



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# الدليل الصحي للمسافرين



2024

[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)

 moh\_bahrain  mohbahrain  mohbahrain  mohbahrain

مع تحيات  
قسم مكافحة الأمراض  
إدارة الصحة العامة

المراجعة والاعتماد:  
لجنة التطعيمات



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





صاحب العظمة الأمير الراحل  
الشيخ عيسى بن سلمان آل خليفة  
طيب الله ثراه، أمير دولة  
البحرين السابق



حضرة صاحب الجلالة الملك المعظم  
حمد بن عيسى بن سلمان آل خليفة  
ملك مملكة البحرين



صاحب السمو الملكي الأمير  
سلمان بن حمد آل خليفة  
ولي العهد رئيس مجلس الوزراء  
بمملكة البحرين

# الدليل الصحي للمسافرين

## المقدمة

إن ما يشهده عصر العولمة من تقدّم في وسائل النقل وسهولتها للسفر مع التطور الاقتصادي للأفراد، أدى إلى زيادة حركة السفر إلى مختلف أنحاء العالم والوصول إليها في زمن قياسي. وهذه الزيادة الهائلة في عدد المسافرين وسرعة السفر وتعدد الأنشطة أثناء السفر أسهم بشكل واضح في انتشار الأمراض المعدية من بلد إلى آخر حتى قبل أن تظهر أعراض المرض.

إن المسافر اليوم بحاجة ماسة لمعرفة المخاطر الصحية المحدقة به على ضوء الجهة المعتزم السفر إليها وعوامل الإختطار الأخرى فهناك دول تتوطنها أمراض غير شائعة في البلد الذي يقيم فيه ولم يسبق للمسافر التعرض لها فعلى سبيل المثال: الملاريا والحمى الصفراء



وحمى الضنك غير متوطنة وليست سارية في مملكة البحرين، إلا أنها قد تكون شائعة في بعض المناطق الأخرى من العالم التي قد تكون وجهة للمسافرين. كما أن الأنشطة والسلوكيات التي قد يمارسها المسافر أثناء سفره قد تكون محفوفة بالمخاطر مثل تناول بعض الأغذية غير الشائعة أو الملوثة من جراء تعرضها لميكروبات أثناء التحضير أو التقديم أو غيرها،

وممارسة بعض الهوايات ذات الخطورة، وغيرها .. فينبغي على كل مسافر أن يكون على علم بمواطن الخطر وكيفية الوقاية منها. إن التخطيط المسبق للسفر، واتخاذ كافة الاحتياطات والتدابير الوقائية اللازمة أثناء الرحلة واتباع النصائح الطبية لمرحلة ما بعد العودة إلى الوطن هو السبيل الأمثل لضمان سفر صحي وآمن.

إن الصحة والسلامة أثناء السفر هي ضرورة ملحة لأي مسافر، وهذا ما جعل وزارة الصحة تحرص على توفير خدمات صحية للمسافرين 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، وأثناء وبعد السفر.



## مرحلة التخطيط للسفر

### يوصى باتباع الإرشادات التالية في مرحلة التخطيط للسفر

- أخذ المشورة الطبية على الأقل 6 أسابيع قبل السفر أو في أقرب وقت ممكن للتأكد من المخاطر الصحية المحتملة لوجهة السفر، وأخذ اللقاحات الموصى بها، والأدوية الوقائية ضد الملاريا إذا دعت الحاجة وغيرها من التدابير الوقائية.
- مراجعة الطبيب المعالج للمصابين بالأمراض المزمنة وذلك للتقييم ولأخذ المزيد من الاستعدادات قبل السفر.
- إبلاغ الطبيب عن أي عملية جراحية خضعت لها في الآونة الأخيرة خصوصا إذا كنت تخطط لرحلة طويلة، وأيضا لا بد للنساء من إخبار الطبيب عن الحمل أو الأدوية الهرمونية مثل حبوب منع الحمل.
- التأكد من أن الأدوية التي يستخدمها الشخص مصرح باستخدامها في البلد الذي سيسافر إليه، كما يجب أخذ الأدوية في عبواتها الأصلية سواء تلك التي تصرف من قبل الطبيب المعالج أو الأدوية التي تؤخذ بشكل ذاتي.
- أخذ نسخة من وصفات الأدوية أو التقارير الصحية الخاصة بالشخص المسافر.
- التأكد من عمل التأمين على السفر لتجنب النفقات الطبية التي قد تكون باهظة إذا مرضت (لا قدر الله) أثناء رحلتك.
- الإطلاع على مناخ البلد المراد السفر إليه.

### الأمور التي قد تحتاجها أثناء السفر بناء على المخاطر الصحية لوجهة سفرك

1. للحد من حروق الشمس والآثار الضارة لأشعة الشمس فوق البنفسجية
  - الكريم الواقي من الشمس ويفضل أن يكون تركيزه SPF 15 أو أكثر، ونظارات شمسية، وقبعة أو وشاح.
  - كريم ملطف للحروق.

### 2. 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 البيروثريبرودات للقضاء على البعوض والحشرات الطائرة.

### 3. صندوق المواد الطبية يحوي الآتي

- مقياس لدرجة حرارة الجسم (الثيرموميتر).
- بطاقة الأمراض المزمنة، ونسخ من الوصفات الطبية.
- الأدوية التي يوصى بها على ضوء الحالة الصحية للمسافر.
- الأدوية البسيطة مثل خافض للحرارة، ومسكن بسيط، ومضادات الهستامين، وأكياس محاليل الجفاف.
- الأدوية الوقائية المضادة للملاريا التي يوصى بها بناء على وجهة السفر.
- أدوية لعلاج الغثيان الذي قد يحدث أثناء السفر.
- مستلزمات الإسعافات الأولية الأساسية (ضمادات لاصقة، شاش، مطهر.. الخ).
- مناديل اليد المعقمة والمضادة للجراثيم، أو المطهرات الأخرى.

## اعتبارات لبعض الأمراض المعدية واللقاحات الموصى بها للمسافرين

### 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 قبل 10 أيام من السفر.
- يمكن أن يؤمن هذا اللقاح حماية طويلة المدى.
- مركز الشيخ صباح السالم في منطقة أم الحصم هو المركز الصحي المعتمد لإعطاء هذا اللقاح في مملكة البحرين.
- لا بد من الاحتفاظ بشهادة التطعيم لتلافي تكرار إعطاء اللقاحات دون الحاجة.



## 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.
- اللقاح لا يؤمن فاعلية بنسبة 100% وعليه لا بد من مراعاة سلامة الماء والغذاء وأخذ الاحتياطات الصحية الأخرى.
- اللقاح متوفر في جميع المراكز الصحية.
- يوصى بأخذ اللقاح قبل أسبوعين من السفر على الأقل.
- يمكن أن يعطى لقاح التيفوئيد كل ثلاث سنوات إذا لزم الأمر.



## 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 الوبائي (أ) آمن وفعال إذا تم أخذ جرعتين منه.
- يوصى بأخذ الجرعة الأولى من لقاح التهاب الكبد الوبائي (أ) في أقرب وقت عند التخطيط للسفر في حين تعطى الجرعة الثانية بعد فترة لا تقل عن ستة أشهر من الجرعة الأولى لتوفير حماية طويلة المدى.
- اللقاح متوفر في المراكز الصحية.



## الكوليرا

- الكوليرا هي عدوى حادة تسبب الإسهال الشديد، وتنتج عن تناول الأطعمة أو شرب المياه الملوثة ببكتيريا الكوليرا.
- هنالك مخاطر محتملة للعدوى في بعض الدول المتوطنة بالكوليرا.
- للوقاية من الكوليرا يوصى باستخدام المياه الصالحة للشرب وغسل اليدين جيداً بالماء والصابون خاصة قبل إعداد الطعام، وقبل الأكل وقبل الخروج من الحمام.



## التهاب الحمى الشوكية السحائية



- هنالك مخاطر محتملة للعدوى ببكتيريا المكورات 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.
- تشتترط المملكة العربية السعودية أخذ لقاح المكورات السحائية الرباعي المقترن للحجاج، كما يوصى المسافرون إلى الأماكن المقدسة ومنطقة حزام اللاتهاب السحائي (بعض البلدان الأفريقية)، والبلدان الأخرى ذات المخاطر المحتملة بأخذ اللقاح.
- لقاح المكورات السحائية الرباعي المقترن متوفر في المراكز الصحية.
- يمكن أن يعطى لقاح المكورات السحائية الرباعي المقترن بعد خمس سنوات إذا لزم الأمر لبعض الفئات ذات الأولوية.

## الملاريا



- الملاريا هو مرض شائع في العديد من البلدان التي يزورها سنوياً عدد كبير من المسافرين.
- خطر الإصابة بالملاريا للمسافرين متفاوت بدرجة كبيرة من بلد إلى آخر وحتى بين المناطق في البلد الواحد.
- للوقاية من الملاريا يوصى المسافرين بأخذ الأدوية الوقائية وتختلف الأدوية حسب المنطقة المعتمزم السفر لها ونمط المقاومة للأدوية وعوامل تتعلق بالمسافر. من ضمن الأدوية الوقائية :

Malarone, Mefloquine, Doxycycline

- يتم تحديد نوعية الدواء المناسب من خلال أخذ المشورة الطبية على ضوء عوامل الإختطار وفعالية الدواء لنوع الملاريا المنتشر في الدولة المعتمزم زيارتها والسفر لها.
- يمكن للأطباء في المراكز الصحية كتابة وصفة طبية بالدواء الوقائي ضد الملاريا. و ينصح بزيارة الطبيب بما لا يقل عن أسبوعين قبل موعد السفر.
- لا يوجد دواء بفعالية 100% لمنع الإصابة بالملاريا، 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 ويفضل ذات الألوان الفاتحة لتغطية اليدين والساقين خصوصاً 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 إذا كانت مياه الصنابير صالحة للشرب، وإلا فيجب شرب الماء المغلي أو المياه المعبأة فقط وتجنب الثلج المصنوع من مصدر مياه غير معروف.
- تجنب تناول السلطات والفواكه التي تؤكل بدون تقشير والحليب ومنتجات الألبان غير المبسترة. ويوصى أيضاً بتجنب تناول 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.
- الإستمرار في تناول الدواء الوقائي للملاريا طوال فترة السفر على النحو الموصى به من قبل الطبيب.
- يجب الحرص على تناول أدوية التي توصف لك بشكل يومي كأدوية الأمراض المزمنة حسب توصيات الطبيب المعالج.
- الحرص على نظافة وجفاف القدمين وارتداء أحذية مريحة وتجنب المشي حافياً.
- ارتداء أقمص 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 كالقروذ، والققط، والكلاب التي لا تضمن حالتها الصحية وكذلك الإبتعاد عن الأماكن التي يتم فيها تربية الدواجن الحية أو الإحتفاظ 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 الأشرطة.
  - « الإلتزام بقوانين السياقة.
  - « استخدام الخوذات أثناء قيادة الدراجات، والدراجات النارية.

### توصيات لما بعد العودة من السفر

- إذا كنت عائداً من منطقة مستوطنة بالملايا، فيجب الإستمرارية بأخذ الدواء الوقائي للمدة التي أوصى بها الطبيب وتكون على سبيل المثال بشكل أسبوعي لمدة 4 أسابيع بعد العودة لدواء الميفلوكوين وتختلف من دواء لآخر.
- عند الإصابة بحمى أو أعراض شبيهة بالأنفلونزا يجب أخذ المشورة الطبية واطلاع الطبيب بالمعلومات المتعلقة بالسفر.

# الوصايا الخمس لضمان مأمونية الغذاء

## لماذا؟

لأنه على الرغم من أن معظم الجراثيم لا تفسد الإنسان إلا أنه توجد جراثيم خطيرة تنتشر على نطاق واسع في البيئة، وفي المياه، وفي الحيوانات، والإنسان، وتكون هذه الجراثيم محمولة على الأيدي، والملابس، والأواني، وخصوصاً أواني الطبخ، ويمكن أن يؤدي انتقالها إلى نقل هذه الجراثيم إلى الطعام وإصابة الإنسان بالأمراض الخطيرة بالعلاج.

## حافظ على نظافتك

- ✓ اغسل يديك قبل تناول الطعام، واغسلها مراراً وتكراراً أثناء إعدادها
- ✓ اغسل يديك بعد الذهاب إلى المراحيض
- ✓ اغسل وطهر جميع السطوح والمعدات المستخدمة لإعداد الطعام
- ✓ اضمن حماية الطعام وساحات المطبخ من الحشرات، والتهام، وسائر الحيوانات



## لماذا؟

لأن الأطعمة المسمية لا تفسد اللحم والدواجن، والأسماك البحرية، وصوصاتها، وقد تكون محمولة على جراثيم خطيرة يمكن نقلها إلى الأطعمة الأخرى أثناء إعداد الطعام وتخزينه.

## افصل بين الطعام النيء والطعام المطبوخ

- ✓ افصل بين النيء، من اللحم والدواجن، والأطعمة البحرية وبين الأطعمة الأخرى
- ✓ استعمل لتداول الأطعمة النسيئة معدات وأواني وأدوات منفصلة (مثل السكاكين والواح القطع)
- ✓ قم بتخزين الطعام في أوعية تفاديًا للتماس بين الأطعمة النيئة والمطبوخة



## لماذا؟

لأن الطبخ الجيد يقلل جمع الجراثيم الخطيرة القريبة والقدح من البكتيريا أن تظهر الطعام حتى درجة 70 مئوية يمكن أن يسهل على جراثيم ممرضة تولد وتنقل لمسحة الأطعمة التي تعلق أصنامها اللحم الطرية، والشرائح المنقوعة، الكفا، وقطع اللحم الكبيرة، والدواجن التي تطهى ككتلة.

## اطبخ الطعام طبخاً جيداً

- ✓ اطح الطعام جيداً، لاسيما للحوم، والدواجن، والبيض، والأطعمة البحرية
- ✓ اجعل الحساء والشرية وما إليها تعلى، للتأكد من وصولها إلى درجة 70 مئوية
- ✓ وتأكد من أن لون عصارات اللحم والدواجن لم يعد وردياً، والأفضل استخدام مقياس للحرارة (ترموتر)
- ✓ قم بإعادة تسخين الطعام المطبوخ تسخيناً جيداً



## لماذا؟

لأن الجراثيم تستطيع أن تكثر بسرعة فلكية في جراثيم الطعام في درجة حرارة الغرفة، وبهذه درجة حرارة الطعام تحت 5 أو فوق 60 درجة مئوية، يهاجم لحم الجراثيم أو يعرف أيضاً بوع ذلك فإن بعض الجراثيم الخطيرة 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 التلاجة (البراد)، فوراً جميع الأطعمة المطبوخة والقابلة للفساد والأفضل حفظها تحت درجة حرارة مأمونة
- ✓ حافظ على سخونة الطعام المطبوخ (أكثر من 60 مئوية، حتى موعد تقديمه)
- ✓ لا تخزن الطعام مدة طويلة حتى في التلاجة (البراد)
- ✓ لا تحاول إزالة تجميد الطعام المجمد، في درجة حرارة الغرفة



## لماذا؟

لأن المواد العالقة بها فيها البكتيريا، قد تكون ملوثة بجراثيم وتكاثرها خطراً، وقد تكون بعض الكيميكالات المستخدمة في الأطعمة الناقلة والمضافة ويمكن للحشرات في استخدام المواد البنية، وللعفن (التدوير السطحي، وعلى الجلد والفطريات) نقل من أحداثات 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 والخضراوات، لاسيما إذا كانت ستؤكل غضة
- ✓ لا تستخدم الطعام بعد انتهاء تاريخ صلاحيته



المركز القومي للأمن الغذائي  
المكتب القومي لتأمين المبرط  
مفتحة الصحة العامة

المعرفة = الوقاية

# Five keys to safer food



## Keep clean

- ✓ Wash your hands before handling food and often during food preparation
- ✓ Wash your hands after going to the toilet
- ✓ Wash and sanitize all surfaces and equipment used for food preparation
- ✓ Protect kitchen areas and food from insects, pests and other animals

### Why?

While most microorganisms do not cause disease, dangerous microorganisms are widely found in soil, water, animals and people. These microorganisms are carried on hands, wiping cloths and utensils, especially cutting boards and the slightest contact can transfer them to food and cause foodborne diseases.



## Separate raw and cooked

- ✓ Separate raw meat, poultry and seafood from other foods
- ✓ Use separate equipment and utensils such as knives and cutting boards for handling raw foods
- ✓ Store food in containers to avoid contact between raw and prepared foods

### Why?

Raw food, especially meat, poultry and seafood, and their juices, can contain dangerous microorganisms which may be transferred onto other foods during food preparation and storage.

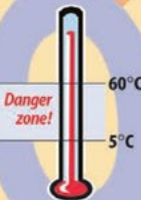


## Cook thoroughly

- ✓ Cook food thoroughly, especially meat, poultry, eggs and seafood
- ✓ Bring foods like soups and stews to boiling to make sure that they have reached 70°C. For meat and poultry, make sure that juices are clear, not pink. Ideally, use a thermometer
- ✓ Reheat cooked food thoroughly

### Why?

Proper cooking kills almost all dangerous microorganisms. Studies have shown that cooking food to a temperature of 70°C can help ensure it is safe for consumption. Foods that require special attention include minced meats, rolled roasts, large joints of meat and whole poultry.



## Keep food at safe temperatures

- ✓ Do not leave cooked food at room temperature for more than 2 hours
- ✓ Refrigerate promptly all cooked and perishable food (preferably below 5°C)
- ✓ Keep cooked food piping hot (more than 60°C) prior to serving
- ✓ Do not store food too long even in the refrigerator
- ✓ Do not thaw frozen food at room temperature

### Why?

Microorganisms can multiply very quickly if food is stored at room temperature. By holding at temperatures below 5°C or above 60°C, the growth of microorganisms is slowed down or stopped. Some dangerous microorganisms still grow below 5°C.



## Use safe water and raw materials

- ✓ Use safe water or treat it to make it safe
- ✓ Select fresh and wholesome foods
- ✓ Choose foods processed for safety, such as pasteurized milk
- ✓ Wash fruits and vegetables, especially if eaten raw
- ✓ Do not use food beyond its expiry date

### Why?

Raw materials, including water and/or, may be contaminated with dangerous microorganisms and chemicals. Toxin chemicals may be formed in damaged and mouldy foods. Care in selection of raw materials and simple measures such as washing and peeling may reduce the risk.



might be the source of certain infections in some areas.

- Do not handle animals such as monkeys, cats and dogs, in particular those of unknown health status and stay away from places where live poultry is raised or kept to avoid disease transmission.
- Avoid sharing needles for injections, body piercing or tattoos to prevent infections.
- If you feel unwell consult a physician.
- Motor vehicle accidents are among the leading causes of travelers' injuries. If you are driving abroad, you should ensure the followings:
  - » Wear the safety belt.
  - » Place children in age-appropriate restraints in the back seat.
  - » Follow the driving laws of the country.
  - » Use helmets on bikes, and motorcycles.

## After Returning Home

- Continue taking malaria prevention medication for the duration recommended by your physician, depending on the type of medication used if you are returning from a malaria-risk area.
- If you develop fever or flu-like illness, seek medical advice and tell the physician your travel history.

- Consult a physician for more information about these medications and to ensure that you do not have any contraindication.
- Primary care physicians can write the prescription with malaria prevention medication after consultation. It is recommended to visit the doctor at least 2 weeks prior to travel.
- Anti-malaria medication is not 100% effective in preventing the infection, therefore other measures to minimize insect bites should be considered.

### **These measures include the followings:**

- Sleep in a room that is screened against mosquitoes and use a mosquito net over the bed (preferably treated with insect repellent).
- Use insect repellents ointments, lotions and sprays.
- Cover arms and legs with light-colored, long-sleeved clothes and trousers and use an insect repellent especially in the evening.
- Consult a physician, if any malaria symptoms developed (fever, chills, headache and sweating).

### **Staying Healthy During Your Travel**

- Check whether tap water is safe to drink, if not, drink only boiled or bottled water and avoid ice made from unknown water sources.
- Avoid salads, non-peeling fruits, unpasteurized milk and dairy products. Also avoid improperly cooked food.
- Drink a lot of water and juices in hot climates to avoid dehydration.
- Wash your hands frequently with soap and water or use hand rub or antiseptic gel to prevent transmission of infection.
- Continue to take your malaria prevention medication during your trip as recommended by the physician.
- Continue to take your regular medication for medical conditions as prescribed by your physician.
- Keep your feet clean and dry. Wear comfortable shoes and do not walk barefoot.
- Wear long-sleeved shirts, long trousers, and scarf or hats when outdoors and use insect repellents to decrease mosquito insect bites.
- Sleep under insecticide-treated bed nets, if needed.
- Avoid swimming in fresh water such as lakes and fast flowing rivers that

- Cholera prevention measures include drinking safe water and washing hands thoroughly with soap and water, especially before preparing food, before eating and after using the toilet.

## Meningococcal Meningitis:

- There are areas where there is a potential risk of meningococcal infection, consult with your physician about your destination risks.
- Meningococcal disease is an acute bacterial infection characterized by sudden onset of fever, headache, vomiting, and neck stiffness.
- Meningococcal vaccine is required for Hajj pilgrims and recommended to travelers to holly places and meningitis belt area (certain African countries) and other countries with potential risk.
- Meningococcal ACYW-135 conjugate vaccine is available at all Primary Healthcare Centers.
- The meningococcal conjugate vaccine can be repeated after five years if indicated to certain target.



## Malaria:

- Malaria is a common disease in many countries that are visited annually by large number of international travelers.
- The risk for travelers of contracting malaria is highly variable from country to country and even between areas in a country.
- Recommended malaria prevention medication might vary according to destination, resistance pattern and traveler characteristics. Mefloquine, Malarone, Doxycycline are examples of medications that can be prescribed.



- Single dose of this vaccine is recommended and can provide long term protection.
- Sh. Sabah Al-Salem Primary Healthcare Center is the center designated to give yellow fever vaccine in the Kingdom of Bahrain.

## Typhoid Fever:

- There are areas where there is a potential risk of typhoid fever infection, consult with your physician about your destination risks.
- The development of the disease is due to ingestion or drinking contaminated food or fluids with the bacteria causing the infection.
- Vaccine might produce protection one to two weeks after receiving it.
- This vaccine can be repeated after three years if indicated.
- The vaccine is available at all primary healthcare centers.



## Hepatitis A:

- There are areas where there is a potential risk of hepatitis A infection, consult with your physician about your destination risks.
- Hepatitis A vaccine is safe and highly effective if two doses are received.
- Hepatitis A vaccine first dose is recommended to be given as soon as travel is planned, while the second dose should be given at least six months from the first dose to provide long term protection.
- The vaccine is available at all Primary Healthcare Centers.



## Cholera:

- Cholera is an acute watery diarrheal disease that is developed due to ingestion of food or water contaminated with the bacteria causing the infection.
- There are areas where there is a potential risk of cholera infection.



- Permethrin or deltamethrin to treat bed nets and clothes.
- Insect spray for the rooms, preferably pyrethroid insecticide for flying mosquito.

### 3. Medical kit recommended by physician to include the following:

- Thermometer
- Chronic disease identification card if applicable and copies of prescriptions.
- Medications that are recommended for existing medical condition.
- Over the counter medication such as antipyretic, simple analgesic, antihistamine, and oral rehydration solution.
- Anti-malarial medications, if recommended based on destination risks.
- Anti-motion sickness medication.
- Basic first-aid items (adhesive bandages, gauze, antiseptic solution, etc.)
- Antibacterial hand wipes or hand sanitizer

## Considerations for certain infections and their recommended vaccines:

### Yellow fever:

- There are areas where there is a potential risk of yellow fever infection due to the presence of mosquito that transmit the infection and animal reservoirs (some African and Latin American countries).
- Some countries require an international certificate of vaccination against yellow fever from travelers arriving from or travelling to these areas.
- For the vaccine to be effective it should be taken at least 10 days before travel.



## Planning your travel

- Consult your family physician at least 6 weeks prior to travel or as soon as possible to check destination risks, recommended vaccinations, malaria prophylaxis medication and other preventive measures.
- If you have an existing medical condition, you might require more preparations.
- Inform your doctor if you are pregnant or taking hormonal medication such as oral contraceptive pills or have recently had surgery especially if long journey is planned.
- Carry medications that is prescribed by your physician or for self-treatment in their original containers.
- Carry a copy of your prescriptions and medical report if available.
- Ensure your medication is legal in the country you are visiting.
- Check the climate of your destination.
- Make travel insurance to avoid medical expenses that might be huge if you became sick during your trip.

## Things you might need to bring if recommended by physician based on destination risks:

1. **To minimize sun burn and harmful effects of UV sun rays:**
  - Sun block (preferably SPF 15 or greater), sunglasses, and a hat or a scarf.
  - Soothing cream
2. **To minimize illnesses carried by insects:**
  - Long-sleeved shirts, long trousers, and a hat or scarf to wear while outside.
  - DEET containing insect repellent.
  - Chemically treated bed nets by Permethrin or another insecticide.



# Introduction

In the current era of globalization and advancement in mode of travel combined with wealth, individuals are traveling to various areas of the world, and are exposed to different safety and health risks.

Certain diseases such as malaria, yellow fever and dengue fever are not present in Bahrain; however, they are common in some areas of the world. Moreover, enormous increase in the number of travelers and the speed of travel facilitates the spread of infectious diseases from one country to another even prior to noticing the presence of the illness.

Travelers might engage in several activities that place them at different risks. Patterns of food consumption, tobacco use and other risky behaviors might be of concern.

Travelers should be aware of the risks, dangers and how to stay safe and healthy. This might be achieved through planning travel in advance, taking the necessary protection and preventive measures, taking precautions during travel and following health advices after returning home. Travel health is of great significance to any traveler.

Accordingly, it is highly recommended to take the opportunity of the availability of accessible primary health care to seek advice about your destination risks and to take the necessary vaccination and the prophylactic medications.

The purpose of this booklet is to advocate for improved health and safety for travelers.



# **Health Guide for Travelers**





His Majesty the late Prince  
Prince Sheikh Isa bin Salman Al  
Khalifa, may God rest his soul,  
former Prince of the State of  
Bahrain



His Majesty King Hamad bin Isa  
bin Salman Al Khalifa, King of  
the Kingdom of Bahrain



His Royal Highness Prince  
Salman bin Hamad Al Khalifa,  
Crown Prince and Prime  
Minister of the Kingdom of  
Bahrain



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



With compliments of  
Disease Control Section  
at the Public Health Directorate

Reviewed and approved by the:  
Immunization Committee



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# Health Guide for Travelers



2024

[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)

 moh\_bahrain  mohbahrain  mohbahrain  mohbahrain