

صحتك خلال السفر

نصائح من طبيب عائلتك

معظم المسافرين بالطائرة لا تحصل لهم مشاكل صحية.
لتخفيف احتمال حصول امراض ننصحك بالتالي:

استشارة الطبيب

من الافضل استشارة الطبيب قبل 4 - 6 اسابيع من موعد السفر. معظم اللقاحات الضرورية الوقائية تحتاج حوالي الاسبوعان - الثلاثة اسابيع لتبدأ مفعولها.
الطبيب يراجع وضعك الصحي و يعطيك التعليمات الضرورية، خاصة اذا كنت تشكو من مرض مزمن مثل السكري، الضغط، امراض القلب، مشاكل في الاذن، و امراض مزمنة في الجهاز التنفسي.
الطبيب يفيدك عن الاخطار الوبائية التي قد تتعرض لها خلال رحلتك و يعطيك النصائح لتجنبها.

بعض الارشادات العامة:

الدواء: اذا كنت تشكو من مرض مزمن تاخذ له علاجا دائما، يجب ان تؤمن معك كمية وافرة من الدواء تكفي طيلة مدة سفرك.

لتجنب الامراض المعوية و الاسهال انتبه الى ما تشربه و تاكله:

الشراب: خلال السفر لا تتناول ماء للشرب الا اذا كان من قارورة مختومة ولا شرابا الا اذا كان ساخنا (مغليا) أو مشروبات غازية معدة بطريقة صحية. لدى تنظيف اسنانك استخدم مياه نظيفة. تجنب اضافة الثلج ، فكونه مصنوع من الماء قد يؤدي الى التهابات معوية في حال لم تكن الماء نظيفة.

الطعام: - امتنع عن اكل اللحم او السمك او البيض الني
- تناول الخضار و الفواكه بعد تقشيرها بأيد نظيفة
- لا تتناول طعاما من امكنة غير نظيفة أو من باعة متجولين

تفاوت الساعة: ان تغير التوقيت بسبب اختلاف الساعة في الرحلات الطويلة قد يسبب لك القلق، لتجنب هذا:
حاول النوم لمدة كافية قبل السفر
لا تتناول طعاما دسما على متن الطائرة
لا تشرب الكحول خلال رحلتك
يمكن استعمال اقرصا منومة في الايام الاولى من وصولك (استشر الطبيب)

الامراض المعدية: يجب ان تسأل الطبيب عن الامراض التالية و كيفية تجنبها
المالاريا: منتشر في بعض البلدان و يجب اتخاذ الحيطة و العلاج الوقائي (و هو يختلف بحسب البلد)
الحمى الصفراء: يتوجب لقاح لكل من يسافر الى بلد منتشر فيه هذا المرض
التهاب السحايا الدماغية: (meningococcal vaccine) يعطى خاصة للحجاج الى مكة المكرمة

الامراض المنتقلة جنسيا: منها نقص المناعة المكتسبة (AIDS)، السيلان (gonorrhoea)، السيفيلس (syphilis) وغيرها. للوقاية من هذه الامراض، يجب استخدام الواقي الذكري و الافضل الاخلاص لشريك واحد غير مصاب.

خلال الرحلات الطويلة: اكثر من تناول المياه. حاول المشي لبضعة دقائق او القيام بتمارين للاطراف السفلى كي تتجنب حصول جلطة.

لا تنسى ان تاخذ في حقبتك:
نظارات او عدسات احتياطية
تقرير من طبيبك بوضعك الصحي
حقيبة اسعافات أولية

من المهم الحصول على بوليصة تأمين صحية عالمية للعلاج في حال حصول مرض أو حادث مفاجئ

الجمعية اللبنانية لطب العائلة تتمنى لك سفرا موفقا

-احصل على بوليصة تأمين صحية عالمية
-استشر الطبيب قبل 4 - 6 اسابيع من موعد السفر
-لا تتناول ماء للشرب الا اذا كان من قارورة مختومة
- امتنع عن اكل الطعام الني