

كيف تحافظ على صحتك إذا كنت تريد السفر خارج أستراليا

(Good Health for Travellers Overseas)

مشكلة الإبر. تذكر أنه يمكن أن تُصاب بفيروس HIV أو مرض الأيدز وهباتايتس ج وهباتايتس ب من الإبر غير المعقمة التي تُستعمل لثقب الأذان ونقش التاتو والحقن والمعالجة بالوخز بالإبر.

الكَلْب. هو مرض فتاك يمكن أن ينتقل عبر عضه حيوان مصاب به. يوصي بعض الأطباء المسافرين إلى جنوب شرق آسيا والهند وأمريكا الجنوبية وإفريقيا بالتلقيح ضد الكَلْب قبل مغادرتهم أستراليا. إذا سافرت إلى بلد آخر بدون لقاح وتعرضت لعضه حيوان هناك اغسل مكان العضه مباشرة واتبعه بطلب لقاح ضد الكَلْب.

للمزيد من المعلومات عن الإعتناء بصحتك في الخارج تحدث إلى طبيبك.

أرقام الهواتف المذكورة صحيحة وقت النشر،
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

يحاول جميع المسافرين عادة تجنب المرض بأية طريقة للإستمتاع برحلتهم، إلا أن الكثير من المسافرين لا يتخذون الإحتياطات المناسبة. فيما يلي بعض النصائح العملية حول ما يجب عمله قبل مغادرة أستراليا.

هل تحتاج إلى تلقيح؟ تحتاج إلى التلقيح ضد أمراض معدية معينة، مثل الكزاز وشلل الأطفال. أما أنواع التلقيح فتعتمد على البلد الذي تريد السفر إليه. وحتى إذا كنت لا تريد السفر فإنه من الضروري أن تتلقى حقنة موقية ضد الكزاز وشلل الأطفال مرة كل عشر سنوات. لذلك تأكد من أنك محصن ضد هذين المرضين. هناك أيضاً إلتهاب الكبد من النوعين هباتايتس أ وهباتايتس ب، وهما من الأمراض الشائعة في بعض البلدان مثل آسيا وأمريكا الجنوبية ومنطقة الباسفيكي وأفريقيا والشرق الأوسط وبعض أجزاء أوروبا. والمعروف أن هباتايتس ب، وهو من الأمراض التي قد تؤدي إلى الهلاك، ينتشر عن طريق الدم وسوائل الجسم (عن طريق الجماع الجنسي مثلاً، أو مشاركة استعمال الإبر أو فراشي الأسنان أو أمواس الحلاقة مع شخص مصاب بالمرض. أما هباتايتس أ فيمكن أن ينتشر عن طريق الطعام والماء. أخبر طبيبك عن وجهة سفرك لمعرفة ما إذا كنت تحتاج لتلقيح ضد الأمراض المذكورة أو غيرها، مثل التيفوئيد والحمى الصفراء.

الملايا. يصاب حوالي ألف شخص كل عام بالملايا إثر سفرهم إلى الخارج، ويموت عدد منهم نتيجة ذلك المرض الذي ينتقل بواسطة بعض أنواع البعوض وينتشر في أفريقيا والهند وبعض مناطق آسيا مثل فيتنام ولاوس وكمبوديا وبورما وتايلندا وإندونيسيا. إسأل طبيبك عما إذا كنت بحاجة إلى أدوية للمساعدة على تجنب الملايا. من الضروري أيضاً أن تحمي نفسك من اللسع باستعمال كريم مضاد للبعوض وارتداء ملابس

طويلة فضفاضة فاتحة اللون. تنطبق الإحتياطات هذه أيضاً على من كان يعيش في مناطق ينتشر فيها مرض الملايا قبل قدومه إلى أستراليا، ذلك أنه على الرغم من المناعة التي اكتسبها ذلك الشخص في بلاده الأصلية فإن تلك المناعة تضمحل بعد مدة من العيش خارج تلك البلاد.

هناك مشكلة بالنسبة للملايا هي أن أعراضه شبيهة بأعراض الإنفلونزا، مما يؤدي إلى عدم تعرف بعض المصابين بالملايا وربما بعض الأطباء أيضاً على الأعراض الخطيرة للمرض، مما قد يؤدي إلى الوفاة. على كل من تظهر لديه أعراض الملايا خلال ستة أسابيع من قدومه من إحدى مناطق الملايا، أو خلال إقامته في تلك المناطق، أن يطلب فحص دمه للتأكد من خلوه من الملايا.

الإسهال. هو مشكلة شائعة في بعض البلدان. للتغلب على هذه المشكلة لا تشرب إلا المياه المعبأة في القناني ولا تأكل إلا الطعام المطبوخ جيداً والمقدم وهو ساخن. كذلك لا تأكل الخضراوات والفواكه إلا التي تقشرها أنت بنفسك. أخبر طبيبك عن البلد الذي تريد السفر إليه حتى يوصي لك بأدوية تأخذها معك للمساعدة في التغلب على مشاكل المعدة.

الأمراض المعدية جنسياً. إن إمكانية الإصابة بفيروس HIV أو مرض الأيدز أعلى من إمكانية سقوط طائرتك بنسبة ... ٧٢ إلى واحد. على جميع المسافرين، حتى الذين لا ينوون ممارسة الجنس في الخارج، أخذ عوازل مطاطية (كوندوم) معهم، إذ أنه لا يوجد أي بلد لا يوجد فيه مرض الأيدز أو فيروس HIV أو الأمراض الجنسية الأخرى. من الأفضل أن تأخذ عوازل مطاطية مصنوعة في أستراليا فهي أفضل من بعض المنتجات المصنوعة في الخارج.