



## توصیه‌های بهداشتی برای مسافران Health Advice for Travellers

### پیش از سفر

- برای بهبود گردش خون، راه بروید و پاهای خود را دراز کنید
- وقتی به مقصد رسیدید، سعی کنید طبق زمان محلی غذا بخورید و بخوابید
- هنگام برنامه‌ریزی برای سفر خود باید همیشه به فکر راه‌هایی برای حفظ سلامتی در طول سفر باشید.
- حداقل از 4 هفته پیش از سفر به یک کلینیک مسافرتی رجوع کرده و واکسن‌های مورد نیاز را دریافت کنید
- بیمه پزشکی تهیه کنید

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

- غذاهایی بخورید که خوب پخته شده و داغ سرو می‌شوند. از خوردن غذاهایی که با دمای اتاق سرو می‌شوند، خودداری کنید. غذاهایی را که توسط دست‌فروشان خیابانی سرو می‌شوند، نخورید
- آب بسته‌بندی شده، نوشیدنی‌های بسته‌بندی شده یا نوشیدنی‌های تهیه شده با آب جوشیده بنوشید. آب لوله کشی ننوشید. می‌توان یخ تهیه شده از آب تصفیه شده یا ضد عفونی شده را استفاده کرد.
- برای مسواک زدن از آب بسته‌بندی شده یا جوشانده استفاده کنید
- اطمینان حاصل کنید که محصولات لبنی مانند شیر، پنیر یا ماست پاستوریزه و در یخچال نگهداری می‌شوند. اگر شک دارید، از مصرف آنها اجتناب کنید
- کاستارد، موس، سس مایونز یا سس هالندیز نخورید
- سبزیجات، سالادها یا میوه‌های خامی که پوست آن‌ها را نمی‌توان جدا کرد، مانند انگور یا توت فرنگی مصرف نکنید. میوه‌ها و سبزیجاتی که می‌خواهید مصرف کنید را خودتان بشویید و پوست بگیرید. اگر پوست ترک دارد یا لکه شده، محصول را نخورید
- از خوردن گوشت، ماهی یا صدف نیم‌پز یا خام خودداری کنید

### محافظت در برابر آفتاب

- از پوست و چشمان خود در برابر آسیب‌های ناشی از نور خورشید محافظت کنید. لباس‌هایی بپوشید که پوست و چشم شما را بپوشاند، مثل کلاه لبه پهن و عینک آفتابی دارای قابلیت محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش یا UV.

- یک کیت کمک‌های اولیه برای مشکلات رایج سلامتی تهیه کنید. داروهای مسکن و تب‌بر، داروی سرماخوردگی، موچین، قیچی، بانداز و مواد ضدحشره (اسپری دفع حشرات) در آن بگنجانید. داروهای جلوگیری و درمان اسهال همراه داشته باشید
- یک معاینه دندانپزشکی داشته باشید
- یک دست عینک یا لنز تماسی اضافی و نسخه کتبی چشم‌پزشک خود را همراه داشته باشید
- اگر یک مشکل مستمر پزشکی دارید، درباره سفر با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود صحبت کنید. از پزشک خود یک نامه حاوی شرحی از سابقه پزشکی و داروهای مصرفی خود بگیرید. یک کیت کمک‌های پزشکی حاوی داروها و سایر لوازم مورد نیاز در سفر با خود حمل کنید

### در طول مسیر به مقصد سفر

- سفر می‌تواند خیلی خسته‌کننده باشد - پیش از عزیمت به سمت مقصد خود به قدر کافی بخوابید
- اگر از بیماری حرکت رنج می‌برید و قصد سفر با هواپیما را دارید، صندلی خود را بالای بال انتخاب کنید. سعی کنید حتی‌المقدور کمتر سر خود را تکان دهید. توصیه می‌شود برای علائم خود یک داروی ضدتهوع مصرف کنید
- پوشاک گشاد و کفش‌های راحت بپوشید
- برای جلوگیری از کم‌آبی بدن، مقدار زیادی آب و/یا آمپوه بنوشید و از مصرف الکل و نوشیدنی‌های حاوی کافئین خودداری کنید.
- غذاهای سبک بخورید

## شنا کردن

- فقط در استخرهای پر از آب تمیز و ضد عفونی شده آبتنی یا شنا کنید
- در آبهای گرمسیری، نهرها، کانالها یا دریاچهها شنا نکنید، زیرا ممکن است حاوی انگل‌هایی باشد که باعث بیماری می‌شوند.
- اگر اقیانوس نزدیک خروجی فاضلاب یا نهرهای آب شیرین است، در آن شنا نکنید

## گزش حیوانات

- به جز قطب جنوب، هاری در سراسر جهان رخ می‌دهد، البته با خطر بالاتری در آمریکای مرکزی و جنوبی و کارائیب. هاری از طریق لیس زدن، گاز گرفتن یا خراش ناشی از چنگ حیوانات اهلی و وحشی آلوده به این بیماری منتقل می‌شود
- سگ، گربه یا سایر حیوانات اهلی را نوازش نکنید و به آنها غذا ندهید. از تماس با تمام حیوانات وحشی از جمله میمون‌ها خودداری کنید

- در صورت گاز گرفته شدن یا خراشیدگی، بلافاصله زخم را با صابون و آب پاکیزه تمیز کنید. از مقامات بهداشتی محلی بپرسید که آیا به درمان هاری نیاز دارید یا خیر. وقتی که به خانه برگشتید برای تکمیل درمان هاری با مقامات بهداشتی محلی خود تماس بگیرید
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره هاری، لطفاً به این مطلب مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #07a](#)  
هاری

## پیشگیری از بیماری‌های منتقله از طریق حشرات

- نیش حشرات می‌تواند باعث گسترش بیماری‌هایی مانند تب دنگی، مالاریا، تب زرد و آنسفالیت ژاپنی شود. در مناطق گرمسیری بیشتر احتیاط کنید
- یک ماده دافع پشه به همراه داشته باشید و از آن استفاده کنید
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره مواد دافع پشه و نکاتی برای جلوگیری از نیش پشه به این مطلب مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #41f](#) پیشگیری از مالاریا

- کرم ضد آفتاب با SPF 30 (فاکتور محافظت در برابر آفتاب) را 30 دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض نور خورشید استفاده کنید. کرم ضد آفتاب را طبق دستورالعمل روی برچسب محصول استفاده کنید. از بالم لب با SPF 30 یا بالاتر استفاده کنید
- محصول دافع حشرات را 15 تا 30 دقیقه بعد از ضد آفتاب استفاده کنید. استفاده از محصولاتی که ویژگی ضد آفتاب و دافع حشرات را با هم ترکیب می‌کنند، توصیه نمی‌شود. کرم ضد آفتاب را می‌توان بعد از استفاده از دافع حشرات، مجدد استفاده کرد
- از ساعت 10 صبح تا 4 بعدازظهر از قرار گرفتن در معرض نور خورشید خودداری کنید یا آن را محدود کنید. پرتوهای خورشید در ارتفاعات و زمانی که از سطح برف، آب و شن منعکس می‌شوند، قوی‌تر هستند
- برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نکات ایمنی در برابر نور خورشید، لطفاً به این مطلب مراجعه کنید: [HealthLinkBC File #26](#) ایمنی کودکان در برابر نور خورشید

## رابطه جنسی ایمن

- همیشه برای رابطه جنسی از کاندوم استفاده کنید. کاندوم نمی‌تواند از همه عفونت‌های مقاربتی جلوگیری کند، اما می‌تواند خطر را کاهش دهد
- زنانی که فقط از دیافراگم استفاده می‌کنند، باید از شریک جنسی مرد خود هم بخواهند که از کاندوم استفاده کند. از انجام فعالیت‌های جنسی که اجازه می‌دهد مایعات جنسی وارد بدن شما شوند، خودداری کنید

## پیشگیری از آسیب‌دیدگی

- برای جلوگیری از بریدگی، زخم، نیش حشرات یا مار یا عفونت ناشی از انگل، کفش‌های بسته بپوشید.
- موقع رانندگی در یک کشور خارجی و در جاده‌های ناشناخته، بسیار مراقب باشید. از کمربندهای ایمنی خود استفاده کنید. موقع رانندگی مشروبات الکلی ننوشید. حتماً با درایت و احتیاط عمل کنید