

# صحتك خلال السفر

معظم المسافرين بالطائرة لا تحصل لهم مشاكل صحية.  
لتخفيف احتمال حصول أمراض ننصحك بالتالي:

## إستشارة الطبيب

من الأفضل إستشارة الطبيب قبل 4-6 اسابيع من موعد السفر. معظم اللقاحات الضرورية الوقائية تحتاج حوالي اسبوعان إلى ثلاثة أسابيع لتبدأ مفعولها.  
الطبيب يراجع وضعك الصحي و يعطيك التعليمات الضرورية، خاصة إذا كنت تشكو من مرض مزمن مثل السكري، الضغط، أمراض القلب، مشاكل في الاذن، و أمراض مزمنة في الجهاز التنفسي. الطبيب يفيدك عن الأخطار الوبئية التي قد تتعرض لها خلال رحلتك و يعطيك النصائح لتجنبها.

## بعض الإرشادات العامة

- الدواء: إذا كنت تشكو من مرض مزمن تأخذ له علاجاً دائماً، يجب أن تؤمن معك كمية وافرة من الدواء تكفي طيلة مدة سفرك.

لتجنب الأمراض المعوية و الإسهال إنتبه إلى ما تشربه و تأكله:

- الشراب:
  - ✓ خلال السفر لا تتناول ماء للشرب إلا إذا كان من قارورة مختومة و لا شرباً إلا إذا كان ساخناً (مغلياً) أو مشروبات غازية معدة بطريقة صحية.
  - ✓ لدى تنظيف أسنانك إستخدم مياه نظيفة.
  - ✓ تجنب إضافة الثلج، فكونه مصنوع من الماء قد يؤدي إلى إلتهابات معوية في حال لم تكن الماء نظيفة.

## • الطعام:

- ✓ إمتنع عن أكل اللحم أو السمك أو البيض الني
- ✓ تناول الخضار و الفواكه بعد تقشيرها بأيدي نظيفة
- ✓ لا تتناول طعاماً من أمكنة غير نظيفة أو من باعة متجولين

- تفاوت الساعة: إن تغير التوقيت بسبب إختلاف الساعة في الرحلات الطويل قد يسبب لك القلق، لتجنب هذا:

- ✓ حاول النوم لمدة كافية قبل السفر
- ✓ لا تتناول طعاماً دسماً على متن الطائرة
- ✓ لا تشرب الكحول خلال رحلتك
- ✓ يمكن إستعمال أقراصاً منومة في الأيام الاولى من وصولك (إستشر الطبيب)

- الأمراض المعدية: يجب أن تسأل الطبيب عن الأمراض التالية و كيفية تجنبها:
  - ✓ الملاريا: منتشر في بعض البلدان و يجب إتخاذ الحيطه و العلاج الوقائي (و هو يختلف بحسب البلد).
  - ✓ الحمى الصفراء: يتوجب لقاح لكل من يسافر إلى بلد منتشر فيه هذا المرض.
  - ✓ إلتهاب السحايا الدماغية: (meningococcal vaccine) يعطى خاصة للحجاج إلى مكة المكرمة.
  - ✓ الأمراض المنتقلة جنسياً: منها نقص المناعة المكتسبة (AIDS)، السيلان (Gonorrhea)، السفيلس (Syphilis) و غيرها. للوقاية من هذه الأمراض، يجب إستخدام الواقي الذكري و الأفضل الإخلاص لشريك واحد غير مصاب.
- خلال الرحلات الطويلة: أكثر من تناول المياه. حاول المشي لبضعة دقائق أو القيام بتمارين الأطراف السفلى كي تتجنب حصول جلطة.

### لا تنسى أن تأخذ في حقبتك:

- ✓ نظارات أو عدسات إحتياطية
- ✓ تقرير من طبيبك بوضعك الصحي
- ✓ حقيبة إسعافات أولية

من المهم الحصول على بوليصة تأمين صحية عالمية للعلاج في حال حصول مرض أو حادث مفاجئ.

الجمعية اللبنانية لطب العائلة تتمنى لك سفراً موفقاً.

- ✗ إحصل على بوليصة تأمين صحية عالمية
- ✗ إستشر الطبيب قبل 4-6 أسابيع من موعد السفر
- ✗ لا تتناول ماء للشرب إلا إذا كان من قارورة مختومة
- ✗ إمتنع عن أكل الطعام النيّ