



وزارة الصحة
Ministry of Health

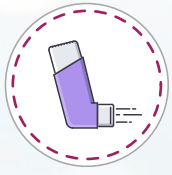
سافر بصحة



وزارة الصحة
Ministry of Health

قبل السفر

ننصح بزيارة الطبيب
من 4 الى 6 أسابيع
قبل السفر وخصوصاً



أصحاب الأمراض
المزمنة



الحوامل



الأشخاص ذوي
الإعاقة

بعض الدول
تحتاج للقاتات
خاصة، استشر
طبيبك



وزارة الصحة
Ministry of Health

مسافر أكثر من 4 ساعات؟

الرحلات الطويلة تزيد من
احتمالية الإصابة بالخثرات
(الجلطات) الوريدية

كيف تقي
نفسك؟

شرب ماء كافي



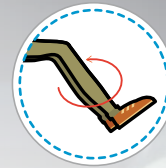
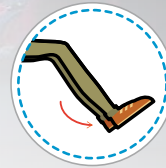
لبس الجوارب الضاغطة
لمن لديهم قابلية الإصابة



عدم وضع الساق على
الساق لفترة طويلة



ممارسة تمارين الأرجل





وزارة الصحة
Ministry of Health

لسفر صحي

**تأكد من سلامة الطعام
والشرب لتجنب النزلات المعوية**



**استخدم واقي شمس بعامل
حماية (SPF) لا يقل عن 15**



**اغسل يديك بانتظام واستخدم
معقم اليد**



**للوفاية من الحشرات والباعوض
استخدام طارد الحشرات
عند اللزوم**





وزارة الصحة
Ministry of Health

لتجنب

التسمم الغذائي في السفر



تأكد من تاريخ
صلاحية الأطعمة
المعلبة



اغسل الفواكه
والخضروات جيداً
قبل أكلها



اغسل يديك جيداً
قبل وبعد الأكل



تجنب تناول
الأطعمة المكشوفة



احرص على حفظ
الأطعمة بالطريقة
المناسبة



تناول الطعام
المطهو مباشرة



وزارة الصحة
Ministry of Health

دوار السفر؟

أعراضه



غثيان وقيء



دوخة

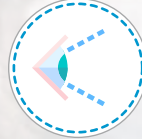


شحوب
في الجلد

استخدام مسندة لتثبيت الرأس



تثبيت العين على الأفق الثابتة



فتح النوافذ للحصول على إمدادات من
الهواء عند السفر عن طريق البر فقط



الاسترخاء مع التركيز على التنفس



تجنب تناول وجبات كبيرة قبل
الرحلة والإكثار من شرب الماء



طرق الوقاية



وزارة الصحة
Ministry of Health

أعرف أهم محتويات حقيبة السفر





وزارة الصحة
Ministry of Health

لاتنس تحميل تطبيق صحتي مستشارك الصحي وين ما كنت



- استشارة سهلة في دقائق
- أطباء موثوقين
- محادثات مباشرة
- نصية
- صوتية
- فيديو

— في حالات الطوارئ الصحية خارج المملكة: —

1 طلب النقل بالإخلاء الطبي والإبلاغ من خلال التواصل مع سفارة المملكة.

2 التواصل مع الوزارة عبر الخط الساخن لمتابعة طلب النقل بالإخلاء الطبي وللاستفسارات الطبية الأخرى عبر الخط الساخن للأرقام التالية:

00966920005937

00966920005937