

HEADING HOME HEALTHY برنامج

دليلك إلى سفر آمن وصحي إلى خارج البلاد



NYC
Health

HEADING
→ HOME
HEALTHY

عند عودتك إلى بلدك الأم لزيارة الأسرة أو الأصدقاء، هناك بعض الطرق البسيطة للحفاظ على صحتك وصحة أسرتك. حتى إذا كنت من المنطقة أو إذا كنت قد زرتها مرات عديدة، فلا يزال يمكنك الإصابة بالمرض بسبب عدوى محلية.

يقدم لك هذا الكتيب معلومات ونصائح قيمة لمساعدتك على التحضير لزيارتك. فهو يصف الأمراض الشائعة في آسيا وإفريقيا وأمريكا اللاتينية ومنطقة الكاريبي، بالإضافة إلى نصائح عن كيفية الوقاية منها. ويضم أيضًا خطوات مهمة لاتخاذها قبل الذهاب، بالإضافة إلى قائمة بالأشياء المقترح وضعها في علبه المسافرين الصحية الخاصة بك.

نأمل أن تجد هذا الكتيب غنيًا بالمعلومات ومفيدًا لك. نتمنى لك رحلة ملؤها الأمان والصحة والعافية.

قبل الذهاب

- 2 القيام ببعض الأبحاث
- 2 الذهاب إلى الطبيب
- 3 تحريم الأمتعة بطريقة ذكية

المحافظة على صحتك وعافيتك أثناء زيارتك

- 6 سلامة الطعام والماء
- 8 الوقاية من لدغات البعوض

الأمراض الشائعة أثناء السفر

- 9 الأمراض المنقولة عبر الطعام والماء
- 9 إسهال المسافرين
- 9 التهاب الكبد الوبائي "أ"
- 10 الحمى التيفية
- 10 العدوى المنقولة بالناموس (البعوض)
- 10 الملاريا
- 11 حمى الدنك
- 11 الحمى الصفراء
- 12 حمى شيكونغونيا
- 12 فيروس زيكا
- 13 العدوى المنقولة بالحيوانات
- 13 داء الكلب
- 14 إنفلونزا الطيور
- 14 العدوى المنقولة من شخص إلى آخر
- 15 الإنفلونزا
- 16 مرض المكورات السحائية

قبل الذهاب

أفضل طريقة للبقاء في صحة جيدة أثناء زيارتك هي التخطيط قبل أن تذهب.

القيام ببعض الأبحاث

حتى إذا كنت على دراية بالمنطقة التي تزورها، من المهم أن تعرف المخاطر الصحية المرتبطة بالمنطقة وأماكن الحصول على رعاية طبية موثوقة. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel).

الذهاب إلى الطبيب

اذهب لزيارة طبيبك قبل رحلتك بأربعة إلى ستة أسابيع على الأقل. سيكون طبيبك قادرًا على إخبارك ما إذا كنت تحتاج إلى أي لقاحات خاصة (لأمراض مثل الحمى الصفراء) أو إلى اتخاذ أي احتياطات صحية خاصة قبل الرجوع إلى بلدك الأم. من المستحسن أن تتحقق من أن اللقاحات المقرر أخذها في أوقاتها العادية، مثل لقاحي الحصبة والكزاز، حديثة وسارية المفعول. يستطيع طبيبك أيضًا أن يخبرك ما إذا كنت بحاجة إلى أي أدوية خاصة للوقاية من أمراض معينة مثل الملاريا. إذا كنت تسافر مع أطفال أو مع شريك، ينبغي عليهم أيضًا زيارة طبيبيهم قبل السفر بأربعة إلى ستة أسابيع.



تحريم الأمتعة بطريقة ذكية

احرص على أن يكون جواز سفرك ووثائق السفر والأدوية المحمولة باليد موجودة في أماكن يسهل الوصول إليها وليست مع أمتعتك المشحونة. تحقق من سياسات شركة خطوط الطيران التي تسافر عليها بشأن الحقائب المحمولة باليد. وعموماً، يُسمح لك بحمل كيس بلاستيكي شفاف بحجم ربع غالون لحمل حاويات بحجم 3 أونصات أو أقل من السوائل والهلامات والكريمات والردادات. هناك بعض الاستثناءات للأدوية.



الأشياء التي ينبغي وضعها في علبة المسافرين الصحية

ينبغي على معظم العائدين لزيارة بلادهم الأم تحريم علبة إسعافات أولية شخصية. تعتمد الأشياء التي تضعها في العلبة على طول مدة بقائك وما إذا كان لديك سبل للوصول إلى الرعاية والمستلزمات الطبية أثناء وجودك. فيما يلي قائمة عامة بالأشياء التي يمكن وضعها في العلبة:

- ✓ طارد للحشرات يحتوي على مادة DEET
- ✓ ناموسيات أسرة معالجة بمبيد حشرات، ناموسية واحدة لكل مسافر (وذلك إذا كنت ستمكث في منطقة معرضة لمخاطر الملاريا مع عدم وجود ستائر للنوافذ أو نوافذ)



- ✓ واقيات من الشمس

- ✓ نظارات شمسية

- ✓ بطانية

- ✓ مصباح يدي

- ✓ كمادة ساخنة وباردة

- ✓ مطهر لليدين مضاد للجراثيم
لا يحتاج إلى ماء (بنسبة كحول لا تقل عن 60%)

- ✓ العناصر الأساسية للإسعافات

الأولية (على سبيل المثال،

ضمادات لاصقة، قطن، قطع

من الشاش، ضمادات، مرهم مطهر

ميزان حرارة، شريط لا يسبب

الحساسية، ملاقط، مقصات،

قفازات مصنوعة من

مادة اللاتكس، غطاء للعينين)

- ✓ قماش قطن متين للبتور



تحدث مع طبيبك حول أي من الأدوية التالية عليك إحضارها وكيفية تناولها.

- أسيتامينوفين أو أسبرين أو أيوبروفين للحمى أو الآلام
- دواء مضاد للحموضة
- دواء مضاد للإسهال
- أدوية مضادة للهستامين، ومزيلة للاحتقان وكابتة للسعال
- دواء لدوار الحركة
- دواء مضاد للملاريا، إذا كنت ستزور منطقة متعرضة لمخاطر الملاريا
- ملين خفيف
- مرهم مضاد للفطريات
- مرهم مضاد للجراثيم
- كريم هيدروكورتيزون بنسبة 1%
- حبوب تنقية الماء
- أقراص للحلق



المحافظة على صحتك وعافيتك أثناء زيارتك

إن زيارة دولة أخرى، حتى إذا كنت قد عشت هناك أو زرتها من قبل، يمكن أن تعرضك لأمراض ومشاكل صحية غير موجودة في الولايات المتحدة.

سلامة الطعام والماء

انتبه لما تأكله. القاعدة العامة هي: اغليه أو اطبخه أو قشّره أو استغن عنه. قد يكون من الصعب مراقبة ما تأكله أو تشربه أثناء زيارة العائلة أو الأصدقاء في بلدان أخرى. لكن اتباع النصائح التالية قد يقيك من الإصابة بإسهال المسافرين ومن حالات أخرى قد تكون أخطر من ذلك مثل التهاب الكبد الوبائي "أ" والحمى التيفية:

- تناول فقط الفواكه والخضروات التي يمكنك تقشيرها بنفسك.
- تجنب الحليب غير المبستر ومنتجات الألبان غير المبسترة.
- لا تشتري الطعام من الباعة المتجولين.
- تجنب أكل اللحوم والأسماك والأسماك الصدفية النيئة أو غير المطبوخة بشكل كامل.





لا تشرب المياه غير المرشحة.

لا يغيب عن بالك النصائح المفيدة التالية:

- تجنب كافة أشكال الماء القادم من حنفيات المياه بما في ذلك قطع الثلج.
- استخدم دائماً المياه المعلبة أو المغلية، حتى عندما تفرش أسنانك.
- احذر من الفواكه والخضروات التي قد تكون مغسولة بمياه ملوثة.
- لا تتردد في شرب المشروبات من عبواتها الأصلية المعلبة أو المعلبة — بما في ذلك الماء والمرطبات الغازية والبيرة و النبيذ — طالما تفتح العبوات ذات أقفال الأمان بنفسك.
- إذا لم يكن ممكناً شراء مياه معلبة أو غليها، فخذ بعين الاعتبار اصطحاب مرشح ماء محمول لتنقية الماء.

فيما يلي طرق لتجنب الاعتلالات المرضية التي تحملها المواد الغذائية:

- اغسل يديك بالصابون والماء أو بمطهر لليدين مضاد للجراثيم لا يحتاج إلى ماء (بنسبة كحول لا تقل عن 60%) قبل تناول الطعام أو تحضيره وبعد استخدام المراض وبعد الاحتكاك بالحيوانات.
- قم بغلي الماء وطبخ الطعام عند حرارة لا تقل عن 185 درجة فهرنهايت (85 درجة مئوية) لمدة دقيقة واحدة على الأقل.



الوقاية من لدغات البعوض

إذا كنت ذاهبًا إلى منطقة استوائية، فقد تكون معرضًا لخطر الإصابة بالمalaria أو حمى الذنك أو فيروس زيكا أو أنواع أخرى من العدوى التي ينقلها البعوض. ويمكن الوقاية منها باتخاذ هذه الاحتياطات البسيطة التالية:

- استخدام مادة طاردة للحشرات تحتوي على مادة DEET ورشها على الجلد المكشوف. لا ترش DEET على الجلد المغطى بالملابس.
- ارتداء سراويل طويلة وقمصان بأكمام طويلة وقبعة عند الخروج. عالج ملابسك باستخدام برميثرين.
- النوم تحت ناموسية سرير معالجة بمبيدات للحشرات وذلك إذا كنت ستمكث في مكان ما بدون ستائر على النوافذ أو نوافذ.
- يضع البعوض بيضه في المياه الراكدة. أفرغ الدلاء أو الإطارات القديمة أو أي شيء آخر يحوي ماءً راكدًا.



الأمراض الشائعة أثناء السفر

الأمراض المنقولة عبر الطعام والماء

إن سبب الكثير من الأمراض المعدية مثل إسهال المسافرين والتهايب الكبد الوبائي "أ" والحمى التيفية هو أكل طعام ملوث أو شرب مياه ملوثة.

إسهال المسافرين

إسهال المسافرين هو أكثر المشاكل الصحية شيوعاً بين المسافرين. تتضمن الأعراض برازاً رخوًا أو مائياً، وتطبّل البطن والغثيان ومغص المعدة والحمى. إذا استمرت هذه الأعراض بعد عودتك إلى بلدك، يُرجى زيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك وإخباره أنك قد سافرت مؤخراً. انظر قسم "سلامة الطعام والماء" في الصفحة 6 للحصول على نصائح وقائية.

التهاب الكبد الوبائي "أ"

التهاب الكبد الوبائي "أ" هو فيروس يؤثر على الكبد. وهذا مرض شائع في الدول النامية حيث يكون التعقيم والنظافة متدنيين. تبدأ الأعراض عادة في الظهور في غضون 30 يوماً تقريباً بعد الإصابة بالعدوى، ولكن يمكن أن تمرض في أي وقت من 15 إلى 50 يوماً بعد إصابتك بالعدوى. تتضمن الأعراض التعب الشديد والحمى وفقدان الشهية والغثيان وآلام المعدة ودكون لون البول واليرقان (اصفرار الجلد أو العينين).

إذا كنت مسافراً إلى بلد يشيع فيه مرض التهاب الكبد الوبائي "أ"، فاحرص على أن تحصل على لقاح ضد التهاب الكبد الوبائي "أ" قبل مغادرة البلاد بأسبوعين إلى أربعة أسابيع على الأقل.

الحمى التيفية

الحمى التيفية هي عدوى بالأمعاء يمكن أن تكون مهددة لحياة المصاب. تبدأ الأعراض عادة في غضون 8 أيام و14 يومًا بعد أكل طعام ملوث أو شرب ماء ملوث، ولكن يمكنك أن تمرض بعد إصابتك بالعدوى 3 أيام إلى أكثر من 60 يومًا. تتضمن الأعراض حمى عالية وصداع وإسهال وإمساك وفقدان الشهية وطفح جلدي ببقع وردية اللون.

من المهم جدًا الحصول على لقاح ضد الحمى التيفية إذا كنت تنوي الذهاب إلى منطقة يشيع فيها هذا المرض. وبما أن اللقاح لا يكون دائمًا فعالًا بشكل كامل، فاحرص على اتباع النصائح الوقائية الموجودة في قسم "سلامة الطعام والماء" في الصفحة 6.

العدوى المنقولة بالناموس (البعوض)



يمكن أن يكون المسافرون إلى المناطق الاستوائية معرضين لخطر الإصابة بالمalaria أو حمى الدنك أو فيروس زيكا أو أنواع أخرى من العدوى التي تنقلها لدغات البعوض.

المalaria

المalaria مرض خطير يهدد حياة المصاب به وينتشر من خلال البعوض. تصيب المalaria أكثر من 500 مليون نسمة كل سنة، ويموت أكثر من مليون شخص بسببه. تظهر الأعراض عادة في غضون بضعة أسابيع إلى بضعة أشهر بعد التعرض للدغة بعوض ناقل للعدوى. وتتضمن الأعراض الحمى والقشعريرة والصداع وآلام العضلات والتعب. وقد يحدث الغثيان والتقيؤ والإسهال أيضًا.



إذا كنت ذاهبًا لمنطقة معرضة لخطر الملاريا، فقم بزيارة طبيبك في غضون أربعة إلى ستة أسابيع قبل ذهابك من أجل الحصول على دواء للوقاية من الملاريا. ولكي تتأكد من فعالية الدواء، سيتطلب منك الأمر بدء تناول الدواء قبل أن تسافر وأن تواصل تناوله لمدة قصيرة بعد عودتك. احرص على تناول الدواء في الوقت المحدد دون أن تفوت أي جرعة. تذكر أنه حتى ولو كنت تتناول دواءً ضد الملاريا، لا تزال الوقاية ضد لدغات البعوض أمرًا مهمًا جدًا. لمزيد من المعلومات، راجع قسم "الوقاية من لدغات البعوض" في الصفحة 8.

إذا أصبت بحمى وأعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا (قشعريرة، صداع، تعب، أو جاع العضلات) خلال سفرك في منطقة معرضة لمخاطر الملاريا أو حتى مدة تصل إلى سنة واحدة بعد عودتك من السفر، فعليك الحصول على رعاية طبية فورية. احرص على إخبار طبيبك بالأماكن التي سافرت إليها.

حمى الذنك

حمى الذنك مرض ينتشر بواسطة البعوض. ويؤثر على 50 إلى 100 مليون نسمة كل سنة. تظهر الأعراض عمومًا في غضون 3 أيام إلى 14 يومًا بعد التعرض للدغة بعوض ناقلة للعدوى. وتتضمن الأعراض أعراضًا شبيهة بأعراض الإنفلونزا، مثل الحمى والصداع وأوجاع البدن بالإضافة إلى التقيؤ وآلام العين. وقد يظهر طفح جلدي أيضًا.

ونظرًا لعدم وجود لقاح أو علاج لحمى الذنك، فمن المهم اتباع النصائح المفيدة الواردة تحت "الوقاية من لدغات البعوض" في الصفحة 8.

الحمى الصفراء

الحمى الصفراء مرض نادر ينتقل من خلال لدغات البعوض. تظهر الأعراض عادة في غضون 3 إلى 6 أيام بعد التعرض للدغة بعوض ناقل للعدوى. ويمكن أن تسبب أعراضًا شبيهة بأعراض الإنفلونزا الشديدة، مثل الحمى والقشعريرة والصداع وآلام الظهر وآلام العضلات والإرهاق واليرقان (اصفرار الجلد أو العينين) والتقيؤ.

إذا كنت مسافرًا إلى منطقة يشيع فيها مرض الحمى الصفراء، يلزمك أن تحصل على لقاح في عيادة تلقيح معتمدة ضد الحمى الصفراء في غضون 10 أيام قبل مغادرتك البلاد. بعد تلقي اللقاح، ستعطى شهادة تطعيم دولية (بطاقة صفراء) مصدقًا عليها من عيادة التلقيح. وقد تكون بحاجة إلى هذه البطاقة كإثبات على تلقيحك من أجل الدخول إلى أو الخروج من مناطق معينة موبوءة بهذه العدوى. للعثور على عيادة لشؤون السفر قريبة منك، قم بزيارة الموقع الإلكتروني [.cdc.gov/travel](http://www.cdc.gov/travel)

حمى شيكونغونيا

حمى شيكونغونيا هي فيروس ينتقل إلى الأشخاص عن طريق البعوض. وأعراضها الشائعة هي الحمى وألم المفاصل، وقد تتضمن أيضًا الصداع أو ألم العضلات أو تورم المفاصل أو الطفح الجلدي. ونظرًا لعدم وجود لقاح أو علاج لحمى شيكونغونيا، فمن المهم اتباع النصائح الواردة تحت "الوقاية من لدغات البعوض" في الصفحة 8.

فيروس زيكا

ينتشر فيروس زيكا في الأساس عن طريق البعوض ولكن يمكنه الانتقال أيضًا عن طريق الاتصال الجنسي ونقل الدم. والأعراض الأكثر شيوعًا لفيروس زيكا هي الحمى والطفح الجلدي وألم المفاصل والتهاب الملتحمة (احمرار العينين). لا يمثل فيروس زيكا خطورة على أغلب الأشخاص. ورغم ذلك، فإن الإصابة بعدوى فيروس زيكا أثناء الحمل تُسبب عيوبًا ولادية خطيرة. ونظرًا لعدم وجود لقاح أو علاج لفيروس زيكا، فمن المهم اتباع النصائح الواردة تحت "الوقاية من لدغات البعوض" في الصفحة 8.



العدوى المنقولة بالحيوانات

عندما تسافر إلى خارج الولايات المتحدة، يمكن أن تمرض من عض الحيوانات أو من الاحتكاك بسوائلها أو برازها أو أكل طعام مصنوع من حيوانات مصابة بالعدوى خصوصاً اللحوم ومنتجات الألبان. ينتشر داء الكلب وإنفلونزا الطيور وأمراض أخرى عبر الاحتكاك بالحيوانات أو أكل منتجات حيوانية.

داء الكلب

ينتقل داء الكلب إلى البشر عادة عن طريق عضه حيوان يحمل العدوى. تشكل عضات الكلاب أكثر حالات داء الكلب التي تصيب البشر، ولكن يمكن للخفافيش وحيوانات أخرى أن تنقل داء الكلب أيضاً. يمكن أن يكون داء الكلب قاتلاً حيث يقتل أكثر من 55000 شخص في أرجاء العالم كل عام. تظهر الأعراض في البشر عادة في غضون 30 إلى 90 يوماً بعد التعرض للعضة. وتبدأ باعتلال مرضي شبيه بأعراض الإنفلونزا وينتقل بسرعة إلى أعراض عصبية والوفاة.

من الصعب جداً معرفة ما إذا كان حيوان ما مصاباً بداء الكلب. لهذا، إذا تعرضت لعضات أو خدوش من حيوان ما، فعليك أن تغسل المنطقة المصابة جيداً بالصابون والماء وأن تراجع طبيبك على الفور لتعرف ما إذا كنت بحاجة إلى لقاح ضد داء الكلب أم لا.

احتياطات ضد داء الكلب

- هناك عدة طرق لتقليل تعرضك لمخاطر عدوى داء الكلب.
- تجنب الاحتكاك المباشر بأي حيوانات برية أو مأسورة أو أليفة أو إطعامها، خصوصاً في البلدان النامية.
- اسأل طبيبك عما إذا كنت تحتاج إلى لقاح ضد داء الكلب قبل مغادرة البلاد.
- إذا كنت مسافراً برفقة حيوان أليف، فاحرص على أن تكون اللقاحات التي تلقاها حيوانك الأليف ضد داء الكلب حديثة.

إنفلونزا الطيور

إنفلونزا الطيور هو فيروس ينتقل عبر الاحتكاك بالدواجن أو الطيور المصابة بالعدوى. ونادرًا ما يمرض الأشخاص من هذا الفيروس. ومع ذلك، ومنذ عام 2003، مات أكثر من 400 شخص من بلاد إفريقيا ومنطقة الشرق الأوسط وآسيا بسبب احتكاكهم المباشر بطيور مصابة بالعدوى. تبدأ الأعراض عادة بعد يومين إلى ثمانية أيام من الإصابة بالعدوى، وتضم الحمى والصداع وأوجاع الجسم والسعال وآلام المعدة.

إذا أصبت بأعراض تشبه أعراض الإنفلونزا أو إذا عانيت من صعوبة في التنفس خلال 10 أيام من عودتك من منطقة ذات خطر مرتفع، فإذهب لرؤية طبيبك على الفور. أخبر طبيبك بالأماكن التي سافرت إليها وإذا كنت قد تعرضت للاحتكاك بالدواجن.

تقليل نسبة التعرض لمخاطر إنفلونزا الطيور

- إليك بعض النصائح المفيدة لمساعدتك على تجنب الإصابة بإنفلونزا الطيور:
- تجنب الاحتكاك الوثيق بالدواجن الحية مثل الدجاج والديك الرومي والطيور البرية.
 - تجنب الاحتكاك بالسطوح التي قد يكون عليها براز الطيور أو إفرازاتها.
 - اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون أو استخدم مُطهِّرًا لليد مضافًا للجراثيم لا يحتاج إلى ماء مثل Purell®.

العدوى المنقولة من شخص إلى آخر

هناك العديد من الأمراض المعدية مثل الإنفلونزا والتهاب المكورات السحائية التي تنتقل من شخص إلى آخر عن طريق السعال والعطس والاحتكاك المباشر.



الإنفلونزا

الإنفلونزا هي مرض تنفسي يسببه فيروس الإنفلونزا. وتتضمن الأعراض الحمى والسعال والأوجاع والتهاب الحلق. يمكن أن يتفاقم مرض بعض الناس بالإنفلونزا، خصوصًا الأطفال والأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة معينة، مما يجعل الإصابة بمرض الإنفلونزا أكثر خطورة عليهم.

تعتمد مخاطر التعرض لمرض الإنفلونزا على أوقات السنة وعلى المكان الذي ستسافر إليه. في المناطق الاستوائية، يمكن أن تظهر الإنفلونزا على مدار السنة، أما في مناطق نصف الكرة الجنوبي ذات المناخ المعتدل، يمكن أن تظهر الإنفلونزا من شهر إبريل/نيسان إلى شهر سبتمبر/أيلول. وفي مناطق نصف الكرة الشمالي، تظهر الإنفلونزا عمومًا من شهر أكتوبر/تشرين الأول إلى شهر إبريل/نيسان.

كيفية الوقاية من الإنفلونزا

- احصل على لقاح ضد الإنفلونزا في أقرب وقت ممكن. من المهم أن تحصل على لقاح ضد الإنفلونزا إذا كان عمرك أكثر من 50 سنة أو تعيش مع أو تقدم العناية لأطفال صغار أو سيدة حامل أو شخص يعاني من حالة صحية تجعل إصابته بالإنفلونزا أكثر خطورة مثل الربو أو داء السكري أو مرض القلب أو الجهاز المناعي الضعيف. ينبغي على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و18 سنة الحصول على لقاح ضد الإنفلونزا.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون أو استخدم مُطهرًا لليد يحتوي على كحول.
- قم بتغطية وجهك عند السعال أو العطس بمنديل ورقي. وإذا لم يتوفر منديل ورقي، استخدم كم قميصك أو باطن مرفقك.

مرض المكورات السحائية

يمكن أن يسبب مرض المكورات السحائية التهاب السحايا (عدوى تصيب السائل المحيط بالحبل الشوكي والدماغ). وينتشر المرض عادة عن طريق السعال أو التقبيل. وتتضمن الأعراض البدء المفاجئ للحمى وصداع شديد وغيثان وتقيؤ وتيبس الرقبة وطفح جلدي وحساسية للضوء وارتباك ونعاس.

إذا كنت مسافرًا إلى منطقة يشيع فيها هذا المرض، مثل إفريقيا، أو إذا كنت مسافرًا لقضاء فريضة الحج، فمن المهم جدًا أن تحصل على لقاح ضد المكورات السحائية قبل مغادرتك البلاد بأسبوعين على الأقل.

من المحتمل أن يكون مرض المكورات السحائية مهددًا لحياة المصاب إذا لم يعالج فورًا. إذا أصبت ببدء مفاجئ للحمى وأي من الأعراض المذكورة أعلاه، فاحصل على رعاية طبية فورية.

طرق تجنب مرض المكورات السحائية

- اسأل طبيبك عن لقاح المكورات السحائية قبل أن تغادر البلاد.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء الدافئ والصابون أو استخدم مُطهرًا لليد مضافًا للجراثيم لا يحتاج إلى ماء مثل Purell®.
- لا تشارك الآخرين كؤوس الشراب وأدوات الطعام وفرش الأسنان وقوارير المياه والسجائر وبلسم الشفاه وأي أشياء أخرى تلامس فمك.



تذكر:

إذا أصبت بالحمى أو السعال أو صعوبة في التنفس أو طفح جلدي أو قيء أو إسهال بعد سفرك إلى الخارج مؤخرًا، يُرجى زيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور.

الموارد:

لمزيد من المعلومات المجانية عن السفر الآمن بناءً على توصيات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بالولايات المتحدة)Centers for Disease Control and Prevention, CDC(، قم بزيارة الموقع الإلكتروني Heading Home Healthy (السفر إلى الوطن بصحة جيدة) وانقر على رابط "Travelers' Rapid Health Information Portal" (بوابة المعلومات الصحية السريعة للمسافرين).
headinghomehealthy.org

شكر وتقدير

تقدم جزيل الشكر إلى موظفي دائرة الصحة والسلامة العقلية بولاية نيويورك الذين ساهموا في هذا الدليل تذكر الأسماء حسب الترتيب الأبجدي:

Asha Abdool, Lisa Alleyne, Mike Antwi, Sharon Balter, Marie Dorsinville, Anne Fine, Robert Fitzhenry, Scott Harper, Lucretia Jones, Marcelle Layton, Ellen Lee, Yin Ling Leung, Beth Nivin, Vasudha Reddy, Sally Slavinski, HaeNa Waechter, Don Weiss و Stacey Wright-Woolcock.



لمزيد من المعلومات عن الشؤون الصحية المتعلقة بالسفر، اتصل بالرقم **311** أو بـ مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها على الرقم **1-800-CDC-INFO 1-800-232-4636**، في أي وقت، نهارًا أو ليلاً، أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني **travel.state.gov**، **cdc.gov/travel** أو الموقع الإلكتروني **headinghomehealthy.org**.

لمزيد من المعلومات حول مجموعة متنوعة من المواضيع الصحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/health**.

NYC
Health

HEADING
→ HOME
HEALTHY