



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



النصائح العامة لمن ينوي السفر

General Travel Advice

رغم الفوائد المتعددة للسفر والانتقال من دولة إلى أخرى إلا أن السفر لا يخلو من بعض المخاطر من أهمها المخاطر الصحية.

سنتناول بعض من الطرق الواجب عملها قبل السفر للمحافظة على صحة جيدة أثناء وبعد القدوم من السفر ومن أهم هذه النصائح:

• اختر الدولة المراد السفر لها بعناية فائقة:



أحد الأسباب التي تحدد مكان سفرنا هو حالة تلك البلد من الناحية الصحية، حيث تكثر بعض الأمراض الفيروسية أو الجرثومية أو غيرها في بلدان دون غيرها، لذلك نحتاج أن نختار البلد بعناية فائقة.

هناك الكثير من المصادر الموثوقة والتي نستطيع الحصول عن طريقها عن معلومات دقيقة ومحدثة عن حالة تلك البلدان من الناحية الصحية.

موقع منظمة الصحة العالمية وكذلك مركز التحكم بالأضرار والوقاية منها، ينشر بصفة دورية عن حالة كل بلد وإذا ما كان هناك إجراءات احترازية أو استثنائية أو حتى منع السفر بحسب البلد المحدد.

وتقسم التحذيرات للسفر عبر ثلاث مستويات تبدأ بنصائح عامة وتنتهي بالتحذير من السفر الغير ضروري.

• زر الطبيب قبل تاريخ السفر بوقت كافي:



تشكل زيارة الطبيب وبلا شك أهمية كبيرة لمن يرغب بالسفر حتى لمن لا يعاني من أي مشاكل صحية.

يفضل عمل استشارة ما قبل السفر قبل شهر على الأقل
من السفر وفيها يتم:

تقييم الحالة الصحية للشخص

عمل الفحص السريري اللازم

استعراض التاريخ المرضي

التأكد من التحكم بالأمراض المزمنة (إن وجدت)

حمل تقرير طبي مفصلاً عن الحالة المرضية

وصف ما يلزم من الأدوية

أخذ اللقاحات الضرورية اللازمة بحسب حال البلد

- كأخذ لقاح الأنفلونزا والحمى الشوكية لمن ينوي السفر أو الأدوية الوقائية لحالات طبية محده - مثل الدواء الواقي من الإصابة بالمalaria - وغيرها.

• خذ حقيبة طبية:

هناك مجموعة من الأدوية والمستلزمات الطبية من الضروري أن تكون موجودة ضمن حقيبة السفر، منها:



- خافض حرارة
- مسكنات الألم
- مطهرات الجروح
- الضمادات للجروح السطحية

• احرص على سلامة مصدر الغذاء والماء:



عند تجربة أنواع مختلفة من الأطعمة يجب أن تتأكد من مصادر الشراء.

احرص على غسل الخضار والفواكه بشكل كافي وكذلك شرب الماء المعبأ أو من مصدر موثوق ولذلك تلافيا للنزلات المعوية والتي تعد من أحد أكبر مشاكل فترة السفر.

الأخذ بالنصائح العامة للسفر مثل:



- حاول الوقوف والمشي أو التمدد لبضع دقائق كل ساعة تقريبا أثناء فترة السفر.
 - عدم التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس واستخدام الواقي ضد الشمس.
 - غسل اليدين باستمرار وخصوصا قبل الأكل وبعد استخدام دورات المياه.
- إن السبب الرئيسي للإصابات أثناء السفر هو **وقوع الحوادث**.
تأكد من استخدام الإجراءات الاحترازية مثل:

- ربط أحزمة الأمان
- التقييد بالسرعة المناسبة خلال السفر بالسيارة
- لبس الخوذة عند استخدام الدراجات الهوائية أو النارية.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم طب الأسرة وصحة الموظفين



HEM1.19.000825

