

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب  
التثقيف الصحي



# السفر الصحي



# قبل السفر

ننصح بزيارة الطبيب من ٤ - ٦ أسابيع  
قبل السفر وخصوصًا

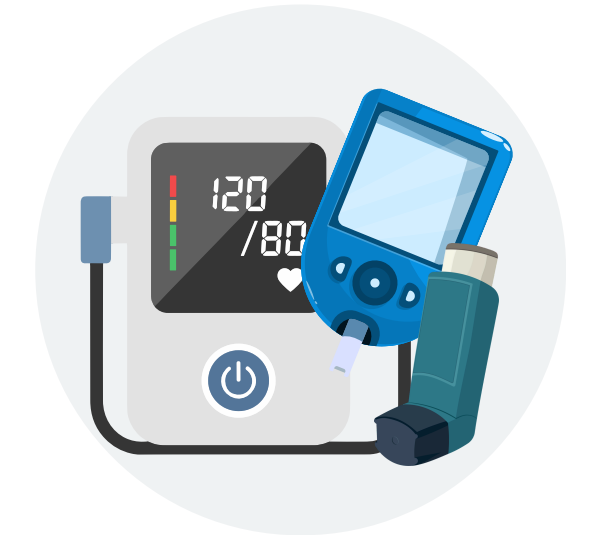
الحوامل



أصحاب الإعاقة الجسدية



أصحاب الأمراض المزمنة



بعض الدول تحتاج إلى أخذ لقاحات خاصة  
استشر طبيبك





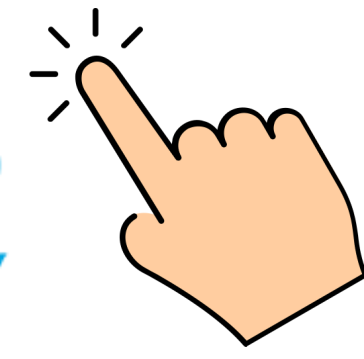
# الإرشادات الصحية والتدابير الوقائية قبل السفر

قبل السفر خطط مسبقًا واتخذ خطوات للاستعداد حتى تتمكن من البقاء آمنًا وصحيًا أثناء رحلتك

عندما تقوم بتحديد الوجهة ينبغي الإلمام بإرشادات السفر الحكومية العالمية للمنطقة التي تسافر إليها ومنها تتعرف عما إذا كانت هناك مخاطر صحية تقيد سفرك أو تنبهك إلى التدابير الهامة التي يجب اتخاذها

## وقاية

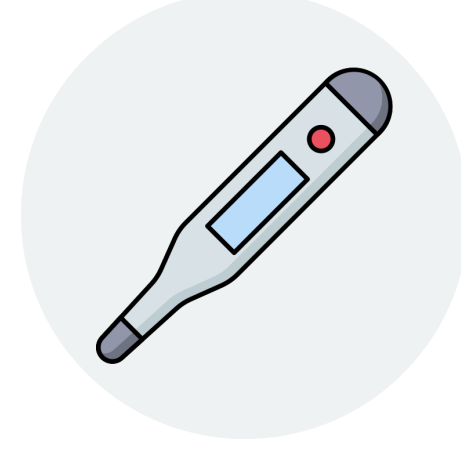
هيئة الصحة العامة  
PUBLIC HEALTH AUTHORITY



## كيف تجهز حقيبة سفرك؟



واقى من  
أشعة الشمس



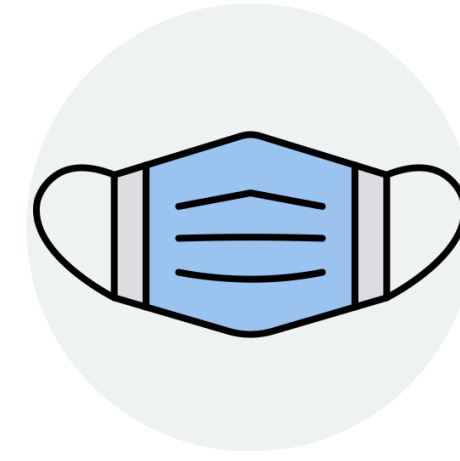
جهاز  
قياس الحرارة



حقيبة  
إسعافات أولية



معقم يدين  
يحتوي على الكحول



كمامات  
إضافية

### عناصر إضافية وفقًا للوجهة والاحتياجات الفردية:



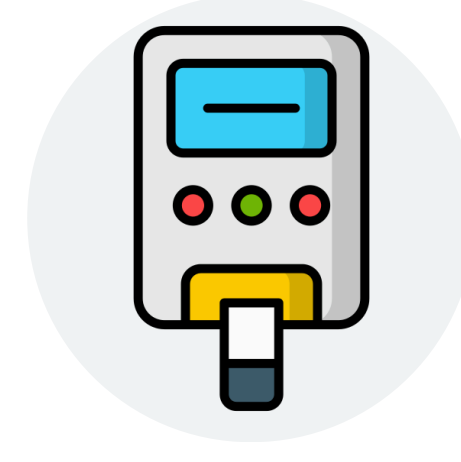
كريم مضاد للحكة  
(للدغات الحشرات)



ناموسية  
ومبيدات للبعوض




طارد الحشرات لتطهير  
الأقمشة والملابس



جهاز قياس السكر



الأدوية الخاصة بك

إذا كنت تعاني من حالات طبية معينة، فاستشر أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك بشأن أي أعراض إضافية يمكنك أخذها معك. 

إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة لا تنسى أخذ أدويةك معك بكمية تكفي طوال فترة رحلتك تأكد من حمل أدويةك والوصف الطبية في حقيبتك اليدوية بالطائرة 

كن على علم بأن بعض البلدان تفرض قيودًا على الأدوية التي يمكنك إحضارها معك، لذا استشر السفارة السعودية في البلد الذي تسافر إليه. 

# للحفاظ على راحتك أثناء الرحلة في السفر الجوي

يمكن أن يؤدي عدم الحركة لفترات طويلة خاصة عند الجلوس إلى تجمع الدم في الساقين، مما قد يؤدي بدوره إلى التورم والتصلب وعدم الراحة لذا:

- 1 ارتداء ملابس فضفاضة وحذاء مريح.
  - 2 عدم وضع حقائب اليد في الأماكن التي تقيد حركة الساقين والقدمين.
  - 3 احرص على التنقل والحركة في المقصورة أثناء الرحلات الطويلة.
  - 4 محاولة تمرين عضلات الساق أثناء الرحلة لتحريك الدورة الدموية وتخفيف الشعور بعدم الراحة.
  - 5 إذا كنت تعاني من دوار الحركة يفضل اختيار مقعدك في منتصف الطائرة (المقصورة).
- إذا كنت تعاني عادةً من دوار الحركة استشر مقدم الرعاية الصحية قبل السفر حول الأدوية التي يمكن تناولها قبل الرحلة لتجنب حدوث ذلك



# ما هو ضغط الإذن؟

انزعاج مؤقت في الأذن أثناء رحلة الطيران، ويحدث بسبب التغير السريع في الارتفاع الجوي؛ مما يرفع ضغط الهواء داخل الطائرة.

## أعراضه



دوار



انزعاج أو ألم عميق داخل الأذن

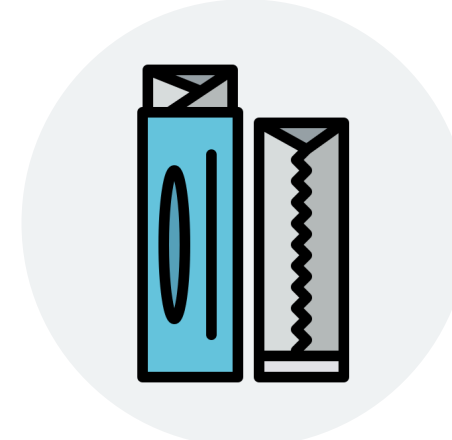


انسداد وطنين في الأذن

## للقاية منه



تجنب النوم أثناء الإقلاع والهبوط



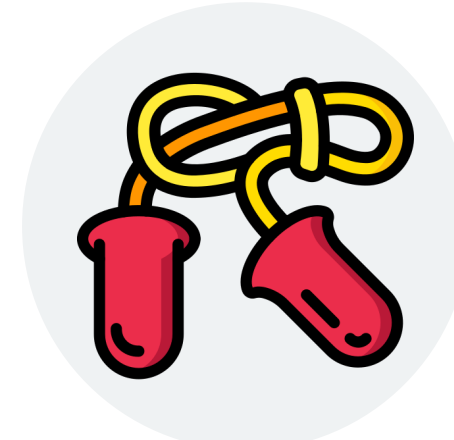
المضغ والبلع أثناء الإقلاع والهبوط



التثاؤب المتكرر



استخدام مزيلات الاحتقان قبل السفر بـ 30 دقيقة على الأقل



استخدام سدادات الأذن لتعمل على موازنة الضغط ببطء

للرضع والأطفال الصغار شجعهم على المص أو الرضاعة أثناء الإقلاع والهبوط يساعد في تحقيق توازن الضغط.



# ما هو اضطراب الرحلات الجوية؟

هو اضطراب في الساعة البيولوجية للجسم نتيجة السفر عبر مناطق زمنية مختلفة، مما يؤدي إلى التعب واضطرابات النوم.

## للوفاية منه

- 1 تعديل مواعيد النوم والاستيقاظ قبل السفر لتتوافق مع توقيت الوجهة.
- 2 التواجد في ضوء النهار عند الوصول يساعد في تنظيم الساعة البيولوجية.
- 3 تناول الكافيين وممارسة الرياضة للبقاء متيقظًا طوال اليوم، وتجنّب ذلك في المساء.
- 4 إذا شعرت بالنعاس أثناء النهار، خذ قيلولة قصيرة لا تزيد على 15-20 دقيقة، مع الاستمرار في النوم ليلاً.

إذا كنت تسافر لإحدى دول الغرب  
اذهب إلى الفراش بعد ساعة أو ساعتين عن المعتاد.



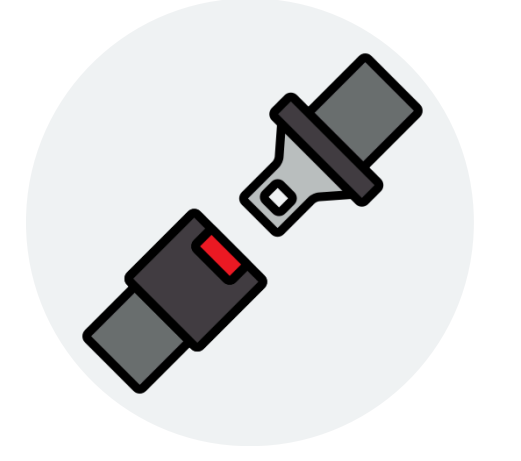
إذا كنت تسافر لإحدى دول الشرق  
اذهب إلى الفراش مبكرًا بساعة أو ساعتين عن المعتاد



# للحفاظ على راحتك أثناء الرحلة في السفر البري

تعتبر حوادث السيارات من الأسباب الرئيسية للوفاة بين المسافرين ويمكن أن تحدث حوادث الطرق في أي مكان، لذا اتبع هذه النصائح لتقليل خطر التعرض لحادث:

احرص دائماً على ارتداء حزام الأمان



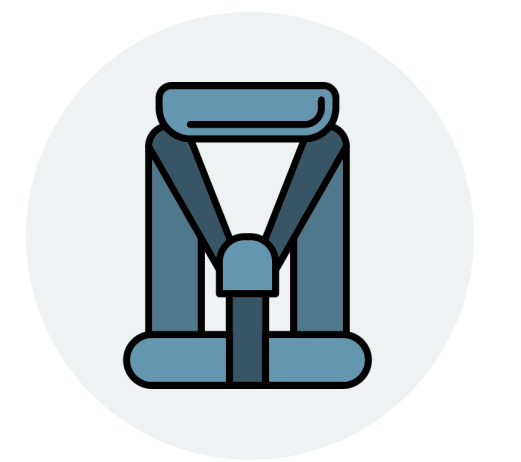
لا تقود السيارة ليلاً، خاصة في المناطق غير المألوفة أو الريفية



لا تستخدم الهواتف المحمولة أثناء القيادة



إذا كنت تسافر بصحبة أطفال فتأكد من استخدام مقاعد السيارة المناسبة طبقاً لأعمارهم



# لماذا مقاعد الأطفال؟

الحفاظ على الطفل



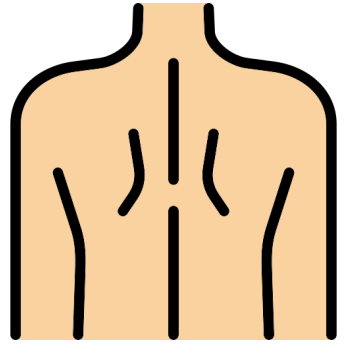
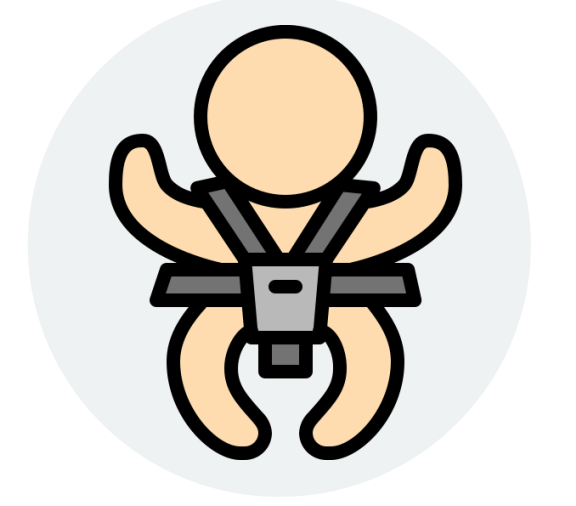
الوقاية من الصدمات ومخاطر لحوادث



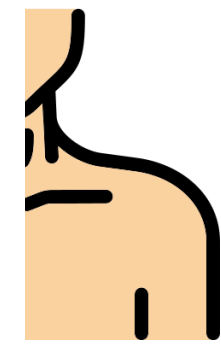
مساعدة قائد السيارة على التركيز أثناء القيادة



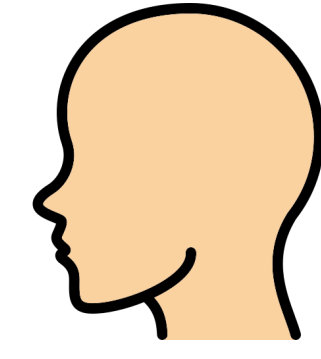
حماية جسم الطفل



العمود الفقري



الكتف



الرأس



# هل تعاني من دوار السفر؟

يرتبط بوسائل المواصلات المختلفة ويحدث عند اختلاف ما  
تراه العين عن الحركة التي تشعر بها الأذن الداخلية

## أعراضه

دوخة



غثيان وقيء



## للوفاية منه

تثبيت العين على  
الأفق الثابتة



استخدم مسندة  
لتثبيت الرأس



الاسترخاء مع التركيز  
على التنفس



افتح النوافذ للحصول على  
إمدادات من الهواء



تجنب تناول وجبات كبيرة قبل  
الرحلة وأكثر من شرب الماء



# مسافر أكثر من ٤ ساعات؟

التخثر الوريدي العميق هو تكون جلطة دموية في الأوردة العميقة، غالبًا في الساقين، ويزداد خطره أثناء الرحلات الطويلة بسبب قلة الحركة.

## كيف تقي نفسك؟

عدم وضع الساق على  
الساق لفترة طويلة



المشي والحركة  
كل ساعة



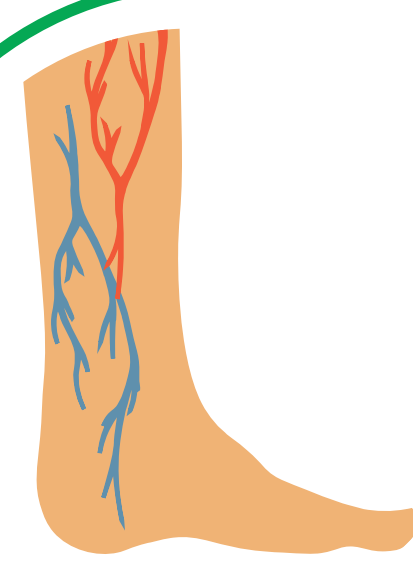
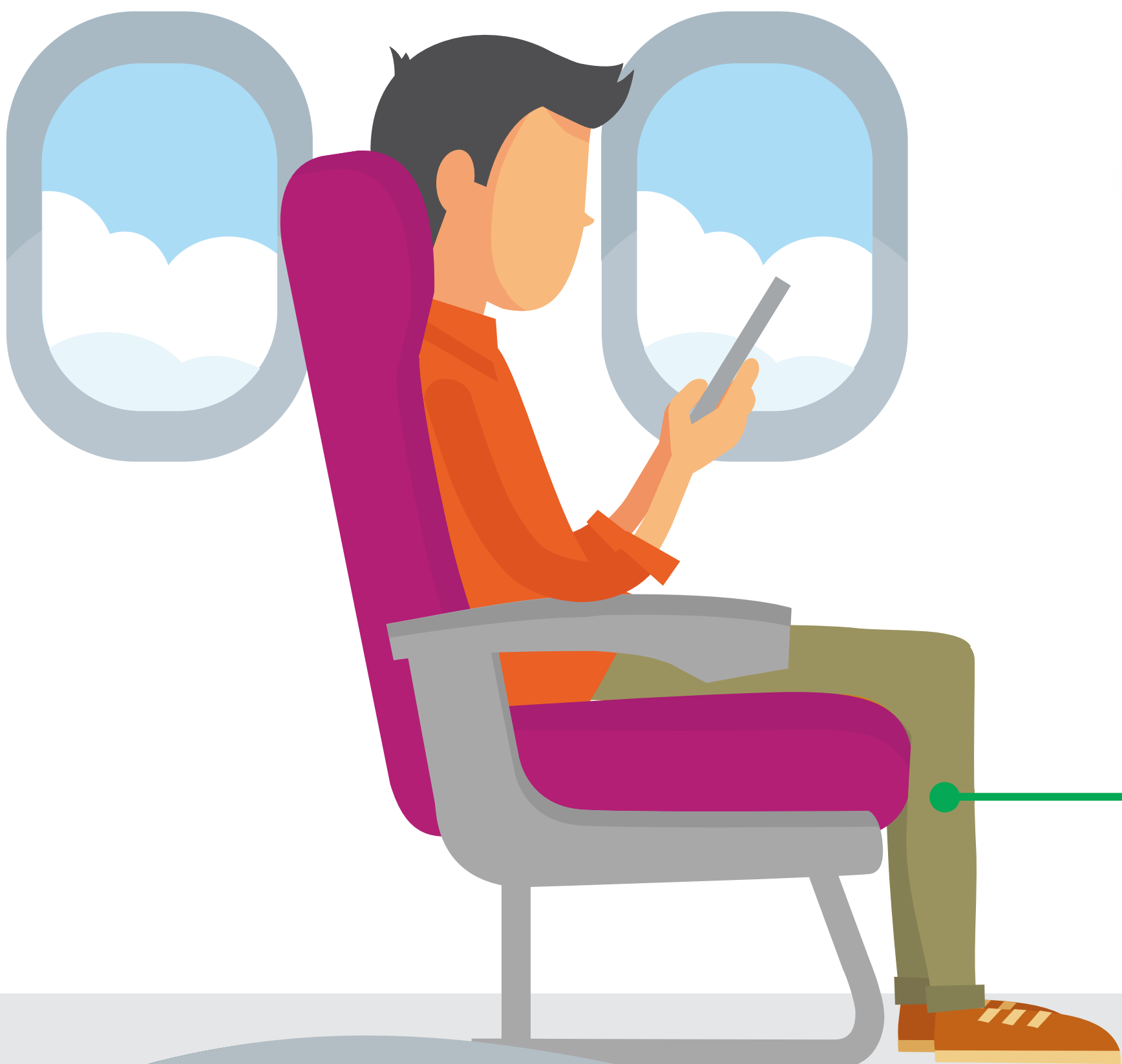
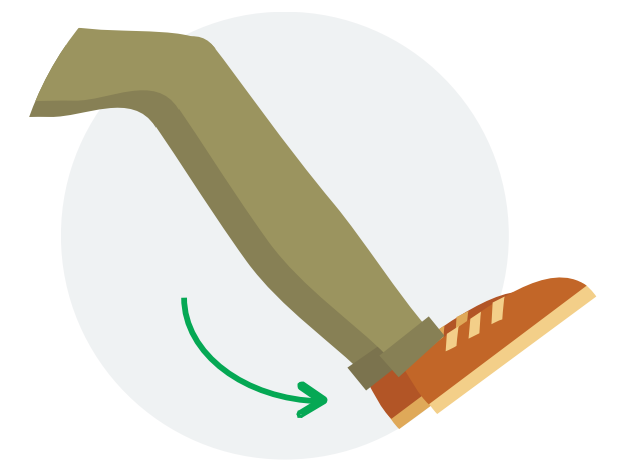
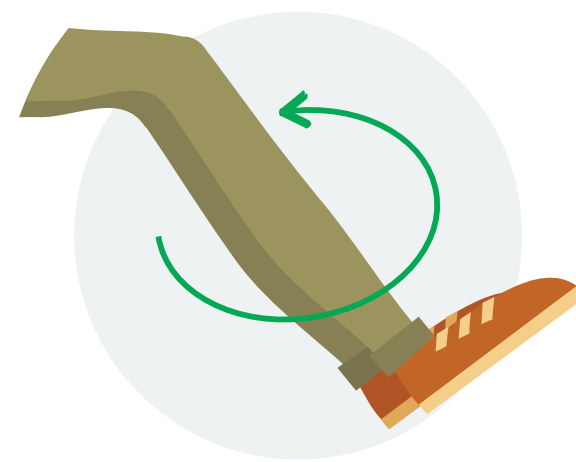
لبس الجوارب  
الضاغطة



الإكثار من شرب  
الماء والسوائل



ممارسة تمارين الأرجل أثناء الجلوس كل ٢٠ دقيقة

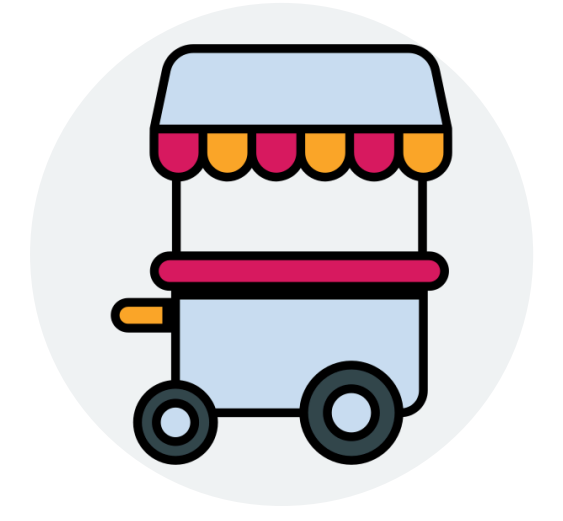


# ما هو إسهال المسافرين؟

هو اضطراب هضمي يسبب إسهال وتشنجات في البطن،  
وينتج عادةً عن تناول طعام أو ماء ملوث

## لوقاية منه

اختيار الأطعمة بعناية  
تجنب الأطعمة النيئة أو غير المطهية جيدًا، والابتعاد عن الباعة الجائلين



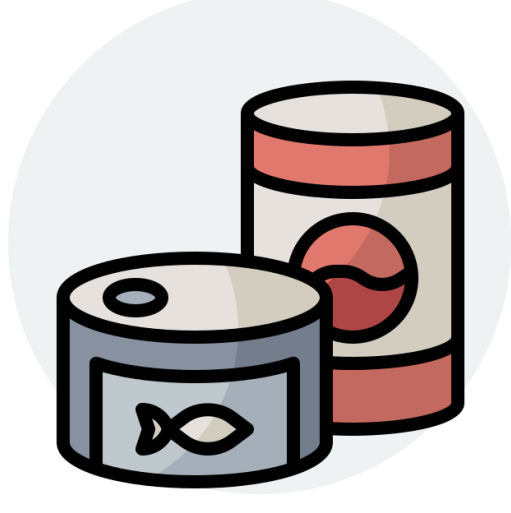
شرب المياه المعبأة  
استخدام المياه المعبأة للشرب، وتجنب الشرب من الأنهار



النظافة الشخصية  
غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون أو استخدام معقم اليدين



# لتجنب التسمم الغذائي



تأكد من تاريخ صلاحية  
الأطعمة المعلبة



اغسل الفواكه والخضروات  
جيدًا قبل أكلها



اغسل يديك جيدًا  
قبل وبعد الأكل



تجنب تناول الأطعمة  
المكشوفة



احرص على حفظ الأطعمة  
بالطريقة المناسبة



تناول الطعام  
المطهو مباشرة