektan antibakteryen ki pa gen dlo ladan l ki fèt pou men tankou Purell®.
- Piga pataje vè oswa gode, istansil, bwòsadan, boutèy dlo, sigarèt, pomad pou lèw oswa lòt atik ki manyen bouch ou.



## **Sonje:**

---

Si ou vin gen yon lafyèw, tous, pwoblèm pou w respire, gratèl, vomisman oswa dyare apre ou te vwayaje aletranje sa pa gen lontan, tanpri al wè pwofesyonèl swen sante ou touswit.

## **Resous:**

---

Pou jwenn plis enfòmasyon gratis pou vwayaje an tout sekirite dapre konsèy Sant pou kontwòl ak prevansyon maladi (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ale sou sit entènèt Heading Home Healthy (Ale Lakay an bon sante), epi klike sou lyen Travelers' Rapid Health Information Portal (Pòtay Enfòmasyon Rapid sou Lasante pou Moun k ap Vwayaje, TRHIP).

**[headinghomehealthy.org](http://headinghomehealthy.org)**

## **Remèsiman:**

Nou vle remèsye anplwaye Depatman Sante ak Ijyèn Mantal Vil New York ki te kontribye pou fè gid sa a (nan lòd alfabetik):

Asha Abdool, Lisa Alleyne, Mike Antwi, Sharon Balter, Marie Dorsinville, Anne Fine, Robert Fitzhenry, Scott Harper, Lucretia Jones, Marcelle Layton, Ellen Lee, Yin Ling Leung, Beth Nivin, Vasudha Reddy, Sally Slavinski, HaeNa Waechter, Don Weiss ak Stacey Wright-Woolcock



Si w bezwen plis enfòmasyon sou kesyon sante lè wap vwayaje, rele **311** oswa Sant pou kontwòl ak prevansyon maladi nan **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**, a nenpòt ki lè, lajounen kou lanwit, oswa ale sou sit entènèt la nan **[cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel)**, **[travel.state.gov](https://www.travel.state.gov)** oswa **[headinghomehealthy.org](https://www.headinghomehealthy.org)**.

Si w bezwen plis enfòmasyon sou plizyè sijè sou lasante, ale sou sit entènèt la nan **[nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health)**.

**NYC**  
Health

HEADING  
→ HOME  
HEALTHY