



وزارة الصحة
Ministry of Health

سافر - بصحة

دوار السفر



يرتبط بوسائل
المواصلات المختلفة.



الأطفال والحوامل هم
الأكثر عرضة.



يحدث عند اختلاف ماتراه
العين عن الحركة التي
تشعر بها الأذن الداخلية.



أعراضه

شحوبه في الجلد



دوخة



غثيان وقيء



طرق الوقاية



تجنب تناول وجبات
كبيرة قبل الرحلة،
واكثر من شرب الماء.



الاسترخاء مع
التركيز على
التنفس.



افتح النوافذ
للحصول على
إمدادات من الهواء.



ثببت العين
على الأفق
الثابتة.



استخدم
مسندة
لثببت الرأس.



من الضروري استشارة الطبيب إذا استمرت الأعراض
بعد التوقف عن السفر.



وزارة الصحة
Ministry of Health

سافر - بصحة



دوار السفر

يرتبط بوسائل المواصلات المختلفة.



الأطفال والحوامل هم الأكثر عرضة.



يحدث عند اختلاف ماتراه العين عن الحركة التي تشعر بها الأذن الداخلية.



أعراضه

شحوبه في الجلد



دوخة



غثيان وقيء



تجنب تناول وجبات كبيرة قبل الرحلة، واكثر من شرب الماء.



الاسترخاء مع التركيز على التنفس.



افتح النوافذ للحصول على إمدادات من الهواء.



تثبيت العين على الأفق الثابتة.



استخدم مسندة لتثبيت الرأس.

طرق الوقاية



من الضروري استشارة الطبيب إذا استمرت الأعراض بعد التوقف عن السفر.