

صحة وسلامة الطعام والشراب



للمزيد من المعلومات ، يرجى الإتصال على :

مركز الأمراض الإنتقالية

مؤسسة حمد الطبية

CDCtravel@hamad.qa @

٤٠٢٥٤٠٠٣ ☎

تمت الموافقة عليه من قبل:

تثقيف المرضى وأسرههم

patienteducation@hamad.qa @

مركز الأمراض الإنتقالية
Communicable Disease Center

عضو في مؤسسة حمد الطبية
A Member of Hamad Medical Corporation



مقدمة

- يوفر السفر فرصة عظيمة لإكشاف ثقافات جديدة وخاصة ما يتعلق منها بالطعام والشراب.
- ويجب أخذ الحيطة والحذر عند تجربة أنواع جديدة غير مألوفة بالنسبة للمسافر.
- قد يسبب تلوث الطعام والشراب العديد من الأمراض وتزداد معدلات الإصابة في الدول النامية .

الإجراءات الوقائية قبل السفر

- الإطلاع على المخاطر الصحية في البلد المزمع زيارتها .
- يفضل مراجعة عيادة السفر قبل ٤-٦ اسابيع من السفر لتلقي المشورة واللقاحات اللازمة.
- توفر عيادات السفر الأدوية اللازمة لعلاج الإسهال المتعلق بالسفر والوقاية منه .
- قد يحتاج المسافر إلى توفير بعض المواد الضرورية قبل السفر مثل :
 - مواد مطهرة ومعقمة للجروح.
 - مواد معقمة للماء مثل الفلاتر وأقراص الكلورين إذا إقتضت الحاجة.

أثناء السفر

سلامة الشراب

- تعتبر المياه والمشروبات المعبأة في عبوات مغلقة آمنة للإستخدام
- تعتبر المشروبات الساخنة مثل الشاي والقهوة آمنة للإستخدام
- لا يُنصح بشرب مياه الصنبور وإستخدام مكعبات الثلج المصنّعه منه وخاصة في البلدان النامية

سلامة الطعام

- يعتبر الطعام المطبوخ آمناً للإستهلاك وكذلك الفواكه التي يمكن تقشيرها مثل الموز والبرتقال ومنتجات الالبان المبسترة مثل الزبادي والحليب والجبن .

- يجب تجنب بعض الأطعمة مثل :

- السلطات.
- الفواكه والخضروات غير المطبوخة (ما لم يتم غسلها أو تقشيرها).
- الطعام المكشوف والذي قد يكون عرضة للحشرات .
- منتجات الألبان غير المبسترة.
- الأطعمة غير المطبوخة مثل اللحوم والأطعمة البحرية

بعد السفر

- يجب على العائدين من السفر المصابين بالإسهال طلب الرعاية الطبية في الحالات التالية:
 - إذا لم تتحسن الأعراض خلال ثلاثة أيام.
 - إرتفاع درجة حرارة الجسم إلى (٣٨ أو أكثر).
 - وجود دم أو مخاط مع البراز.
 - وجود أعراض أخرى مثل تغير درجة الوعي، ألم شديد في البطن، اليرقان أو الطفح الجلدي.