

مقدمة

لا شك في أن الناس يسافرون اليوم بطريقة تُعتبر بالنسبة للأجيال السابقة مدهشة للغاية. إننا ندخل أسطوانة معدنية كبيرة - الطائرة - لنجد أنفسنا بعد عدة ساعات على مسافة ألوف الأميال من وطننا ولدينا الفرصة لنرى ونجرب ونشاهد مناطق في عالمنا كانت في الماضي حلمًا يداعب خيال معظم الناس.

هذه الإمكانيات الجديدة للسفر حول العالم حققت لنا الكثير من المتعة لكنّها جلبت أيضاً بعض الأخطار التي قد لا تكون واضحة في بعض الأحيان. عندما نعود من أسفارنا قد لا نحمل معنا ذكرياتنا عن المناطق البعيدة فقط وإنما قد نحمل بعض الزائرين غير المرغوب فيهم على شكل طفيليات في أمعائنا ودمائنا. هذه الطفيليات قد لا تسبب أعراضاً قبل أسابيع أو حتى أشهر من عودتنا وهي فكرة غير مُستحبة.

إن البلاد الجديدة أو حتى المناطق داخل البلاد قد تحمل أخطاراً على صحة المسافرين يجب اعتبارها والتعامل معها بأفضل طريقة ممكنة.

تراوح الأمراض التي يمكن أن نصاب بها بين الانفلونزا

الخفيفة والإصابة بنوبة حادة من التهاب الأمعاء بالعصيات الزحارية. وبالطبع يوجد أمراض أكثر خطورة قد تصيب المسافرين. إن أسماء الأمراض الأكثر انتشاراً في العالم مجهولة بالنسبة لكثير من الناس كداء المثقيات وداء الليشمانيات وداء المنشقات والمالاريا. هذه الأمراض وكثير غيرها تقتل ملايين الناس كل عام وهي موجودة على طول المناطق الإستوائية. ولكن لا تُصَبّ باليأس فنحن نستطيع مساعدتك على النجاة من هذه الأمراض أثناء سفرك عبر العالم.

حتى الأمراض الخفيفة قد تكون مزعجة وخصوصاً إذا كنت تنتظر شهراً لأخذ إجازة لتجد نفسك فجأة مريضاً محشوراً في غرفة صغيرة في نُزُلٍ وذلك لفترة من الوقت. هل كان الأمر يستحق كل هذا الدّخار؟ بالطبع نعم ولكن عليك أولاً أن تتعلّم بعض القواعد البديهية الأساسية وأن تدرك أن محافظتك على صحتك أثناء السفر تقتضي الالتزام بتلك القواعد في كل الأوقات وليس بعضها. أين وماذا تأكل أو تشرب؟ متى تستخدم المراهم الواقية من الشمس وكيف تتجنّب اللدغات والعُضّات والأفاعي والعقارب والحشرات والكلاب. إن هناك بعض القواعد البسيطة التي يستحقُّ الأمرُ اتباعها قبل أن تصاب بالمرض ليس بعده.

إن الفصول اللاحقة تهدف إلى تغطية الأخطار الأساسية التي عادةً ما يتعرّض لها المسافرون عبر العالم. لا يمكن أن يكون كتابٌ صغيرٌ كهذا شاملاً لكنّه يغطّي الأمراض الأساسية

التي يتعرّض لها المسافرون لفترة قصيرة، وسواء كنت تستعد لعطلة تأخذ فيها حماماً شمسياً في جنوب أوروبا أو لرحلة في إفريقيا أو لجولة عمل في آسيا فإنّ المرض يمكن أن يخرب أفضل الرحلات تخطيطاً. لا تظنّ نفسك غير قابل للمرض فالمصيبة يمكن أن تنزل بك في أيّ وقت لذا عليك الاهتمام بأعلى هدية عندك ألا وهي صحتك. كيف يمكننا تأليف كتاب عن المتعة والإثارة التي يوفرها السفر ونحذّر في نفس الوقت من أخطار ذلك على الصحة، هل من المناسب أن نصف العالم منطقة منطقة حسب انتشار الأمراض فيها؟ كلاً لأنّ ذلك سيعطي انطباعاً خاطئاً عن مناطق تعجّ بالجمال والسعادة التي حظي بها الناس في سفرهم إليها إضافة إلى أن المدن الكبرى في العالم سواء كانت في آسيا أو إفريقيا أو أوروبا تتشابه في ما بينها في هذا الأمر على الرغم من اختلافها في الطقس والثقافة.

إنّبعنا في رحلة حول العالم ودعنا نريك بعض الأخطار الصحيّة الشائعة، كيف تتجنبها وكيف تمارس المتعة الحقيقية حين تسافر محافظاً على صحتك.