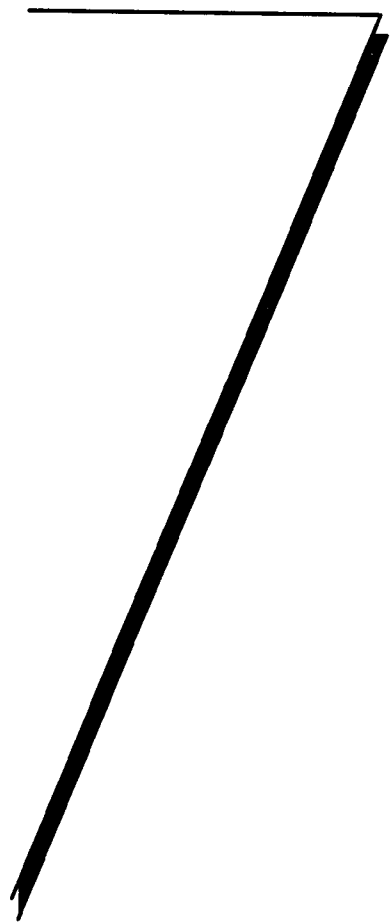


قبل السفر



الاستعداد

يقولون إنَّ التغيير يبعث على الراحة، لكن لا يوجد شيء أجمل من أن يبتعد الإنسان عن محيطه لفترة من الوقت. أن تجلس في طائرة متَّجهة إلى الآفاق الزرقاء، هذه هي الحياة، أو إذا كنت الآن قد اتخذت قراراً عاماً بأنك تحتاج إلى إجازة عليك أن تنظّم نفسك. ضع أفضل خطة ممكنة لرحلتك بحيث يمرُّ كل شيء بسُرٍّ ولا تكون هناك مشاكل في آخر لحظة أو تكون هذه المشاكل قليلة قدر الإمكان.

اختيار وجهة السفر

من المهم أن تعرف غايتك من الإجازة. بعض الناس يبتهجون بإجازة مفعمة بالنشاط في حين يبحث الآخرون عن إجازة يسترخون فيها على شاطئ البحر دون عمل أي شيء. إتخذ قراراً عاماً ثم ناقش الإمكانيات المتاحة مع وكالة سفر. لا تنسَ أن العاملين في وكالات السفر الجيدة يزورون الأماكن المختلفة ويستطيعون إعطاءك فكرة عن آخر المعلومات المتعلقة بالفنادق والتسهيلات الموجودة في تلك الأماكن.

أخبر وكالة السفر بأيِّ حاجات خاصة تريدها واطلب

نصيحتهم ولا تنسَ الإنصاتَ إلى ما يقولونه. إذا كان لديك التهاب في المفاصل حاذر أن ينتهي بك الأمر في غرفة في الطابق الخامس في نُزُلٍ من دون مصعد، وإذا كنت تحب السباحة فتجنّب الإقامة في نُزُلٍ يبعد عن الشاطئ عدّة أميال ولا يوجد فيه حوض سباحة. ربّ قائمة بالأمر التي تحتاج إليها في الجهة التي تريد السفر إليها وميّز في هذه القائمة بين الأمور الأساسية والحاجيات الجميلة التي تستطيع العيش بدونها.

إذا كنت تخطّط لاستئجار شقة إسأل كم يبعد أقرب مكان للتسوّق.

تأكّد من أن نزلك لا يبعد كثيراً عن أقرب بلدة واسأل عن كلفة استئجار سيّارة.

إذا كان لديك التهاب في المفاصل أو مرض في القلب اسأل عن ارتفاع المنطقة وكم من الدرجات يلزم للوصول إلى النُزُل وفيما إذا كان بالإمكان استئجار غرفة في طابقٍ سفلي.

إذا كنت في كرسي متحرّك اسأل إذا كان هناك نقاط تسهّل تحركك بين الأماكن المختلفة.

إنّ قضاء عدة دقائق في السؤال عن هذه الأمور سيوفّر لك مزيداً من المتعة في رحلتك، إمضِ قُدماً وكتب هذه القائمة من الحاجيات الآن.

تأشيرة السفر واللقاحات المطلوبة :

مرّة أخرى ستفيدك وكالة السفر في هذا الشأن. غالباً ما

يمكن الحصول على تأشيرة دخول لدى وصولك للبلد الذي تنوي قضاء إجازة فيه. هاتف أو اكتب إلى السفارة أو المستشارية وتأكد أن فترة رحلتك لا تتجاوز مدة التأشيرة الممنوحة. إصطحب معك بعض الصور الشخصية التي قد تحتاج إليها للحصول على تأشيرة إبان دخولك البلد المقصود.

إن التفاصيل المتعلقة باللقاحات المطلوبة قبل السفر متوفرة في عيادتك المختصة بلقاحات السفر. وغالباً ما يسأل المسافرون عن اللقاحات الأساسية لإجازتهم، في أكثر الأحيان لا يوجد لقاحات أساسية لكن البعض يفضل أخذها للحماية الشخصية. إن النصيحة المتعلقة باللقاحات غالباً ما تترافق مع معلومات حيوية عن الطعام والأمراض المنتقلة بواسطة الماء مما يجعل الزيارة إلى المركز أمراً يستحق العناية.

حدّد وجهتك وحضّر قائمة بالأسئلة التي تحتاج أجوبة عنها. إذا كان لديك قابلية للإصابة بالمرض أو بحساسية شديدة. إسأل عن أسماء الأطباء المتحدثين بالإنكليزية في المنطقة التي تريد زيارتها.

كل ذلك سيجعلك في صحة جيّدة أثناء سفرك، ولكن انتبه فقراءتُك لكتاب كيف تحافظ على صحتك أثناء السفر يتطلّب منك أن تكون مستعداً بشكل جيّد.

عند الضرورة تعطي اللقاحات عادة على دفعة أو دفعتين قبل الرحلة. حاول أن تخطّط لزيارتك الأولى قبل أربعة أسابيع على

الأقل من الرحلة إذا كنت تنوي القيام برحلة قصيرة، أما إذا كنت مسافراً في رحلة طويلة فحاول أن تضع الخطة قبل ثمانية إلى اثني عشر أسبوعاً من السفر.

حقيبة الإسعافات الأولية

على معظم المسافرين أن يجمعوا بعض الحاجات الصغيرة عبر العالم. بضع حبّات من الباراسيتامول قد تكون ذات أثر كبير في حال حدوث ألم الأسنان أو حروق الشمس أو التواء الكاحل. إن شرحاً عن حقيبة الإسعاف الأولي تجده على الصفحات 44، 45، 46.

الفحص الطبي

ليس من الضروري لكل مسافر أن يجري فحصاً طبياً شاملاً قبل رحلته. لكنّ البعض يلزمه أن يزور طبيبه قبل شهر من سفره (ربما قبل أن يحجز ويدفع تكاليف الرحلة بشكل نهائي).

إن المجموعة الأساسية من المسافرين الأصحاء التي ستستفيد من الفحص الطبي هي أولئك الذين يخطّطون للسفر إلى أماكن عالية أو منخفضة جداً.

تمّ توضيح خطر مرض الضغط. لقد أصبح الغوص باستخدام جهاز التنفس تحت الماء أمراً شائعاً، ومن الضروري أن يفحص الغوّاصون آذانهم قبل ممارسة تلك الرياضة. أي مسافر لديه مشاكل في الأذن أو معرّض للإصابة بـ «نوبات الهلع» عليه أن

يفكر مرتين قبل الغوص إلى عمق كبير . وفي الواقع فإن كثيراً من شركات الغوص المحترمة تطلب من المتسبين إليها شهادات طبية واضحة قبل الانضمام إليها .

أمور بسيطة لا بد من معرفتها .

في الصفحات الآتية يوجد بعض القوائم التي تفيدك في :

اختيار المتاع المناسب لرحلتك

هل ستعمل آلة حلاقتك

كم درجة الحرارة هناك

هل الطقس ماطر

ما هو توقيت المنطقة

هل تنتشر الملاريا هناك

هل تحتاج إلى لقاح الحمى الصفراء

ماذا عن الكوليرا

راجع القوائم المناسبة لرحلتك .

الكهرباء ومقدار التوتّر في العالم

راجع الأنظمة الكهربائية ومقدار التوتّر في البلاد التي تريد السفر إليها لترى مدى صلاحيتها

220 ف	إيطاليا	220 ف	الأرجنتين
220 ف	الأردن	220 ف	أفغانستان
250 ف	أفريقيا الجنوبية	220 ف	ألبانيا
220 ف	إسبانيا	220 ف	أنغولا
240 ف	أوغاندا	240 ف	استراليا
220 ف	الإمارات العربية المتحدة	220 ف	آزوريس
220 ف	أورغواي	120 / 110 ف	إكوادور
220 ف	أفريقيا الوسطى	220 ف	إثيوبيا
120 / 110 ف	بهاما	220 ف	ألمانيا
240 ف	البحرين	220 ف	إيبيزا
220 ف	بنغلاديش	220 ف	إيسلندا
120 / 110 ف	باربادوس	220 ف	اندونيسيا
220 ف	بلجيكا	220 ف	إيران
120 / 110 ف	برمودا	220 ف	إيرلندا

240 ف	تانزانيا	230 ف	بھوتان
220 ف	تايلاند		بوليفيا
120/110 ف	توباغو	110 ف	لاباز
220 ف	توغو	220 ف	إلس وير
120/110 ف	ترينيداد	120/110 ف	البرازيل
220 ف	تونس	240 ف	بريطانيا
220 ف	تركيا	220 ف	بروني
220 ف	تشيكيا	220 ف	بلغاريا
220 ف	الجزائر	220 ف	بوركينافاسو
220 ف	جزر الكناري	220 ف	بورما
110 ف	جزر الكايمان	220 ف	بوروندي
230 ف	جزر كوك	110 ف	بولينيسيا الفرنسية
220 ف	جيبوتي	220 ف	بنما
240 ف	جزر الفوكلاند	220 ف	باكستان
120/110 ف	جامايكا	220 ف	بورغواي
220 ف	جزر الانتيل	220 ف	البيرو
240 ف	جزر السولومون	220 ف	بولندا
120/110 ف	الدومينيكان	220 ف	البرتغال
220 ف	الدانمارك	110 ف	بورتوريكو
110 ف	رينيون	220 ف	بينين
220 ف	رومانيا	220 ف	تشاد
220 ف	روسيا	220 ف	تيمور الشرقية
220 ف	راوندا	120/110 ف	تايبوان

الرباط	ف 220	الصومال	ف 220
زائير	ف 220	الصين	ف 220
زامبيا	ف 240	عُمان	ف 220
زمبابوي	ف 240	العراق	ف 220
ساحل العاج	ف 220	غينيا	ف 220
سلقador	ف 110	غويانا الفرنسية	ف 120
سانت لوكيا	ف 220	الغابون	ف 220
ساماو	ف 220	غامبيا	ف 220
سردينيا	ف 220	غانا	ف 220
السعودية	ف 220	غيرالتار	ف 240
سنغال	ف 110	غريتادا	ف 220
سيراليون	ف 240	غواتيمالا	ف 120 / 110
سنغافورة	ف 220	غينيا بيساو	ف 220
سلوفاكيا	ف 220	غينيا النمساوية	ف 220
سريلانكا	ف 230	غويانا	ف 110
السودان	ف 240	فيجي	ف 240
سورينام	ف 110	فنلندا	ف 240
سوازيلاند	ف 240	فرنسا	ف 220
السويد	ف 220	الفيليبين	ف 120 / 110
سويسرا	ف 220	قاناواتو	ف 220
سوريا	ف 220	فتزويلا	ف 120
الاتحاد السوفياتي السابق	ف 220	فيتنام	ف 220
صقلية	ف 240	قبرص	ف 240

قطر	ف 240	مصر	ف 220
كمبوديا	ف 220	مدغشقر	ف 220
كاميرون	ف 220	ماديرا	ف 220
كندا	ف 120 / 110	ماجوركا	ف 220
كولومبيا	ف 110	مالاوي	ف 240
الكونغو	ف 220	ماليزيا	ف 220
كورفو	ف 220	مالديف	ف 220
كورسيكا	ف 220	مالطا	ف 240
كوستاريكا	ف 120	مارينيك	ف 220
كريت	ف 220	موريتانيا	ف 220
كوبا	ف 120 / 110	المكسيك	ف 120 / 110
كينيا	ف 240	مينوركا	ف 220
كوريا الجنوبية	ف 220	موناكو	ف 220
الكويت	ف 240	منغوليا	ف 220
كالدونيا الجديدة	ف 220	موزامبيق	ف 220
لاوس	ف 220	ماينمار (بورما)	ف 220
لبنان	ف 220	مابوانيوغونا	ف 240
ليسوتو	ف 220	النمسا	ف 220
ليبيريا	ف 240	ناميبيا	ف 240
ليبيا	ف 125	نيبال	ف 220
لوكسمبورغ	ف 220	نيوزيلندا	ف 230
مالي	ف 220	نيكاراغوا	ف 120 / 110
ميليز	ف 220	النيجر	ف 220

نيجيريا	220 ف	هولندا	220 ف
النروج	220 ف	الولايات المتحدة	120/110 ف
هاواي	120/110 ف	اليونان	220 ف
هندوراس	110 ف	اليابان	120/110 ف
هونغ كونغ	220 ف	اليمن	220 ف
هنغاريا	220 ف	يوغوسلافيا	220 ف
الهند	220 ف		

عندما يبدأ الإنسان بحزم أمتعته يدرك مدى اعتمادنا على الأجهزة الكهربائية الصغيرة كماكينات الحلاقة والراديو والمصابيح الكهربائية والساعات. وفي الحقيقة فإن كل جهاز كهربائي محمول يغلب اعتماده على التيار الكهربائي لذا يُفضّل التأكد من أجهزتك قبل الرحيل.

تأتي الكهرباء على شكلين: تيار متغيّر (AC) وتيار مباشر (DC). وكثير من الأجهزة يحتوي النظامين معاً بحيث يمكن استخدام البطاريات أو الكهرباء لتشغيلها. لا شك في أن طول إقامتك في السفر سيحدّد عدد البطاريات التي ستحتاج إليها وسوف تفاجأ إذا علمت مدى انتشار البطاريات من نمط 105 فولت AA في أنحاء العالم وستكون الأجهزة التي تعمل بهذا النوع هي الخيار الأفضل.

عليك أيضاً أن تتأكد من توفر الكهرباء في المكان الذي ستسافر إليه وما هو تواتر التيار الكهربائي عليه.

يوجد نظامان عالميان الأول يستخدم كهرباء تواترها 110 - 120 فولت وهو النظام الأمريكي والآخر النظام الأوروبي الذي يستخدم تواتر 220 - 240 فولت. وبشكل عام فإن الاختلافات الطفيفة داخل كل نظام لا تؤثر على معظم الأجهزة. وفي الحقيقة فإن معظم الأجهزة الكهربائية اليوم تستطيع العمل وفق النظامين معاً. وعلى كل حال تأكد من ذلك قبل أن تقوم خطأً بحرق كمبيوترك المحمول!

بالرغم من أننا بذلنا كل ما بوسعنا للتأكد من صحة المعلومات التي ذُكرت سابقاً فإننا لسنا مسؤولين عن أي خطأ، لذا يرجى التأكد عند الضرورة من السفارة أو المستشارة المعنية.

درجات الحرارة

إن الجدول الآتي يبيِّن متوسط درجات الحرارة في الصيف والشتاء بالفهرنهايت وذلك في المناطق السياحية الرئيسية في العالم، على كلِّ حال فإنَّ ظاهرة النينو أدَّت إلى تغيُّرات في المناخ مما يجعل التنبُّؤ بالطقس صعباً في بعض الأحيان.

معدل الحرارة في كانون الثاني ونموذج بالفهرنهايت والدرجات المئوية

كانون 2 تموز		كانون 2 تموز		
درجة الحرارة		فهرنهايت		
11,6	28,6	53	83,5	آليس سبرينغ
27,2	8,8	81	48	آثينا
22,7	4,7	73	40,5	اسطنبول
18,0	3,8 -	64,5	25	أوسلو
33,3	9,7	93	49,5	بغداد
27,5	25	81,5	77,1	باهاما، ناساو
26,6	13,6	80	56,5	بيروت
27,2	23,8	81	75	بومباي
9,7	23,3	49,5	74	بوينس آيرس

كانون 2 تموز		كانون 2 تموز		
درجة الحرارة		فهرنهايت		
18,6	2,7	65,5	37	باريس
5,8	16,4	42,5	61,5	تشريست تشرش/ نيوزيلندا
22,2	11,9	72	53,5	تانجير
19,7	1,1	67,5	34	جنيف
10,5	20	51	68	جوهانسبورغ
25	28,6	77	83,5	دارون
31,3	13,8	88,5	57	دلهي
20,5	25,8	69	78,5	ريو دو جانيرو
24,4	8,0	76,0	46,5	روما
27,5	26,4	81,5	79,5	سغافورة
11,6	21,9	53	71,5	سيدني
23	3,8 -	73,5	25	شيكاغو
24,7	3,3	76,5	38	طوكيو
21,3	16,1	70,5	61	فنشال/ ماديرا
11,9	17,7	53,5	64	فالباريسو/ تشيلي
28,3	13,3	83	56	القاهرة
23,8	8,8	75	48	القدس
29,8	19,7	84	67,5	كالكتا
12,2	20,5	54	69	كيب تاون
20,8	18,6	69,5	65,5	كاراكاس
18,6	2,2	65,5	36	كولونيا
27,2	26,1	81	79	كولومبو

كانون 2 تموز		كانون 2 تموز		
درجة الحرارة		فهرنهايت		
25,8	27,2	78,5	81	لاغوس
16,6	23,3	62	74	ليما
16,1	24,1	61	75,5	ليفينغستون
17,7	4,1	64	39,5	لندن
21,4	13	70,5	55,5	لوس أنجلوس
23,8	9,7	75	49,5	ماجوركا
17,2	12,2	63	54	مكسيكو سيتي
27,7	19,7	82	67,5	ميامي
24,4	27,2	76	81	مومباسا
18,6	9,4 -	65,5	15	موسكو
15,5	18,6	60	65,5	نيروبي
23,3	0,8 -	74	30,5	نيويورك
28	15,5	82,5	60	هونغ كونغ
19,4	18,3 -	67,0	3,0 -	وينينغ

سقوط المطر

إن معرفة احتمال سقوط المطر في المناطق التي ستسافر إليها سيساعدك على تحديد الأمتعة التي ستأخذها معك. على كلِّ حال فإن سقوط المطر في المناطق الأشدَّ حرّاً يكون متفرّقاً وشديداً. وإذا ما فاجأك مطرٌ غزيرٌ في مكانٍ ما فعلى الأقل ستساعدك الحرارة المرتفعة على أن تجفَّ بسرعة.

معدل سقوط المطر . . . في كانون 2 وتموز بالإنش والستيمتر

كانون 2	تموز	كانون 2	تموز	
ستيمتر	إنش	إنش	ستيمتر	
0,8	4,3	0,3	1,7	آليس سبرينغر
0,5	5,6	0,2	2,2	آثينا
4,3	9,4	1,7	3,7	اسطنبول
7,4	4,3	2,9	1,7	أوسلو
< 0,2	2,3	< 0,1	0,9	بغداد
14,7	3,5	5,8	1,4	باهاما، ناساو
< 0,2	19	< 0,1	7,5	بيروت
61,7	0,2	24,3	0,1	بومباي

كانون 2 تموز	كانون 2 تموز	كانون 2 تموز	كانون 2 تموز	
ستيمتر	إنش	إنش	ستيمتر	
5,6	7,9	2,2	3,1	بوينس آيرس
5,3	3,8	2,1	1,5	باريس
6,8	5,6	2,7	2,2	تشريست تشرش/نيوزيلندا
7,4	4,8	2,9	1,9	جنيف
0,8	11,4	0,3	4,5	جوهانسبورغ
< 0,2	38,6	< 0,1	15,2	دارون
18	2,3	7,1	0,9	دلهي
4,1	12,4	1,6	4,9	ريو دو جانيرو
1,5	6,8	0,6	2,7	روما
17	25,1	6,7	9,9	سنغافورة
11,7	8,9	4,6	3,5	سيدني
8,4	5	3,3	2	شيكاغو
14,2	4,8	5,9	1,9	طوكيو
< 0,2	6,3	< 0,1	2,5	فنشال/ماديرا
9,9	0,2	3,9	0,1	فالباريسو/تشيلي
0	0,5	0	0,2	القاهرة
0	13,2	0	5,2	القدس
32,5	1	12,8	0,4	كالكوستا
8,9	1,5	3,5	0,6	كيب تاون
10,9	2,3	4,3	0,9	كاراكاس
8,1	5	3,2	2	كولونيا
13,5	8,9	5,3	3,5	كولومبو

كانون 2 تموز		كانون 2 تموز		
ستيمتر		إنش		
27,9	2,8	11	1,1	لاغوس
0,8	< 0,2	0,3	< 0,1	ليما
0	14,5	0	5,7	ليفينغستون
5	5	2	2	لندن
< 0,2	7,9	< 0,1	3,1	لوس أنجلوس
0,5	3,5	0,2	1,4	ماجوركا
17	1,3	6,7	0,5	مكسيكو سيتي
15,5	7,1	6,1	2,8	ميامي
8,9	2,5	3,5	1	موباسا
7,6	3,8	3	1,5	موسكو
1,5	3,8	0,6	1,5	نيروبي
10,7	9,4	4,2	3,7	نيويورك
38,1	3,3	15	1,3	هونغ كونغ
7,9	2,3	3,1	0,9 -	وينينغ

مناطق التوقيت

من الضروري أن تعرف كم منطقة توقيت ستقطع خلال رحلتك وخصوصاً إذا كنت ستتوقف لبعض الوقت في الطريق، إن تعديل ساعتك ضروري إذا كنت لا تريد أن تفوتك الطائرة في نقاط الاتصال. على كل حال تذكر أن جسمك لا يعدّل نظامه بشكل تلقائي حين الانتقال من منطقة لأخرى وإذا كنت تسافر لمدة عدّة ساعات سوف تخسر مقداراً من النوم مساوياً للساعات التي قطعتها، لذا عليك أن تعامل جسمك بلطف إذ إنك ستحتاج إليه فيما بعد. وبشكل عام تحتاج إلى يوم واحد ليتلاءم جسمك مع كل ساعة اختلاف في الوقت. بعض المناطق في الجدول الآتي يمكن استخدامها كدليل لكن تذكر أن تسأل عن أيّ اختلاف في الوقت بسبب تغير التوقيت بين الصيف والشتاء. وإذا كنت تستطيع الاختيار سافر غرباً، إذ إن تأثير اختلاف الوقت أخف حين السفر باتجاه الغرب (الغرب أفضل).

اختلاف الوقت عن التوقيت في غرينيتش (GMT)

2 +	اسطنبول	9,3 +	آديلايد
7 +	بانكوك	2 +	آثينا
8 +	بكين	9 -	أنكورج

9 +	طوكيو	1 +	برلين
2 +	القاهرة	5,3 +	بومباي
6,3 +	كلكتا	5 -	بوغوتا
2 +	كيب تاون	3 -	بوينس آيرس
	كازابلانكا GMT	1 +	باريس
1 +	كينشاسا	8 +	بيروت
5 -	كويتو	5 -	تورنتو
1 +	لاغوس	1 +	تونس
5 -	ليما	1 +	جبرالتار
	ليزيون GMT	7 +	جاكرتا
2 +	لوساكا	2 +	جوهانسبورغ
1 +	مدريد		داكار GMT
8 +	مانابلا		دبلن GMT
	مراكش GMT	2 +	دوربان
6 ×	مكسيكو سيتي	3 -	ريو دي جانيرو
3 +	موسكو	3 +	الرياض
3 +	نيروبي	1 +	روما
5 -	نيويورك	5 -	سانتياغو
2 +	هاراري	9 +	سيؤول
8 +	هونغ كونغ	7 +	سنغافورة
12 +	ويلينغتون	1 +	ستوكهولم
		10 +	سيدني

المالاريا

تعتبر المالاريا من أكثر الأخطار التي يتعرّض لها المسافرين وخصوصاً أولئك الذين يسافرون خارج المدن الكبيرة في المناطق الاستوائية. إن الفصل المختص بالوقاية من المالاريا سيعطي المزيد من المعلومات، لكن الجدول الآتي يبيّن المناطق التي ينتشر فيها المرض حالياً وتلك التي توجد فيها أنواع مقاومة للأدوية التي تستخدم عادة للوقاية.

يرمز حرف (م) إلى المناطق التي توجد فيها ملاريا مقاومة للأدوية. وهناك مزيد من البلدان التي يتوقّع أن يُسجّل فيها مقاومة للأدوية لذا يفضل الحصول على معلومات حديثة قبل سفرك.

م	أفريقيا الجنوبية	الأرجنتين
م	إكوادور	أذربيجان
م	أريتريا	م أفغانستان
م	إثيوبيا	م أنغولا
م	إندونيسيا	م أوغاندا
م	إيران	الإمارات العربية المتحدة
م	باكستان	م إيفوري كيوست

م	جيبوتي	م	باناما
م	جمهورية الدومينيكان	م	بابوايوغينيا
م	جزر السولومون		باراغواي
م	جمهورية هوندوراس	م	بيرو
م	راوندا	م	بنغلاديش
م	زامبيا		بيليز
م	زمبابوي	م	بھوتان
م	سلقادر	م	بوليفيا
م	ساوتومي	م	بوتسوانا
م	السعودية	م	البرازيل
م	السنغال	م	بوركينافاسو
م	سيراليون	م	بورما
م	سريلانكا	م	بوروندي
م	السودان	م	بورما
م	سورينام	م	تنزانيا
م	سوازيلاند	م	تايلاند
م	سوريا	م	توغو
م	الصومال		تركيا
م	الصين	م	تشاد
	طاجيكستان		الجزائر
	العراق		جزيرة كيب فيرد
م	عُمان	م	جمهورية أفريقيا الوسطى
م	غويانا الفرنسية	م	جمهورية بنين
م	الغابون	م	جمهورية الكونغو الديمقراطية

م	مصر	م	غامبيا
م	مدغشقر	م	غانا
م	مالاوي	م	غواتيمالا
م	ماليزيا	م	غينيا - بيساو
م	مالي	م	غينيا النمساوية
م	موريتانيا	م	غويانا
م	موريشوس	م	الفلبين
م	مايوتي	م	قنوات
	المكسيك	م	قزويلا
	المغرب	م	فيتنام
م	موزامبيق	م	كمبوديا
م	ناميبيا	م	كاميرون
م	نيبال	م	كولومبيا
	نيكاراغوا	م	كوموروس
م	النيجر	م	كونغو
م	نيجيريا		كوستاريكا
	هايتي	م	كينيا
م	الهند	م	لاوس
م	اليمن	م	ليبيريا
			ليبيا

الحمى الصفراء

عندما نقول إن بلداً موبوءاً بالحمى الصفراء فذلك يعني أنَّ المرض موجودٌ هناك أو أنَّ حالاتٍ منه قد سُجِّلت في وقتٍ قريبٍ. إن احتمال الإصابة بالحمى الصفراء لدى المسافرين قليلٌ لكنَّ اللقاح قد يكون مطلوباً لدخول تلك البلاد.

الحمى الصفراء مرض فيروسي ينتقل بواسطة لدغ البعوض وهو منتشر بشكل رئيسي في أفريقيا الغربية وأجزاء من أمريكا الجنوبية، ولا وجود له في آسيا على الرغم من وجود البعوض فيها وكون الطقس ملائماً لانتشار المرض. لهذا السبب تطلب بعض الدول من المسافرين إليها أن يتلقَّحوا ضد الحمى الصفراء قبل دخولهم إليها. يفضل أن تتأكد من مركز لقاحات السفر قبل وقتٍ كافٍ من سفرك.

أفريقيا:

أنغولا: المناطق: بنغو ولواندا

بنين: القسم: آتاكورا.

بورкина فاسو: منطقة غاوا.

كاميرون: المنطقة الشمالية.

جمهورية الكونغو الديمقراطية: شمال خط العرض 10 جنوباً.

غابون: منطقة أوغوي - إيثندو.

غامبيا: منطقة النهر الأعلى.

غانا: المنطقة الغربية العليا.

غوايانا: منطقة سيغويري.

ليبيريا: منطقة باسا، منطقة بوما، منطقة بونغ، منطقة سينوي.

نيجيريا: الولايات: آنامبرا، باوشي، بندل، بنو، نهر كروس،
إيمو، كادونا، كوارا، لاغوس.

نيجير، أوغن، أوندو، أويوولاتي.

سيراليون: مقاطعة كيناما.

السودان: جنوب الخط 12 شمالاً.

أمريكا الجنوبية:

بوليفيا: الأقسام: بيني، كوشابامبا، لاباز وسانتا كروز.

البرازيل: الأراضي: آمايا، الولايات: آمازون، مارانهاو، پارا،

كولومبيا: الأقسام: أنتيوكويا، بويكا، سيزار، شوكو، كندينا
ماركا، نورت دو سانتاندر، سانتاندر وفيشادا.

إنتندينكياس: آراوكا، كاكوتيا، كاسانار، كوكوتا، غواثيار،

ميتا، بوتيومايو.

إكوادور: المناطق: مورونا - سانتياغو، ناپو، باستازا،
سكمبيوس، شاموراشينشيب.

غويانا الفرنسية: منطقة سانت لورنث - دو - ماروني.

البيرو: الأقسام: أمازونا، آنكاش، آياكوشو، كوسكو،
هوانيكو، جونين، لوريتو، مادر دو ديوس، باسكو، بيونو،
سان مارتين وأوكيالي.

(المصدر: مركز مراقبة الأمراض، حزيران 1999).

الكوليرا

يعتقد كثيرٌ من المسافرين أنهم معرّضون للإصابة بالكوليرا خلال رحلاتهم. وفي الحقيقة فإن هذا الاحتمال قليل لأن المسافرين عبر العالم عادةً ما يكونون حذرين في المأكل والمشرب. وهكذا فإن احتمال إصابتهم بالكوليرا قليل جداً. وبشكل عام فإن على المسافر أن يتناول طعاماً أو شرباً ملوثاً بشدة قبل أن يُصاب بالمرض. وعادة ما يكون الماء الملوّث بالكوليرا بدون لون. تقوم الحموضة في معدتنا بحمايتنا ونحتاج إلى كمية كبيرة من الجراثيم لنصاب بالكوليرا. ويزداد بشكل قليل احتمال إصابة الذين يأخذون أدوية مخفّضة لحموضة المعدة أو الذين أجروا عمليات جراحية على المعدة. أحد الأمور التي تزيد احتمال الإصابة هو أكل الحيوانات البحرية وسوف يُغطّى هذا الموضوع في الفصل الذي يتحدّث عن الأمراض المنتقلة بالطعام.

لا يوجد رسمياً أي دولة في العالم تطلب من زائريها أخذ لقاح ضد الكوليرا. وعلى كل حال تطلب بعض دول أفريقيا الوسطى بشكل غير رسمي بطاقة تلقيح ضد الكوليرا. ويبدو أن الدافع وراء ذلك تحصيل الربح الشخصي وليس الحفاظ على

صحة البلد! توجد حالات مشابهة في بعض دول أمريكا الجنوبية وبشكل نادر عند السفر براً من الهند إلى النيبال.

أفريقيا

أنغولا	بنين
بوركينا فاسو	بوروندي
كاميرون	كيب فرد
جمهورية أفريقيا الوسطى	تشاد
كوموروس	كونغو
ساحل العاج	جمهورية الكونغو الديمقراطية
جيبوتي	غانا
غوايانا	غينيا - بيساو
كينيا	ليبيريا
مدغشقر	مالاوي
مالي	موريتانيا
موزامبيق	النيجر
راوندا	ساوتومي برنسيبي
سنغال	سيراليون
الصومال	السودان
سوازيلاند	تانزانيا
توغو	أوغاندا
زامبيا	زيمبابوي

أمريكا الجنوبية

البرازيل	بوليفيا
كولومبيا	تشيلي
غويانا الفرنسية	إكوادور
سورينام	بيرو
	فنزويلا

أمريكا الوسطى

كوستاريكا	بيليز
غواتيمالا	السلفادور
مكسيكو	هندوراس
باناما	نيكاراغوا

آسيا

بھوتان	أفغانستان
كمبوديا	بورما
الهند	الصين
ماليزيا	لاوس
بورما	منغوليا
الفلبين	نيبال
الفيتنام	سريلانكا

الشرق الأوسط

إيران

(المصدر: مركز مراقبة الأمراض، حزيران 1999).

قائمة أدوات الإسعاف الأولي

إن ترك منزلك الآمن والسفر إلى الخارج يعرّضك لأخطار معينة وقد يتحمّم عليك أن تقوم بالإسعافات الأولية شخصياً حين تعرّضك لهذه الأخطار. في أغلب الأحيان عندما يتعرّض المسافر لمشكلة طبية تستطيع مسكنات الألم البسيطة تهوين المشكلة ولكن أين تجد باراسيتامول في منتصف الليل؟ الجواب بالطبع هو أن تكون مستعداً. يجب عليك أن تحضّر مجموعة من أدوات الإسعاف الأولي التي قد تكون مفيدة لك أو لمن معك. لقد تمّ ترتيب القائمة الآتية بحيث تحتوي المواد الضرورية لمرحلة طويلة أو لمرحلة شاقة. أما المسافرون في رحلات قصيرة فيمكنهم اختيار جزء من هذه القائمة. إن طبيعة حقيقة الإسعافات التي ستأخذها معك تعتمد على المكان الذي ستسافر إليه وطول رحلتك والنشاطات التي تنوي القيام بها. إحرص على أن تكون الحقيبة بسيطة ولا تضع فيها مواد قد تثير الشبهة لدى تفتيشك عند الجمارك.

تذكّر أن هذه مجرد حقيبة إسعافات أولية، إذا كان الأمر خطيراً أطلب مساعدة فريق طبي مؤهل.

- الأدوات المقترحة للسفرات القصيرة
- ميزان حرارة
 - مقص
 - ضماد
- أشرطة لاصقة
 - شرائح من القطن
 - كرات من القطن
 - سافلون
- مراهم مضادة للإلتان
 - سائل سافلون
 - باراسيتامول
 - أسبرين
- حبوب مضادة للإسهال
- حبوب مضادة للغثيان
 - ضماد مثلث
- كتاب عن الإسعافات الأولية
- أملاح للإمهاء تؤخذ بواسطة الفم
- حقن
- خيوط وإبر لخياطة الجروح
- مسحات كحولية
- حبوب منومة
- حبوب مضادة للهستامين

- كريم مضاد للهستامين
- دهون مضادة للشمس
- بخاخ للحروق
- كريم طارد للحشرات
- حلزونات طاردة للحشرات
- كريم بعد العضات
- كريم بعد الشمس
- مضادات حيوية
- تتراسيكلين
- كوتريموكسازول
- مترونيديازول
- مستحضرات لمعالجة السُّلاق
- مرهم مضاد للفطريات
- حقبة لمعالجة الأسنان
- حبوب لتعقيم الماء
- مرهم للعين
- مرهم ستيرويدي
- مرهم لقرحة البرد
- دبابيس السلامة
- ملاقط
- زجاجات لعينات الدم
- ضماد غير لاصق

- ضماد للجروح
- مرهم مضاد للالتهاب
- دهون الكالامين
- محلول هايبوكلورايت (دومستوس/ملتون)
- علاج احتياطي للملاريا.

اللقاءات

يخاف معظم المسافرين من اللقاءات ويسبب التفكير بالإبرة خوف أقوى الناس. ويمكن قبل أن نكوّن أفكاراً خاطئة دعنا نضع الأمور في نصابها: إن اللقاءات أصبحت آمنة هذه الأيام والتكنولوجيا الحديثة جعلت الخوف من زيارة مركز اللقاءات جزءاً من الماضي. إن مراكز اللقاءات تصمّم بشكل يحبّب زيارتها. كما أن إيذاء الناس يضرّ بسمعة أيّ عمل!

ما هي اللقاءات؟

في الماضي كان الأطباء يعطونك جزءاً بسيطاً من الإنتان لمساعدة جسمك على بناء وسائل المقاومة فيه. في هذه الأيام أصبحت اللقاءات صناعية لذا فإنّ خطر حدوث آثار جانبية أصبح قليلاً جداً.

منذ أن اكتشف إدوارد جينر في 14 أيار 1796 أن استخدام كمية قليلة من جدري البقر يمكن أن يحمي الناس من مرض الجدري القاتل، بدأ استخدام اللقاءات كسلاح فعّال ضد الأمراض. لا يمكن بالطبع منع كل الأمراض بهذه الطريقة، لكن العديد منها يمكن منعه. وتعتبر اللقاءات إجراءات

احتياطية فعّالة للمسافرين عبر العالم. يتمُّ باستمرار تطوير لقاحات أكثر فعالية وأماناً. وهكذا باستطاعة المسافرين اليوم السفر إلى مناطق بعيدة في عالمنا بدون التعرُّض لأخطارٍ كان يتعرَّض لها المسافرون من قبل.

كيف تعمل اللقاحات؟

تعمل اللقاحات عن طريق تحريض الجهاز المناعي في أجسامنا على تشكيل أضداد قادرة على محاربة العوامل المسبِّبة للإنّتان. فبعض اللقاحات يمكن أخذها عن طريق الفم في حين تحتاج لقاحات أخرى إلى الحقن، وقد تحتاج المضادات إلى التقوية بواسطة جرعات داعمة. إن ذاكرة الجهاز المناعي في الجسم تختلف من لقاح لآخر وهكذا تُعطى الجرعات الداعمة على فترات تراوح من أشهر لسنوات.

مضادات استطباب اللقاحات

يستطيع معظم الناس أخذ اللقاحات دون قلق ولكن يوجد مجموعات معيَّنة تحتاج إلى انتباه خاص. يجب أن تخبر طبيبك قبل أخذ اللقاح في الحالات التالية:

الحمل: إذا كنتِ حاملاً تأكّدي من إخبار طبيبك بوضوح قبل أخذ أيّ علاج.

الإرضاع: يحمل الإرضاع صعوبة خاصة كون كميات قليلة من اللقاحات قد تمرُّ إلى الرضيع على الأقل من الناحية

النظرية. وحقيقة أنك مرضعة يعني أن طفلك سيسافر معك في رحلتك حول العالم. ومرة ثانية يجب أن يناقش هذا الأمر في وقت مبكر.

الأكزيمة/الصداف: قد تسوء حالة بعض الأمراض الجلدية بسبب عددٍ من العوامل، ومع أنَّ اللقاحات لا تسبِّب إشكالاً في العادة لكن مرةً أخرى سيكون من الحكمة مناقشة هذا الموضوع.

السااركوتيد/ داء أديسون/ مرض السكري/ مرض الإيدز: هذه الأمراض قد تضعف مناعتك وتعرضك أكثر للأمراض عند السفر.

هل تأخذ أي دواء؟ من المهم أن تخبر طبيبك بالأدوية التي تأخذها حتى لا يكون هناك تعارض بينها وبين اللقاحات.

هل لديك حساسية من أي دواء (السلفوناميد/ البنسلين/ الأسبرين...).

إذا كان لديك حساسية واضحة يزداد احتمال تعرضك للحساسية من اللقاح. ومع أن هذا الأمر نادر جداً إلا أنه لا بد من أخذ الحيطة.

الحساسية من الطعام (مثال: مشتقات الحليب، البيض)

إن ما يُعتبر صحيحاً في ما يتعلق بالحساسية من الأدوية ينطبق على الحساسية من الأطعمة وخصوصاً البيض. إن الذين يتحسَّسون من البيض يمكن أن يتحسَّسوا من لقاحات معينة

(الحمى الصفراء، لقاح الحصبة والنكاف والوردية الوافدة، إنفلونزا) ويجب مناقشة هذا الأمر قبل هذا أخذ اللقاح.

هل أنت على صلة بأناس مرضى؟

تُعطى بعض اللقاحات عن طريق الفم وهناك احتمال قليل أن تنتقل هذه اللقاحات إلى الآخرين إذا كانوا في حالة ضعف.

الآثار الجانبية

يوجد القليل جداً من الآثار الجانبية الناجمة عن استخدام اللقاحات الحديثة لكن تذكر الأمور الآتية:

- الألم والاحمرار في مكان اللقاح، كان هذا الأمر شائعاً في السابق وخصوصاً باستخدام لقاح التيفوئيد والכולيرا القديمين. وفي هذه الأيام أصبح ذلك قليل الحدوث.
- تيبس في الكتف في نفس جهة اللقاح.
- أعراض الأنفلونزا.
- الصداع/ اندفاعات جلدية وهي نادرة جداً ولكن ممكنة الحدوث.

إذا ظهر لديك أي عرض تعتقد أن له علاقة باللقاح أخبر طبيبك.

هل اللقاح ضروري أم يُفضَّل أخذه؟

قد تكون اللقاحات ضرورية للحصول على تأشيرة الدخول

بلد معيّن وقد يُنصح بها للحماية الشخصية.

في حال كون اللقاح مطلوباً للحصول على تأشيرة لدخول بلد معيّن فذلك يعني أن الهدف من ذلك هو حماية البلد من دخول المرض إليه. أما إذا كان أخذ اللقاح كتوصية فقط لحماية الأشخاص فهذا يعني أن المرض موجود في البلد وعليك حماية نفسك منه.

وربما يكون من الأسهل معرفة هذه اللقاحات بحسب البلاد التي يتم السفر إليها من أوروبا الغربية إلى الهند وتايلاند والمكسيك. لا توجد لقاحات ضرورية لهذه الرحلة ولكن لحماية نفسك يُنصح بقوة أن تغطّي نفسك باللقاحات المناسبة.

متى تبدأ لقاحاتك؟

عادة ما تأخذ اللقاحات وقتاً لتعمل بفعالية. إذا كانت مدة الرحلة تراوح من أسبوعين إلى ثلاثة من الأفضل أن تُجري فحصاً طبياً وتأخذ اللقاحات قبل شهر من الرحلة. إذا كانت الرحلة لمدة أطول فيفضل زيارة طبيبك قبل شهرين أو أكثر من وقت رحلتك إذا أمكن ذلك.

ما هي اللقاحات التي يجب أخذها؟

يعتمد ذلك على عدة عوامل بما فيها خطة رحلتك والنشاطات التي تريد القيام بها في الخارج وفترة إقامتك.

وصف لبعض اللقاحات :

الحمى الصفراء :

وهو لقاح حيّ يُعطى مرّة واحدة ويستمر لمدة عشر سنوات . يُنقل المرض بواسطة البعوض وبشكل أساسي في أفريقيا الغربية وأجزاء من أمريكا الجنوبية . السفر إلى آسيا والشرق الأقصى يحتاج إلى اللقاح إذا كان المسافر سيمرّ في بلادٍ موبوءة .

الكوليرا :

يؤمّن اللقاح القديم حماية قليلة جداً وقد أوصت منظمة الصحة العالمية عام 1973 بعدم استخدامه للسفر ولا يوجد دولة تطلب رسمياً لقاح الكوليرا لدخول أراضيها .

شلل الأطفال :

احتمال الإصابة بشلل أطفال قليل جداً بالنسبة للمسافرين عبر العالم ربما أقل من $\frac{1}{10000}$. ينتشر المرض عبر الطعام والسعال . يوجد نمطان من اللقاحات ويعتمد ذلك على ما إذا كان الشخص قد لُقِّح سابقاً أم لا .

لقاح سولك : هذا اللقاح الميّت يُستخدم للمسافرين الذين لم يُلْقِّحوا سابقاً ضد الشلل ويُعطى على شكل حقنة صغيرة تؤخذ عادة في أعلى الساعد . يجب أن يؤخذ ثلاث جرعات خلال فترة تراوح من شهرين إلى ستة أشهر . وهو يؤمن حماية لمدة خمس سنوات .

لقاح سابين: وهو لقاح حيّ يُعطى عن طريق الفم. معظم المسافرين الأقل عمراً قد لُقِّحوا سابقاً ضد الشلل وكل ما يحتاجون إليه هو جرعة داعمة تعيد إليهم الحماية من المرض لمدة خمس سنوات.

التيفوئيد:

يبلغ احتمال الإصابة بالتيفوئيد حوالي 1/3000 للمسافرين من العالم إلى المناطق الاستوائية وخصوصاً الهند. ينتقل المرض بشكل رئيسي بواسطة الطعام ولكن يمكن أن ينتقل أيضاً عن طريق الماء. نوعان من اللقاحات يستخدمان في هذه الأيام:

اللقاح كثير السكريات: وهو أحد اللقاحات الحديثة ويُعطى على شكل حقنة وحيدة ويؤمّن الحماية لمدة ثلاثة أعوام.

اللقاح عن طريق الفم نمط 21a: وهو لقاح حيّ سائل يؤخذ كل يومين لمدة خمسة أيام (اليوم الأول والثالث والخامس) عن طريق الفم وهو يؤمّن عادة الحماية لمدة سنة واحدة ولا يُعطى للأطفال دون السادسة من العمر.

الكَلْب

الكَلْبُ مرضٌ فيروسي ينتقل بواسطة عَضَّة أو لعق أو خرمشة أي حيوان مُصاب حار الدم. يحدث المرض في أيّ مكانٍ في العالم وهناك خطورة خاصة على المسافرين إلى أفريقيا والهند وآسيا الذين يتجولون لفترات طويلة على الأقدام. يُعطى اللقاح عن طريق خدش بسيط على الجزء العلوي من الساعد وعلى

ثلاث جرعات يفصل شهر واحد في ما بينها وتؤمّن حماية لمدة تراوح من سنتين إلى ثلاث.

الكزاز:

الكزاز مرض جرثومي موجود في كل مكان في العالم. ويجب تأمين حماية منه لكل المسافرين. يُعطى اللقاح على شكل حقنة واحدة في الجزء العلوي من الذراع كجرعة داعمة وهو لقاحٌ مِيتٌ يؤمّن وقاية لمدة عشر سنوات ويُعطى على شكل ثلاث جرعات خلال ستة أشهر للذين لم يُلقَّحوا من قبل.

الدفتيريا:

وهو مرض جرثومي ينتقل بشكل رئيسي بواسطة السعال. المناطق الرئيسية الموبوءة بهذا المرض هي روسيا وجمهوريات الاتحاد السوفييتي سابقاً. يجب أن تؤمّن الحماية من المرض لأولئك الذين يخطّطون للبقاء في المناطق الاستوائية لفترات طويلة. يؤخذ اللقاح بنفس الطريقة التي يؤخذ بها لقاح الكزاز ويؤمّن حماية لمدة عشر سنوات.

التهاب الكبد (ب):

هو مرض فيروسي ينتقل بطريقة مشابهة لانتقال فيروس الإيدز. يجب الامتناع عن نقل الدم والاتصال الجنسي لأنّ الفيروس يزيد بدرجة كبيرة احتمال المرض والوفاة.

يُستخدم اللقاح في أولئك الذين يسافرون بشكل متكرّر أو

الذين يعيشون في الخارج حيث يكون احتمال انتقال المرض عالياً (بسبب حوادث الطرق). يُعطى اللقاح على ثلاث جرعات خلال شهرين إلى ستة أشهر وهو يؤمن عادة حماية جيّدة من المرض. تذكر أنه لا يوجد حماية من الإيدز.

التهاب الكبد (أ):

وهو مرض فيروسي آخر، لكنه ينتقل بسهولة بواسطة الطعام والماء الملوثين. إن احتمال إصابة المسافرين غير المحميين من أنحاء العالم إلى مناطق في أفريقيا وآسيا وأمريكا الجنوبية الوسطى يراوح بين 1/300 إلى 1/500 (الخطورة موجودة حتى على المسافرين الذين يمرون لفترة قصيرة في المناطق الموبوءة). بعض المسافرين الذين لديهم إصابة سابقة باليرقان، قد يعني أن لديهم إصابة سابقة بالتهاب الكبد (أ) وهذا يعني أنه لا ضرورة لأخذ اللقاح، ويمكن تأكيد وجود مضادات في الجسم ضد الفيروس باختبار دموي بسيط. تُعطى الحماية من الفيروس بإحدى طريقتين: .

1 - غاماغلوبولين: وهو مُنتج من الدم أثبت أنه آمن ويؤمن حماية ممتازة ضد التهاب الكبد (أ) ولكن لفترة قصيرة. يُعطى اللقاح على شكل جرعة وحيدة واعتماداً على الجرعة المعطاة يؤمن اللقاح حماية لفترة تراوح من شهر إلى خمسة أشهر.

2 - لقاح التهاب الكبد (أ): وهو اللقاح الفعّال الجديد الذي يؤمن حماية ممتازة لمدة سنة بعد جرعة وحيدة وتؤمن جرعة

داعمة تُعطى عادة بعد اثني عشر شهراً حمايةً لمدة عشر سنوات .

التهاب السحايا بالمكورات السحائية:

يوجد عدة أشكال من التهاب السحايا يمكن أن تؤدي الإنسان، هذا النوع بالذات تسببه الجراثيم وينتشر في البلاد المجاورة للصحراء الأفريقية وفي النيبال . ويمكن أن يوجد أيضاً في أجزاء من آسيا وأمريكا الجنوبية . يُعطى اللقاح على شكل حقنة صغيرة ويؤمن حماية جيّدة لهذا النوع من التهاب السحايا لمدة ثلاث سنوات .

التهاب السحايا الياباني نوع (ب):

وهو مرض فيروسي ينتقل بواسطة البعوض ويحدث في جنوب شرق آسيا . يُوصى باستخدام هذا اللقاح للذين يخططون للعيش في المناطق الموبوءة وأولئك المعرضون بشكل واسع لفترة طويلة من الزمن (الذين يتجولون في الغابات لفترة تزيد عن الشهر) . يُعطى جرعتان أو ثلاث جرعات خلال شهر عادة لتأمين الحماية المطلوبة .

الملاريا:

لا يوجد لقاح ضد الملاريا . تُعطى الحبوب بدلاً من ذلك ويجب البدء باستخدامها قبل فترة من السفر لتأمين المستوى المطلوب من الحماية وللتأكد من أنها مناسبة .

يجب أن تبين للطبيب الذي سيعطيك اللقاحات جدول رحلتك بدقة. وسأخذ الطبيب بعين الاعتبار ماضيك الصحي وعوامل الخطورة المرافقة لهذه الرحلة.

هل يوجد بدائل عن أخذ النصيحة الطبية؟

أصبح الطب البديل موضة شائعة في العالم هذه الأيام. ليس ذلك بسبب عدم كفاءة الطب الحديث وإنما بسبب اعتماد الأطباء على التقنية بشكل زائد وشعور المريض بانعدام المسحة الإنسانية في تعامل طبيبه معه (كمريض وليس كإنسان) وقد حلّ الطب البديل مكان اللقاحات كما حلّ مكان العلاج الكيميائي وغيره من أنواع العلاج.

ومهما كانت فائدة العلاج البديل (كذلك فيما يتعلق بالمواد التي تحمي بشكل فيزيائي كالزيوت وغيرها) فلا يوجد بديل آمن للقاحات الطبية أو العلاج الكيماوي للأمراض الرئيسية.

تحتاج الحمى الصفراء والملاريا والتهاب الكبد والحمى التيفية وغيرها إلى علاج حديث حتى الآن إذ أنها تتطلب حماية مناعية أو علاجاً أو الاثنين معاً.

لكنه من الإجحاف أن ننكر عدداً من العلاجات البديلة التي يمكن أن تساهم في تحسين صحة الإنسان. كذلك على الرغم من توفر علاجات ممتازة وأدوية للوقاية من معظم الأمراض الحديثة الرئيسية (أمراض القلب، السرطان، التهاب المفاصل

وأعراض الصدر) يجب أن لا ننسى أن جميع هذه الأمراض ترتبط بنمط الحياة كالحمية والتعرض للشدة النفسية وكلها أمور خاضعة لسيطرة الإنسان.

وبشكل عام إذا كان المسافر مرتاحاً لاستخدام أيّ من الطرق البديلة للحفاظ على الصحة يجب عليه الاستمرار في ذلك. وعلى كل حال فإن قواعد الصحة العامة هي ذاتها في كل أنحاء العالم، لذا يجب أن يُخبر المسافر بمدى سلامة المنتجات التي يستخدمها.

تتضمن السلامة التحذير من خطورة نقل أمراض بواسطة وسائل الطب البديل كالوخز بالإبر الذي يحمل خطورة نقل الإيدز والتهاب الكبد وغيرها من الأمراض بسبب استخدام إبر غير معقمة. ومرة أخرى يجب أن يُوازن خطر أخذ أدوية عن طريق الفم مع الفوائد التي يمكن أن تنجم نتيجة لذلك.

هناك عوامل بديهية تؤثر على امتصاص الأدوية وبالتالي على فعاليتها. أخذ الأدوية على معدة ممتلئة أو فارغة يمكن أن يسبب مشاكل معينة. كذلك التدخين والإكثار من الكحول يمكن أن يؤثر على امتصاص الأدوية.

إضافة إلى الحمية التي هي خيار شخصي يوجد العديد من المنتجات ذات الاستعمال الخارجي التي يُدعى أنها تفيد الصحة. ويوجد كثير من الناس المستعدين لشراؤها، فمثلاً يوجد الكثير من الزيوت والدهون التي تستخدم للوقاية من لدغ

الحشرات. وعلى كل حال يجب أخذ الحيلة، فكثير من المواد التي تباع لم تثبت فعاليتها بشكل أكيد.

غالباً ما يُعرض العلاج بالأعشاب كبديل عن اللقاح. ولا شك في أنه يستمد مبادئه من الطب الحديث، ولكن من الحماسة تجاهل فعالية اللقاحات الحديثة. ولأولئك الذين اختاروا أخذ اللقاح بهذه الطريقة يوجد كتّيب بعنوان [كتاب اليد لاستخدام الأعشاب كبدايل عن التمنيع] لسوزان كورتيس (مطبوعات وينتر) وبما أنها ذات منشأ تقليدي فإن العلاج بالأعشاب يضم عدداً كبيراً من المنتجات التي قد تناسبك. بعض الآثار الطبية لهذه المنتجات مثير للاهتمام مثل آرغ. نت رقم (1) (للخوف من الطيران) وكاربو فيغ رقم (1) «كعلاج يستخدم في الإنعاش» وكوكا رقم (1) للغثيان الناجم عن الارتفاع وليدوم رقم (1) (للجروح البليغة) وأكثر منتج سيعجبك هو نكس قوميك رقم (1) (لغثيان الناجم عن الإفراط في شرب الكحول) وربما تكون أكثر هذه المنتجات فائدة تلك التي تُستخدم لتلطيف البشرة وتعقيمها، وهي طائفة من الدهون والكريمات مثل: آرنيكا وأرتيكايورنيس وكاليندولا وبخاخ بيرثرم الذي يستخدم لطرد الحشرات.

ومهما كان المنتج الذي ستستخدمه لا تنسى أن تستخدم كمية كبيرة من المنطق معه!!.

نصائح للسفر الصحي

من المستحيل أن نتكلّم عن كلّ حالة تصادفك أثناء سفرك، لكن من الممكن أن نعطي قائمة مختصرة من النصائح المناسبة لبعض المجموعات الخاصة أثناء سفرهم. في هذا الفصل سوف نعالج المواضيع الآتية:

- السفر أثناء الحمل.
- السفر مع الأطفال.
- سفر مرضى السكري.
- سفر مرضى الربو.
- سفر مرضى القلب.

إن السفر في هذه الحالات قد يكون محبطاً أو حتى خطيراً. انتبه إلى بعض الأخطار الشائعة وتمتع برحلتك بعد ذلك.

السفر أثناء الحمل

قد تتنابك بعض المخاوف لدى تأكيد حصول الحمل لديك ومع ذلك قد تكونين خطّطتِ لرحلة عبر العالم. هل يعتبر

السفر آمناً؟ هل يجب أخذ احتياطات إضافية؟ ماذا عن اللقاحات وحبوب الملاريا؟

إذا كان ذلك حملك الأول يجب أن تدركي أنك مسافرة إلى أراضٍ مجهولة طالما كنت مهتمة شخصياً بالموضوع. في معظم الحالات سوف يمرُّ الحمل بسلام وبدون صعوبات كبيرة، فهو حدث فيزيولوجي طبيعي وليس حالة مرضية، ومع ذلك فإن السفر في الأشهر الأولى قد يعرضُكِ أنتِ وجنينكِ إلى مخاطر معينة، لذا يجب أخذ الاحتياطات.

يقسم الحمل بسهولة إلى ثلاث مراحل. خلال المراحل الثلاث الأولى تُصاب الأمهات بالغثيان عادة وقد يُقاوم السفر من هذه المشكلة. خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة تحمل الأمهات وزناً إضافياً. إن ذلك سوف يجعل التمارين متعبة أكثر، كما أن الضغط الزائد على المثانة قد يزيد من عدد مرّات التبول. إن الطائرات لا ترحّب بالولادة على ارتفاع 36000 قدم، لذا حاولي أن تجعللي سفرك في المراحل المبكرة من الحمل. في المرحلة المتوسطة من الحمل يكون معظم النساء في حالة جيدة، لذا إذا كنتِ فعلاً بحاجة إلى السفر قد تكون هذه المرحلة هي الأفضل والأكثر أمناً.

يُعتبر المكان الذي تريدن السفر إليه عاملاً مهماً فيما يتعلق بسلامتك عندما تكونين في الخارج. في العديد من المناطق حول العالم لا يوجد إلا قليل من الأطباء المتحدثين بالإنكليزية والذين قد تضطرين لشرح أعراضك لهم عند الحاجة.

خلال الحمل يذهب كثير من الدم إلى الرحم لتغذية الجنين وهكذا قد تشعر الأمهات المسافرات بالتعب بسهولة بعد إجهاد بسيط. من الأساسي أخذ كميات وافرة من الماء وقسط وافر من الراحة لتجنب الإجهاد. كذلك تكون الحوامل أكثر حساسية لتغيرات الحرارة. قد يُوصى بأخذ اللقاحات وحبوب الوقاية من الملاريا لدى السفر إلى بعض المناطق، لكن القاعدة الأساسية هي أن تتجنب الحوامل كل الأدوية قدر الإمكان وخصوصاً في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. إذا كانت اللقاحات ضرورية يجب مناقشة ذلك بالتفصيل مع طبيبك. عادة يفضل الأطباء عدم إعطاء لقاحات أثناء الحمل إذ توجد خطورة على الجنين من الناحية النظرية. بالنسبة للقاحات المقترحة عالمياً أثناء السفر فعلى الرغم من عدم تسجيل أي أذى على الأجنة حتى الآن إلا أن الأمر لا يستحق المخاطرة.

يجب أخذ حبوب ضد الملاريا حين السفر إلى المناطق الموبوءة. إن خطورة الإصابة بالملاريا عليك وعلى الجنين أكثر من الخطورة القليلة الناجمة عن أخذ الحبوب. عادة ما يُستخدم الكلوروكوين والبراغوانيل وقد استخدمنا لسنوات طويلة ولم يترك أي خطورة على الحوامل.

ما يجب الاعتراف به هو أن هناك مخاطر معينة ترافق السفر أثناء الحمل. فمن الصعب أخذ لقاحات كافية كما أن المناعة ضد الإلتان تكون قليلة.

في معظم الحالات تكون المخاطر على الأم والجنين عالية جداً إلا إذا كانت الرحلة ضرورية. إذا كنت تخططين لرحلة استجمام غير ضرورية عليك أن تفكري ملياً قبل القيام بها.

السفر مع الأطفال

صحيح أن الأطفال يستطيعون أخذ إجازة، لكن قد يصاحب ذلك تجارب مخيفة كأن يمرض الأطفال أو يحصل لهم حادث أو يضيعوا أو يتعرّضوا لعضة حيوانٍ ما. إذا كنت تخطّط لرحلة مع طفلٍ صغير عليك أن تتأكد من بعض الأمور أولاً.

هل المكان مناسب للأطفال؟ قد تكون الآثار ممتعة ليوم أو اثنين ولكن ليس لإجازة كاملة. إذا لم يكن هناك مرافق للأطفال فسوف يبحثون عن تسليتهم الخاصة بعيداً عن الكبار. تأكد تماماً من أن أطفالك يعرفون اسم المكان الذي تقيم فيه. ضع خطة عائلية في حال ضياع أحد الأطفال. قد يكون من المفيد إلصاق بطاقة هوية بشتاب طفلك. إحدى الخطط أن تعود إلى آخر مكان كنتم فيه معاً. نبّه أطفالك أن لا يتجولوا بعيداً لوحدهم وأن لا يصاحبوا الغرباء.

الاكتشاف من عادة الأطفال دائماً لذلك عليك الانتباه إلى الأماكن الخطيرة كالكهوف والحفر والجروف والشوارع الفرعية.

عادةً ما يمرض الأطفال بسرعة ولحسن الحظ فإنهم يتعافون بسرعة أيضاً. إحدى أكثر الحالات شيوعاً في الإجازات هي حروق الشمس. قد يتجول الأطفال بدون قمصانهم وقبل أن تعرف ذلك يكونون قد أصيبوا بحروق الشمس وستكون الأيام

التالية سيئة لك ولهم. استخدم مراهم واقية من الشمس كما أن لبس قمصان أثناء السباحة مفيد أيضاً.

يحب الأطفال اللعب خارجاً في الساحات القريبة من الغروب وهو الوقت الأسوأ الذي تلدغ فيه البعوض وغيرها من الحشرات. تذكّر من تناول العائلة كلها حبوب الوقاية من الملاريا إذا كان ذلك ضرورياً. وحاول أن تحافظ على جلد أطفالك محمياً بالثياب أو طاردات الحشرات. شجّع أطفالك أن يبقوا بعيدين عن كلّ الحيوانات خلال الإجازة. إن خطر الإصابة بالكلب قليل جداً ولكنك لا تريد حتماً التجوّل في الليل بحثاً عن مستشفى لخيطة جرح ناجم عن عضّة بشعة. سيكون من المهم أن تتأكد من أن أطفالك يتناولون كميات كافية من السوائل إذا كنت في منطقة حارّة. سوف يفقدون أملاحاً خلال تعرقهم وسيكون من المناسب أن تتركهم يأكلون البطاطا المملّحة وما شابه. وإذا كنت تريد إجازة هانئة تأكّد أنك أخذت عدداً كافياً من الألعاب تبقى أطفالك مبتهجين.

سفر مرضى السكري

قد يظنّ البعض أن وجود مرض السكري لديهم سيسبّب لهم مشاكل أثناء السفر بحيث لا يستحق الأمر المخاطرة وقد يضئعون على أنفسهم نتيجة لذلك الكثير من الفرص. إن هذا التفكير غير منطقي، كلّ ما يتطلبه الأمر بعض المنطق والحاجة إلى اتباع بعض القواعد الأساسية.

من المهم أن يكون السكر منتظماً لديك . إذا كان السكري قد ارتفع حديثاً لديك يجب أن تستشير طبيبك قبل أن تحجز للسفر ، فقد يقترح عليك أن تؤجل السفر حتى تستقر حالتك تماماً وذلك لسلامتك الشخصية . قبل أن تحجز في المكان الذي تريد السفر إليه تأكد من وجود خدمات طبية في المنطقة . إسأل مركز التلقيح الخاص بك عن الأطباء المتكلمين بالإنكليزية . أحضر معك كمية من الأنسولين ، حبوب خفض السكر ، الحقن ، مسحات الكحول وأدوات قياس السكر بحيث تكفيك طوال مدة الرحلة . من الضروري أن تحضر معك هذه الأشياء لأن مستحضرات الأنسولين وأدوية خفض السكر تختلف من بلدٍ لآخر . ضع الأنسولين في حقيبة عازلة للحرارة ووضَع هذه الحقيبة مفتوحة في الجزء السفلي من الثلاجة بمجرد وصولك .

إذا لم يكن هناك ثلاجة في غرفتك اسأل الشخص المنظم للإجازة . تذكر أن الإنسولين يتلف إذا تعرّض لحرارة عالية ، لذا لا تضعه في صندوق السيارة أو في مكان القفازات . أخبر منظم الرحلة أنك مصاب بالسكري . وتأكد أن المعلومات ستصل إلى الجهة التي ستسافر إليها . سوف يساعد ذلك على ضمان وجود حمية خاصة لمرضى السكري في الجهة المقصودة . قد يكون من الصعب في بعض الأحيان أن تحدّد كمية الحريات والسكر الموجودة في طعام لم تجربّه من قبل . وإذا كنت غير متأكد من كمية السكر في غذائك راقب مستوى السكر في دمك بشكل أكثر تواتراً وعدّل غذاءك وفقاً لذلك . قبل أن تسافر تأكد من

اصطحب رسالة من طبيبك يوجد أعلاها احتياجاتك من الإنسولين والمواد الأخرى. حافظ على أدويةك في حاوياتها الأصلية.

لدى المسافرين المصابين بالسكري استعداد للإصابة بهبوط السكري بسرعة. قد يكون ذلك نتيجة لاجتماع عدة عوامل كاختلاف الحمية والوجبات غير المنتظمة والمزيد من الإجهاد. من الضروري أن يعرف مرافقوك في الرحلة أعراض نقص السكر لكي يساعدوك. إرتد دائماً سوار التنبيه في حال حدث لك مكروه أو احمل معك بطاقة معلومات عن وضعك الصحي.

حينما تسافر عبر مناطق توقيت متعددة من السهل أن تستمر في أخذ أدويةك معك، ولكن قد تفقد بعض الوجبات النظامية. يجب أن تعرف عدد مناطق التوقيت التي ستجتازها. إن السفر من الجنوب إلى الشمال أو بالعكس لا يتطلب أي تعديل لنظامك الغذائي. أما إذا سافرت من الشرق إلى الغرب أو بالعكس وعبرت أكثر من ست مناطق توقيت، فيجب أن تعدل نظامك الغذائي. يعتمد تغيير الأدوية الخاصة بك على استقرار حالتك ونصيحة طبيبك التي يجب أن تأخذها قبل السفر. إحدى الطرق المفيدة أن تبقي توقيت ساعة اليد لديك على الوقت الذي غادرت فيه بلدك الأصلي وهكذا تتمكن من المحافظة على مواعيد الإنسولين وربما يكون من المفيد أن تأخذ معك ساعة ثانية!

احمل معك أقراصاً من السكر دائماً واستخدمها إذا شعرت بهبوط في السكر. وإذا كنت على وشك الإغماء لا تتأخر في إخبار من حولك ليتمكنوا من مساعدتك.

لا تخف أبداً من السفر لأنك مريض بالسكر، فقط خُذ الاحتياطات المناسبة.

سفر المرضى المصابين بالربو

يخاف مرضى الربو من السفر كمرضى السكري تماماً. ومرة أخرى يعتمد قرارك بالسفر على مدى استقرار حالتك وتواتر استخدامك للدواء. قد تحدث نوبة الربو بشكل تلقائي أو لسبب معين. المرضى الذين لديهم حساسية من القش والغبار ولدغات الحشرات والكلاب والقطط وغيرها يصابون بنوبة الربو بسرعة. إذا كنت تعرف ما الذي سيثير أزمة الربو لديك من السهل طبعاً أن تتجنب السبب، أما إذا كانت حالتك غير مستقرة ولديك الكثير من نوبات الربو فمن المرجح أن تعاني في أي مكان في العالم. يُعتبر الأشخاص الذين يضطرون إلى أخذ الدواء يومياً أنهم غير مستقرين. وقد يأخذ آخرون حبوباً أو بخاخات لحماية أنفسهم من الربو وقد يبقون سليمين من النوبات لعدة أسابيع أو أشهر.

قبل أن تقرر السفر اسأل طبيبك وخذ بعين الاعتبار برنامج الرحلة وما إذا كنت ستسافر لارتفاعات عالية. أجرِ كشفاً طبياً وتأكد أنك بصحة جيدة.

تأكد من وكالة السفر الخاصة بك من مدى التلوث بغبار الطلع والغبار في المكان الذي تريد السفر إليه. يكون التلوث بغبار الطلع شديداً في بعض الفصول لدرجة قد تثير نوبات الربو. اسأل أيضاً عن المرافق الموجودة في المكان الذي تريد السفر إليه وهل هناك حاجة لصعود الأدراج أو تسلق المرتفعات ومدى توفر أطباء يتكلمون الإنكليزية.

احمل معك كمية كافية من الأدوية واجعلها في يدك وليس في حقيبة الملابس. احمل رسالة من طبيبك باحتياجاتك من الأدوية كي لا يوقفك موظف الجمارك عند نقاط التفتيش.

لا تجهد نفسك كثيراً أثناء الإجازة وعالج أصوات الحشرات المزعجة فوراً ولا تنتظر تطوره إلى أزمة حادة. إذا كانت لديك حساسية شديدة من اللدغات والعضات احمل معك حقيبة إسعاف صغيرة وارتي سوار تنبيه طبياً. انتبه أثناء السباحة وخصوصاً أثناء الغوص باستخدام أسطوانة الأوكسجين.

سفر مرضى القلب

إذا كنت في وضع يجعلك تفكر بالسفر فهذا يعني غالباً أنك غير مصاب بمرض قلبي حاد. ومن الأرجح أن لديك ذبحة قلبية خفيفة أو درجة من ارتفاع الضغط. يعتمد الأمر بالدرجة الأولى على تحملك للجهد. إذا كنت تلهث بعد جهد بسيط فسيكون السفر عبر القارات أمراً فوق طاقتك. إن التنقل من مكان لآخر قد يكون مجهداً بدون القلق على الحقائق والأمور الأخرى التي يتطلبها السفر عبر العالم.

ومع ذلك إذا قرّرت السفر تأكّد أنك لن تنزل في الدور الأخير أو في نُزُلٍ بلا مصعد. اسأل كم يبعد النُزُل عن السوق أو الشاطئ. تأكّد من درجة الحرارة والرطوبة في المكان الذي ستسافر إليه. تأكّد أنك لن تسافر إلى مكانٍ مرتفع عن سطح البحر وخصوصاً إذا كنت ستتوقف مؤقتاً في مدينة كـ (كويتو) في الإكوادور. ترتفع كويتو 9350 قدماً عن سطح البحر. وحتى لو كنت ستقضي بقيّة رحلتك على الساحل في الأسفل فإن التوقف لفترة قصيرة في مدينة على هذا الارتفاع قد يكون خطيراً جداً.

احمل أدويةك معك تماماً كأدوية السكري والربو. احمل أيضاً رسالة من طبيبك وتعرّف على أسماء الأطباء المتكلّمين بالإنكليزية في المكان الذي ستسافر إليه. ولا تجهد نفسك كثيراً أثناء السفر. إنّ العودة إلى الوطن وأنت منهأٌ صحيحاً ونفسياً ليست طريقة طبيعية لإنهاء إجازة.

القائمة التي يجب التأكد منها قبل السفر

من الحكمة دائماً أن تضع قائمة بما يجب عليك فعله قبل السفر. إذا كنت تنوي السفر إلى بلدٍ يتطلب لقاحات معينة قد يتوجب عليك أن تبدأ بهذه القائمة قبل أشهر من السفر. لا توجد قائمة كاملة والقائمة المذكورة هنا تتضمن ما وجدناه ذا أهمية عبر السنين.

إن الأمور المذكورة في هذه القائمة غير مرتبة حسب درجة أهميتها وهي تعتمد بشكل كبير على برنامج رحلتك.

راجع وكالة السفر

استخدم وكالة سفر يمكن الوثوق بها في حال تعاقدت معها. على الأقل يجب أن لا تُترك معلقاً. اسأل أصدقاءك عن خبراتهم في هذا المجال وتأكد من وجود رقم طوارئ لديك إذا دعت الحاجة لذلك.

التأمين أثناء السفر

عادة ما يكون ذلك احتياطاً حكيماً لرحلتك. إذا دفعت تذكرة

الطائرة باستخدام البطاقة الممغنطة قد يكون دفع التأمين متاحاً بهذه الطريقة، لكن تأكد أن التأمين لا يغطي فترة الطيران الفعلي فقط. تأكد أنك مُغطى، وقد يكون من الأفضل أن يكون لديك تأمين خاص للسفر وسوف يفيدك وكيل السفر في هذا الشأن. تذكر أن تأمين السفر يغطيك أثناء السفر فقط وقد لا يغطي أي مرض يحدث لك بعد عودتك.

هل نحتاج إلى تأشيرة دخول؟

مع ازدياد عدد المسافرين الدوليين نجد أن عدد الدول التي تطلب تأشيرة دخول عند الدخول إليها تتزايد باستمرار وهذا سوف يزيل عن كاهلك همّاً ثقيلاً أثناء إعدادك للسفر. وعلى جميع الأحوال تأكد من متطلبات الحصول على تأشيرة دخول واحمل معك دائماً صوراً إضافية لك وللمرافقين.

هل نحتاج إلى جواز سفر؟

غالباً ما يكون الجواب نعم. حتى في الرحلات القصيرة بين دول الاتحاد الأوروبي ستحتاج إلى جواز سفرك كهوية شخصية. أحضر وسائل التعريف الأخرى إذا كان ذلك ممكناً ولا تنسَ تصوير وثائقك.

تأكد من وجود أولادك على جواز السفر إذا كان ذلك مطلوباً.

يجب أن لا تقع في هذا الخطأ أكثر من مرة واحدة!

متى ينتهي جواز سفرك

تأكد من ذلك الآن. بعض البلاد تطلب أن يكون الجواز صالحاً لمدة ستة أشهر على الأقل بعد تاريخ مغادرتك. كذلك بعض البلاد تنظر إلى الدول التي زرتها من قبل. تأكد أنه لا يوجد خلافات سياسية.

هل تحتاج إلى أي لقاح؟

تستطيع التأكد من ذلك بمكالمة مركز اللقاحات الخاصة بالسفر. النصيحة العامة هي أنه إذا كانت رحلتك ستأخذك خارج أوروبا الغربية أو أمريكا الشمالية أو أستراليا فعليك أن تفكر بإمكانية الحاجة إلى لقاح.

هل تحتاج إلى حبوب الملاريا؟

مرة أخرى تأكد من مركز لقاحات السفر. في بعض البلاد يكون الخطر موسمياً، كأن يكون في فصول المطر أو طوال الصيف حيث يجب أخذ الحبوب. إذا كان تناول الحبوب مطلوباً لا تنس تناولها قبل مدة كافية من التعرض وخلال فترة التعرض وبعد ذلك بأربعة أسابيع على الأقل من مغادرة المنطقة الموبوءة. تذكر أنك قد تمر في منطقة موبوءة لفترة قصيرة من الوقت لكن الخطر لا يزال قائماً.

هل من الضروري استعمال المراهم الواقية من الشمس؟

إذا كان الجواب نعم أحضر عدداً من المراهم الواقية المناسبة لنوع جلدك.

هل المراهم الواقية من الحشرات ضرورية؟

إذا كان هناك حشرات فأنت تحتاج إلى المراهم الطاردة. استخدم المراهم الأفضل والتي تحوي تركيزاً عالياً من الـ DEET والذي ثبتت فائدته. إذا كان جلدك حساساً تأكد من عدم حساسيتك للمستحضر بتطبيق كمية قليلة منه على ساعدك قبل أسابيع من رحلتك، تذكّر أن بعض المستحضرات قد تكون مخرّشة للقماش أو البلاستيك.

هل تحتاج إلى كتاب دليل للسفر؟

غالباً ما تحوي هذه الكتب معلومات مفيدة جداً.

هل لديك عملة محلية؟

في كثير من الدول النامية من غير الممكن الحصول على العملة المحلية قبل وصولك إليها. في مثل هذه الحالة أحضر كمية قليلة من المال على شكل استرليني أو دولار والباقي على شكل شيكات سياحية. تذكّر أنك تستطيع الآن الحصول على النقود المحلية باستخدام البطاقة الممغنطة من آلات سحب النقود. وقد يكون من المفيد استخدام بطاقات اتصال الهاتف

الدولية في المكان الذي ستسافر إليه .

وصفة لنظاراتك؟

إذا كنت لا تستطيع الرؤية بدون نظاراتك أو عدساتك اللاصقة تأكد من وجود زوج احتياطي لديك وخذ معك الوصفة في حال حدوث أي خطأ .

تأكد من يوم ووقت المغادرة

يخطئ كثير من المسافرين في يوم أو توقيت رحلتهم . تأكد من ذلك الآن . احتسب كم من الوقت تحتاج للوصول إلى المطار وخصوصاً في ساعات الزحام وخذ في الاعتبار أي تأخير محتمل . صوّر بطاقتك .

هل تأخذ أي أدوية عادة؟

إذا كان هناك أي أدوية للسكري أو الصرع أو الربو أو ارتفاع ضغط الدم أو أي حبوب لا تستطيع البقاء بدونها خذ كمية كافية معها معك شخصياً وليس في حقبتك .

هل تستطيع استخدام تلفونك النقال؟

تأكد من أن تلفونك النقال سيعمل في الخارج وانتبه إلى التكاليف التي ستدفعها مقابل سماع الرسائل الموجهة إليك ، لا تنس شاحن البطارية .

أحضر حبوب الإجازة معك

إحدى اللحظات التي لن تنساها في سفرك هي تلك التي تتمنى فيها لو أنّ لديك كميات قليلة من حبوب مضادة للغثيان أو التلبك المعوي. لا تحضر كمية كبيرة، فقط ما يكفي لجعلك تتجاوز الأعراض الرئيسية.

الأسماء التي يمكن الاتصال بها

إذا كنت تخطّط للسفر لمدة طويلة وخصوصاً إلى مناطق معزولة، حاول الحصول على أسماء السفارات الأساسية وكذلك بعض أسماء الأطباء المتكلّمين بالإنكليزية في المكان الذي تريد السفر إليه.

إلغ الأمور الضرورية

كالحليب والصحف والوقود والفحم وما شابه.

أخبر جيرانك

أخبر جيرانك أنك ستغادر المنزل لفترة معيّنة وأن يُعيروه انتباههم. ضع مفتاح البيت عند جارك تثق به وربما يكون إخبار مركز البوليس المحلي عملاً حكيماً.

أغلق مصادر الطاقة

تأكّد أنّ الشلاجة خالية من الطعام. إنزع كل الأجهزة عن مأخذ الكهرباء وكذلك هوائي الراديو والتلفاز. أطفئ سخّان الماء. شغّل جهاز الإنذار.

