

جوازات السفر، التذاكر، المال؟
هل أنت جاهز للسفر حقًا؟



رحلة امنة

الالتهاب الكبدي A
الحمى الصفراء
حمى التيفوئيد
شلل الأطفال
التيتانوس



ما المقصود بالالتهاب الكبدي A؟

الالتهاب الكبدي A هو عدوى فيروسية تصيب الكبد. يمكن أن يكون خطيراً في بعض الأحيان.

ما الأعراض؟

يمكن أن تظهر أعراض الالتهاب الكبدي A بعد أسبوعين إلى ستة أسابيع من الإصابة بالفيروس. العلامة الأولى للعدوى هي الإصابة بحالة تشبه الإنفلونزا. يمكن أن تتطور الأعراض، وتؤدي إلى:

- الحمى
- فقدان الشهية
- التقيؤ والغثيان
- آلام في المعدة
- فقدان الوزن
- براز شاحب وبول داكن
- اصفرار الجلد والعينين (اليرقان)
- طفح جلدي وآلام في المفاصل بشكل عرضي

تختلف درجة شدة أعراض الالتهاب الكبدي A وقد تكون أكثر خطورة لدى كبار السن.

كيف ينتشر؟

يوجد فيروس الالتهاب الكبدي A في براز الأشخاص المصابين بالعدوى. عادةً ما ينتشر الالتهاب الكبدي A من خلال تناول الأطعمة أو المشروبات الملوثة أو عن طريق مقابض أبواب المراحيض. يتم امتصاص الفيروس عموماً عن طريق الفم، ولكن قد ينتقل إليك الفيروس أيضاً عن طريق ملامسة شخص مصاب بالعدوى (حتى إذا لم يكن لديه أي أعراض). غالباً ما يرتبط الالتهاب الكبدي A بمناطق لا يكون فيها الصرف الصحي الجيد مضموناً. مع ذلك، قد يصاب المسافرون أيضاً خلال الفترات الإقامة القصيرة في أي نوع من الإقامة. قد يتلوث الطعام أثناء تحضيره، حتى في المنشآت كاملة الخدمات والفنادق ذات تصنيف النجوم.

السفر الصحي: دليل عملي يحتوي على نصائح صحية مفيدة للمسافرين

3

الالتهاب الكبدي A



6

الحمى الصفراء



9

حمى التيفوئيد



12

شلل الأطفال



15

التيتانوس



18

المراجع

هل يمكن علاج الالتهاب الكبدي؟

لا يوجد علاج محدد للأشخاص المصابين بعدوى الالتهاب الكبدي A. عادةً ما يستغرق الشفاء شهرًا واحدًا بين الشباب الأصحاء. يموت حوالي 2% من الأشخاص المصابين بالعدوى الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا بسبب الالتهاب الكبدي A.

التطعيم

هناك لقاحات متاحة للبالغين والأطفال لمن يبلغون من العمر أكثر من عام.

- جرعة واحدة من لقاح التهاب الكبد A توفر حماية قصيرة الأجل لمدة رحلة واحدة.
- للحماية على المدى الطويل، من الضروري الحصول على جرعتين تفصل بينهما ستة إلى اثني عشر شهرًا، اعتمادًا على اللقاح المستخدم.

قبل المغادرة:

تحدث إلى طبيبك العام، أو حدد موعدًا في مركز التطعيم بوحدتك الصحية المحلية، لتقييم مدى خطر تعرضك للإصابة بالالتهاب الكبدي A والتحقق من حالة التطعيم لديك.

لمزيد من المعلومات قبل السفر، يُرجى زيارة الصفحة المخصصة للمرض من الموقع الإلكتروني الرسمي لوزارة الصحة

www.salute.gov.it

المراجع في الصفحة 18

ما مخاطر الإصابة بالالتهاب الكبدي A؟

كما هو الحال مع العديد من الأمراض المرتبطة بالسفر، يعتمد خطر الإصابة بالالتهاب الكبدي A على:

- المنطقة التي تسافر إليها
- حالات الصرف الصحي
- الأنشطة التي تشارك فيها هناك

ما هي المناطق التي قد تكون فيها معرضًا

لخطر الإصابة بالالتهاب الكبدي A؟

أكثر المناطق التي قد تكون فيها «معرضًا» لخطر الإصابة بالعدوى هي إفريقيا (بما في ذلك المغرب، وتونس، ومصر، وليبيا، والجزائر) وأمريكا اللاتينية وآسيا (خاصةً الهند). (خاصةً الهند).



المناطق الوبائية

كيف يمكنني وقاية نفسي من الإصابة

بالالتهاب الكبدي A؟

الاهتمام بالنظافة الصحية السليمة عندما يتعلق الأمر بالطعام والماء. يمكن أن تساعدك الخطوات التالية على وقاية نفسك من الإصابة بالالتهاب الكبدي A:

- اغسل يديك جيدًا بعد استخدام الحمام وقبل تناول كل وجبة
- اشرب فقط الماء المعبأ في زجاجات، أو المغلي، أو المنقى
- تجنب تناول الطعام النيء
- تجنب تناول الآيس كريم، ومكعبات الثلج، والأطعمة التي يدخل فيها الثلج
- لا تتناول إلا الفاكهة التي يمكن تقشيرها فقط
- تأكد من أن الأطعمة الساخنة والمطبوخة جيدًا مصنوعة من منتجات طازجة واحرص على تناولها فورًا
- تجنب تناول منتجات الألبان غير المبسترة



ما المقصود بحمى التيفوئيد؟

إن حمى التيفوئيد مرض مُعدٍ تسببه بعض أنواع البكتيريا من مجموعة السَّلْمُونِيَّةُ التيفية في طعام أو شراب ملوث.

ما الأعراض؟

يمكن أن تظهر أعراض حمى التيفوئيد بعد أسبوع إلى ثلاثة أسابيع من تناول طعام أو ماء ملوث.

قد تشمل الأعراض الأولى لحمى التيفوئيد:

- الحمى
- ألم في البطن
- صداع خفيف
- التقيؤ
- الإسهال أو الإمساك

مع تقدم حمى التيفوئيد، قد تزداد هذه الأعراض سوءًا وقد تظهر عليك أعراض أخرى، بما في ذلك:

- الإنهاك
- فقدان الشهية
- انخفاض معدل ضربات القلب
- تنفس سريع
- بعض الارتباك
- تورم البطن

إذا لم يتم علاج حمى التيفوئيد، فقد يصاب شخص من كل عشرة أشخاص بمضاعفات خطيرة منذ الأسبوع الثالث، وخاصةً النزف الداخلي أو تمزق في الأمعاء. قد تؤدي المضاعفات الناتجة عن حمى التيفوئيد غير المعالجة إلى الوفاة في 10-20% من الحالات.

كيف تنتشر؟

عادةً ما تتم الإصابة بحمى التيفوئيد من خلال تناول طعام أو ماء مصاب ببكتيريا السَّلْمُونِيَّةُ التيفية. تنتقل هذه البكتيريا عن طريق براز الأشخاص

إذا كنت مسافرًا في منطقة تنتشر بها الإصابة بالحمى الصفراء، فمن المهم أن تفعل كل شيء لتجنب التعرض للدغ:

- تجنب التواجد في المناطق التي ينتشر فيها بشكل عالٍ على نحوٍ خاص البعوض مثل المستنقعات، والغابات، والأخشاب
- ارتدِ ملابس فضفاضة (يمكن للبعوض أن يلدغ من خلال الملابس الضيقة، حتى الجينز!)، واحرص على تغطية جلدك بأكبر قدر ممكن منها
- استخدم منتجًا لطرده الحشرات. هناك العديد من المواد الطاردة للحشرات المختلفة المتاحة.

هل يمكن علاج الحمى الصفراء؟

لا يوجد علاج للأشخاص الذين يصابوا بالحمى الصفراء. ومع ذلك، يمكن تخفيف الأعراض باستخدام علاجات مختلفة تتراوح بين أخذ المسكنات ونقل الدم.

التطعيم

يُعتبر التطعيم الطريقة الأكثر فعالية للوقاية من الحمى الصفراء. من الضروري إعطاء لقاح الحمى الصفراء وتسجيله على شهادة في مركز تطعيم دولي معتمد.

- وفقًا لتوصيات منظمة الصحة العالمية في يوليو 2016، تقرر أن جرعة واحدة من لقاح الحمى الصفراء توفر حماية مدى الحياة.
- يُنصح بجرعة معززة لبعض المجموعات المعرضة لخطر الإصابة بالعدوى. اطلب نصيحة من مركز تطعيم معترف به لتقييم مدى خطر تعرضك للإصابة بالحمى الصفراء

قبل المغادرة:

تحدث إلى طبيبك العام، أو حدد موعدًا في مركز التطعيم بوحدتك الصحية المحلية، لتقييم مدى خطر تعرضك للإصابة بالحمى الصفراء والتحقق من حالة التطعيم لديك.

لمزيد من المعلومات قبل السفر، يُرجى زيارة الصفحة المخصصة للمرض من الموقع الإلكتروني الرسمي لوزارة الصحة

www.salute.gov.it

والطعام. يمكن أن تساعدك الخطوات التالية على وقاية نفسك من الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بالسفر:

- اغسل يديك جيدًا قبل الأكل
- اشرب فقط الماء المعبأ في زجاجات، أو المغلي، أو المنقى
- تجنب تناول الآيس كريم، ومكعبات الثلج، والأطعمة التي يدخل فيها الثلج
- تجنب تناول الطعام النيء
- لا تتناول إلا الفاكهة التي يمكن تقشيرها فقط
- تأكد من أن الأطعمة الساخنة والمطبوخة جيدًا مصنوعة من منتجات طازجة واحرص على تناولها فورًا
- تجنب تناول منتجات الألبان غير المبسترة

هل يمكن علاج حمى التيفوئيد؟

يمكن علاج حمى التيفوئيد بالمضادات الحيوية على مدار سبعة إلى أربعة عشر يومًا. ومع ذلك، قد يستغرق الشفاء التام عدة أسابيع. قد تختلف فترة الشفاء هذه بناءً على مدى سرعة تشخيص المرض وعلاجه.

التطعيم

هناك نوعان من اللقاحات المتوفرة تجاريًا:

- لقاح حي مخفف يؤخذ عن طريق الفم في ثلاث جرعات يوميًا بعد يوم، يوصف من عمر 5 سنوات.
- لقاح السكريات المتعددة المحفظة (في أنتيجن) ويؤخذ في العضل في جرعة واحدة، يوصف من عمر سنتين.

قبل المغادرة:

تحدث إلى طبيبك العام، أو حدد موعدًا في مركز التطعيم بوحدتك الصحية المحلية، لتقييم مدى خطر تعرضك للإصابة بحمى التيفوئيد والتحقق من حالة التطعيم لديك.

لمزيد من المعلومات قبل السفر، يُرجى زيارة الصفحة المخصصة للمرض من الموقع الإلكتروني الرسمي لوزارة الصحة

www.salute.gov.it

المراجع في الصفحة 18

المصابين بالعدوى. لذلك قد يتلوث الطعام والشراب إذا تم التعامل معهما من قبل شخص مصاب بالتيفوئيد، وقد تتلوث مياه الشرب بسبب تداخلها مع مياه الصرف. وبالتالي فإن العدوى تنتشر أكثر في المناطق التي تكون فيها أحوال الصرف الصحي غير مضمونة.

ما هي مخاطر الإصابة بحمى التيفوئيد؟

كما هو الحال مع العديد من الأمراض المرتبطة بالسفر، يعتمد مدى خطر تعرضك للإصابة بحمى التيفوئيد على:

- المنطقة التي تسافر إليها
- مدة رحلتك
- الأنشطة التي تشارك فيها هناك
- أحوال الصرف الصحي هناك

الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بالعدوى بشكل خاص هم أولئك الذين يذهبون في رحلات معسكرات إلى أماكن بها أحوال الصرف الصحي محدودة، وخاصةً عندما تستمر الرحلة لأكثر من شهر واحد.

ما هي المناطق التي قد تكون معرضًا فيها لخطر

الإصابة بحمى التيفوئيد؟

تُعد قارة آسيا من أكثر المناطق التي قد تكون «معرضًا» فيها لخطر الإصابة بالعدوى، وبشكل خاص الهند، وباكستان، وبنجلاديش. تشمل المناطق الأخرى التي قد تكون معرضًا فيها لخطر الإصابة بالعدوى شمال إفريقيا والسنغال. يكون خطر الإصابة بالعدوى أيضًا أعلى في بعض بلدان أمريكا اللاتينية (تشيلي، وبيرو، والمكسيك).



كيف يمكنني وقاية نفسي من الإصابة

بحمى التيفوئيد؟

الاهتمام بالنظافة الصحية السليمة عندما يتعلق الأمر بالطعام والماء. إن حمى التيفوئيد ليست هي المرض الوحيد الذي ينتقل عن طريق الماء

ما المناطق المعرضة لخطر شلل الأطفال؟

المناطق الأكثر عرضة للخطر هي أفغانستان وباكستان، حيث يمثل شلل الأطفال بها حالة طوارئ صحية.



المناطق الوبائية



ما المقصود بشلل الأطفال؟

التهاب سنجابية النخاع، أو شلل الأطفال، هو مرض شديد العدوى يمكن أن يتسبب في شلل شديد أو شلل لا يمكن علاجه (استخدام العكازين أو عدم القدرة على المشي) والوفاة.

ما الأعراض؟

لا تظهر على الأفراد غالبًا علامات سريرية للإصابة بالعدوى (غالبًا ما يكون المرض بدون أعراض).

- الحمى
- الصداع
- تصلب الرقبة
- الإعياء
- التقيؤ
- آلام المفاصل

مع تقدم شلل الأطفال، قد تزداد الأعراض سوءًا حتى تصل إلى حالة الشلل (يبقى شخص واحد من كل 200 مصابًا بشلل الأطفال بشكل دائم).

كيف ينتشر؟

شلل الأطفال مرض معدٍ للغاية. وهو ينتشر من خلال ابتلاع جسيمات البراز المصابة (نتيجة لسوء ممارسات النظافة) وغالبًا ما يكون من خلال الطعام الملوّث والماء الملوّث. وقد ينتشر أيضًا من خلال جسيمات اللعاب المصابة من أشخاص مرضى أو من حاملين للعدوى أصحاء.

ما مخاطر الإصابة بمرض شلل الأطفال؟

تزداد مخاطر الإصابة بشلل الأطفال لحقيقة أنه من المرجح ألا تظهر على الشخص المصاب بالعدوى أعراض واضحة ومرئية. يمكن أن يتسبب ذلك في انتشار سلسلة العدوى بسرعة، وخصوصًا في حالة عدم وجود التعقيم الكافي.

كيف أقي نفسي من الإصابة بشلل الأطفال؟

الاهتمام بالنظافة الصحية السليمة عندما يتعلق الأمر بالطعام والماء. الخطوات التالية تساعد في حماية نفسك من مرض شلل الأطفال والأمراض المنقولة من خلال الطعام والمياه، وقد تزداد مخاطر ذلك عند السفر إلى المناطق التي توجد بها أمراض مستوطنة:

- اغسل يديك جيدًا قبل الأكل
- اشرب فقط الماء المعبأ في زجاجات، أو المغلي، أو المنقى
- تجنب تناول الآيس كريم، ومكعبات الثلج، والأطعمة التي يدخل فيها الثلج
- تجنب تناول الطعام النيء
- لا تتناول إلا الفاكهة التي يمكن تقشيرها فقط
- تأكد من أن الأطعمة الساخنة والمطبوخة جيدًا مصنوعة من منتجات طازجة واحرص على تناولها فورًا
- تجنب تناول منتجات الألبان غير المبسترة

هل يمكن علاج شلل الأطفال؟

لا يوجد علاج لشلل الأطفال. تتوفر علاجات للأعراض فقط، والتي يمكن أن تقلل جزئيًا من تأثيرات المرض.

التطعيم

يتوفر لقاح شلل الأطفال عادةً مع مستضدات التيتانوس والدفتيريا والسعال الديكي. توصي وزارة الصحة بتطعيم جميع حديثي الولادة ضد



ما المقصود بالتيتانوس؟

التيتانوس هو مرض تتسبب فيه بكتيريا المطثية الكزازية التي تتسبب في شلل للعضلات. في الحالات الأكثر شدة، التي تُصاب فيها عضلات الجهاز التنفسي، يمكن أن يؤدي التيتانوس إلى الوفاة.

ما الأعراض؟

يمكن أن تحدث أعراض التيتانوس من 3 إلى 21 يومًا بعد الإصابة به، بمتوسط ١٤ يومًا. كلما كانت فترة الحضانة أقصر، زادت شدة المرض. تبدأ تقلصات العضلات الناتجة عن المرض عادةً في الرأس وتنتشر بشكل عام إلى أجزاء أخرى من الجسم، مثل الجذع والأطراف.

الأعراض الأكثر شيوعًا تتضمن:

- تشنج الفك
 - تيبس العضلات في الجسم كله
 - صعوبة في البلع
 - تقلص وانقباض في العضلات (الظهر والبطن والأطراف)
 - حمى وتعرق
 - تغيرات في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب
- مع تقدم التيتانوس، قد تزداد هذه الأعراض سوءًا وقد تظهر عليك أعراض أخرى، منها:
- صعوبة التنفس
 - الكسور
 - عداوى ثانوية
 - الالتهاب الرئوي
 - الوفاة

كيف ينتشر؟

التيتانوس مرض معدي ولكنه لا ينتقل من إنسان إلى إنسان. وعادةً ما تعيش البكتيريا في أمعاء الحيوانات مثل الماشية والأحصنة والأغنام وأيضًا

شلل الأطفال من خلال جدول زمني مكون من ثلاث جرعات، يليها جرعات تنشيطية في مرحلة ما قبل المدرسة والمراهقة، ليصل إجمالي الجرعات خمس جرعات على مدى حياة الشخص

قبل المغادرة:

تحدث إلى الممارس العام الخاص بك أو حدد موعدًا في مركز التطعيم التابع لوحدة الصحة المحلية لتقييم مدى خطر تعرضك للإصابة بشلل الأطفال والتحقق من حالة التطعيم لديك.

لمزيد من المعلومات قبل السفر، يُرجى زيارة الصفحة المخصصة للمرض من الموقع الإلكتروني الرسمي لوزارة الصحة

www.salute.gov.it

البشر، حيث يتم إفرازها في البراز. يمكن للأبواغ البكتيرية أن تعيش لسنوات في البيئة، وغالبًا ما تلوث الغبار والتربة. ينتقل المرض عند ملامسة التربة أو البراز أو الأدوات الصدئة للجروح أو الجروح المفتوحة.

ما مخاطر الإصابة بمرض التيتانوس؟

كما هو الحال في كثير من الأمراض المرتبطة بالسفر، فإن خطر إصابتك بالتيتانوس يعتمد على الأنشطة التي تشارك فيها. الأشخاص المعرضون لخطر معين هم أولئك الذين يمارسون الأنشطة الخارجية والرحلات.

ما المناطق المعرضة لخطر التيتانوس؟

التيتانوس هو مرض ينتشر في جميع أنحاء العالم لأنه يوجد بالبيئة.



هل يمكن علاج التيتانوس؟

يتطلب علاج التيتانوس دخول المستشفى ويشمل تناول مضادات ميكروبات، مثل البنسلين G وميترونيدازول، بالإضافة إلى إجراءات تهدف إلى تخفيف تشنجات العضلات. قد يستغرق التعافي الكامل شهرًا. في حالة عدم وجود علاج مناسب، يصل معدل الوفيات إلى 50% في الحالات الأكثر شدة بسبب فشل الجهاز التنفسي أو توقف القلب.

التطعيم

لقاح التيتانوس، الذي توصي به وزارة الصحة، يتضمن جرعة تطعيم أولي لجميع الأطفال حديثي الولادة يليها عدة جرعات تنشيطية على مدى حياة الشخص.

الجرعات التنشيطية الموصى بها هي:

- مرحلة ما قبل المدرسة أو الطفولة في عمر ٦ سنوات
- المراهقون من سن 12 إلى 18 عامًا
- البالغون كل ١٠ سنوات (من 19 عامًا فأكثر)

قبل المغادرة:

تحدث إلى الممارس العام الخاص بك أو حدد موعدًا في مركز التطعيم التابع لوحدة الصحة المحلية لتقييم مدى خطر تعرضك للإصابة بالتيتانوس والتحقق من حالة التطعيم لديك.

لمزيد من المعلومات قبل السفر، يُرجى زيارة الصفحة المخصصة للمرض من الموقع الإلكتروني الرسمي لوزارة الصحة

www.salute.gov.it

حمى التيفوئيد

<https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>

(آخر وصول: أغسطس 2021)

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/typhoid>

(آخر وصول: أغسطس 2021)

شلل الأطفال

<https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>

(آخر وصول: أغسطس 2021)

التيتانوس

<https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>

(2021 س ط س غ أ: ل و ص و ر خ آ)

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tetanus>

(آخر وصول: أغسطس 2021)

الالتهاب الكبدي A

<https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>

(آخر وصول: أغسطس 2021)

<https://www.vaccinarsi.org/scienza-conoscenza/malattie-prevenibili/epatite-a>

(آخر وصول: أغسطس 2021)

<https://www.epicentro.iss.it/epatite/epatite-a>

(آخر وصول: أغسطس 2021)

الحمى الصفراء

<https://www.salute.gov.it/portale/vaccinazioni/dettaglioContenutiVaccinazioni.jsp?lingua=italiano&id=645&area=vaccinazioni&menu=fasce>

(آخر وصول: أغسطس 2021)

<https://www.vaccinarsi.org/scienza-conoscenza/malattie-prevenibili/febbre-gialla>

(آخر وصول: أغسطس 2021)

<https://www.cdc.gov/yellowfever/vaccine/vaccine-recommendations.html>

(آخر وصول: أغسطس 2021)

