

## قائمة مرجعية تحضيرية للحفاظ على صحتك أثناء السفر

إليك بعض النصائح الرئيسية للحفاظ على صحتك أثناء سفرك!

لمزيد من المعلومات حول السفر إلى الخارج: [www.wnc.cdc.gov/travel/](http://www.wnc.cdc.gov/travel/) أو [www.headinghomehealthy.org/](http://www.headinghomehealthy.org/)

### أثناء قيامك بالرحلة

#### ① خذ أدويةك



- ✓ خذ أدويةك التي تأخذها عادة في المنزل.
- ✓ خذ دواءك المضاد للملاريا (إذا كان موصوفاً لك). يبدأ تناول كافة الأدوية المضادة للملاريا قبل أن تبدأ رحلتك ويستمر تناولها بعد رجوعك منها:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> لا شيء                                     | <input type="checkbox"/> Doxycycline (دوكسي سايكلين) |
| <input type="checkbox"/> Atovaquone-proguanil (اتوفاكون- بروغوانيل) | <input type="checkbox"/> Mefloquine (ميفلوكوين)      |
| <input type="checkbox"/> Chloroquine (كلوروكوين)                    | <input type="checkbox"/> غير ذلك:                    |

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

- ✓ تجنب لسعات الحشرات؛ استخدم مادة طاردة للحشرات تحتوي على الأقل 20% من مادة DEET.
- ✓ احرص بقدر المستطاع على ارتداء قمصان بأكمام طويلة وسراويل طويلة وأحذية مغلقة وقبعات.
- ✓ 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 وتجنب الثلج.
- ✓ تناول الطعام المطبوخ جيداً والمقدم ساخناً.
- ✓ اغسل يديك مراراً أو استخدم مستحضر مطهر الأيدي غالباً.
- ✓ إذا كنت تعاني من إسهال يرافقه حمى (حرارة) أو دم، فعليك أن تأخذ المضاد الحيوي المضاد للإسهال الموصوف لك وأحصل على الرعاية الطبية:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> لا شيء                         | <input type="checkbox"/> Azithromycin (أزيسرومايسين) |
| <input type="checkbox"/> Ciprofloxacin (سيبروفلوكساسين) | <input type="checkbox"/> غير ذلك:                    |

#### 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.
- ✓ تجنب ركوب الحافلات والسيارات المكتظة بالركاب.
- ✓ تجنب القيادة أثناء أوقات الليل في طرق لا تعرفها.

#### بعد القدوم من رحلة سفرك

- ✓ احصل على العلاج الطبي إذا عانيت من الحمى (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:

---



---



---