

# لسفر ممتع وآمن



## بعد العودة من السفر

قم بملاحظة أي تغيرات تطرأ على حالتك الصحية خلال مدة ١٤ يوما من العودة من السفر وقد تمتد هذه المدة إلى ٣ أو ٦ أشهر كما في بعض الأمراض المرتبطة بالسفر مثل الملاريا.

قم باستشارة الطبيب في حالة الشعور بأعراض مثل الحمى، أعراض تنفسية (رشح سعال صعوبة في التنفس)، طفح جلدي مع أو بدون إحمرار في العين، إسهال شديد، نزيف دموي، صداع مع أو بدون تصلب في الرقبة، اضطراب أو فقدان للوعي) فقد تكون هذه أعراض أمراض مرتبطة بالسفر



سَلْطَنَة عُمان  
وَزَارَة الصِّحَّة

f / OmanHealth

🐦 📷 📺 / OmaniMOH

🌐 / www.moh.gov.om

☎ / 1212 - 24441999



## أثناء السفر

- لا تشرب إلا الماء المعبأ في زجاجات معقمة، عقم الماء الذي تستعمله للشرب عن طريق الغلي مثلا، وتذكرا دائما أن مكعبات الثلج في المشروبات الباردة هي مصدر محتمل للتلوث. فتأكد من مصدرها
- امتنع عن تناول الأغذية النيئة وغير المطبوخة، وخصوصا اللحم، والمأكولات البحرية.
- امتنع عن تناول المأكولات من الباعة المتجولين.
- تأكد أن اللبن والجبن وغيرها من منتجات الألبان قد تم تعقيمها عن طريق البسترة.
- اختر الفواكه والخضراوات ذات القشرة السمكية والتي يمكن أن تقشرها بنفسك وقم بغسلها جيدا قبل الأكل.
- ارتدي حذاء مناسباً يمكن أن يقيك من عدوى الطفيليات والفطريات ولسع الحشرات ولدغ النعابين والجروح.
- لا تسبح في مجاري المياه العذبة أو الأنهار أو البحيرات في المناطق الموبوءة بالطفيليات.
- ابتعد عن الممارسات غير المأمونة مثل: الوشم، وثقب الأذن، والعلاج بالإبر والعلاقات الجنسية غير الآمنة.
- اتبع الإجراءات الوقائية ضد الأمراض التنفسية عن طريق لبس الكمامة، غسل اليدين، التباعد الجسدي وتجنب الإزدحام.
- احم نفسك من حوادث السير قدر الإمكان وتجنب السفر في المواصلات العامة المزدحمة.
- ضع خطة مسبقة للتصرف في حالة الإصابة في حادث أو التعرض لمرض يستدعي العناية الطبية أثناء السفر.



## قبل السفر

إطلع على الظروف المناخية وأهم الأمراض السائدة في الوجهة المراد السفر إليها. ✈️

أطلب نصيحة طبيب من المؤسسة الصحية قبل ٤ أسابيع من السفر على الأقل من أجل: ✈️

تقديم أهم النصائح الطبية لك خصوصا إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة وللتأكد من توفر جميع أدويةك الروتينية لديك أثناء السفر.

أخذ جميع التطعيمات والأدوية الوقائية الموصى بها والتي تلائم وجهة سفرك مثل أدوية مكافحة الملاريا وتطعيمات السحايا والإنفلونزا والحمى الصفراء وغيرها مع الالتزام بتعليمات أخذ الأدوية الوقائية حتى بعد العودة من السفر.

خذ جميع احتياطاتك الشخصية ضد الحشرات والطفيليات مثل: ملابس فاتحة وذات أكمام طويلة، وحذاء واقية، وطارد الحشرات، وصندوق إسعافات أولية. ✈️



## عزيزي المسافر:

على الرغم من فوائد السفر الكثيرة إلا أنه قد يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض والتي قد تظهر أثناء أو بعد العودة من السفر. وهذه الأمراض إما أن تكون منقولة بالنواقل أو متعلقة بالماء أو الغذاء أو ممارسة أنشطة معينة أثناء السفر

وفيما يلي مجموعة من الخطوات التي ينبغي الأخذ بها للاستمتاع بسفر آمن

