



UK Health  
Security  
Agency

NaTHNaC

# تجنب لدغة البعوض

## نصائح للمسافرين



### ماذا علي أن أفعل إذا شعرت بالتوعد؟

المalaria 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 مرضًا خطيرًا.

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

### معلومات إضافية

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

© Crown copyright 2022.

تستطيع أن تطلب نسخًا مجانية من هذه النشرة باستخدام رمز المنتج MOSTRA1AR Arabic

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 0300 123 1002 أو اتصل بـ [www.healthpublications.gov.uk](http://www.healthpublications.gov.uk) صباحًا حتى 6 مساءً من الاثنين إلى الجمعة.

**ارتداء الملابس:** إذا كان ممكناً، ارتدي ملابس بأكمام طويلة وسراويل وتنانير وفساتين وجوارب وأحذية لمنع البعوض من لدغ جلدك.



البيرميثرین (Permethrin) (مبيد حشري) لمعالجة الملابس والشبات، يوفر حماية إضافية ضد لدغ البعوض.

**الشبكات:** إذا لم يكن مكان إقامتك مكيفاً، أو إذا كنت تتوبي أن تنام في الهواء الطلق (الخارج)، استخدم الشبات الواقية من البعوض والمعالجة بمبيدات الحشرات.



افحص شبكتك بحثاً عن أي تشققات وقمر بثني الأطراف أسفل الفراش.

ربما يكون هناك خطر التعرض للدغات من قبل القراد والحشرات الأخرى أيضاً؛ لذا فالإجراءات الوقائية ذاتها ستساعد في تقليل هذه اللدغات. هناك المزيد من المعلومات على [www.travelhealthpro.org.uk](http://www.travelhealthpro.org.uk)





## ثلاث طُرُق لتجنب لدغات البعوض

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



يوصي باستخدام منتج يحتوي على **50% من مادة DEET** كخيار أول. إذا لم تكن مادة DEET مسموحاً بها، فيوصي باستخدام طارد يحتوي على أعلى تركيبة مقاومة متاحة إما eucalyptus citriodora (20%)، أو زيت icaridin (3-ethylaminopropionate). مرتبطاً أمر مدوراً، أو

### 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 واقي الشمس (استخدم 30 إلى 50 من واقي الشمس لأن مادة DEET قد تجعل واقي الشمس أقل فعالية)
- 50% من مادة DEET آمنة للحواميل 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](http://www.travelhealthpro.org.uk/countries)

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

يوصي بلقاح الحمى الصفراء في بعض الدول، وقد يُنصح أيضاً بـ استخدام أقراص مضادة للملاريا للوقاية منها في بعض وجهات السفر.

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

**في بلدان عديدة، يمكن أن تنشر لدغات البعوض أمراضًا مثل الشيكونغونيا (chikungunya)، وحمى الضنك، والتهاب الدماغ الياباني، والمalaria، وفيروس غرب النيل، والحمى الصفراء، وزيكا. 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:



تغطّ



استخدم المواد الطاردة



استخدم الشبكات

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

البعوض الذي ينشر الملاريا يلدغ بشكل رئيسي خلال المساء والليل