

النشرة الإلكترونية #تعزيز_الصحة

يونيو 2022

صحتك في السفر

تجهز لرحلتك وتجنب المشكلات الصحية
رحلة سعيدة



- خطط لرحلة آمنة ومريحة.
- للحفاظ على راحتك أثناء الرحلة.
- للبقاء بصحة جيدة عند وصولك.

خطط لرحلة آمنة ومريحة

ماذا عليك فعله قبل السفر

• **تأكد** من ان صحتك تسمح لك بالسفر **واستشر طبيبك** قبل السفر إذا كنت ممن يعانون من الامراض المزمنة



• **تأكد** من إذا كانت وجهة سفرك تستدعي اخذ اي نوع من التطعيمات **باستشارة طبيب**.



• إذا كنت تعاني من الامراض المزمنة **فلا تنسى** اخذ ادويةك معك بكمية تكفيك طول فترة رحلتك **واحفظ** ادويةك في مكان آمن



• **تأكد** من حمل أدويةك والوصفة الطبية في حقيبتك اليدوية بالطائرة.





للحفاظ على راحتك أثناء الرحلة

في الطائرة

• **قم بالمشي** كل ساعتين في الطائرة و**قم بعمل تمارين** للرجلين كل ساعة في وضع الجلوس لتنشيط الدورة الدموية خاصة إذا كانت الرحلة طويلة



• **أكثر من شرب الماء** للوقاية من الجفاف



• **احرص على غسل يديك بالماء والصابون** او استخدم المناديل المعقمة.



• **احرص على لبس الملابس المريحة** وال**الحذاء المريح**.



للبقاء بصحة جيدة عند وصولك

عند وصولك لوجهتك

• **إحرص على غسل اليدين بشكل دوري بالماء والصابون أو استخدم المعقم وخصوصا قبل تناول الطعام وبعد استعمال المراض وبعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطس وبعد لمس الحيوانات.**



• **إحرص على وضع واقي الشمس بصورة دورية ولا تنسى لبس غطاء للرأس كالقبعة.**



• **إحرص على تناول الاطعمة النظيفة والغير مكشوفة والمطهوه جيدا.**



• **إحرص على غسل الخضار والفواكه جيدا قبل الاكل.**



للبقاء بصحة جيدة عند وصولك

عند وصولك لوجهتك

• **إحرص على الاكثار من شرب الماء فهو أفضل مرطب، وهو يحافظ على سلامة الكلى.**



• **تجنب تناول اللحوم النيئة او الاطعمة المكشوفة عند الباعة المتجولين.**



• **إحرص على أخذ قسط كاف من النوم ليستعيد الجسم طاقته.**



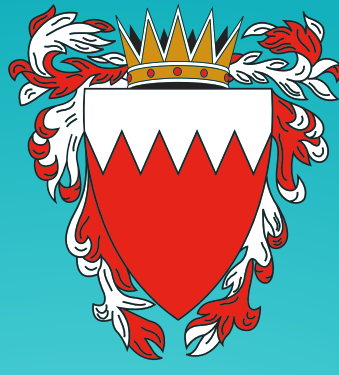
• **إذا كنت مسافر لوجهة يكثر بها البعوض تجنب البعوض باستخدام المرطب الطارد للبعوض.**



• **توخ الحيطة والحذر عند التنقل في وسائل النقل وخصوصا اذا كان الجو ممطرا والارض زلقة او كنت في رحلة الى مناطق طبيعية جبلية.**



Ministry of Health



وزارة الصحة

صحتكم
تهمنا

تعزيز
الصحة
Health Promotion