



# عيادة صحة السفر

## التعريف بالخدمة:

خدمة تقدم لكبار الشخصيات قبل سفرهم من خلال الاتصال على الرقم المخصص وتحويل المتصل إلى مسار الخدمة، يقوم الفريق الطبي في عيادة صحة السفر بالتنسيق المباشر لزيارة المسؤول وتقديم الخدمة اللازمة بالإضافة إلى تسليم الحقيبة الدوائية.

# الاستشارات الطبية

## التعريف بالخدمة:

خدمة هاتفية تقدم لكبار الشخصيات بعد السفر تمكنهم من الحصول على الاستشارة الطبية بشكل فوري على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع من خلال الرقم المخصص للخدمة، ويمكن من خلالها التواصل مع استشاريي طب أسرة في مستشفى صحة الافتراضي لأخذ التاريخ المرضي وتقديم استشارة طبية مناسبة للحالة مبنية على مراجع علمية معتمدة محليا وعالمياً، كما يمكن من خلالها صرف وصفات طبية والتنسيق للحصول على خدمات أخرى تابعة لمستشفى صحة الافتراضي.



وزارة الصحة  
Ministry of Health



## نصائح قبل السفر

اطلع على حالة الطقس المتوقع قبل السفر، لتتمكن من تحضير الملابس المناسبة.

تأكد من التحقق من الوضع الصحي، السياسي، والطبيعي للدولة التي تنوي السفر إليها.

ننصح بزيارة الطبيب من 4 إلى 6 أسابيع قبل السفر للحصول على المشورة الطبية اللازمة والتأكد من سلامتك الصحية للسفر.

احرص على أخذ جميع الأدوية التي تحتاجها، واصطحب تقريرًا مفصلاً عن حالتك الصحية إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة.

إذا كنت تنوي السفر إلى إحدى دول الشرق، يُنصح بالذهاب إلى الفراش قبل ساعة أو ساعتين من وقت نومك المعتاد لتسهيل التكيف مع فرق التوقيت.

إذا كنت تنوي السفر لإحدى دول الغرب، أذهب إلى الفراش بعد ساعة أو ساعتين من وقت نومك المعتاد لتسهيل التكيف مع فرق التوقيت.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# نصائح للحماية من الزلات المعوية

تأكد من طهي الطعام جيدًا،  
مثل الدجاج والبيض.

اشرب فقط من عبوات المياه  
المعبأة والمختومة، وتجنب  
مصادر المياه العامة مثل  
نوافير الشرب للحفاظ على  
سلامتك.

تجنب تناول الطعام المكشوف  
لحفاظ على سلامتك.

تجنب تناول الخضار غير  
المطبوخة والفواكه  
المقشرة.

تجنب استخدام الثلج.

تجنب تناول منتجات  
الألبان غير المبسترة.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# نصائح للحماية من الأمراض التنفسية

تجنب الاقتراب من الأشخاص الذين تظهر عليهم علامات المرض لتقليل خطر الإصابة بالعدوى.

عند السعال أو العطس، احرص على ممارسة آداب السعال والعطس باستخدام المناديل وتغطية فمك وأنفك لتقليل انتشار الجراثيم.

ارتدِ الكمامة في الأماكن المغلقة والمزدحمة للحماية من الأمراض وتقليل انتقال العدوى.

تأكد من غسل يديك جيدًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل بانتظام، أو استخدم المطهر الكحولي عندما لا يتوفر الماء والصابون.

حاول الابتعاد عن الأماكن المزدحمة والمكتظة بالناس لتقليل خطر التعرض للأمراض المعدية.

ينبغي على المسافرين أخذ لقاح الإنفلونزا الموسمية المصنوع سنويًا في السنة الحالية، والذي يتم تخصيصه وفقًا للأنماط السائدة في نصف الكرة الأرضية الشمالي أو الجنوبي.



# نصائح للحماية من لسعات البعوض

تجنب استخدام العطور الثقيلة،  
حيث يمكن أن تجذب الحشرات  
وتسبب لك مشاكل.

تجنب التواجد في مناطق المياه  
الراكدة، حيث تكثر الحشرات  
التي قد تحمل الأمراض.

لا تنس استخدام بخاخ الوقاية  
من البعوض لحمايتك من لدغات  
الحشرات، وينصح بتكرار وضعه  
طبقاً للإرشادات الملصقة على  
المنتج.

ارتدِ ملابس تغطي معظم أجزاء  
الجسم لتقليل تعرضك  
للبعوض والحشرات.

ضع ناموسية حول السرير أثناء  
النوم لحمايتك من البعوض  
والحشرات في الدول ذات  
المخاطر الصحية العالية.

ارتدِ أحذية مغلقة وملابس  
طويلة عند التواجد في الأماكن  
المليئة بالزعر والماء، خصوصاً  
خلال أوقات شروق الشمس  
وغروبها.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# نصائح للحماية من إصابات الشمس

ارتدِ قبعة ونظارات شمسية واقية من الأشعة فوق البنفسجية لحماية عينيك ووجهك من تأثيرات الشمس.

استخدم واقياً من الشمس مقاوماً للماء بعامل حماية +50، وتأكد من وضعه قبل 20 دقيقة من الخروج أو السباحة. لا تنس إعادة تطبيق الواقي بعد السباحة أو التعرق.

اشرب كمية كبيرة من الماء بانتظام للحفاظ على ترطيب جسمك والوقاية من الجفاف.

ارتدِ ملابس فاتحة اللون وخفيفة لتقليل امتصاص الحرارة والحفاظ على برودة جسمك في الأجواء الحارة.

تجنب التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، خصوصاً بين الساعة 10 صباحاً و 4 عصرًا عندما تكون الشمس في أقوى درجاتها.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# تسلق المرتفعات

تأكد من خلوك من الأمراض التي قد تتأثر بنقص الأكسجين قبل القيام بأي نشاط يتطلب تسلق المرتفعات.

إذا كنت تعاني من أمراض القلب، يُنصَح بتجنب تسلق المرتفعات للحفاظ على صحتك وسلامتك.

ارتدِ ملابس مناسبة للطقس المتغير في المرتفعات، بما في ذلك ملابس دافئة إذا لزم الأمر.

انتبه لأي أعراض مثل الصداع، الغثيان، أو ضيق التنفس، والتي قد تشير إلى مرض الارتفاعات. إذا كنت تعاني من هذه الأعراض، استرح وحاول النزول إلى ارتفاع أقل إذا لزم الأمر.





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# نصائح للحماية من الحيوانات

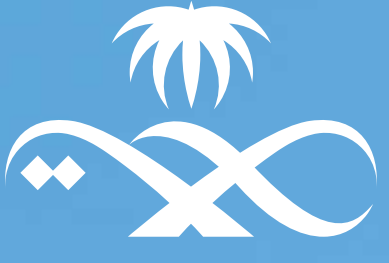
في حال تعرضت لخدش أو لعاب أو عض من حيوان، احصل على استشارة طبية عاجلة لتلقي العلاج المناسب ومنع أي مضاعفات صحية.

تجنب ملامسة أو إطعام الحيوانات، حتى وإن كانت أليفة، لتقليل خطر الإصابة بالأمراض أو العدوى.

التزم بارتداء الحذاء طوال الوقت لحماية قدميك من لدغات الحيوانات.

تجنب السباحة في البحيرات والمياه الراكدة لتقليل خطر الإصابة بالأمراض والعدوى.

التزم بتعليقات الأماكن المخصصة للسفاري والصيد لضمان سلامتك وحمايتك خلال الأنشطة.



وزارة الصحة  
Ministry of Health



# نصائح لسفر الأطفال

راقب أي علامات مرضية وتأكد من توفر التطعيمات الضرورية وفقاً لوجهتك.

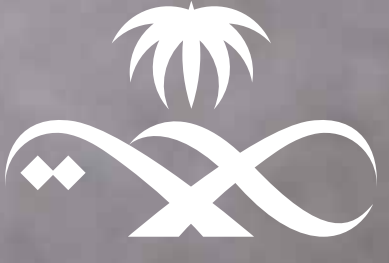
احرص على حصول الأطفال على نوم جيد خلال السفر لضمان راحتهم.

احرص على أخذ أدوات الإسعافات الأولية، مثل جهاز قياس الحرارة وخافض حرارة مناسب لعمر الطفل.

تأكد من وجود جوازات السفر، وتأشيرات الدخول، وأية وثائق أخرى ضرورية للأطفال.

احرص على توفير وجبات صحية وماء كافٍ للحفاظ على رطوبة الأطفال خلال الرحلة.

تأكد من وضع الطفل في كرسي مخصص للسيارة وربط حزام الأمان لضمان سلامته أثناء الرحلة.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# نصائح لسفر الحوامل

استكملي جميع اللقاحات المطلوبة قبل السفر، وخصوصًا لقاح الإنفلونزا الموسمية، لضمان حمايتك من الأمراض خلال الرحلة.

استشيري طبيبك قبل السفر للتأكد من أن السفر لن يؤثر على صحتك أو صحة طفلك.

خذي فترات راحة منتظمة للتحرك ومد الساقين، خصوصًا خلال الرحلات الطويلة لتجنب تجلط الدم.

اختاري وسيلة النقل الأكثر راحة لك وتجنبي الرحلات الطويلة غير الضرورية.

احرصي على الحصول على قسط كافٍ من النوم يوميًا للحفاظ على صحتك وطاقتك أثناء السفر.

احرصي على شرب الماء بانتظام وتناول طعام صحي ومتوازن خلال السفر لضمان الحفاظ على صحتك وراحتك.

تجنبي حمل الأشياء الثقيلة لتفادي الإرهاق أو الإصابات، واطلبي المساعدة عند الحاجة.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# نصائح لسفر المرضعات

احضري معك مضخة طيب إذا كنت تستخدمينها، ووسائل تخزين الحليب المناسبة.

استشيري طبيبك قبل السفر للتأكد من أن السفر لن يؤثر على صحتك أو صحة طفلك.

تجنبي التواجد في أماكن التدخين لحماية نفسك وطفلك من التأثيرات الضارة للتدخين.

تأكدي من تناول وجبات غذائية صحية وشرب كميات كافية من الماء للحفاظ على إنتاج الحليب.

احرصي على أخذ أدوات الإسعافات الأولية، مثل جهاز قياس الحرارة وخافض حرارة مناسب لعمر الطفل.

تأكدي من الحفاظ على نظافة يديك والأدوات المستخدمة في الرضاعة لضمان سلامة طفلك.