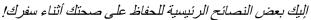


### قائمة مرجعية تحضيرية للحفاظ على صحتك أثناء السفر







47 6	A.	46 4 4	40 1 40	2
41-	. 11 .	151 41 4	ثناء ق	ı
				ı

# (1) خذ أدويتك خذ دواءك المضاد للملاريا (إذا كان موصوفاً لك). يبدأ تناول كافة الأدوية المضادة للملاريا **قبل** أن تبدأ 🔲 Doxycycline (دو کسی سایکلین) Mefloquine 🔲 (ميفلوكين) □ غير ذلك:\_\_\_\_\_

#### رحلتك ويستمر تناولها بعد رجوعك منها:

🔲 لاشيء

Atovaquone-proguanil (اتوفاكون- بروغوانيل)

Chloroquine (کلوروکین)

خذ أدويتك التي تأخذها عادة في المنزل.

#### (2) احرص على حماية نفسك من لسعات الحشرات وعضات الحيوانات

- تجنّب لسعات الحشرات؛ استخدم مادة طاردة للحشرات تحتوى على الأقل 20٪ من مادة DEET.
- احرص بقدر المستطاع على ارتداء قمصان بأكمام طويلة وسراويل طويلة وأحذية مغلقة وقبّعات.
  - لا تلمس الحيوانات التي لا تعرفها حتى ولو كانت تبدو غير مؤذية.
    - احصل على علاج طبي فوري إذا عضك أو خدشك أي حيوان.

#### (3) كن حذراً مما تأكله



- اشرب المرطبات المنعشة التي تكون معلبة ومختومة وتجنّب الثلج.
  - تناول الطعام المطبوخ جيداً والمقدّم ساخناً.
  - أغسل يديك مراراً أو استخدم مستحضر مطهّر الأيدي غالباً.
- إذا كنت تعانى من إسهال يرافقه حمّى (حرارة) أو دم، فعليك أن تأخذ المضاد الحيوي المضاد للإسهال الموصوف لك وأحصل على الرعاية الطبية:

🛘 Azithromycin (آزیسرومایْسِن)	🔲 لا شيء
غير ذلك:	سيبروفلوكساسين) Ciprofloxacin $\Box$

## (4) سلامة الطريق والمركبات الآلية



- ✓ احرص دائماً على ارتداء حزام السلامة.
- احرص على ارتداء خوذة عند ركوب الدراجة الهوائية أو الدراجة النارية.
  - انتبه لحركة المرور القادمة نحوك من كلا الاتجاهين.
  - تجنّب ركوب الحافلات والسيارات المكتظة بالركاب.
    - ✓ تجنّب القيادة أثناء أوقات الليل في طرق لا تعرفها.

#### بعد القدوم من رحلة سفرك

- ✓ احصل على العلاج الطبي إذا عانيت من الحمّى (الحرارة) أثناء رحلتك أو بعد رجوعك منها.
- ✓ قم بالمتابعة مع أحد مقدمي الرعاية الصحية إذا كنت مصاباً بشدة ومريضاً بشكل جدي أثناء قيامك بالرحلة.

	ملاحظات الطبيب:	
_		

