

نصائح للمسافرين

قبل السفر

خطط اللقاحات والعلاج الوقائي قبل السفر بثلاثة أشهر على الأقل. يمكنك الاستشارة في مركز الرعاية الصحية الأولية أو في مراكز الصحة الدولية.

ماذا يجب أن تأخذ معك؟

• الوقاية من لدغات البعوض:

طارادات الحشرات التي تحتوي على DEET أو إيكاريدين أو IR3535. يوضع واقي الشمس أولاً ثم يستخدم طارد الحشرات بعده. ارتداء ملابس فاتحة اللون ذات أكمام طويلة وسراويل طويلة. استخدام الناموسية، خاصة في البلدان التي فيها مرض الملاريا.

- **حقيبة الإسعافات الأولية:** شاش طبي، أدوية مضادة للإسهال، مسكنات للألم، ملقط، ميزان حرارة وأملاح الإماهة الفموية. احمل أيضاً الأدوية المعتادة التي ستستخدمها طوال مدة الرحلة ولمدة خمسة عشر يوماً إضافية. يفضل الاحتفاظ بها في حقيبة اليد مع نسخة من الوصفة الطبية أو تقرير طبي.
- **الأدوات:** هاتف محمول وشواحن، بطاريات خارجية، مصباح يدوي، بطاريات، جهاز راديو صغير ونظارات احتياطية.
- **الوثائق الورقية والرقمية:** جواز السفر ووثائق الهوية الأخرى، بطاقة التطعيم الدولية، التأمين الصحي الخاص بالسفر، التقارير الطبية المهمة، بيانات الاتصال بشخص مرجعي للطوارئ، البطاقة البنكية، مبلغ نقدي بالكمية الموصى بها.

أثناء السفر

الوقاية والنظافة والتغذية

- اغسل يديك بانتظام قبل تناول الطعام وبعد استخدام المراض.
- احمل معك معقماً كحولياً لاستخدامه عندما لا يكون غسل اليدين ممكناً.
- تجنب تناول الفاكهة المقشرة مسبقاً والخضروات النيئة واللحوم أو الأسماك النيئة والمثلجات المباعة في الشوارع.
- اشرب المياه المعبأة وتجنب مكعبات الثلج.
- تجنب السباحة في البحيرات والأنهار ذات المياه العذبة بسبب خطر الإصابة بالعدوى.
- تجنب ملامسة الحيوانات، وخاصة الكلاب والقطط والقرود والخفافيش. وفي حال التعرض **لعضة** أو خدش، اغسل الجرح بالماء والصابون لمدة لا تقل عن خمس عشرة دقيقة، ثم توجه إلى مركز صحي.
- استخدم أحذية مناسبة وتجنب المشي حافياً.
- **احم نفسك من الشمس:** استخدم القبعة والنظارات الشمسية واحرص على وضع كريم الوقاية من الشمس بانتظام.

- يعد الواقي الذكري الوسيلة الأكثر فعالية للوقاية من **الأمراض المنقولة جنسياً**.
- لا تستخدم الإبر أو الحقن أو شفرات الحلاقة أو فراشي الأسنان الخاصة بالآخرين.
- تجنب إجراء **ثقب الجسم** و/أو **الوشم** أثناء السفر.
- تعتبر الحوادث السبب الأكثر شيوعاً للوفاة بين المسافرين. لذلك احرص على احترام قواعد المرور وتجنب القيادة ليلاً واستخدم الخوذة وحزام الأمان واحرص على ممارسة الأنشطة المغامرات السياحية مع شركات معتمدة.

المشكلات الصحية الشائعة

- يعد **إسهال** المسافرين من المشكلات الشائعة. ينصح باتباع نظام غذائي خفيف وشرب الماء وتناول أملاح الإماهة الفموية.
- استشر الطبيب عند الإصابة بالحمى.

عند العودة

أكمل جرعات اللقاحات والعلاجات الوقائية الموصى بها عند الضرورة. قد تظهر بعض **الأمراض الاستوائية** بعد فترة من العودة. في حال ظهور الحمى أو الإسهال أو التعرق أو طفح جلدي، راجع مركزاً صحياً وأبلغ عن جميع البلدان التي زرتها خلال الاثني عشر شهراً الماضية على الأقل.

احترام البيئة

احترم ثقافة البلد وعاداته وسكانه المحليين وكذا البيئة وطرق إدارة النفايات.

للمزيد من المعلومات

يمكن الرجوع إلى النشرات الخاص **بإسهال المسافرين، الحمل والسفر، داء المرتفعات، علامات الإنذار بعد السفر، متلازمة الدرجة السياحية**.

