

نصائح للسفر الآمن خلال هذا الصيف

من المهم أن تحافظ على سلامة وصحة عائلتك إذا كنت تخطط للسفر إلى بلد آخر هذا الصيف. إن الإصابة بالمرض أثناء السفر يمكن أن تمنعك من الاستمتاع برحلتك. قد تكون لديك أيضًا أعراض عند العودة إلى الوطن، والتي قد تمنعك من الذهاب إلى العمل وتمنع أطفالك من الذهاب إلى المدرسة. فيما يلي بعض الطرق التي يمكنك بها حماية صحة عائلتك قبل وأثناء رحلتك:

- قابل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل أربعة إلى ستة أسابيع على الأقل من رحلتك.
 - أخبر طبيبك بوجهة سفرك حتى يتمكن من وصف الأدوية و/ أو اللقاحات المناسبة لحمايتك أنت وعائلتك من المرض.
 - بعض هذه الأدوية واللقاحات يستغرق بعض الوقت لتوفير الحماية الكاملة. تساعد زيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك مكرراً على التأكد من حمايتك الكاملة قبل رحلتك.
 - تأكد من تحديث جميع اللقاحات الروتينية الأخرى.
 - تأكد من أن عائلتك محصنة ضد الحصبة قبل رحلتك من خلال التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. هناك تفشي كبير للحصبة في أوروبا وإسرائيل، وكذلك في أمريكا الجنوبية وأفريقيا وآسيا. يجب تطعيم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 إلى 11 شهراً ضد الحصبة قبل أي سفر دولي.
- اتبع هذه النصائح إذا كنت في المناطق التي تشكل فيها سلامة الأغذية أو المياه مصدر قلق:
 - تجنب تناول الفواكه أو الخضروات التي لا يمكن تقشيرها.
 - تأكد من أن جميع طعامك مطبوخ بشكل جيد ويقدم ساخناً.
 - شرب الماء المعبأة في زجاجات أو تطهير المياه عن طريق الغليان لمدة دقيقة واحدة على الأقل. قد لا تحتوي بعض الأماكن على مياه يمكنك شربها بأمان من الصنبور.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون قبل تحضير الطعام وتناوله.
- قُم بحماية نفسك وأطفالك من لدغات الحشرات. استخدام طارد الحشرات يحتوي على مادة (DEET) وقم بارتداء قمصان ذات أكمام طويلة وبنطلونات طويلة. يمكنك النوم تحت ناموسية معالجة بمبيدات الحشرات إذا كنت تقيم في مكان لا توجد به أسلاك على النوافذ أو الأبواب، أو إذا كانت الأسلاك تالفة.
- لا تلمس أو تقم بتغذية الحيوانات غير المألوفة، حتى وإن كانت تبدو آمنة.

لمزيد من المعلومات والنصائح المحددة حول البلد الذي تزوره، قُم بزيارة الرابط headinghomehealthy.org وانقر على الزر الأزرق "TRhIP" لمزيد من المعلومات.