

# صحافة مسافر



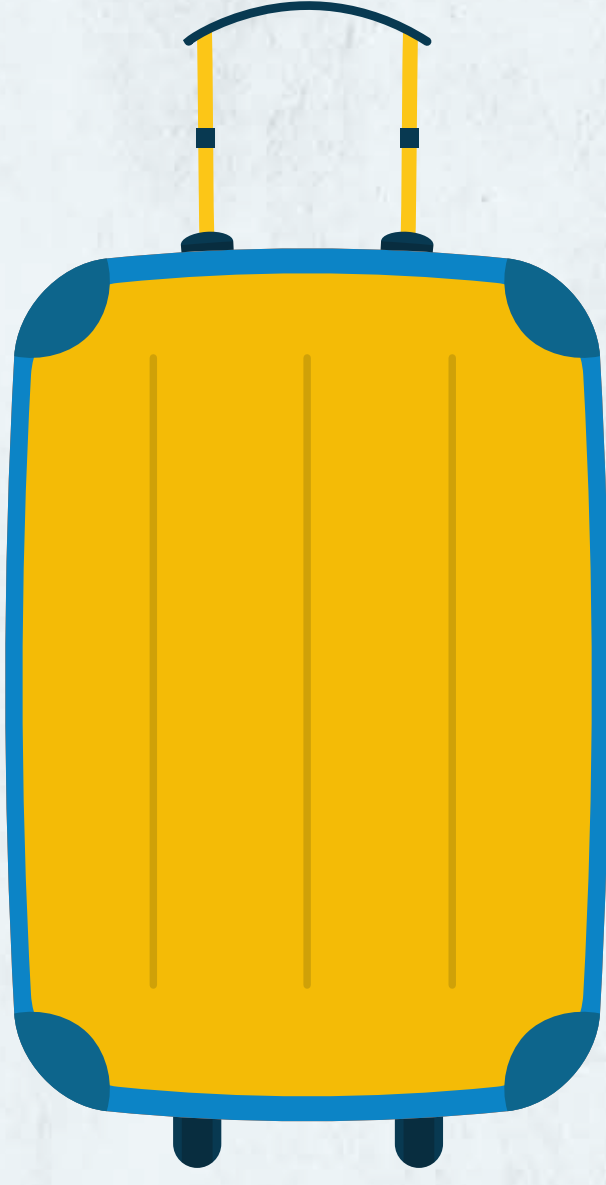


## عزيزي المسافر:

فوائد السفر كثيرة ورغم ذلك فإنه قد يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض التي قد تظهر في أثناءه أو بعد العودة منه. وهذه الأمراض أما أن تكون منقولة بالنواقل أو متعلقة بالماء أو الغذاء أو ممارسة أنشطة معينة في أثناء السفر وفيما يأتي مجموعة من الخطوات التي ينبغي الأخذ بها للاستمتاع بسفر آمن.







## قبل السفر:

**اطلع على الظروف المناخية** وأهم الأمراض السائدة في الوجهة المراد السفر إليها.



**اطلب نصيحة طبيب** من المؤسسة الصحية قبل ٤ أسابيع من السفر على الأقل من أجل تقديم أهم النصائح الطبية لك، خاصة إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة وللتأكد من توافر جميع أدويةك الاعتيادية في أثناء السفر.



**خذ جميع التطعيمات والأدوية الوقائية** الموصى بها والتي تلائم وجهة سفرك مثل: أدوية الوقاية من الملاريا مع الالتزام بتعليمات أخذها قبل وأثناء السفر و بعد العودة من السفر، وتطعيمات السحايا والإنفلونزا والحمى الصفراء وغيرها.



**خذ جميع احتياطاتك الشخصية** ضد الحشرات والطفيليات مثل: ملابس ذات ألوان فاتحة وأكمام طويلة، وحذاء واقٍ، وطارد الحشرات.



**خذ واقي** من أشعة الشمس.



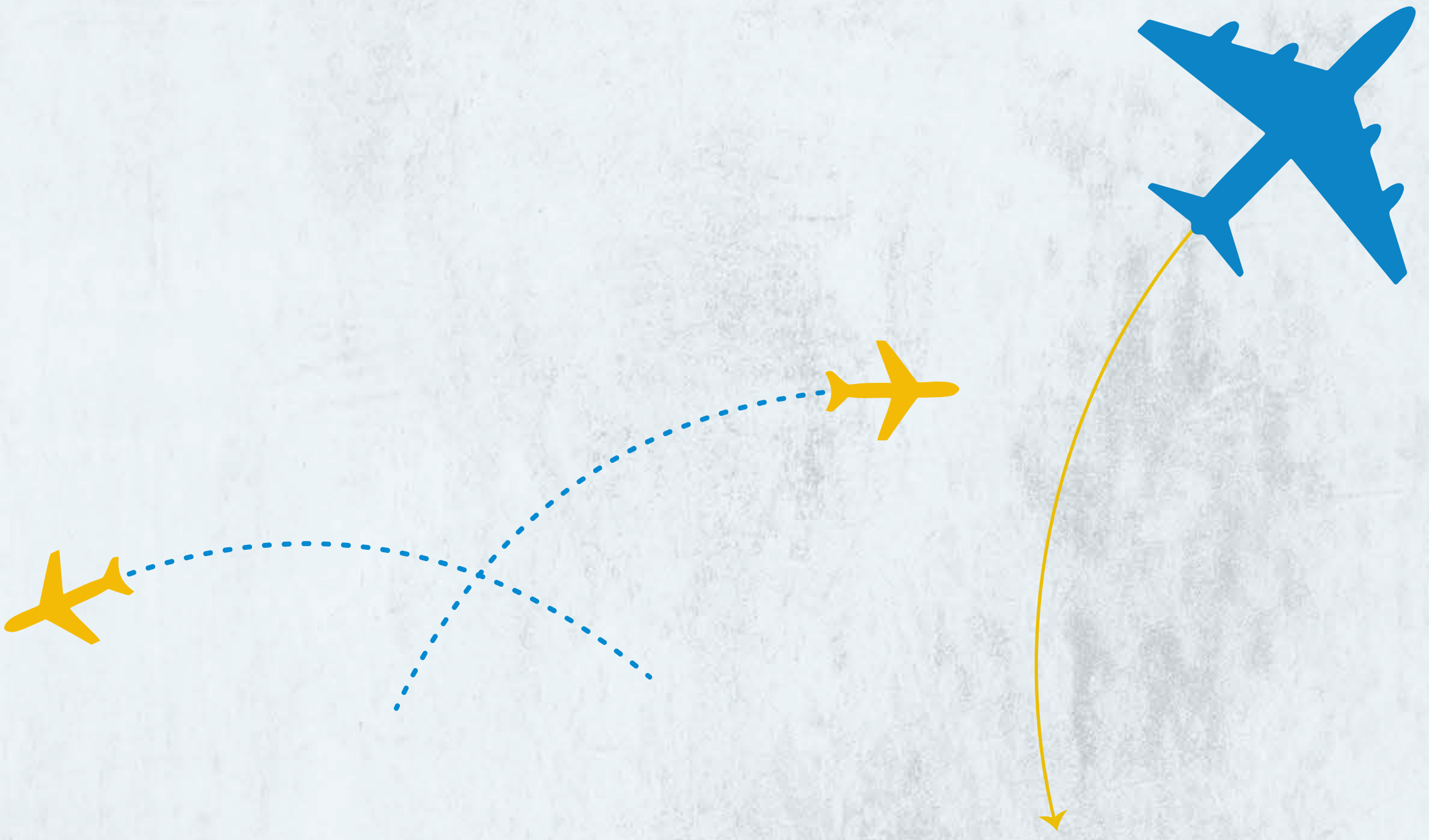
**خذ صندوق** إسعافات أولية.



**ضع خطة سابقة** للتصرف في حالة الإصابة في حادث أو التعرض لمرض يستدعي العناية الطبية في أثناء السفر.







## أثناء السفر:

**اشرب الماء المعبأ** في زجاجات معقمة، كن مستعدا لتعقيم الماء الذي تستعمله للشرب بالغلي مثلا، وتذكر دائما أن مكعبات الثلج في المشروبات الباردة هي مصدر محتمل للتلوث؛ فتأكد من مصدرها.



**امتنع عن تناول الأغذية النيئة** وغير المطبوخة، خاصة اللحم، والمأكولات البحرية.



**امتنع عن تناول** المأكولات من الباعة المتجولين.



**تأكد أن** اللبن والجبن وغيرها من منتجات الألبان عُقمت بالبسترة.



**اختر الفواكه والخضراوات** ذات القشرة السميكة والتي يمكن أن تقشرها بنفسك واغسلها جيدا قبل الأكل.



**ارتدِ حذاءً** مناسباً يمكن أن يقيك من عدوى الطفيليات والفطريات ولسع الحشرات ولدغ الثعابين 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 بلبس الكمامة، وغسل اليدين، والتباعد الجسدي وتجنب الازدحام.



**احم نفسك** من حوادث السير قدر الإمكان وتجنب السفر في المواصلات العامة المزدحمة.







## بعد العودة من السفر:



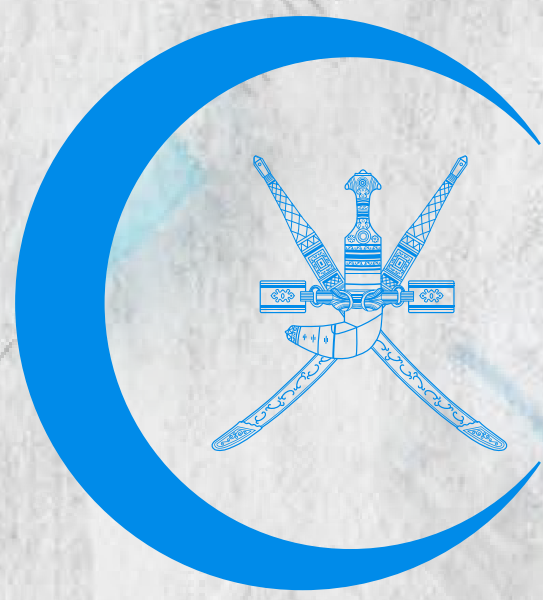
لاحظ أي تغيرات تطرأ على حالتك الصحية خلال مدة 14 يوماً من العودة وقد تمتد هذه المدة إلى أشهر أو سنة كما في بعض الأمراض المرتبطة بالسفر مثل **الملاريا**.



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







# وزارة الصحة Ministry of Health

نتطلّع لمواصلة إثرائكم في النشرة القادمة!  
يمكنكم تصفّح جميع النشرات التثقيفية عبر الرابط:

[www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)

Instagram X YouTube OmaniMOH Facebook LinkedIn OmanHealth