

نصائح للمسافر

قبل السفر

الاستحمام في البحيرات وأنهار المياه العذبة يمكن أن ينقل العدوى الطفيلية. استعمال الأحذية المطاطية والأحذية المقاومة للماء يمكن أن يمنع العدوى. احرص دائما على ارتداء الأحذية ولا تمشي في الأماكن المظلمة.

تجنب التعرض لأشعة الشمس في منتصف النهار: ارتد قبعة ونظارات شمسية وكريمات الوقاية من الشمس كل ساعتين.

الواقى الذكري هو الطريقة الأكثر فعالية للوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا.

لا تستخدم الإبر والحقن وشفرات الحلاقة أو فرش الأسنان التي قد تكون ملوثة. لا تقم بوشم أو ثقب الجسد.

بعد العودة من السفر

يمكن أن تظهر بعض الأمراض الاستوائية بعد فترة طويلة من العودة من السفر. إذا كنت تعاني من أعراض مثل الحمى أو الإسهال أو التعرق أو القشعريرة، فإذهب إلى المركز الصحي وأخبرهم أين كنت في 12 أشهر الأخيرة.



اللقاحات والأدوية

سيبلغك طبيب الأسرة أو مراكز التلقيح الدولية باللقاحات الإجبارية. كن استباقيا واحصل على التلقيح في الوقت المحدد واستكمل إرشادات التلقيح.

ماذا يجب أن تحضر؟

لتجنب الملاريا أو مرض البرداء والأمراض الأخرى التي يمكن أن تنتشرها لدغات البعوض (زيكا، شيكونغونيا، حمى الضنك، الحمى الصفراء، إلخ)، من الضروري استخدام المواد الطاردة للحشرات والناموسيات والملابس المناسبة (سراويل طويلة وأقمصة طويلة الأكمام).

يوصى بحمل الهاتف المحمول ولوازمه والنظارات الاحتياطية. احمل حقيبة الإسعافات الأولية مليئة بضمادات الشاش ومضادات الإسهال ومسكنات الألم واليود وأملاح الإماهة الفموية ... وأدويةك المعتادة بكميات كافية للرحلة بأكملها.

خلال الرحلة

قواعد النظافة الأساسية: اغسل يديك قبل كل وجبة؛ لا تتناول الفواكه غير المقشرة أو المقشرة مسبقا؛ والخضروات واللحوم والأسماك النيئة أو المتلجأت المشتركة في الشارع؛ اشرب دائما المياه المعبأة وتجنب مكعبات الثلج. تعتبر المشروبات الساخنة أكثر أمانا.

إذا كنت تعاني من الإسهال، وهو أمر شائع جدا لدى المسافرين، فاتبع نظاما غذائيا صارما وحافظ على إمامة جيدة لجسمك (بالسوائل والسكر والأملاح). في حالة ارتفاع درجة الحرارة (38 درجة مئوية) يجب عليك استشارة الطبيب. إذا كان عليك تناول مضادات الإسهال أو المضادات الحيوية، فمن الأفضل أن تتبع تعليمات الطبيب.