



UK Health
Security
Agency

NaTHNaC

تجنب لدغة البعوض

نصائح للمسافرين



ماذا علي أن أفعل إذا شعرت بالتوعدك؟

الملاريا المشتبه بها حالة طبية طارئة ويجب منعها أو علاجها بسرعة. إذا سافرت إلى بلد معرض لخطر الإصابة بالملاريا وكان لديك حمى (38 درجة مئوية أو أكثر) أو أعراض مثل أعراض الإنفلونزا، أو أي أعراض غير طبيعية خلال السفر أو بعد السفر، فيجب عليك أن تحصل على عناية طبية عاجلة. إذا كنت تشعر بالمرض، لا تنتظر حتى ترجع إلى المملكة المتحدة؛ واحصل على مساعدة طبية في الخارج.

العدوى الأخرى، بما في ذلك حمى الضنك وفيروس غرب النيل يمكن أن تسبب أيضاً مرضاً خطيراً.

إذا كنت مريضاً بعد رجوعك، تحدث مع طبيبك عن الرحلات الخارجية التي قمت بها في العام الماضي. إذا كنت قد سافرت إلى بلد استوائي، فاطلب فحص دم الملاريا.

معلومات إضافية

تفضل بزيارة
National Travel Health
Network and Centre (NaTHNaC)
<http://travelhealthpro.org.uk>

© Crown copyright 2022.

تستطيع أن تطلب نسخاً مجانية من هذه النشرة باستخدام رمز المنتج MOSTRA1AR Arabic من موقع المنشورات الصحية

1p 10K JUN 2022 (APS). Product code: MOSTRA1AR Arabic

UK Health Security Agency Gateway Number: 20211406

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 أو اتصل بـ: 0300 123 1002 (8 صباحاً حتى 6 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة).

ارتداء الملابس: إذا كان ممكناً،

ارتد ملابس بأكمال طويلة وسراويل وتنانير وفساتين وجوارب وأحذية لمنع البعوض من لدغ جلدك.



البيرميثرين (Permethrin) (مبيد حشري) لمعالجة الملابس والشبكات، يوفر حماية إضافية ضد لدغ البعوض.

الشبكات: إذا لم يكن مكان إقامتك مكيفاً،

أو إذا كنت تنوي أن تنام في الهواء الطلق (الخارج)، استخدم الشبكات الواقية من البعوض والمعالجة بمبيدات الحشرات.



افحص شبكتك بحثاً عن أي تشققات وقم بثنى الأطراف أسفل الفراش.

ربما يكون هناك خطر التعرض للدغات من قبل القراد والحشرات الأخرى أيضاً؛ لذا بالإجراءات الوقائية ذاتها ستساعد في تقليل هذه اللدغات. هنالك المزيد من المعلومات على www.travelhealthpro.org.uk



ثلاث طرق لتجنب لدغات البعوض

المواد الطاردة: من الأهمية بمكان استخدام طارد الحشرات ليلاً ونهاراً في الداخل والخارج وذلك على أي جلد مكشوف.



يوصى باستخدام منتج يحتوي على 50% من مادة DEET كخيار أول. إذا لم تكن مادة DEET مسموحاً بها، فيوصى باستخدام طارد يحتوي على أعلى تركيبة مقاومة متاحة إما icaridin (20%)، أو زيت eucalyptus citriodora، سواء كان مرتبطاً أم مدوراً، أو 3-ethlyaminopropionate.

تذكر

- قم بوضع طارد الحشرات وفقاً للإرشادات الموجودة على الملصق - افرك طارد الحشرات على الجلد، وتأكد من تغطية الجلد بالكامل
- قم بإعادة وضع طارد الحشرات بشكل متكرر وخاصة في الدول الحارة وبعد السباحة أيضاً
- قم بوضع المواد الطاردة بعد وافي الشمس (استخدم 30 إلى 50 SPF من وافي الشمس لأن مادة DEET قد تجعل وافي الشمس أقل فعالية)
- 50% من مادة DEET آمنة للحوامل والمرضعات وللأطفال الذين تزيد أعمارهم على شهرين
- حاول الحصول على النصيحة قبل السفر من طبيبك أو الصيدلاني إذا كان عمر طفلك أقل من 2 أشهر
- خذ معك طارد الحشرات - إن وجد بها نقص في وجهة سفرك

ماذا علي أن أفعل قبل السفر؟

تحقق من نصائح السفر الصحية لوجهات سفرك، بما في ذلك الأمراض والمخاطر الصحية الأخرى لكل بلد وأفضل طريقة لتقليلها باستخدام صفحات المعلومات الخاصة بكل دولة NaTHNaC:

www.travelhealthpro.org.uk/countries

قم بمراجعة الممرضة الممارسة أو الطبيب العام (GP) أو الصيدلاني أو عيادة السفر، ويفضل فعل ذلك قبل 4-6 أسابيع من السفر للحصول على النصيحة المناسبة لرحلتك.

يوصى بلقاح الحمى الصفراء في بعض الدول، وقد يُنصح أيضاً باستخدام أقراص مضادة للملاريا للوقاية منها في بعض وجهات السفر.

إذا كنت تعاني من مشكلات صحية أو كنت حاملاً أو تخططين للحمل، فمن المهم على وجه الخصوص أن تحصلي على نصيحة خاصة قبل 6-8 أسابيع من السفر. مع الإعداد الدقيق، معظم النساء الحوامل يستطعن السفر دون التعرض لمشكلات صحية.



في بلدان عديدة، يمكن أن تنشر لدغات البعوض أمراضاً مثل الشيكونغونيا (chikungunya)، وحمى الضنك، والتهاب الدماغ الياباني، والملاريا، وفيرس غرب النيل، والحمى الصفراء، وزیکا. ممكن أن تؤدي ذلك إلى مرض خطير وقد يكون بعضها قاتلاً أيضاً.

تجنب لدغات الحشرات في جميع الأوقات بما في ذلك أثناء أوقات النهار. من المهم الانتباه لما يلي:



البعوض الذي ينشر الشيكونغونيا (chikungunya)، وحمى الضنك، وفيرس غرب النيل، والحمى الصفراء وزیکا يلدغ بشكل رئيسي خلال النهار وعند الغسق

البعوض الذي ينشر الملاريا يلدغ بشكل رئيسي خلال المساء والليل