



مملكة البحرين
وزارة الصحة



الدليل الصحي للمسافرين





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





صاحب السمو الملكي
الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة
رئيس مجلس الوزراء الموقر



صاحب الجلالة
الملك حمد بن عيسى آل خليفة
ملك مملكة البحرين المفدى



صاحب السمو الملكي
الأمير سلمان بن حمد آل خليفة
ولي العهد نائب القائد الأعلى لقوة
دفاع البحرين



The image features a light blue background with a soft, glowing sun in the upper right. A white stethoscope is positioned over a semi-transparent globe of the Earth. The text is centered over the globe in a bold, red, sans-serif font. There are decorative white lines in the corners: three horizontal lines in the top right and a circle with three vertical lines in the bottom left.

الدليل الصحي للمسافرين

المقدمة :

إن ما يشهده عصر العولمة من تقدم في وسائل النقل وسهولتها للسفر إلى جانب تطور الوضع الاقتصادي للأفراد ، أدى إلى زيادة حركة السفر إلى مختلف أنحاء العالم والوصول إليها في زمن قياسي.

وهذه الزيادة الهائلة في عدد المسافرين وسرعة السفر تسهم بشكل كبير في انتشار الأمراض المعدية من بلد إلى آخر حتى قبل أن تلاحظ أعراض المرض.

فالمسافر اليوم أصبح بحاجة ماسة لمعرفة المخاطر الصحية المحدقة به حسب الجهة المعتزم السفر إليها، حيث ان بعض الأمراض كالملاريا والحمى الصفراء وحمى الضنك غير موجودة في مملكة البحرين، إلا أنها قد تكون شائعة في بعض المناطق الأخرى من العالم.

كما أن الأنشطة والسلوكيات التي قد يمارسها المسافر أثناء سفره مثل تلك المتعلقة بتناول الغذاء، وممارسة بعض الهوايات، والتدخين وغيرها قد تكون محفوفة بالمخاطر، فينبغي على كل مسافر أن يكون على علم لمواطن الخطر وكيفية الوقاية منها.

إن التخطيط المسبق للسفر، واتخاذ كافة الاحتياطات والتدابير الوقائية اللازمة أثناء الرحلة و إتباع النصائح الطبية لرحلة ما بعد العودة إلى الوطن هو السبيل الأمثل لضمان سفر صحي وآمن.

إن الصحة والسلامة أثناء السفر هي ضرورة ملحة لأي مسافر، وهذا

ما حدا بوزارة الصحة لتوفير خدمات صحة المسافرين في جميع المراكز الصحية والتي تشمل إعطاء المشورة حول المخاطر الصحية لوجهات السفر المختلفة وكذلك إعطاء التطعيمات اللازمة والأدوية الوقائية. إن هذا الكتيب يهدف إلى توعية المسافرين بالإجراءات الوقائية التي يجب اتخاذها قبل، واثاء وبعد السفر.



مرحلة التخطيط للسفر:

- استشارة طبيب العائلة على الأقل ٦ أسابيع قبل السفر أو في أقرب وقت ممكن للتأكد من المخاطر الصحية المحتملة لوجهة السفر، وأخذ اللقاحات الموصى بها، ووصفات الأدوية الوقائية ضد الملاريا إذا دعت الحاجة وغيرها من التدابير الوقائية.
- قد تحتاج إلى اخذ المزيد من الاستعدادات إذا كنت تعاني من مرض مزمن.
- يجب ابلاغ الطبيب عن أي عملية جراحية خضعت لها في الآونة الأخيرة خصوصا إذا كنت تخطط لرحلة طويلة، وايضا لابد للنساء من اخبار الطبيب عن الحمل أو الأدوية الهرمونية مثل حبوب منع الحمل.
- يجب التأكد من أن أدويةك مصرح باستخدامها في البلد الذي ستزوره، كما يجب أخذ الأدوية في عبواتها الأصلية سواء تلك التي تصرف من قبل الطبيب المعالج أو الأدوية التي تؤخذ بشكل ذاتي.
- يجب أخذ نسخة من وصفات الأدوية أو التقارير الصحية الخاصة بك.
- التأكد من عمل التأمين على السفر لتجنب النفقات الطبية التي قد تكون باهظة إذا مرضت (لا قدر الله) أثناء رحلتك.
- التأكد من أنك حصلت على تأشيرات دخول لوجهة السفر، ومن أن

جوازك ساري المفعول لمدة لا تقل عن ٦ أشهر من تاريخ السفر حيث
تشترب بعض البلدان ذلك.

- إذا كنت تعتمزم قيادة السيارة أثناء السفر، تأكد من أن رخصتك
للسياقة سارية المفعول، و تأكد من حصولك على معلومات حول
قوانين القيادة في البلد الذي ستزوره.
- لابد من الاطلاع على مناخ البلد المراد السفر إليه.

الأمر التي قد تحتاجها أثناء السفر بناء على المخاطر الصحية لوجهة سفرك:

١. **للحد من حروق الشمس والآثار الضارة لأشعة الشمس فوق
البنفسجية:**

- الكريم الواقي من الشمس (ويفضل أن يكون تركيزه 15 SPF أو
أكثر)، ونظارات شمسية، وقبعة أو وشاح.
- كريم ملطف للحروق

٢. **للحد من الأمراض التي تنقلها الحشرات:**

- ملابس وقمصان طويلة الأكمام وسراويل طويلة، وقبعة أو وشاحاً
لارتدائها أثناء التجول في الخارج.
- مواد طاردة للحشرات تحتوي على مادة الديت (DEET).
- الناموسيات المعالجة بمادة البيرميثرين أو بمواد كيميائية أخرى
طاردة للحشرات .

- مادة البيرميثرين، أو الدلتامثرين، أو مواد كيميائية أخرى طاردة للحشرات لمعالجة الناموسيات والملابس.
- مبيد حشرات لرش الغرف، ويفضل النوع المحتوي على مادة البيروثرويدات للقضاء على البعوض، و الحشرات الطائرة.



٣. صندوق المواد الطبية الذي يحوي:

- ميزان الحرارة (الثيرموميتر)
- بطاقة الأمراض المزمنة، ونسخ من الوصفات الطبية.
- الأدوية التي يوصى بها على ضوء الحالة الصحية للمسافر.
- الأدوية البسيطة مثل خافض للحرارة، و مسكن بسيط، و مضادات الهيستامين، و أكياس محاليل الجفاف.
- الأدوية الوقائية المضادة للملاريا التي يوصى بها بناء على وجهة السفر.

- أدوية الغثيان الذي قد يحدث اثناء السفر.
- مستلزمات الإسعافات الأولية الأساسية (ضمادات لاصقة ، الشاش، مطهر.. الخ)
- مناديل اليد المعقمة والمضادة للجراثيم، أو المطهرات.

اعتبارات لبعض الأمراض المعدية واللقاحات الموصى بها :

الحمى الصفراء :

- قد تكمن احتمالية العدوى بالحمى الصفراء في العديد من البلدان في أفريقيا وأمريكا اللاتينية بسبب وجود المستودعات الحيوانية ونواقل العدوى من البعوض.
- تشترط بعض البلدان شهادة دولية معتمدة للتطعيم ضد الحمى الصفراء من المسافرين القادمين من أو المسافرين إليها.
- ينبغي أن يؤخذ اللقاح على الأقل ١٠ أيام قبل السفر.
- يمكن أن يعطى هذا اللقاح كل عشر سنوات إذا لزم الأمر.
- مركز الشيخ صباح السالم بأم الحصم هو المركز الصحي المعتمد لإعطاء هذا اللقاح في مملكة البحرين.

حمى التيفوئيد :

- هنالك مخاطر محتملة للعدوى بحمى التيفوئيد تكمن في عدة دول

فيجب أخذ المشورة الصحية للتأكد من الحاجة لأخذ اللقاح على ضوء وجهة السفر.

• قد تنتقل العدوى عن طريق الغذاء، أو الشراب الملوث بالجرثومة المسببة للعدوى.

• تبدأ فعالية اللقاح اسبوع الى اسبوعين بعد الحقن.

• يمكن أن يعطى هذا اللقاح كل ثلاث سنوات إذا لزم الأمر.

• اللقاح متوفر في جميع المراكز الصحية.

التهاب الكبد الوبائي (أ) :

• هنالك مخاطر محتملة للعدوى بالتهاب الكبد الوبائي (أ) تكمن في عدة دول فيجب أخذ المشورة الصحية للتأكد من الحاجة لأخذ اللقاح على ضوء وجهة السفر.

• لقاح التهاب الكبد (أ) آمن وفعال للغاية إذا تم أخذ جرعتين من اللقاح.

• يوصى بأخذ الجرعة الأولى من لقاح التهاب الكبد الوبائي (أ) في أقرب وقت عند التخطيط للسفر في حين تعطى الجرعة الثانية بعد فترة لاتقل عن ستة أشهر من الجرعة الأولى لتوفير حماية طويلة المدى.

• اللقاح متوفر في جميع المراكز الصحية.

التهاب الحمى الشوكية السحائية :

- هنالك مخاطر محتملة للعدوى بالمكورات السحائية تكمن في عدة دول فيجب أخذ المشورة الصحية للتأكد من الحاجة لأخذ اللقاح على ضوء وجهة السفر.
- داء التهاب الحمى الشوكية السحائية الناجم عن المكورات السحائية هو التهاب جرثومي حاد، وأعراضه قد تتمثل بحمى مفاجئة وصداع، وتقيؤ وتصلب في الرقبة.
- تشترط المملكة العربية السعودية أخذ لقاح المكورات السحائية الرباعي للحجاج، كما يوصى المسافرون إلى منطقة حزام الالتهاب السحائي (بعض البلدان الأفريقية)، والبلدان الأخرى ذات المخاطر المحتملة بأخذ اللقاح.
- يمكن أن يعطى لقاح المكورات السحائية الرباعي متعدد السكريات كل ثلاث سنوات إذا لزم الأمر.

• اللقاح متوفر في جميع المراكز الصحية.

الملاريا :

- الملاريا هو مرض شائع في العديد من البلدان التي يزورها سنوياً عدد كبير من المسافرين.



• خطر الإصابة بالمalaria للمسافرين متفاوت بدرجة كبيرة من بلد إلى آخر وحتى بين المناطق في البلد الواحد.

• للوقاية من المalaria يوصى المسافرون (وزن < 45 كلغ) بأخذ الميفلوكوين 250 ملغم مرة واحدة أسبوعياً على ان يبدأ أسبوع واحد على الاقل قبل السفر إلى منطقة انتشار المalaria و يستمر بأخذه مرة واحدة أسبوعياً خلال السفر ولمدة 4 أسابيع بعد العودة الى الديار، أما عن الجرعة للأطفال دون (> 45 كلغ) فيجب استشارة الطبيب لمعرفة الجرعة المناسبة وفقاً للوزن. كما توجد أدوية أخرى للوقاية من المalaria.

• يمكن للأطباء في المراكز الصحية كتابة وصفة طبية بدواء المalaria.

• لا يوجد دواء بفعالية 100 ٪ لمنع الإصابة بالمalaria ، وبالتالي يجب اتخاذ تدابير أخرى للحد من لسع الحشرات. وتشمل هذه التدابير :

➤ النوم في غرف تتوافر فيها وسائل الحماية من دخول البعوض، كما يجب النوم تحت الناموسية المعلقة فوق السرير (يفضل أن تكون الناموسية معالجة بمواد كيميائية طاردة للحشرات).

➤ استخدام المواد الطاردة للحشرات مثل المراهم والغسول والبخاخات.

➤ لبس الملابس الطويلة و يفضل ذات الألوان الفاتحة لتغطية اليدين والساقين على الخصوص في المساء، كما يمكن معالجة الملابس باستخدام المواد الطاردة للحشرات.

- استشارة الطبيب لمزيد من المعلومات حول هذا الدواء للتأكد من عدم وجود أي موانع لأخذه .
- يجب مراجعة الطبيب عند حدوث أعراض الملاريا (حمى، وقشعريرة، وصداع، وتعرق)

البقاء بصحة جيدة أثناء السفر:

- معرفة ما اذا كانت مياه الصنابير صالحة للشرب، وإلا فيجب شرب الماء المغلي أوالمياه المعبأة فقط وتجنب الثلج المصنوع من مصدر مياه غير معروف.
- تجنب السلطات والفواكه التي تؤكل بدون تقشير والحليب ومنتجات الألبان الغير مبسترة. ويوصى أيضا بتجنب الطعام غير المطهي بشكل جيد.
- ينصح بشرب الكثير من الماء والعصائر خصوصاً في المناخات الحارة لتجنب الجفاف.
- يجب غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون، أو استخدام معقم اليد لمنع انتقال العدوى.
- الاستمرار في تناول الدواء الوقائي للملاريا طوال فترة السفرعلى النحو الموصى به من قبل الطبيب.
- يجب الحرص على تناول أدويةك التي توصف لك بشكل يومي كأدوية الأمراض المزمنة حسب توصيات الطبيب المعالج.

• الحرص على نظافة وجفاف القدمين وارتداء أحذية مريحة وتجنب المشي حافياً.

• ارتداء قمصان طويلة الأكمام وسراويل طويلة، ووشاح أو قبعة وعلى الخصوص أثناء التجول في خارج السكن. كما ينصح باستخدام المواد الطاردة للحشرات للتقليل من لسع الحشرات والبعوض.

• النوم تحت الناموسيات المعالجة بمواد كيميائية طاردة للحشرات ، إذا كان ذلك ممكناً.

• تجنب السباحة في المياه العذبة كالبحيرات والأنهار السريعة في بعض الأماكن التي قد تكون مصدراً لبعض الأمراض.

• عدم التعامل مع الحيوانات كالقروود، والقطط، والكلاب التي لاتضمن حالتها الصحية وكذلك الابتعاد عن الأماكن التي يتم فيها تربية الدواجن الحية أو الاحتفاظ بها وذلك لتجنب انتقال الأمراض.

• تجنب المشاركة في إبر الحقن أو الوشم لمنع العدوى.

• عند الشعور بتوعك ينصح باستشارة الطبيب.

• حوادث السيارات هي من بين الأسباب الرئيسية لإصابات المسافرين. إذا كنت تقود السيارة في الخارج يجب الحرص على :

➤ ارتداء حزام الأمان.

➤ وضع الأطفال حسب العمر في المقعد الخلفي مع ربط الاحزمة.

➤ الالتزام بقوانين السياقة.

➤ استخدام الخوذات أثناء قيادة الدراجات، والدراجات النارية.

توصيات لما بعد العودة من السفر:

- إذا كنت عائداً من منطقة مستوطنة بالملايا، فيجب المواصلة على أخذ الدواء الوقائي للمدة التي أوصى بها الطبيب (٤ أسابيع للميفلوكوين).
- عند الإصابة بحمى أو أعراض شبيهة بالانفلونزا يجب أخذ المشورة الطبية وإطلاع الطبيب بالمعلومات المتعلقة بالسفر.



الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء

لماذا؟

لأنه على الرغم من أن معظم الجراثيم لا تسبب المرض، إلا أنه توجد جراثيم خطيرة تنتشر على نطاق واسع، في التربة، والماء، والحيوانات، والإنسان وتكون هذه الجراثيم محمولة على الأيدي والمناسخ والأواني، وخصوصاً ألواح التقطيع، ويمكن أن يؤدي أقل تماس إلى نقل هذه الجراثيم إلى الطعام وإصابة الإنسان بالأمراض المنقولة بالغذاء.

حافظ على نظافتك

- ✓ اغسل يديك قبل تناول الطعام، واغسلهما مراراً وتكراراً أثناء إعداده
- ✓ اغسل يديك بعد الذهاب إلى المراض
- ✓ اغسل وطهر جميع السطوح والمعدات المستخدمة لإعداد الطعام
- ✓ اضمن حماية الطعام وساحات المطبخ من الحشرات، والهوام، وسائر الحيوانات



لماذا؟

لأن الأطعمة النيئة، لاسيما اللحوم والدواجن، والأطعمة البحرية، وعصاراتها، قد تكون محتوية على جراثيم خطيرة يمكن نقلها إلى الأطعمة الأخرى أثناء إعداد الطعام وتخزينه

افصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ

- ✓ افصل بين النيء من اللحوم والدواجن والأطعمة البحرية وبين الأطعمة الأخرى
- ✓ استعمل لتداول الأطعمة النيئة معدات وأواني وأدوات منفصلة (مثل السكاكين وألواح التقطيع)
- ✓ قم بتخزين الطعام في أوعية تفادياً للتماس بين الأطعمة النيئة والمطبوخة



لماذا؟

لأن المطبخ الجيد يقتل الجراثيم الخطرة تقريباً وقد اتضح من الدراسات إن طهي الطعام حتى درجة 70 مئوية يمكن أن يساعد على ضمان مأمونية تناوله. وتشمل قائمة الأطعمة التي تتطلب اهتماماً خاصاً اللحم المفروم، والمشويات اللينة (الكفتة)، وقلع اللحم الكبيرة، والدواجن التي تطهى كاملة

اطبخ الطعام طبخاً جيداً

- ✓ اطح الطعام جيداً، لاسيما اللحوم، والدواجن، والبيض، والأطعمة البحرية
- ✓ أجعل الحساء والشوربة وما إليها تغلي، للتأكد من وصولها إلى درجة 70 مئوية
- ✓ تأكد من أن لون عصارات اللحوم والدواجن لم يعد وردياً، والأفضل استخدام مقياس الحرارة (ترمومتر) قم بإعادة تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً



لماذا؟

لأن الجراثيم تستطيع أن تتكاثر بسرعة فائقة في حالة تخزين الطعام في درجة حرارة الغرفة ولبقاءه بدرجة حرارة الطعام تحت 5 أو فوق 60 درجة مئوية، يتباطأ نمو الجراثيم أو يتوقف تماماً ومع ذلك فإن بعض الجراثيم الخطرة قد تنمو تحت درجة 5 مئوية

حافظ على إبقاء الطعام في درجة حرارة مأمونة

- ✓ لا تترك الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين
- ✓ ضع في الثلاجة (البراد) فوراً جميع الأطعمة المطبوخة والقابلة للفساد والأفضل حفظها تحت درجة حرارة 5 مئوية
- ✓ حافظ على سخونة الطعام المطبوخ (أكثر من 60 مئوية) حتى موعد تقديمه
- ✓ لا تخزن الطعام مدة طويلة حتى في الثلاجة (البراد)
- ✓ لا تحاول إزالة تجميد الطعام المجمد في درجة حرارة الغرفة



لماذا؟

لأن المواد الخام، بما فيها الماء والجليد قد تكون ملوثة بجراثيم وكيمويات خطيرة وقد تتكون بعض الكيمويات السامة في الأطعمة التالفة والمعدنة ويمكن للحشرات في اختيار المواد النيئة ولبعض المتدبير البسيطة، مثل الفسول والتقطير، أن تقلل من احتمالات التعرض للخطر

استعمل المياه المأمونة والمواد الغضة المأمونة

- ✓ استعمل المياه الصالحة للشرب أو عالجها لتصبح صالحة للشرب
- ✓ اختر أطعمة طازجة وسليمة
- ✓ اختر الأطعمة التي عولجت لكي تكون مأمونة، مثل اللبن المبستر
- ✓ اغسل الفواكه والخضروات، لاسيما إذا كانت ستؤكل غضة
- ✓ لا تستخدم الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته

