



UK Health  
Security  
Agency

NATHNac

# السفر للخارج لغرض زيارة الأصدقاء والأقارب

## نصائح للمسافرين



### ماذا علي أن أفعل إذا شعرت بالتوعك؟

إذا كانت لديك أعراض مثل الحمى (درجة حرارة 38 مئوية أو أكثر)، أو مرض مشابه بالإنفلونزا، أو طفح جلدي أو إسهال مستمر و/أو دموي خلال السفر أو بعد السفر، فيجب عليك الحصول على المساعدة الطبية محليًا.

إذا أصبت بالمرض في الخارج، لا تنتظر حتى ترجع إلى المملكة المتحدة، فراجع طبيبك أو اذهب إلى عيادة طبية. تذكر أن تتحدث مع طبيبك حول أي رحلات خارجية قمت بها في العام الماضي.

إذا قمت بزيارة منطقة معرضة لخطر الإصابة بالملايا، فيجب عليك محاولة الحصول على الرعاية الطبية مباشرةً إذا أصبت بحمى بحيث تصل درجة حرارتك إلى 38 درجة مئوية أو أعلى (أو أي أعراض أخرى قد تكون ملايا) في غضون عام من رحلتك.

© Crown copyright 2022.

تستطيع أن تطلب نسخًا مجانية من هذه النشرة باستخدام رمز المنتج MOSFAM1AR Arabic من موقع المنشورات الصحية

1p 10K JUN 2022 (APS). Product code: MOSFAM1AR Arabic

UK Health Security Agency Gateway Number: 20211429

This leaflet is also available in Arabic, Bengali, French, Gujarati, Hausa, Igbo, Punjabi, Spanish, Swahili, Yoruba, Urdu, Xhosa and in BSL, large print, braille and Easy Read

لطلب المزيد من نسخ هذه النشرة، قم بزيارة هذا الرابط [www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk) أو اتصل بـ: 0300 123 1002 (8 صباحًا حتى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة).

تشكل إنفلونزا الطيور خطرًا في جميع أنحاء العالم؛ لذا تجنب أي تواصل بالطيور (سواء كانت حية أم ميتة)، بما في ذلك الحيوانات الأليفة والدواجن المحلية والطيور البرية. ابتعد عن أسواق الطيور/ والحيوانات الحية ومزارع الدواجن قدر المستطاع، وتجنب أكل دجاج غير مطهي بشكل جيد.

يشكل داء الكلب مرضًا خطيرًا، وقد يكون قاتلاً إذا لم يعالج بسرعة. رُيما تكون في خطورة إذا حصل تلامس مع ريق حيوان مصاب من خلال لدغة أو خدش أو لعق الجلد التالف.

قد تحمل كل الحيوانات داء الكلب، بما في ذلك القطط والكلاب والقرود والخفافيش، وبالتالي ابتعد عن ملامسة الحيوانات البرية والأليفة قدر المستطاع. بعد عضة حيوان أو خدش أو لعق الجلد المتقطع: اغسل الموضع المصاب جيدًا بالماء والصابون، وفي منطقتك المحلية، حاول الحصول على العناية الطبية. رُيما تُنصح ببدء العلاج بعد التعرض لداء الكلب، ولكن تواصل دائمًا مع طبيبك العام عند العودة إلى المملكة المتحدة لاستكمال أي علاج مطلوب.

### معلومات إضافية

نصائح عامة للمسافرين:

[www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/30/general-advice-for-travellers](http://www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/30/general-advice-for-travellers)

نصائح لزيارة الأصدقاء والأقارب:

[www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/91/travelling-to-visit-friends-and-relatives](http://www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/91/travelling-to-visit-friends-and-relatives)

## ماذا علي أن أفعل عندما أكون في الخارج؟

إذا كنت تنوي زيارة المناطق التي بها حشرات تنشر أمراضًا مثل الملاريا أو حمى الضنك، فتأكد من استخدام طارد الحشرات، وإذا كنت لا تقيم في أماكن إقامة مكيفة، فقم بتغطية جلدك المكشوف ونم أسفل شبكة معالجة بالمبيدات الحشرية.



إذا كنت قد وُصفت لك أقراص مضادة للملاريا، فتابع جميع التعليمات بحذر (بما فيه، البدء قبل السفر)، وتذكر استكمال الوصفة وقت عودتك إلى المملكة المتحدة.



الأمراض التي تنتشر عن طريق الأطعمة والمشروبات المفسدة (الملوثة)، أكثر شيوعًا في الدول ذات معايير النظافة الغذائية المنخفضة، وخدمات المراحيض الأساسية ومرافق الغسيل منخفضة أيضًا، بالإضافة إلى ضعف الوصول إلى المياه النظيفة.



اغسل يديك باستمرار، خصوصًا قبل إحضار الطعام أو الأكل أو الشرب وبعد استخدام المراحيض أيضًا.



## ماذا علي أن أفعل قبل السفر؟

قم بمراجعة المخاطر الصحية لأماكن وجهاتك وكيفية تقليلها باستخدام صفحات المعلومات الخاصة بكل دولة NaTHNaC: [www.travelhealthpro.org.uk/countries](http://www.travelhealthpro.org.uk/countries)

حتى إذا قمت بزيارة أو عشت في بلد ما مسبقًا، فلن تحصل على ذات الحماية من العدوى مثل السكان المحليين وما زلت معرضًا للخطر.

قم بمراجعة طبيبك العام، أو الممرضة الممارسة، أو الصيدلاني أو عيادة السفر قبل 4-6 أسابيع من السفر للحصول على النصائح الفردية ولقاحات السفر والوقاية فيما يخص الملاريا، إذا كان لديك علاقة بوجهة سفرك.

يجب عليك أيضًا التحقق من أن لقاحات الأطفال الروتينية التي تتناولها في موعدها، وأن لديك إمدادات جيدة من أي أدوية وتأكد من الحصول على تأمين سفر فعال لكامل مدة رحلتك.

إذا كنت تعاني من مشاكل صحية، أو كنت حاملًا أو تحاولين الحمل، فريًا تحتاجين إلى نصائح صحية إضافية أو تحتاجين إلى أقراص مضادة للملاريا فيما يخص بعض الدول.

### تذكر

لم يفت الأوان أبدًا فيما يخص الحصول على نصائح السفر قبل أن تذهب إلى سفرك؛ لأن عددًا كبيرًا من عيادات السفر والصيدليات تقدم مواعيد اللحظة الأخيرة.

## تأهب لتقليل المخاطر الصحية المحتملة في خارج البلد، حتى إن كنت تزور الأصدقاء والأقارب.

رُبما تكون معرضًا لخطر الإصابة بالأمراض التي تنتشر عن طريق البعوض أو الحيوانات، على سبيل المثال حمى الضنك وزيكا وداء الكلب، والعدوى التي تنتشر عن طريق الطعام والشراب الملوثين، مثلًا حمى التيفويد وإسهال المسافرين.

تأكد إذا كنت بحاجة إلى لقاحات أو أقراص مضادة للملاريا قبل أن تذهب إلى سفرك.

تابع قواعد نظافة الطعام والماء الجيدة، وابتعد عن تناول لحوم الطرائد أو التعامل معها.

لست محميًا بشكل طبيعي من أمراض مثل الملاريا أو التيفويد حتى لو كبرت أو عشت في الدول المعرضة للخطر أو كنت تزورها بشكل منتظم.

تم الإبلاغ عن أغلب حالات الملاريا والتيفويد في المملكة المتحدة من قبل الأشخاص الذين سافروا إلى الدول التي يزورونها بشكل متكرر أو عاشوا فيها.