

# صحتك والسفر

المبادئ التوجيهية لسلامة المسافر



د. نجلاء اللقيس

الجمعة في 23 تشرين الأول 2009

# مخاطر السفر

يقترن السفر حول العالم بالمخاطر الصحية التالية:

- التعرض لمجموعة متنوعة من الأمراض المعدية التي لا توجد في لبنان.
- التعرض لمخاطر صحية غير معدية مثل: ارتفاع شاهق ، أشعة شمس قوية، إزدحام غير مألوف...

# إستعدادات ما قبل السفر

- الإطّلاع على آخر نصائح السفر وبيانات السفر الخاصة بالجهة المقصودة.
- إعداد تأمين صحي شامل للسفر.
- إستشارة طبيب خبير بمشاكل السفر الصحية.
- إستشارة الطبيب المعالج قبل فترة من السفر.
- تناول اللقاحات والبدء بتناول العلاجات اللازمة.
- تحضير علب للأدوية والإسعافات الأولية.

# أهمية التأمين الصحي

- يجب إعداد تأمين شامل للسفر قبل المغادرة يشمل كل التكاليف الطبية غير المتوقعة خلال فترة الرحلة، وإذا أمكن المشاكل الطبيّة السابقة.
- وبصرف النظر عن مدى سلامة صحة المسافر- إذا لم يكن بمقدوره تحمّل تكاليف التأمين الصحي، فمعنى ذلك أنه ليس بإمكانه تحمّل تكاليف السفر.

# الإستشارات الطبية واللقاحات والفحوص الطبية

من المهم:

- بحث خطط السفر الشخصية مع طبيب خبير بمشاكل السفر الصحية قبل 4-6 أسابيع من السفر على الأقل، لتحديد وتناول اللقاحات والأدوية اللازمة لتأخذ مفعولها قبل السفر، بما في ذلك الجرعات المنشطة من اللقاحات الأساسية.
- تحديد موعد مع الطبيب المعالج في حال وجود مشاكل صحية مزمنة، وإستشارته في خطط السفر وتأمين تقرير طبي مفصل عن الوضع الصحي والأدوية الموصوفة.
- زيارة طبيب أسنان، خصوصاً قبل السفر إلى دولة في طور النمو.

# الأمراض المعدية واللقاحات -1-

- يمكن أن تحمي اللقاحات المسافرين من الإصابة ببعض الأمراض، لكن:
  - يتم إنتاج لقاحات جديدة بصورة مستمرة، لكن الأمراض تستمر في التطور.
  - تحتاج بعض اللقاحات لوقت طويل، كما قد يلزم تناول أكثر من جرعة قبل أن يظهر مفعولها، لكن لا يمكن القول أن الوقت تأخر لتناول أي لقاح.
  - قد يحتاج المسافر إلى جرعات منشطة للقاحات الأساسية (بطاقة التلقيح).
  - يمكن أن تختلف المخاطر الصحية في أي بلد ما بين منطقة وأخرى، وقد تكون السلطات المحلية بطيئة في الإعلان عن تفشي الأمراض .
  - يمكن أن تظهر أمراض جديدة بشكل مفاجئ، كما حدث في المتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (المعروفة اختصارًا باسم السارس) .

## الأمراض المعدية واللقاحات -2-

لذا، إطلاع المسافر على آخر نصائح السفر وبيانات السفر الخاصة بالجهة الذي يقصدها قبل المغادرة وأثناء السفر أمر مهم لإتخاذ التدابير الوقائية، مثلاً:

- التأكد قبل السفر ممّا إذا كانت مياه الصنابير والأطعمة المحلية في البلد المقصود مأمونة للإستهلاك.
- التأكد قبل السفر ممّا إذا كانت هناك أمراض ينقلها البعوض، خصوصاً في المناطق المدارية.

# السفر مع الأدوية والمستحضرات الصحية -1-

• ينصح بتحضير علبتان للأدوية:

- علبة كبيرة توضع في الحقيبة الكبيرة وتحتوي على كمية كافية من:
  - الأدوية المزمنة وأدوية الملاريا والصداع، ومضادات الدوار والحموضة... (في علبها الأصلية).
  - الإسعافات الأولية (مطهر وقطن وأشرطة لاصقة للجروح) وكريم واقٍ من الشمس بقوة +30 وطارد مناسب للحشرات.
- علبة صغيرة توضع في حقيبة اليد (تحسباً لفقدان الحقائب) وتحتوي على وصفة مفصلة من الطبيب المعالج مع كمية من الأدوية المزمنة و دواء الملاريا تكفي مدة أسبوع، +/- نظارات طبية إضافية.  
يستحسن أيضاً وضع نسخة عن الوصفة في المحفظة أو في الجيب.

## السفر مع الأدوية والمستحضرات الصحية -2-

- يستحسن الإستفسار عمّا إذا كانت الأشياء الضرورية متوفرة في البلد المقصود. في بعض البلدان، لا يمكن الوثوق بمنتجات النظافة الصحية النسائية وحفاضات الأطفال ووسائل منع الحمل، بما فيها العوازل المطاطية أو قد تكون غير متوفرة. لذلك، قد يكون من الأفضل أخذ كميات كافية منها قبل المغادرة.

# قائمة مراجعة النصائح الطبية قبل المغادرة

- إذا تم وصف دواء مضاد للملاريا، يجب أخذه بالطريقة الموصوفة قبل السفر، وأثناء التواجد في المناطق المعرضة للعدوى، ولمدة شهر بعد مغادرتها.
- إذا كانت الرحلة ستشمل أنشطة بدنية زائدة كالمشي ولم يكن المسافر حاليًا يمارس التمارين بشكل منتظم، فيستحسن أن يبدأ بزيادة لياقته البدنية تدريجيًا (بعد استشارة الطبيب) قبل أسابيع أو ربما أشهر من موعد السفر.
- إذا كان المسافر يمارس رياضة الغطس الإسكوبي، فلا يجب أن يسافر بالطائرة إلا بعد 24 ساعة على الأقل من آخر عملية غطس.
- التخطيط للرحلة على مراحل بما يقلل من تأثير عناء السفر نتيجة اختلاف التوقيت.

# المحافظة على صحتك ولياقتك – في الجو

- الإستمرار في تناول الأدوية الموصوفة.
- للمساعدة على تجنب التجلط الوريدي العميق (DVT):
  - إرتداء ملابس فضفاضة ومريحة وأحياناً جرابات خاصة للدوالي.
  - شرب سوائل بكميات وفيرة (مع تجنب الكحول والكافيين)
  - مد القدمين والساقين أثناء الجلوس
  - المشي في الطائرة على فترات منتظمة
- مضغ علكة أو بلع اللعاب بطريقة متكررة لتجنب إنسداد الأذنين.

# المحافظة على الصحة واللياقة – على الأرض

تجنب الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق المياه والأغذية الملوثة (مثل الكبد الوبائي أ، إسهال المسافرين، شلل الأطفال، التيفوئيد...):

- تناول اللقاحات اللازمة قبل السفر بمدة كافية لتبدأ فعاليتها.
- تجنب شرب مياه الصنبور المحلية غير المأمونة، وشرب الكثير من المياه والسوائل من قوارير مختومة أو المياه المغلية (واستخدامها أيضاً لغسل الأسنان بالفرشاة).
- تجنب الثلج في المشروبات الباردة، فالتجميد يحفظ الجراثيم ولا يقتلها.
- توخي الحذر من الطعام المكشوف أو الغير مطهو جيداً والغير ساخن، و من السلطات ومن الفواكه التي لا يمكن تقشيرها، ومن الحليب غير المبستر ومشتقاته.
- غسل اليدين بشكل متكرر قبل تناول الطعام والشراب.
- تجنب السباحة في مياه غير مأمونة.

# المحافظة على الصحة واللياقة – على الأرض

تجنب الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق البعوض (الحمى الصفراء، الملاريا...):

● تناول اللقاحات اللازمة قبل السفر بمدة كافية لتبدأ فعاليتها.

● تناول أدوية الوقاية من الملاريا وفقاً لوصفة الطبيب.

● اتخاذ التدابير المناسبة لتجنب لسع البعوض، مثل ارتداء ملابس فضفاضة فاتحة الألوان تغطي الذراعين والساقين، ودهن مضاد مناسب للحشرات بصورة منتظمة، والإقامة في مساكن مكيّفة لا تتيح دخول البعوض، أو رش مكان الإقامة بمبيد حشري وإستعمال الناموسيات المناسبة المعالجة بمادة البرميثرين.

# المحافظة على الصحة واللياقة – على الأرض

- تناول قسط من الراحة بعد السفر لفترة طويلة.
- التخطيط "لوقت للراحة" في برنامج السفر.
- تجنب ممارسة تمارين أكثر من المعقول، خصوصاً في الطقس الحار.
- وضع قبعة واسعة الأطراف ودهن كريم الوقاية من الشمس عند الخروج في نزهات مشمسة.
- ارتداء ثياب فضفاضة فاتحة الألوان وتغطي الذراعين والساقين.
- إنتعال أحذية مريحة ومقفلة مع جرابات قطنية عند التنزه.
- لبس شبشب عند التنزه على الشاطئ أو عند الاستحمام.

# المحافظة على الصحة واللياقة – على الأرض

تجنب التصرفات التي تعرّض للخطر مثل:

- إرتداء الجواهر أو حمل الكثير من المال.
- إرتداء ملابس ملفتة للأنظار أو التصرف بشكل يسيء لمشاعر المحليين.
- السفر والتنقل ليلاً، خصوصاً إذا كان المسافر لوحده.
- مخالفة القوانين المحلية (قوانين السير وغيرها).
- ركوب سيارة دون وضع حزام الأمان، أو دراجة دون وضع الخوذة...
- الإفراط في تناول الكحول و/أو تناول المخدرات.
- الجلوس أو التنقل في أماكن أو وسائل نقل مزدحمة.
- ممارسة الجنس بطريقة غير مأمونة.
- التعرض للوخز بالإبر بطريقة غير مأمونة (وضع تاتو، إجراء علاج بالإبر...).
- ممارسة الأنشطة الخطرة (البرية والبحرية والجوية) دون إتخاذ الإحتياطات اللازمة.

# Internet Resources

Web Site	Agency/Organization
<a href="http://www.cdc.gov/travel">www.cdc.gov/travel</a>	Travel health section of the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
<a href="http://www.cdc.gov/nip">www.cdc.gov/nip</a>	CDC National Immunization Program
<a href="http://www.cdc.gov/mmwr">www.cdc.gov/mmwr</a>	Online version of the CDC Health Information for International Travel (the “Yellow Book”)
<a href="http://www.state.gov/travel">www.state.gov/travel</a>	U.S. State Department travel warnings
<a href="http://www.astmh.org">www.astmh.org</a>	American Society of Tropical Medicine and Hygiene
<a href="http://www.istm.org">www.istm.org</a>	International Society of Travel Medicine
<a href="http://www.hc-sc.gc.ca">www.hc-sc.gc.ca</a>	Health Canada
<a href="http://www.csih.org">www.csih.org</a>	Canadian Society for International Health
<a href="http://www.who.int">www.who.int</a>	World Health Organization



## Travelers' Health

CDC Travelers' Health offers information to assist travelers and their health-care providers in deciding the vaccines, medications, and other measures necessary to prevent illness and injury during international travel.

See site [FAQ](#) and [Useful Links](#).

### Destinations



### Yellow Book

Select your destination below to view related travel health information:


Text size: [S](#) [M](#) [L](#)

Email page

Print page

Bookmark and share

Get email updates

Subscribe to RSS

Listen to audio/Po

### Travelers' Health Topics

#### Destinations

Health information for travel to over 200 international destinations

#### Vaccinations

General information about vaccinations for travel

#### Diseases

Diseases related to travel, including malaria and yellow fever

#### 2008 Yellow Book

Travel health reference, includes updates to the online edition

#### Find a Clinic

Locate a travel health specialist or yellow fever vaccination clinic

#### Stay Healthy & Safe

Insect protection, safe food & water, survival guide.

### Travel Notices

**Please Note** Travel Notice Definitions

#### Travel Health Warnings

- New!** Novel H1N1 Flu, Mexico  
Apr 30, 2009

#### Outbreaks

- New!** Yellow Fever, Brazil  
May 6, 2009
- New!** Novel H1N1 Flu, US  
Apr 30, 2009
- New!** Pertussis, Australia


[www.cdc.gov/h1n1](http://www.cdc.gov/h1n1)

### H1N1 Flu In

U.S. Info >  
Things You Can Do >  
Plan & Prepare >

# Travelers' Health

- Home
- Destinations (237)
- India**
- Regions
- Vaccinations
- News & Announcements
- Travel Notices
- Diseases
- Yellow Book
- Find a Clinic
- Specific Groups & Settings
- Stay Healthy & Safe
- Illness & Injury Abroad
- References & Resources
- Travel Podcasts
- RSS Feeds

[Home](#) > [Destinations \(237\)](#)

## Health Information for Travelers to India



- ### On This Page
- [Travel Notices in Effect](#)
  - [Safety and Security Abroad](#)
  - [Preparing for Your Trip to India](#)
  - [Other Diseases Found in South Asia](#)
  - [Staying Healthy During Your Trip](#)
  - [After You Return Home](#)

- Text size: **S** M L
- [Email page](#)
  - [Print page](#)
  - [Bookmark and share](#)
  - [Get email updates](#)
  - [Subscribe to RSS](#)



### Travel Notices in Effect

[Human Infection with Avian Influenza A \(H5N1\) Virus: Advice for Travelers](#) November 03, 2008

### H1N1 Flu In

U.S. Info >  
 Things You Can D  
 Plan & Prepare >  
 International Info