

## بعد السفر

إذا كنت تتناول أدوية منع الملاريا  
تذكر أنه لا يمكن ترك تناول الدواء  
بعد رجوعك من السفر



من أجل علاج فعال يجب إتمام علبة  
الدواء

إستشر مع طبيبك إذا كنت تحس بأثك  
مريض، أو تعاني من حمى مرتفعة،  
أو تحس بالدوخان، أو القيء، أو جرح ما لم  
ينتهي شفائه جيدا



أخبر المركز الدولي للتلقيح



من مركز التلقيح الدولي  
نتمنى لكم سفر سعيد

Hospital General  
CIUDAD REAL

sescam  
Servicio de Salud de Castilla-La Mancha

Castilla-La Mancha

وحدة الطب الوقائي

مركز التلقيح الدولي لسيوداد ريال

مركز التلقيح الدولي لسيوداد ريال

المستشفى العام لسيوداد ريال

زئقة أوبيسيو رافييل طوريخة بدون رقم إستشارة رقم 96

سيوداد ريال 13005

الهاتف : 926278000

فرع 78885/78886/78811

مركز التلقيح الدولي لسيوداد ريال

# توصيات عامة للمسافرين الدوليين

تمتع بسفرك دون أن تنسى  
صحتك



Hospital General  
CIUDAD REAL

Castilla-La Mancha

sescam  
Servicio de Salud de Castilla-La Mancha

## قبل السفر

إستشرع طبيب الأسرة في مركزك الصحي  
لمركز التلقيح الدولي وأطلب نصاحته  
خد وقتك الكافي لتنظيم الزيارة ( 30 و 45 )



أطلب المعلومات حول إتفاقيات لتقديم الإسعاف  
الطبي و/ أو لعقود التأمين الطبي.

يمكن أن تفيدك ضد الأمراض الطبية ، والعلاجات  
، والحوادث ، أو غيرها من النفقات غير المنظورة

التي يمكن أن تنشأ خلال الرحلة

إذا كنت تعاني من بعض الأمراض ، ننصحك أن تحمل  
معك دائما التقرير الطبي

## خلال السفر

### الأطعمة و المشروبات :راقب الماء!!!



من الأفضل إستهلاك ماء القارورات المعبأة والمغلقة

لغسل الأسنان والمأكولات ، إستعملوا الماء المعبأ أو المغلى أو المطهر  
صحيا



تفادى مكعبات الثلج في الماءو في المشروبات الغازية و الكحولية



المشروبات الساخنة المهيئة بالماء المغلى مثل الشاي و  
يمكن تناولها بدون أن تشكل أي خطر

إحترس و راقب الأطعمة التي سوف تتناول

تكون مصدرا لنقل الأمراض المعدية



تناول الفاكهة فقط إذا أزلت لها القشرة شخصيا

تجنب العصائر الطبيعية وسلطات الخضروات الطازجة

الخضروات ، واللحوم ، والأسماك ، أو أي طعام، يجب أن يكون  
مطبوخ جيدا



تفادى المتلجات الغير معبأة، الحلويات وكل مشتقات الحليب  
التي لم يتم تهيئها بالحرارة



تناول دائما الأطعمة الطرية، والمهيئة في الحال، ولا  
تتناول الأطعمة الطازجة

**تذكر:** إغلي، أطبخ، قشر،

و إن كان مستحيلا إنسى الأمر

## نصائح أخرى



إحتمي من الشمس (خاصة الأطفال) بالدهون العالية  
الوقاية، والقبعات، وحامية الرأس



إحمل معك دائما علبة الأدوية الأساسية

إرتدي لباس طبيعي ورطب، مثل الكتان و القطن

إحتمي من لسعات الزواحف و الحيوانات الأخرى بالملابس  
(السراول الطويلة، والأحذية)



إحتمي من لسعات البعوض والناموس بالمحلول المركز و العالي  
المفعول، أو بالشبكات دات 15 مليمتر

من الأحسن إرتداء الملابس دات الألوان الناصحة، و الأكمام  
الطويلة، ولا تستعمل العطور ولا ماء العطور



تفادى الإستحمام في الأنهار و في الضايات، لأن ذلك قد يجلب لك  
الأمراض الطفيلية

من الأحسن إستعمال أحذية للمشي جانب الأنهار

إذا كنت تمارس الغوص، تذكر أنه من الضروري أن تمر  
24 ساعة على أخر غوص قبل أن تمتطي الطائرة



في بعض البلدان، السيدا، والأمراض المتنقلة جنسيا، هو أمر  
ساري، والوسيلة الفعالة من أجل الوقاية: إستعمال العازل الطبي



لتفادي الصعوبة في التنفس داخل الطائرة، من الأحسن تمديد  
الأرجل من أجل تسهيل الدورة الدموية. تمشي في ممر الطائرة

