

السفر بالبواخر

دوار الحركة

- يعتبر شيئاً نادر الحدوث في السفن الحديثة ولكن إن حدث يجب مراجعة الفريق الطبي الموجود على متن الباقرة .

الحمى الصفراء

- قد تتطلب قوانين بعض الدول أخذ لقاح الحمى الصفراء و ينصح بأخذ اللقاح قبل السفر (١٠) بعشرة أيام على الأقل مع وجود شهادة تطعيم صالحة

الملاريا

- قد تتطلب بعض الوجهات أخذ أدوية للوقاية من الملاريا
- ينصح بأخذ تدابير وقائية أخرى مثل إستخدام شبكات النوم والملابس الواقية ومستحضرات الوقاية من لدغ البعوض خاصة في أوقات رسو الباقرة في مناطق عالية الخطورة



للمزيد من المعلومات ، يرجى الإتصال على :

مركز الأمراض الإنتقالية

مؤسسة حمد الطبية

CDCtravel@hamad.qa @

٤٠٢٥٤٠٠٣ ٤

تمت الموافقة عليه من قبل:

تثقيف المرضى وأسرههم

patienteducation@hamad.qa @

مركز الأمراض الإنتقالية
Communicable Disease Center

مقدمة

- تضاعف عدد المسافرين عبر البحار خلال السنوات القليلة الماضية.
- يعاني حوالي مسافر واحد من كل ٢٥٠ مسافر من وعكات صحية أثناء السفر على متن البواخر.

نصائح للمسافرين

- ينصح المسافرون الذين يعانون من أمراض مزمنة بالإتصال بطاقم الباخرة قبل السفر للتأكد من الخدمات الطبية المتوفرة على متن الباخرة.
- يجب على المسافرين التأكد من أخذ كمية كافية من الأدوية الخاصة به مع إخطار الفريق الطبي على متن الباخرة بهذه الأدوية .
- ينصح بعدم سفر النساء الحوامل بصورة عامة على متن البواخر وينصح أيضاً بمراجعة الشركة الناقلة للتأكد من سياستهم بهذا الخصوص

المخاطر الصحية

- أمراض الجهاز التنفسي:

- يعتبر إنتشار أمراض الجهاز التنفسي أمراً شائعاً أثناء السفر بالبواخر (مثل الإنفلونزا) .
- وللوقاية من هذه الأمراض ينصح بأخذ لقاح الإنفلونزا ولقاح المكورات الرئوية قبل السفر بمدة كافية للأشخاص الأكثر عرضة .

أمراض الجهاز الهضمي

- تعتبر النزلات المعوية الأكثر شيوعاً بينها ومن أعراضها:
 - إسهال
 - قيء
 - حمى
 - آلام بطن
- تنتقل العدوى عن طريق الأغذية والمياه والأسطح الملوثة.
- تظهر الأعراض عادة ما بين ١٢-٤٨ ساعة من التعرض للعدوى وتستمر لغاية ٢٤-٤٨ ساعة.
- تعتبر النظافة الشخصية و نظافة الأيدي من أهم الإجراءات التي يُنصح بها .
- تنتقل بعض الأمراض مثل التهاب الكبد الوبائي نوع (أ) وحمى التيفوئيد عن طريق الأغذية والمياه الملوثة .
- وتتوفر اللقاحات الخاصة بهذه الأمراض في عيادة السفر بمركز الأمراض الإنتقالية.

المخاطر الأخرى

- ضربات الشمس :
 - تعتبر ضربات الشمس وحروق الجلد من الأشياء الشائعة أثناء السفر بالبواخر.
- ويُنصح باتخاذ الإجراءات التالية للوقاية منها :
 - تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس خاصة ما بين الساعة ١١:٠٠ صباحاً - ١٤:٣٠ مساءً حين تكون الشمس في أوج حرارتها .
 - الحرص على إستخدام واقيات الشمس مثل القبعات والنظارات الشمسية .
 - إستخدام المراهم الواقية ضد الشمس .
 - تناول كميات مناسبة من الماء .