

(دون التعرض لعوارض صحية)

كل عام يسافر الكثير من المواطنين والمقيمين الى الخارج الى بعض الدول الموبوءة بالأمراض المعدية وذلك بغرض السياحة او العمل أو زيارة الأصدقاء والأهل. بعض من هؤلاء المسافرين يكونون عرضة للإصابة بالأمراض أو العوارض الصحية او الحوادث. ويمكن تجنب معظم هذه العوارض الصحية التي تنتج عن السفر والترحال والتنقل من بلد إلى آخر. وعلى هذا الأساس يمكن للمسافر أن يجعل سفره آمناً بإتباع التعليمات الآتية: -

1- التزود بالمعلومات الصحية :-

حاول الحصول على المعلومات الصحية الصحيحة عن مخاطر السفر الى الدول الموبوءة بالأمراض المعدية وكيفية تجنبها قبل القيام بالرحلة.

2- الاستعداد الصحيح:-

إحصل على جميع التطعيمات والتحصينات او الأدوية التي قد تحتاج إليها قبل الرحلة.

3- السفر الذكي:-

إتبع جميع تعليمات الأمن والسلامة الصحية والتي سيزودك بها المسؤولون عن صحة المسافرين أثناء الرحلة.

1- التزود بالمعلومات الصحية

حاول الحصول على المعلومات الصحية الصحيحة لكي تبقى سليماً و آمناً أثناء السفر وذلك بمراجعة عيادات صحة المسافرين.

قم بزيارة عيادات صحة المسافرين و زودهم بالمعلومات الخاصة عن الجهة التي ستسافر إليها و مدة بقاءك هناك وسيتم تزويدك بالاتي: -

أ. المخاطر الصحية التي من الجائز أن تواجهك هناك وكيفية الوقاية منها وتجنبها.

ب. معلومات خاصة عن الأمراض الشائعة والمنتشرة بالبلد المسافر إليها وكيفية تجنب الإصابة بها.

ج. التطعيمات والأدوية اللازمة والتي من المفترض الحصول عليها لكي تجعل سفرك آمناً وتقييك مخاطر الإصابة بالأمراض. ويجدر الإشارة

التي ان عيادة صحة المسافرين توفر التطعيمات الاتية للمسافرين الى
وجهات معينة حسب تعليمات منظمة الصحة العالمية: -

- التطعيم ضد الحمى الصفراء (تبدأ فعالية التطعيم بعد 10 - 14 يوم وتستمر المناعة طول العمر)
- التطعيم ضد السحايا (تبدأ فعالية التطعيم بعد 10 - 14 يوم و تستمر لمدة 3 - 5 سنوات)
- التطعيم ضد التيفوئيد (تبدأ فعالية التطعيم بعد 10 - 14 يوم وتستمر لمدة 2-3 سنوات)
- التطعيم ضد التيتانوس (تبدأ فعالية التطعيم فورا وتستمر لمدة 10 سنوات)
- التطعيم ضد الالتهاب الكبدي ب (تبدأ فعالية التطعيم بعد يومين من آخر جرعة وتستمر 15 سنة على الأقل أو مدي الحياة)
- التطعيم ضد الإنفلونزا (تبدأ فعالية التطعيم بعد 10 - 14 يوم وتستمر لمدة سنة)
- التطعيم ضد الالتهاب الكبدي أ وتبدء فعالية التطعيم بعد 10-14 يوم وتستمر المناعة بعد الجرعة الثانية لمدة 10 سنوات) الجرعة الثانية بعد 6-12 شهر من الجرعة الأولى.
- أدوية للوقاية من الملاريا (متوفر المفلكوين بالنظام الأسبوعي، قرص 250 مجم أسبوعيا بداية قبل السفر بأسبوع و لمدة 4 أسابيع بعد العودة، و الدوكساسيكالين بالنظام اليومي ويؤخذ 100 مجم يوميا بداية قبل السفر بيوم و لمدة 4 أسابيع بعد العودة .
- كما توفر العيادة الشهادات الصحية الدولية التي توصي بها منظمة الصحة العالمية لدخول بعض البلدان الموبوءة مثل الشهادات التي توضح التطعيم ضد الحمى الصفراء والتي تمنح صاحبها الحق في دخول بعض البلدان. (ملحوظة: في حالة التطعيم ضد الحمى الصفراء يجب التطعيم قبل 10 أيام من السفر على الأقل ويجب الحصول على شهادة صحية معتمدة ومختومة من العيادة بعد التطعيم مباشرة تحتوي على نوع

التطعيم، تاريخ التطعيم، المكان الذي تم فيه التطعيم ومن المعلوم أن شهادة التطعيم ضد الحمى الصفراء صالحة بعد مرور 10 أيام من التطعيم وتعطي المناعة طول العمر).

2- الاستعداد الصحيح

بمراجعة عيادة صحة المسافرين للحصول على التطعيمات والأدوية الوقائية اللازمة لحمايتك أثناء سفرك قبل 4-6 أسابيع على الأقل قبل السفر وتعتبر هذه الفترة كافية للحصول على أفضل النتائج من التطعيمات التي حصلت عليها. وإذا كانت الفترة أقل من 4 أسابيع عليك بمراجعة عيادة صحة المسافرين والتحدث مع الطبيب المسؤول ليوفر لك أفضل سبل الوقاية من تطعيمات ومعلومات خلال هذه الفترة.

3- السفر الذكي (اتباع الإرشادات التالية)

عليك إتباع بعض الإجراءات الاحترازية البسيطة والتي من الممكن أن تقييك مخاطر كثيرة مثل:-

- غسل يديك جيدا بصورة متكررة بالماء والصابون وإذا لم يتوفر ذلك استخدم قطن مبلل بالكحول (60% على الأقل) لتنظيف يديك.
- إشرب المياه المعدنية أو المغليه من مصادر موثوق منها. ولا تشرب المياه العادية من الحنفيات ولا تأكل مكعبات الثلج.
- لا تأكل إلا الطعام المطهو جيدا من مصادر موثوق منها كما إحرص على أكل الفاكهة والخضروات التي تم غسلها جيدا وقمت انت بتقشيرها بنفسك.
- في حالة الأكل في مناطق غير مضمونة فعليك بإتباع قاعدة (قشرها بنفسك، اغسلها بنفسك، إغليها بنفسك أو أتركها ولا تأكلها).
- إذا كنت مسافرا الى منطقة موبوءة بالمalaria تأكد من الحصول على الأدوية والمعلومات اللازمة للوقاية من malaria (قبل وأثناء وبعد الرحلة).

- إذا كنت معرضا للدغ الحشرات والبعوض فعليك الحصول على المراهم والكريمات والإسبراي الخاص بمنع الناموس من لدغك. (مثل: 30-50% DEET).
 - لا تتواجد في المناطق المزدحمة قليل (سيئة التهوية) وأن كان أمرا ضروريا عليك بلبس الكمام الطبي المناسب.
 - عليك باستخدام المناديل المعقمة والمعقمات المحمولة وأعسل بها يدك كلما أمكن.
- عليك إتباع التعليمات والإرشادات والتي حصلت عليها من المسؤولين في عيادة صحة المسافرين بقسم صحة الموانئ والحدود وسوف تنعم برحلة آمنة وممتعة طوال فترة إبتعادك عن الوطن.
- سفر ممتع وسعيد