



## راهنمایی بهداشتی برای مسافران Health Advice for Travellers

### قبل از سفر

- در اطراف قدم بزنید و پاهایتان را نرمش دهید تا گردش خون در بدن تقویت شود
- هنگامی که به مقصدتان می‌رسید، سعی کنید خوراک و خوابتان را با وقت محلی تنظیم کنید

هنگامی که برای سفرتان برنامه‌ریزی می‌کنید، به راههای سالم ماندن بیاندیشید.

- دست کم ۶ تا ۸ هفته قبل از برنامه‌ی سفرتان، به یک درمانگاه مسافرت مراجعه کنید و واکسنهای لازم را دریافت نمایید

### ایمنی غذا و آب در کشورهای در حال توسعه

- خوراک‌هایی بخورید که به خوبی پخته شده‌اند. هرگز غذاهای مانده یا غذاهایی که به مدتی طولانی گذاشته شده یا به درستی نگهداری نشده‌اند را مصرف نکنید. غذاهای تهیه شده توسط فروشندگان خیابانی را مصرف نکنید
- آب بطری، نوشابه‌های بطری شده، یا نوشابه‌هایی که با آب جوشانده تهیه شده‌اند مصرف کنید. همواره از مصرف یخ و آب شیر لوله‌کشی اجتناب کنید

- بیمه‌ی بهداشت مسافرت خریداری کنید

- یک جعبه کمک‌های اولیه برای نگرانی‌های متداول بهداشتی تهیه یا خریداری کنید. جعبه کمک‌های اولیه باید شامل داروی تسکین درد یا تب، داروی سرماخوردگی، موچین، قیچی، چسب زخم و دفع کننده پشه باشد. دارو برای کمک به پیشگیری و درمان اسهال را با خود ببرید

- دندانهای خود را معاینه کنید

- یک عینک یا لنز تماسی اضافه، و همچنین یک نسخه کتبی تجویز عینک از چشم پزشکتان با خود ببرید

- اگر مشکل بهداشتی مزمنی دارید، برنامه‌های مسافرتی خود را با مراقبتگر بهداشتی‌تان در میان بگذارید. از پزشکتان بخواهید که طی نامه‌ای سابقه پزشکی و داروهای تجویزی شما را شرح دهد. یک جعبه کمک‌های اولیه پزشکی به همراه داروها و سایر لوازم مورد نیاز با خود ببرید

### در طول سفر به سوی مقصدتان

- مسافرت می‌تواند خسته‌کننده باشد. قبل از راه افتادن به سوی مقصدتان، خوب بخوابید.

- اگر از بیماری حرکت (بیماری سفر) رنج می‌برید و قصد دارید با هواپیما سفر کنید، در یک صندلی بالای بال هواپیما بنشینید و سرتان را تا حد ممکن کم تکان دهید. می‌توانید برای تسکین نشانه‌های این عارضه، داروی ضد تهوع مصرف کنید

- لباس گشاد و کفش راحتی بپوشید

- برای اجتناب از کم شدن آب بدن، آب و/یا آمیوه زیاد مصرف کنید و از نوشیدنی‌های الکلی و کافئین‌دار بپرهیزید

- غذاهای سبک بخورید

### محافظت در برابر خورشید

- پوست و چشمان خود را در برابر آسیبهای ناشی از تابش خورشید محافظت کنید. لباسهایی بپوشید که پوست بدن و چشمانتان را بیوشاند از قبیل کلاه لبه پهن و عینک آفتابی ضد پرتو فرابنفش (UV)

## شنا کردن

- تنها در استخرهای پر از آب پاک و گندزدایی شده بروید یا شنا کنید
- در آبها، جویبارها، کاریزها دریاچه‌های گرمسیری شنا نکنید، زیرا ممکن است آلوده به انگل‌های بیماری‌زا باشند
- اگر اقیانوس نزدیک به خروجی‌های فاضلاب یا جویبارهای آب شیرین باشد، در آن شنا نکنید

## نیش حیوانات

- بیماری‌های در کشورهای گرمسیری شایع‌تر است. این بیماری از طریق گزیدگی توسط حیوان‌های اهلی و وحشی مبتلا به هاری به انسان منتقل می‌شود
- سگ، گربه و سایر حیوانات خانگی را ناز نکنید و به آن‌ها غذا ندهید. از تماس با هر گونه حیوان وحشی، از جمله میمون‌ها، بپرهیزید

- اگر توسط حیوانی گزیده شوید، بی‌درنگ زخم را با آب تمیز و صابون بشویید. با مقام‌های بهداشتی محل در باره نیاز احتمالی به درمان هاری صحبت کنید. هنگام برگشت، با اداره بهداشت محل خود تماس بگیرید تا درمان هاری را تکمیل نمایید
- برای آگاهی بیشتر در باره هاری، این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #07a هاری](#)

## از بیماری‌های حشره-بُرد پیشگیری کنید

- نیش حشره‌ها، به ویژه در ناحیه‌های گرمسیری، می‌تواند بیماری‌هایی مانند چیکونگونیا، تب دنگی، مالاریا، تب زرد، و التهاب مغزی (آنسفالیت) ژاپنی را باعث شود. در مناطق گرمسیری احتیاط بیشتری به خرج دهید
- دفع‌کننده‌ی حشرات با خود همراه داشته باشید و از آن استفاده کنید
- برای آگاهی بیشتر در باره دفع‌کننده‌های حشره‌ها و راهنمایی در باره پیشگیری از نیش پشه‌ها، پرونده‌های آگاهی‌رسانی [HealthLinkBC File #41f پیشگیری از مالاریا](#) را ببینید

- حدود ۳۰ دقیقه قبل از رفتن در هوای آفتابی، کرم ضد آفتاب SPF ۳۰ (عامل محافظت در برابر خورشید) استعمال کنید. کرم ضد آفتاب را مطابق دستورهای مندرج روی برچسب آن استعمال کنید

- دفع‌کننده‌ی حشرات را ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پس از کرم ضد آفتاب استعمال کنید. فرآورده‌هایی که کرم ضد آفتاب را با دفع‌کننده‌های حشرات ترکیب کرده‌اند توصیه نمی‌شوند. پس از استعمال دفع‌کننده‌ی حشرات می‌توانید دوباره کرم ضد آفتاب استعمال کنید

- مدت زمان در آفتاب ماندن بین ساعت‌های ۱۰ صبح تا ۴ عصر را کاهش دهید. پرتوهای آفتاب در ارتفاع‌های بالا و نیز بازتاب آن از روی برف، آب و ماسه قوی‌تر هستند
- برای آگاهی بیشتر در باره ایمنی در برابر خورشید و بیماری‌های مرتبط با حرارت، از پرونده‌های آگاهی‌رسانی [HealthLinkBC File #26 ایمنی کودکان در برابر خورشید](#) دیدن کنید

## آمیزش جنسی سالم

- در هر آمیزش جنسی، همواره از کاندوم مردانه یا زنانه استفاده کنید. اگر چه کاندومها نمی‌توانند از همه موارد بیماری‌های آمیزشی (STI) پیشگیری نمایند، اما می‌توانند از خطر آلودگی به این بیماریها بکاهند
- زنانی که تنها از دیافراگم استفاده می‌کنند باید به شریک جنسی مرد خود اصرار کنند که او نیز از کاندوم استفاده کند. از انجام فعالیت‌های جنسی که مایعات جنسی را وارد بدنشان می‌کنند بپرهیزید

## پیشگیری از آسیب‌دیدگی جسمی

- کفش جلو بسته بپوشید تا از بریدگی، زخم برداشتن، نیش حشره یا مار، یا آلودگی به انگل‌ها پیشگیری نمایید
- هنگام رانندگی در کشورهای بیگانه و در جاده‌های ناشناخته، بسیار مواظب باشید. کمر بند ایمنی ببندید. پس از نوشیدن الکل رانندگی نکنید. حتماً از عقل سلیم و احتیاط پیروی کنید