



## محتوى دليل التثقيف الصحي للمسافر:

### مقدمة:

عزيزي المسافر، نحن في وزارة الصحة ووقاية المجتمع نحرص دائما لتوفير الرعاية الصحية اللازمة لجميع أفراد المجتمع بمها فيهم المسافرين. وقد قمنا بتطوير هذا الدليل لمساعدتك في اتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة قبل وأثناء السفر. لذا نقدم لك المعلومات التي تحتاجها لقضاء فترة سفر صحية وآمنة. \*\* يرجى الملاحظة أن المعلومات التالية تلخص الإرشادات الصحية اللازمة أثناء السفر وقد لا تكون قابلة للتطبيق في جميع الحالات. استشر طبيبك للحصول على استشارة متخصصة لك.

### مراحل السفر والإجراءات الوقائية:



## { قبل السفر: }

التخطيط الصحي المسبق لوجهة السفر من خلال:

الاستشارة الطبية ما قبل السفر

قم باستشارة الطبيب المختص قبل السفر بمدة كافية تتراوح بين 4-6 أسابيع. وذلك للأسباب الآتية:

- تقييم المخاطر الصحية المرتبطة بالسفر والحالة الصحية لك.
- عمل بعض الفحوصات إن لزم
- تعريف المسافرين بأنواع التطعيمات المختلفة التي قد يحتاجها للجهة المقصودة.
- تقديم التوعية والنصائح التي تضمن سلامتك أثناء السفر

وأيضاً يجب التأكد من:

- أخذ الإحتياطات الضرورية إذا كنت ترافق الأطفال أو المرأة الحامل مثل (أخذ الأدوية للأطفال اللازمة لخفض الحرارة وبخاخ الربو، كما يمكن طلب شهادة اللياقة للمرأة الحامل حسب الوجهة)
- تجهيز حقيبتك الصحية و الإسعافات الأولية .
- الحصول على التأمين الصحي الخاص بالسفر الذي يكفل الرعاية اللازمة في حالة الطوارئ وخاصة الفئات التي تحتاج إلى عناية صحية (كبار السن، المرأة الحامل، بعض الحالات المرضية)
- أخذ التطعيمات الضرورية حسب وجهة السفر المقصودة والمطلوبة دولياً بفترة كافية قبل السفر ( في عيادة المسافرين: سيقوم الطبيب بتعريفك عن هذه التطعيمات وأهميتها وجدولة مواعيدها، كما سيزودك الطبيب بشهادة التطعيم الدولية التي تصدر فقط من الجهات الحكومية المعتمدة).
- إذا كنت ملتزماً بتناول أدوية معينة لعلاج بعض الأمراض مثل السكري، فإننا ننصح بالاحتفاظ بكمية كافية من الدواء تكفي لمدة ثلاثة أيام في حقيبة اليد ضماناً لتوفر العلاج في حال تأخر شحن الأمتعة.

عزيزي المسافر يمكنك تجنب بعض المشاكل الصحية أثناء السفر من خلال اتباع الإرشادات اللازمة:

## 1. اختلاف التوقيت واضطراب الساعة البيولوجية Jet lag

يعاني المسافرين بهذا الاضطراب أثناء الرحلات الطويلة و الذين يتجهون إلى البلدان البعيدة ، حيث يطرأ التغيير على ضبط التوقيت الداخلي لجسم الإنسان ومن أهم الأعراض الناتجة هي :اضطراب في النوم و الجهاز الهضمي والتركيز. وأيضاً الشعور بالإرهاق والضعف العام

### نرشد المسافر أو ينصح المسافر

- باخذ قسطاً كافياً من النوم والراحة أثناء الرحلات الطويلة
- مراعاة شرب السوائل بكثرة وتجنب شرب القهوة والشاي وغيرها من المنبهات وأيضاً الحرص على تناول الطعام الصحي

## 2. الدوار الحركي أو دوار السفر

يعاني منه بعض المسافرين نتيجة اضطراب في حواس الإنسان نتيجة للحركة الزائدة ومن أبرز أعراضها هي الدوار والإرهاق والغثيان والصداع والقيء

### نرشد المسافر أو ينصح المسافر

- لتخفيف الأعراض يفضل الجلوس في مقدمة الطائرة أو عند الجناح أو الجلوس في الوسط
- تجنب تناول الطعام مباشرة في بداية الرحلة ومضغ علكة أو حلوى النعناع
- استشارة الطبيب لوصف دواء يخفف من أعراض الدوار

## 3. اضطراب الجهاز الوعائي والدورة الدموية بسبب الجلوس لفترات طويلة

تسبب الجلوس لفترات زمنية طويلة دون حراك لتجنب مشاكل الدورة الدموية وتخثر الوريد العميق والتي تعتبر أحد العوامل التي قد تؤدي إلى حدوث تجلط الدم في الأوردة العميقة ، وخاصة عند الرجلين.

### ينصح المسافر

- المشي في الطائرة كل 3 إلى 4 ساعات أو عمل تمارين خاصة بالرجلين في وضعية الجلوس كل ساعة مع مراعاة لبس الملابس الفضفاضة
- عمل تمارين خاصة للمسافرين أثناء الرحلة يمكنك استشارة الطبيب عنها

#### 4. المشاكل الصحية المصاحبة بالمرتفعات العالية

وهي الأعراض التي تظهر عند الصعود إلى ارتفاعات عالية ومن أعراض هذه الاضطرابات هي الصداع والغثيان والدوار وضيق في التنفس و فقدان الشهية والشعور بالتعب واضطراب النوم.

##### ينصح المسافر

- يجب استشارة الطبيب خاصة الأفراد الذين يعانون من أمراض في القلب أو الجهاز التنفسي
- شرب السوائل بكثرة تجنباً لحدوث الجفاف وأيضاً الإبتعاد عن التدخين و تعاطي الكحول
- أخذ الأدوية اللازمة لإيقاف الأعراض وإذا استمرت الاعراض ينبغي الهبوط بشكل فوري الى مستويات اقل

#### 5. التعرض لضربة الشمس أو الإنهاك الحراري أو البرودة الشديدة

قد يواجه بعض المسافرين أعراض عديدة بسبب الأختلال الحاد في درجة حرارة الطقس وقد يؤدي إلى حدوث مشاكل صحية خطيرة.

##### ينصح المسافر

- تجنب التعرض إلى أشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة مع أهمية وضع الكريمات الواقية
- قم بلبس واقي الرأس والثياب التي تغطي اليدين والرجلين
- يجب شرب السوائل بكثرة تجنباً لحدوث الجفاف

#### 6. الأمراض المنقولة عبر الغذاء والمياه

يعتبر الغذاء من الحاجات الأساسية للتمتع بالسفر وقد يتعرض المسافر إلى العديد من الأمراض التي تنتقل عبر الغذاء والماء الملوث التي تسبب أعراض مثل الإسهال أو الم في المعدة أو غثيان أو حمى أو قيء. لذا يجب مراعاة النصائح التالية وخاصة عند السفر إلى المناطق التي يقل فيها مستوى النظافة

##### ينصح المسافر

- الحرص على شرب الماء بكمية مناسبة ومن مصادر موثوقة ويفضل شرب المياه المعدنية المعبأة فإن لم يتيسر فيجب غلي المياه ثم تبريدها قبل شربها
- الحرص على تناول الطعام الصحي من مصادر موثوقة والاستفسار عن محتويات الوجبة، كما يجب تجنب الأغذية المعروضة من قبل الباعة المتجولين لتفادي اعراض التسمم الغذائي
- التقليل من تناول السلطات بقدر الإمكان، وعدم تناول الطعام الغير مطهو جيداً.
- أخذ التطعيمات اللازمة قبل السفر تجنبك بعض الأمراض التي تنتقل عبر الغذاء

## 7. الأمراض الناتجة عن لدغات البعوض والحشرات أو الحيوانات المصابة

غالبا ما يدفع المسافر حب الاستطلاع إلى لمس الحيوانات التي قد تكون مصابة بالأمراض، لذا يجب تجنب لمس الحيوانات بشكل مباشر وخاصة الأماكن التي ينتشر فيها داء الكلب. كما يجب استشارة الطبيب المختص فوراً حين التعرض لعضة حيوان أو للدغ الحشرات مع مراعاة غسل المنطقة المصابة بالمحلول المعقم.

## 8. الأمن والسلامة أثناء السفر بشكل عام

- احرص على سلامتك وسلامة عائلتك بالاستفسار عن سلامة الأماكن والأنشطة التي سيتم زيارتها والتخطيط المسبق للاستفسار عن توفر الاشتراطات اللازمة وخاصة لبعض الحالات المرضية.
- تجنب زيارة المناطق التي تنتشر بها الأوبئة
- احرص على ان تحتوي حقيبة سفرك على عدة الإسعافات الأولية

## 9. الأمراض التناسلية

هي الأمراض التي تنتقل من شخص لآخر عن طريق الاتصال الجنسي

### ينصح المسافر

- الابتعاد عن الاتصالات الجنسية المتعددة وأخذ الإحترازاات الوقائية

### { الاستشارة ما بعد السفر }

بعد الرجوع من السفر يجب إستشارة الطبيب في حال تعرضك للأعراض التالية ( ارتفاع درجة الحرارة والإسهال والزكام.)

أرقام التواصل للمراكز الصحية التي تتوفر لديها خدمات عيادات المسافرين

الهاتف	مواقع عيادات المسافرين
042301000	مركز المحيصة الصحي
043421005	مركز الاتحاد الصحي
04-2731161	إدارة الطب الوقائي دبي
06 5662111	إدارة الطب الوقائي الشارقة
067031719	إدارة الطب الوقائي عجمان
092227114	إدارة الطب الوقائي الفجيرة
067649393	إدارة الطب الوقائي أم القيوين
07-2223111	إدارة الطب الوقائي رأس الخيمة

للمزيد من المعلومات:

رقم مركز خدمة العملاء وأرقام التواصل للمراكز الصحية 80011111