

بعد عودتك

لقد عدت من رحلتك بعد
قضاء إجازة ممتعة، أنت مسرور
الآن باختيارك الموفق، لقد اتبعت
القواعد الصحية وحافظت على نفسك،
نأمل أن تكون كذلك لدى عودتك.
إذا كان الأمر كذلك ما الذي يجب عليك
فعله لتكون رحلتك المقبلة بنفس النجاح؟
بالمقابل إذا لم تجر الأمور على ما يرام
وأصبت بالمرض ماذا يجب عليك فعله كي
تستعيد صحتك بسرعة. هذا الفصل يعالج هذا
الموضوع.

obeikandi.com

ما الذي يجب مُراقبته

من السهل أن يصبح الإنسان كثير الشك فيفترض أن أي رشح أو ألم عضلي أو صداع يصاب به بعد عودته من السفر يعني أنَّ لديه مرضاً غريباً تسببه طفيليات خطيرة.

وكما ذكرنا سابقاً فإن معظم المسافرين يقولون في صحة جيدة أثناء سفرهم وبعد عودتهم ويظلّون كذلك وهذا ينطبق عليك أيضاً.

على كل حال من الحكمة أن تدرك أن رحلتك قد تشمل بلاداً يوجد فيها أمراض خطيرة تختلف تماماً عن الأمراض الموجودة في بلدك. كما أنَّ فترة الحضانة قد تكون طويلة وتمتد لأسابيع وربما لأشهر. وفي حالات نادرة قد يمر سنوات قبل أن تظهر لديك أي من الأعراض والعلامات. تذكر أن هذا نادر الحصول فلا تنزعج. ولكن إن حصل فسيكون تشخيصه صعباً في جميع الأحوال. إذن ما هي الفترة بعد العودة من السفر وما هي الأعراض الممكن ظهورها والتي يجب الانتباه إليها؟

إذا كنت من أولئك القلائل الذين ستظهر لديهم أعراض بعد عودتهم من السفر فسيحدث ذلك في الشهور الأولى. بعد ذلك

يظلُّ من الممكن أن تكون جرثومة أجنبية سببت المرض، ولكنه احتمال قليل. الأعراض والعلامات النموذجية التي يجب أن تدفعك إلى مراجعة الطبيب هي:

- الحمى.
- الصداع.
- أعراض الأنفلونزا.
- اندفاعات جلدية.
- الإسهال.
- الغثيان والتقيؤ.
- التعب.
- الإرهاق المستمر.
- آلام العضلات.

قد لا يكون لأعراضك علاقة بمرضك لكنَّ طبيبك سيُطمئنك في ما يتعلق بهذا الأمر. لا تجهد نفسك في مقاومة أعراض غريبة. قد يكون هناك علاج بسيط لها وطبيبك هو أفضل من يرشدك إليه.

ربما يستحق الأمر أن نعرف قليلاً عن الأعراض التي تحدث للمسافرين عند عودتهم.

المالاريا

إذا كنت عائداً من بلدٍ تنتشر فيه المالاريا انتبه إلى الأعراض

التي تشبه الإنفلونزا كالحُمى والصداع والتعرق والرعشة وآلام الجسم. قد تظهر هذه الأعراض بعد أيام أو أسابيع أو حتى أشهر من عودتك، ولكن غالباً تظهر خلال الأسابيع الأولى. يظن البعض أن حبوب الوقاية من الملاريا تمنع حدوث المرض وهذا غير صحيح كما ذكرنا سابقاً. ومع ذلك فهذه الحبوب جيدة على الرغم من أنها قد تخفف الأعراض. إذا كنت تعتقد باحتمال إصابتك بالملاريا يوجد بعض الفحوصات التي يمكن أن تبيّن ذلك، تذكر بعد التعرض للملاريا أن كل حرارة تساوي الملاريا حتى يثبت العكس.

مشاكل الأمعاء

إحدى المشاكل التي تجابه المسافرين العائدين هي الإسهال. قد يكون ذلك بسبب تغيير في الحمية وقد يكون بسبب فيروسات أو جراثيم أو طفيليات.

إذا كان لديك حرارة وشعرت بالإعياء فالسبب غالباً ما يكون جرثومياً. أما إذا كان هناك نوبات من الإسهال وعلى فترة طويلة فيجب التفكير بالطفيليات.

بعض الطفيليات الأساسية كالجيارديا والأميبيا والمستخفيات وحتى المنشقات تظهر بهذه الأعراض.

كثير من المرضى يذكرون أياماً جيدة وأخرى سيئة مترافقة مع مغص في البطن وكثرة التردد على التواليت مع شعور عام بالإرهاق. يجب إجراء بعض الفحوصات لمعرفة سبب هذه

الأعراض وذلك يجب أن يتم عن طريق طبيبك .

مشاكل الجلد

إن الجلد هو أكبر جزء في جسمنا وغالباً ما تظهر عليه الأعراض عند المسافرين العائدين إلى بلدانهم . تراوح هذه الأعراض بين اللدغات والعضات التي لم تلتم إلى الإصابات الفطرية والطفيلية . كل تخريش جلدي لا يُشفى بسرعة يجب أن يُشير الشكوك . بعض الإصابات الطفيلية المثيرة هي داء اليرقات المهاجرة وداء النغف . داء اليرقات المهاجرة تسببه دودة حيوانية صغيرة تخترق الجلد وتتجول تحته مسببة حكة شديدة واندفاعاً في المنطقة التي تصاب بها . إنها ليست خطيرة لكن الإصابة بها يمكن أن تمتد إلى عدة أشهر وتحدث غالباً في الأقدام بعد المشي حافياً على شاطئ أو إحدى المناطق الاستوائية الحارة . تخترق الدودة جلد الإنسان ثم تكتشف أنها سلكت الطريق الخطأ وهي لا تستطيع أن تدخل أعماق مما دخلته وفي بحثها عن طريق العودة تسبب إزعاجاً كبيراً . يكون العلاج عادةً بكميم يطبق على المنطقة المصابة كما يوجد الآن حبوب فعالة جداً .

داء النغف تسببه يرقة طائرة تقع على ملابسك عند نشرها وحين ترتدي هذه الملابس تفقس اليرقة وتدخل تحت الجلد ثم تنمو بهدوء خلال أسبوع تقريباً ليظهر الجلد على شكل حبة كبيرة تُحدث تخريشاً كبيراً في المنطقة المصابة .

من الضروري أن لا تعصر هذه الحبة بل يجب تغطيتها بالكريم لمنع الهواء من الوصول إلى اليرقة وبالتالي فإنها ستخرج إلى السطح حيث يسهل التخلص منها. الوقاية من هذا المرض تكون بأن تتأكد من كوي جميع ملابسك قبل لبسها. ومن المهم أيضاً أن أيّ ملابس كانت معك أثناء السفر قد تكون ملوثة بهذه اليرقة وقد شاهدنا مرضى يصابون بسبب وسادات وأكياس نوم ملوثة.

قدم الرياضي مرض شائع في المناخ الحار. وكذلك إصابة المنطقة الإربية بالفطريات تحدث في مثل هذا الطقس بسبب ازدياد الحرارة والرطوبة.

يشاهد الجرب بشكل شائع عند الذين كانوا يتعاملون مع الأطفال في الخارج. وأصبح الآن يُشاهد أيضاً عند الذين يتماسون مع الغير بشكل (حميمي)، تذكر أن ذلك ينقل أمراضاً أخرى أيضاً!

حكة السباحين قد تُشاهد عند الذين يسبحون في بعض الأنهار والبحيرات حيث تنتشر المنشقات. تظهر كلدغة بعوضة ثم تخفّ شدتها خلال أيام. هذه العلامة قد تكون الدليل الوحيد على إصابة الشخص بداء المنشقات.

ذبابة الرمل تنقل مرضاً يسمى اللايشمانيا. هذا الطفيلي الصغير يوجد غالباً في الآفات الجلدية التي لا تندمل. وهو مرض مزعج لكنه ليس خطيراً وقد يؤدي إلى ندبة متميزة في المنطقة المصابة. ونادراً ما يدخل الطفيلي إلى أجزاء أعمق في

الجسم فكن حذراً. القَرَاد ينقل عدداً من الأمراض كالتيفوس والحمى الرابعة ومرض لايم. وهو موجود في كل أنحاء العالم وخصوصاً في شهور الربيع والصيف وفي المناطق ذات النباتات الخضراء.

مشاكل الجهاز البولي

في الجو الحار وبوجود التجفاف تشيع أعراض الجهاز البولي كازدياد عدد مرات التبول والتهاب المثانة لأسباب مختلفة. من المهم تناول كميات كافية من السوائل خلال الرحلة ويجب استقصاء أيّ عارض يحدث بعد عودتك. يمكن أن يتجلى داء المنشقات بدم في البول بعد سنة أو سنتين من عودتك.

التعب المزمن

كثير من مرضانا يعانون من الشعور بالإرهاق ويعزونه إلى رحلتهم. يجب إجراء فحوصات شاملة على هؤلاء المرضى لكي نتأكد من عدم إصابتهم بأي مرض خطير. في بعض الأحيان يكون لدى هؤلاء مرض معوي مزمن بالطفيليات يمكن التعامل معه بسهولة. من الأسباب الأخرى التي يجب أن لا تغيب عن الذهن داء المنشقات وداء لايم وكذلك مرض السل وإن كان نادراً.

الأمراض المتقلة بالجنس

من المدهش أن تعلم كم من المسافرين يعودون ولديهم

احتمال الإصابة بمرض جنسي وقد يحدث ذلك نتيجة لاتصال واحد فقط ومع ذلك يجب إجراء التحاليل المناسبة. لسوء الحظ بعض هذه التحاليل تستغرق عدة أشهر قبل أن تصبح إيجابية لذا أفضل وسيلة لتجنب هذه الأمراض هو تجنب العلاقات الجنسية أثناء السفر. يعتبر الإيدز على رأس قائمة الأمراض المنتقلة بالجنس وإن كان السيلان والحلا أكثر شيوعاً. ما زال علاج السيلان سهلاً ولكن الحلا يمتد مدى الحياة عادةً.

الفحص الطبي

لا يحتاج كل مسافر إلى إجراء فحص طبي بعد عودته من السفر. عادة يذهب المسافر إلى الطبيب إذا ظهرت لديه أعراض. بعض المسافرين يستفيدون من الفحص الطبي حتى ولو لم تظهر لديهم أعراض وهم أولئك الذين قضوا فترة طويلة في الخارج أو تعرّضوا لأمراض معينة أثناء سفرهم ويأتي في مقدمتهم أولئك الذين كانوا في رحلات السير الطويل.

على الطبيب أن يعرف الأجوبة على الأسئلة الآتية:

- أين كنت مسافراً؟
- ما طول الفترة التي تناولت فيها حبوب الوقاية من الملاريا؟
- ما هي اللقاحات التي أخذتها قبل سفرك؟
- كم واحداً كان في مجموعتك؟ هل مريض أحد منهم؟
- هل أكلت طعاماً محلياً؟ وما نوعه؟
- هل استخدمت ماء الصنبور؟
- أين سبحت؟
- هل أصبت بحروق الشمس؟
- هل لدغك البعوض؟

- هل لدغتك أي حشرات أخرى؟
- هل عضك كلب أو قطة أو قرد أو أي حيوان آخر؟

بعد هذه المعلومات سيستعرض طبيبك الفترة التي قضيتها خارجاً وما هي الأعراض التي حدثت لديك وأنت مسافر وماذا فعلت حيالها؟ هل عالجك طبيب؟ وماذا كان العلاج؟ وسيسألك طبيبك أيضاً عن ماضيك الطبي وكذلك الوضع الطبي لعائلتك بشكل مختصر. بعد ذلك سيفحصك الطبيب باحثاً عن علامات كضخامة العقد اللمفاوية والتهاب الصدر وضخامة الكبد أو الطحال وسيجري لك الفحوصات المخبرية المناسبة لحالتك وتشمل فحص الدم وتحليل البول والبراز وهي فحوصات تستحق الإجراء حتى ولو لم يكن لديك أي أعراض.

30٪ من المسافرين يتعرضون للطفيليات ولكنها في معظمها لا تسبب أي أذى ولا تحتاج إلى علاج.

يجب أن تدرك أنه حتى لو أجريت فحصاً طبياً شاملاً فيمكن أن تحدث لديك أعراض أو علامات ولو بعد شهور من عودتك وهو أمر غير عادي لكنه محتمل. تذكر أن تبقى يقظاً ولا تنس أنك كنت في الخارج.

رحلتك المقبلة

معظم الذين يسافرون حول العالم يعيدون الكرة. فما إن تجرب متعة التعرف على بلاد جديدة بثقافتها وأطعمتها وتكوّن صداقات مع أهلها حتى يصعب عليك عدم السفر ثانية.

لقد أصبت بجرثومة السفر وهي إصابة سترافقك مدى الحياة فالحياة لن تعود إلى ما كانت عليه. بالتأكيد إذا جلست تنتظر إلى فجر بارد في الشتاء فإن المنظر سيبقى في ذاكرتك إلى الأبد.

إذا كانت لديك نية بالسفر والمغامرة في المستقبل فهل من شيء يجب عليك فعله الآن؟ نعم هناك أمور يجب تحضيرها من الآن لكي توفر على نفسك الكثير من الإحباط والمشاكل.

إحفظ جواز سفرك وبطاقة اللقاح في مكان آمنٍ تتذكره بسهولة. تأكد من فترة انتهاء صلاحية جواز سفرك ودونها في مذكرتك كي تجددته قبل انتهائه بفترة كافية. قبل أن تخفي بطاقة التلقيح تأكد إذا كنت قد نُصِّحتَ بإجراء تلقيح إضافي بعد عودتك من السفر وهو أمر شائع وخصوصاً إذا لم يكن لديك

وقت طويل بين الرحلة والأخرى. في هذه الحالة اطلب موعداً للقاء في اليوم المحدد لك.

أمّن ما تحتاج إليه من العملة الأجنبية واحفظ العملات منفصلة عن بعضها في نفس المكان.

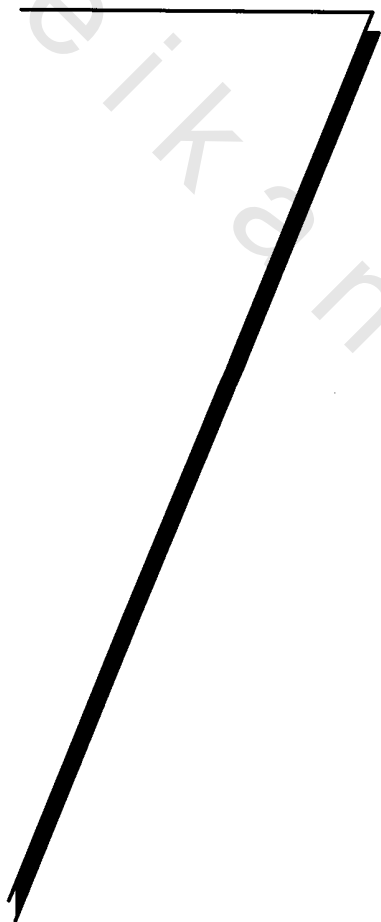
اكتب ملاحظاتك حول ما تمتعت به وما لم يَسِرْ كما تشتهي في هذه الرحلة واحتفظ بها لتراجعها قبل الرحلة المقبلة. ضع علامات من عشرة لشركة السفر ومركز العطلات والوقت من السنة التي اخترت السفر فيه وربما لأصحابك في السفر.

إذا أخذت صوراً في السفر ظهّرها بسرعة وضعها في ألبوم ودوّن تحتها بعض الملاحظات.

سيكون ذلك موضوعاً ممتعاً لزوّارك كما أنه سيذكرك برحلتك.

obeikandi.com

ملحقات



obeikandi.com



إفريقيا الشمالية

المناطق التي تُقصد عادةً: المغرب - تونس - مصر

لقاحات السيّاح النموذجية: التيفوئيد - شلل الأطفال - الكزاز - التهاب الكبد (أ).

كثيرٌ من المسافرين يقصدون بعض المناطق الساحلية في إفريقيا الشمالية لقضاء إجازاتهم. هذه المناطق يكون الطقس فيها حاراً وجافاً مما يجعل نظافة الطعام قليلة. كن حذراً عندما تأكل وتجنّب الطعام الذي يُسخّن مرّة ثانية. الأمراض المنتقلة بالبعوض نادرة ومعظم المسافرين لا يلزمهم حبوب الوقاية من الملاريا. يوجد استثناءات قليلة لهذه القاعدة، تأكد من ذلك قبل سفرك. على كلّ حال وعلى الرغم من ندرة الملاريا إلا أنه يوجد أمراض أخرى تنتقل بالبعوض وذبابة الرمل، استخدم كمية كبيرة من الكريم المضاد للحشرات وغطّ قدميك وذراعيك وخصوصاً في المساء.

مرض الكَلْب منتشر في هذه البلاد لذا تجنّب إطعام القطط أو الكلاب أو الاقتراب منها. وبالمناسبة فإن الجمال قد تنقل

الكَلْبُ مع أَنَّ ذلك نادر الحدوث .

القفز إلى النيل للسباحة سيكون عملاً غير حكيم إذ يوجد خطر الإصابة بداء المنشقات .

خلال الصيف تكون الحرارة في هذه المنطقة مرتفعة جداً وقد تسبب حروقاً شمسية تفسد عليك إجازتك كلها . انتبه على وجه الخصوص إلى الأطفال الصغار .



البلاد الواقعة حول الصحراء الإفريقية:

البلاد التي تُقصد عادة: غامبيا - غانا - كينيا - ملاوي - موريشيوس - نيجيريا
- سيشل - تنزانيا - زامبيا - زمبابوي.

لقاحات السيّاح النموذجية: الحمّى الصفراء - التيفوئيد - شلل
الأطفال - الكزاز - التهاب الكبد (أ).

غالباً ما يسافر السيّاح إلى غامبيا على الساحل الغربي لأفريقيا
الوسطى أو إلى كينيا / تنزانيا في الشرق.

بعضهم يعبر أفريقيا في رحلة عبر الغابات (سافاري). كلا
المجموعتين يحتاج إلى أخذ احتياطات صحية خاصة. الخطر
الأساسي الذي يذكره أكثر المسافرين هو الملاريا. وأكثر ما
يسبب المعاناة والإحباط هو القرار حول أخذ أو عدم أخذ
حبوب الوقاية من الملاريا والخوف من الإصابة بها. الجواب
بسيط تماماً وهو أن تذكر أن الملاريا يمكن أن تكون قاتلة
وذلك سيساعدك على ترتيب أفكارك أثناء اتخاذ القرار. من
الضروري لأولئك الذين يخططون لرحلة إلى تلك المناطق أن

يناقشوا الأمر مع طبيب اللقاحات في مدة كافية من الزمن .

لا تجعل الأصدقاء يؤثرون عليك . فكر منطقياً واتخذ قراراً مبنياً على معلومات وتذكر خطورة الحالة . موريشيوس وسيشل هما من الدول المستثناة من القائمة إذا لا يوجد فيها ملاريا .

زيارة شلالات فيكتوريا من الرحلات التي يخطط لها معظم المسافرين . المنظر رائع ولكن هذه المنطقة من أكثر المناطق الموبوءة بالملاريا (وخصوصاً بين شهري تشرين الأول / أكتوبر وآذار / مارس) . لا تفكر بالقفز بالحبل هناك على الرغم من أنها أكثر المناطق ارتفاعاً في العالم . نصيحة أخرى تتعلق بأفريقيا الوسطى تشبه تلك يجب أن تتبع في الجزء الشمالي من القارة وهو الحذر من الإصابة بداء المنشقات أثناء المشي أو السباحة . هذا المرض المؤذي يمكن أن يأتي بأشكال مختلفة ويسبب حالات مزعجة . وفي كثير من الحالات يتأخر التشخيص ما لم يؤخذ المرض بعين الاعتبار .

بعض المسافرين يحتاجون إلى لقاحات إضافية إذا أرادوا الخروج عن خط الرحلة أو البقاء لفترة طويلة . كاللقاح ضد التهاب السحايا والدفتريا والتهاب الكبد (ب) والكَلْب وهي قد تحتاج إلى وقتٍ لاستكمالها لذلك راجع مكتب اللقاحات في وقتٍ مبكر .



إفريقيا الجنوبية

المناطق التي تُقصد عادة: بوتسوانا، ليسوتو، ناميبيا، جنوب أفريقيا، سوازيلاند.

لقاحات السياح النموذجية: التيفوئيد، شلل الأطفال، الكزاز، التهاب الكبد (أ).

الصعوبات الأمنية في جوهانسبورغ تشكل مصدراً للقلق لكثير من السياح لكنَّ معظمهم لا يتعرض لأيِّ مشكلة وبالتأكيد فإن الوضع الأمني في باقي الدولة مستقر ويشبه أي مكان آخر في العالم.

يستأجر البعض سيارة من كيب تاون ويتجه إلى بورت إليزابيث عبر طريق الغاردن روت وهو طريق جميل لكن عليك بالحذر أثناء القيادة. أخلِ الطريق للآخرين وقُد بسرعة معقولة. إذا شعرت بالتعب أو التجفاف توقف وخذ راحة. تذكر تجنب الباعة المتجولين.

الأماكن التي تتواجد فيها الملاريا تقع في شمال ناميبيا وبوتسوانا في منطقة أوكافانجو أو منتزه كروغر الوطني على الحدود مع موزامبيق.

إذا لم تكن متأكداً من برنامج رحلتك تأكد منه أولاً ثم راجع طبيب اللقاحات لتحديد ما تحتاج إليه . وعلى كل حال فالبعوض شائع وعليك أن تلبس ثياباً تغطي جسدك بشكل جيد وأن تستخدم المراهم الطاردة للحشرات .

إذا أردت أن تلعب الغولف حاول أن تبقى بعيداً عن الأماكن الجرداء ، ذلك سوف يحسّن علاقتك وفي نفس الوقت سوف يحميك من الأفاعي والعقارب والقراد التي يمكن أن تكون موجودة تحت التراب .



أمريكا الشمالية

المناطق التي تقصد عادة: برمودا، كندا، الولايات المتحدة.

لقاحات السياح النموذجية: لا يوجد عادة وإن كان الأمر يعتمد على خطة الرحلة.

المخاطر الصحية التي تتعرض لها بشكل عام في تلك البلاد مشابهة لتلك التي في موطنك. تحصل حوادث السيارات بشكل شائع مع السياح الذين يخطئون في جهة السير من الطريق أثناء قيادتهم.

يوجد تفاوت في درجة الحرارة خلال السنة فكن حذراً. خلال شهور الصيف الحارة. يجب أن تنتبه إلى الطعام والشراب وخصوصاً خارج المدن الكبيرة.

إذا كنت تخطط للسير الطويل في منطقة ريفية احذر من مرض لايم الذي ينقله القراد فهو شائع. إذا وجدت نفسك مضطراً للتجول في أماكن يكثر فيها العشب الطويل أو الأشجار ارتد بنظراً طويلاً وضع مرهماً طارداً للحشرات على الأماكن

المكشوفة من جسمك. بعد انتهاء السير أجر بحثاً عن القرّاد وخصوصاً في الأماكن غير المكشوفة كتحت الإبطين مثلاً. تذكر أنّ الكَلْب يحدث في تلك المنطقة من العالم لذا تجنّب العضّ من قبل أيّ حيوان.

تذكر أن هناك تقارير من الولايات المتحدة عن سِيّاح سُرقوا تحت تهديد السلاح. لا تنقل معك أشخاصاً غرباء ولا تمشِ وحدك في المناطق المعزولة.



أمريكا الوسطى

المناطق التي تُقصد عادةً: بيليز، سلفادور، غواتيمالا، هندوراس، المكسيك،
نيكاراغوا، باناما.

لقاحات السيّاح النموذجيّة: التيفوئيد، الكزاز، التهاب الكبد
(أ) والحمّى الصفراء للمسافرين إلى باناما.

إن مستوى نظافة الماء والطعام في أمريكا الوسطى منخفض.
ويجب عليك بالتأكيد أن تتجنّب الطعام من محال الأسواق
المفتوحة إلا إذا كان فاكهة يمكنك تقشيرها بيدك.

يوجد أمراض مزعجة في هذه المنطقة كالتيفوئيد والأميبيا
وعصيات الزّحار. لذا عليك التأكد من أن الطعام مطهوّ بشكل
جيد وأن الماء الذي تشربه إمّا معبأ في قوارير بشكل جيد أو
مغلي حديثاً.

ينتشر الكلب في تلك البلاد لذا عليك أن تتجنّب ضرب
الكلاب والقطط. ولكن تذكر أن أي حيوان ذي دم حار قد
ينقل المرض. قد تكون الأفاعي خطيرة في بعض الأماكن لذا

انتبه إلى أين تسير أو أين تجلس . إذا كنت في الصحراء انتبه لموطئ قدمك وقبل أن تدفع أيّ حجر . نشأت حديثاً مشكلة سببها مرض ينتقل بالبعوض يسمّى حمّى الضنك . هذا المرض الفيروسي وُجدَ في أمريكا الوسطى خلال السنوات الماضية ويمكن أن يسبب مرضاً شديداً . حاول أن تتجنب لدغات البعوض بتغطية جسمك بشكل جيد واستخدام طارد حشرات جيداً . يلدغ البعوض المسبب لهذا المرض خلال النهار عادةً لذا خذ حذرك على الدوام .

تذكر أنّ الملاريا تحدث في هذه المنطقة وأن الوقاية مطلوبة .



منطقة الكاريبي

الأماكن التي تُقصد عادة: أنتيغوا، باربودا، باهاماس، ببادوس، جزر فيرجن، جزر كيمان، كوبا، جمهورية الدومينيكان، غرينادا، جامايكا، سانت كيت، نييفن، سانت لوسيا، تريني داه، توباغو.

لقاحات السيّاح النموذجية: تيفوئيد، شلل الأطفال، الكزاز، التهاب الكبد (أ).

هذه المجموعة من الجزر تتمتع بمناخ جميل طوال السنة لكنها تقع في منطقة البراكين ويمكن أن يحدث فيها رياح هوجاء وأمطار غزيرة لذلك تأكد من الطقس المتوقع قبل أن تغادر منزلك!

لا توجد الملاريا في تلك المناطق ما عدا هايتي وجمهورية الدومينيكان. على كل حال يوجد بعوض يمكن أن يسبب حمى الضنك، غطّ جسمك جيداً واستخدم الكريم الطارد للحشرات.

انتبه حين تسبح في البحر إذ قد تسبب تيارات قوية المشاكل

للسابحين وانبه أيضاً إلى حروق الشمس التي يمكن بسهولة أن تفسد العطلة، والأطفال معرّضون أكثر من غيرهم، لذا يفضل أن يلبسوا قمصاناً عند السباحة. إذا أردت السير على الشاطئ بقرب الأمواج ارتدِ حذاءً لتجنب مرض غير سار يدعى اليرقة المهاجرة. هذه اليرقة تخترق الجلد ثم تمشي تحته مسببة طفحاً جلدياً وحكة مخيفة. وهو مرض يمكن الشفاء منه بسهولة لكن المرضى لا يذهبون إلى الطبيب عادة إلاً بعد أن تعوقهم الحكة.

من المشاكل الأخرى في تلك المنطقة قنفذ البحر وقنديل البحر كما أن بعض السابحين قد يُصابون بجروح قوية بسبب الحيد المرجاني. ومما يستحق التذكير أيضاً أن الكلب يمكن أن يحدث في تلك الجزر.

أحد الحيوانات التي تنقل هذا المرض هو النمس، لذلك كن حذراً إذا رأيت نمساً مجنوناً متوجّهاً نحوك.



أمريكا الجنوبية الاستوائية

المناطق التي تُقصد عادةً: بوليفيا، البرازيل، كولومبيا، الإكوادور، بيرو، فنزويلا.

لقاحات السياح: الحمى الصفراء، التيفوئيد، الكزاز، التهاب الكبد (أ).

هذه المنطقة واسعة ويوجد فيها تنوع شديد في المناخ يعتمد على مخطط رحلتك. توجد خطورة الإصابة بالمalaria والحمى الصفراء في منطقة الأمازون ويجب أن يؤخذ ذلك بعين الاعتبار عند الذين يزورون أجزاء من البرازيل وبوليفيا وكولومبيا وفنزويلا. على كل حال يُعطى لقاح الحمى الصفراء للجميع عادة لأن السلطات تصر على أخذه قبل دخول البلاد.

إن نظافة الطعام والماء ليست مضمونة دائماً لذلك عليك الالتزام بالقواعد الصحية البديهية وعدم الانسياق وراء البائعين المتجولين مهما بدا الطعام شهياً ومهما كنت جائعاً.

في مناطق مثل ماكوبيكو يجب الحذر من ذبابة الرمل التي تكثر هناك. إذا كانت هذه المنطقة موضوعة على برنامج رحلتك

تأكد من أخذ كمية كبيرة من المراهم الطاردة للحشرات وارتداء بنطلون أو فستان طويل. قد يكون الطقس حاراً لكن الحماية من اللدغات تساوي وزنها ذهباً. إذا كنت تخطط لرحلات المشي الطويل تذكر أنك ستصل إلى ارتفاعات عالية، فلا تتسرع قبلدة مثل (كويتو) في الإكوادور ترتفع 9000 قدم عن سطح البحر يمكن أن تسبب لك مشكلة وخصوصاً عند الكبار في السن لذلك تباطأ في الصعود وخصوصاً في اليوم الأول ودع الطبيعة تقوم بعملها.

التجول في تلك المناطق يعرضك لخطر الكلب أيضاً وعليك أن تتجنب القطط والكلاب والقرود وكل ما يمكن أن يبدو مجنوناً.

قد تصاب بالديدان إذا صممت على السير في مناطق المستنقعات وفي هذه الحال قد يحتاج رأسك إلى فحص أيضاً! إذا كنت تخطط للسفر إلى جزر غالاباغوس خذ معك الكثير من المراهم الواقية من الشمس إذ إن كثيراً من المسافرين العائدين من هذه الجزر يبدون كالمغفلين.

يُعتبر الأمن في عدد من بلدان أمريكا الجنوبية عاملاً مهماً لذلك كن حذراً في أي مكان تذهب إليه ولا تعرض نفسك لخطر أنت في غنى عنه.



أمريكا الجنوبية المعتدلة

المناطق التي تقصد عادة: الأرجنتين، شيلي، أورغواي.

لقاحات السيّاح النموذجية: التيفوئيد، الكزاز، التهاب الكبد (أ).

الملاريا غير موجودة في تلك المنطقة ما عدا الجزء الشمالي من الأرجنتين وهي مناطق لا يزورها السيّاح عادةً. الأمراض الأخرى المنتقلة بالحشرات موجودة لذلك غطّ جسمك واستخدم المراهم الطاردة للحشرات عند الضرورة.

هناك احتمال كبير بالإصابة بالتهاب المعدة والأمعاء وخصوصاً عند المسافرين غير الحذرين الذين ينسون تطبيق التعليمات الصحية المتعلقة بالأكل والشراب. وعلى أية حال فإن اتباع هذه القواعد يحمي من الأمراض إلى حدّ كبير. من الحكمة دائماً أن تتأكّد من أن اللحم الذي تأكله مطهو بشكل جيّد وذلك لتجنّب الإصابة بالدودة الشريطية وكذلك تذكّر أنه قد سُجّلت جائحات من الكوليرا بسبب المياه الملوّثة.

يحدث التهاب الكبد (أ) في عدة مناطق في العالم وهذه

المنطقة لا تستثنى منه. المنطقة الساحلية موبوءة أكثر بالأمراض
الناجمة عن الطفيليات المعوية مما يجب أن يرفع وتيرة الحذر
لديك .



شرق آسيا

المناطق التي تقصد عادة: الصين، هونغ كونغ، كوريا، اليابان.

لقاحات السيّاح النموذجية: التيفوئيد، شلل الأطفال، الكزاز، التهاب الكبد (أ).

يوجد في هذه المنطقة مدن كبيرة وجبال عالية وصحارى وغابات استوائية. يوجد الكثير من التضاريس لذا يصعب تحديد مخاطر صحّة معيّنة، فذلك يعتمد على مخطّط رحلتك. ففي حين قد لا يعاني المسافر بقصد العمل إلى المدن الكبرى أكثر من الإرهاق بسبب تغيّر التوقيت، فإن السائح بقصد المشي الطويل قد يعاني من عدة مشاكل صحّة.

التهاب الكبد شائع في شرق آسيا بما في ذلك التهاب الكبد (أ) و(ي) (من الطعام والماء) والتهاب الكبد (ب) (بالاتصال الجنسي ونقل الدم). من الواضح أن أكل الطعام من الباعة الجوالين يُعتبر مخاطرة يجب تجنّبها. يوجد عدد كبير من الأمراض البشعة التي تسببها الطفيليات تُنقل بالطعام البحري غير

المطبوخ كالسمك والقواقع . ومرة أخرى فإن رحلة قصيرة لا تستحق المخاطرة .

يحدث مرض الكلب في كل المنطقة ومن الضروري تجنب لمس الحيوانات التي يُحتمل إصابتها به . إن اللقاح الحديث غير متوفر دائماً وغالباً ما يُعرض اللقاح القديم .

البلهارسيا منتشرة في نهر يانغتز كيانغ في الصين . شلل الأطفال نادر ولكن الحمى المالطية شائعة، لذا تجنب شرب الحليب غير المبستر .



جنوب شرق آسيا

بروني، دار السلام، كمبوديا، إندونيسيا، لاوس، ماليزيا، الفلبين، سنغافورة،
تايلاند وڤيتنام.

لقاحات السيّاح النموذجية: التيفوئيد، شلل الأطفال،
الكزاز، التهاب الكبد (أ).

إن الأمراض المتنقلة بالطعام والماء شائعة في كل المنطقة.
قد تحدث جائحات من الكوليرا والزحار الطفيلي أو الجرثومي
والتيفوئيد والتهاب الكبد (أ) و(ي). على كل حال لا يوجد ما
يسبّب القلق للمسافر الحذر. انتبه إلى ما تأكله والتزم بأكل
الطعام المطهو حديثاً. تجنّب السلطة الباردة ولا تأكل مأكولات
بحرية أبداً.

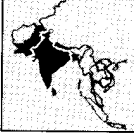
كمية البعوض الموجودة تعتمد على الوقت من العام إذ أن
لهذه المنطقة فصولاً خاصة للأمطار الموسمية.

خلال هذه الشهور (من نيسان إلى تشرين الأول عادة) يزداد
خطر لدغة البعوض. في المناطق التي تنتقل فيها الملاريا توجد

مشكلة خطيرة إذ تكثر الأنواع المقاومة للأدوية. على كل حال بالنسبة للسياح الذين يقعون في المراكز السياحية الرئيسية يظل خطر الملاريا قليلاً ولا حاجة إلى الوقاية.

داء المنشقات يحدث في المناطق الريفية في جنوب الفيليبين وفي سولاويسي المركزية (إندونيسيا) وفي مناطق محدودة في مثلث ميكونغ في فيتنام.

الأفاعي والديدان ومرض الكلب منتشرة هناك. إن السير في الأنهار الفائضة هو عمل غير حكيم إذ إن خطر الإصابة بـ (داء ويلس أو حمى عضه الفأر) هو احتمال وارد في تلك المنطقة.



وسط جنوب آسيا

المناطق التي تُقصد عادةً: بنغلاديش، الهند، المالديف، النيبال، باكستان،
سريلانكا.

لقاحات السباح النموذجية: التيفوئيد، شلل الأطفال،
الكزاز، التهاب الكبد (أ).

هذه المناطق الواسعة تشمل عدداً من البلاد التي تختلف عن
بعضها في الطبيعة الجغرافية وبالتالي فإن خطر الإصابة بأمراض
مختلفة وارد هنا.

سُجّلت جائحات من الإصابة بالكوليرا عدّة مرّات (خصوصاً
أثناء الفيضانات وبعد التحرّكات البشرية الضخمة أثناء الحروب
والكوارث الطبيعية). الزحار بنوعيه الجرثومي والطفيلي شائع
أيضاً كما تحدث جائحات كبيرة من التهاب الكبد (ي) ويمكن
الإصابة بالحمى المالطية عن طريق شرب الحليب غير المبستر.

دائماً تسجّل جائحات من الإصابة بالتهاب السحايا
بالمكورات العقدية السحائية في منطقة (نيبال والهند) وتوجد

برامج لاستئصال مرض شلل الأطفال هناك. يوجد منطقة صغيرة موبوءة بداء المنشقات في جنوب غرب إيران. يحدث داء الكَلْب ولدغات الأفاعي في كل بلاد تلك المنطقة.

يوجد مجموعة كبيرة من الأمراض التي تنتقل عبر الحشرات في هذه المنطقة. تنقل البعوض الملاريا وداء الخيطيات في بنغلاديش والهند وأجزاء من سريلانكا. كذلك توجد الملاريا في أرمينيا وأذربيجان وطاجكستان. مع أن الخطورة أقل. لكن في الهند ازداد انتشار الملاريا في العقد الأخير. يمكن أن تسبب ذبابة الرمل أمراضاً كاللايشمانيا (أفغانستان، أذربيجان، بنغلاديش، الهند، إيران، باكستان، طاجكستان) كما يوجد عدد من الأمراض المنتقلة بالقراد في (أفغانستان، الهند، إيران). تنتشر حمى الضنك والتهاب الدماغ الياباني (ب) وكلاهما ينتقل بالبعوض في المنطقة الشرقية من وسط جنوب آسيا.



جنوب غرب آسيا

الاماكن التي تقصد عادة: البحرين، قبرص، الأردن، الكويت، لبنان، عمان،
السعودية، سوريا، تركيا.

لقاحات السياح النموذجية: التيفوئيد، شلل الأطفال، الكزاز
والتهاب الكبد (أ).

هذه المنطقة يشار إليها عادة بالشرق الأوسط وبشكل عام فإن
الخطر على السياح قليل في هذه المنطقة.

يوجد التيفوئيد والتهاب الكبد (أ) في كل المنطقة وكذلك
الدودة الشريطية (من اللحم النيئ سواء من الخنزير أو البقر أو
السماك). الحمى المالطية موجودة وقد يصعب تشخيصها عند
بعض المرضى. شلل الأطفال قليل الانتشار ما عدا في أجزاء
معينة من اليمن لكن مرض الكلب موجود في كل المنطقة.

الذين يزورون مكة والمدينة يجب أن يدركوا أن التجفاف
شائع إذا كان الحج في فصل الصيف وأن كثيراً من الأمراض
التنفسية شائعة (التهاب السحايا بالمكورات السحائية،

الأنفلونزا). اللقاح ضد التهاب السحايا ضروري أثناء الحج وقد يكون من الحكمة أخذ لقاح الأنفلونزا.

إن خطر الإصابة بالمalaria قليل في هذه المنطقة وهو موجود في المناطق الريفية في عمان وسوريا والإمارات المتحدة. الالاشمانيا موجودة في كل المنطقة ولكن احتمال إصابة السياح قليل. يمكن أن يتعرض أولئك الذين يسلكون طرقاً غير مألوفة في المناطق الريفية إلى لدغات الأفاعي والأمراض المنتقلة بالقراد.



أوروبا الشمالية

المناطق التي تقصد عادةً: بيلاروسيا، بلجيكا، جمهورية التشيك، الدانمارك، فنلندا، ألمانيا، إيرلندا، لاتفيا، لوكسمبورغ، هولندا، النرويج، روسيا، السويد والمملكة المتحدة.

لقاحات السياح النموذجية (أوروبا الشرقية): التيفوئيد، شلل الأطفال، الكزاز، التهاب الكبد (أ).

بالنسبة للكثيرين من قراء هذا الكتاب هذه المنطقة ستكون موطنهم لذلك سيفاجأون بوجود مخاطر صحية على من يسافرون في أوروبا. على كل حال حينما تغادر منطقتك تتعرض لأخطار السفر دائماً. يحدث الكثير من حوادث المرور لذا عليك أخذ احتياطات خاصة حينما تعبر التقاطعات.

تذكر أن هذه المنطقة تمتد من غرب إيرلندا إلى شرق روسيا ويوجد فيها الكثير من التغيرات المناخية والتي تحصل على مدار السنة.

إن اقتران الشتاء القارس بالصيف الحار يؤدي إلى عدد من

المشاكل الصحية لمن لا يأخذ حذره. الإصابة بالدودة الشريطية (من اللحم النيئ للخنزير والبقر والسمك) سُجِّلَ في بعض المناطق كذلك السالمونيلا والأمراض الأخرى المنتقلة بالطعام وخصوصاً في فصل الصيف. على الرغم من عدم وجود الملاريا إلا أنه توجد أمراض أخرى تنتقل بالحشرات كالأمراض المنتقلة بالقراد مثل مرض لايم (واسع الانتشار) والتهاب الدماغ المنتقل بالقراد (وسط أوروبا وحتى اسكندنافيا) والتيفوس المنتقل بالقراد (في شرق ووسط صربيا). قد يسبب التماس مع بول القوارض (الذي يلوث الطعام أو الجروح) أمراضاً مثل المرض الذي يسببه فيروس هانتا وداء البريميات.

يعتبر شلل الأطفال نادراً في المنطقة لكن الدفتيريا تشكل مشكلة في روسيا وبيلاروسيا وأوكرانيا. وقد سُجِّلَتْ حالات (غالباً مستوردة) في استونيا وفنلندا ولاتفيا وليتوانيا وبولندا ومولدافيا.

يوجد مَرَضُ الكَلْب عند الحيوانات البرية (وخصوصاً الثعالب) في معظم المناطق.



أوروبا الجنوبية

المناطق التي تقصد عادة: ألبانيا، أندورا، النمسا، البوسنة والهرسك، بلغاريا، فرنسا، جبرالتار، اليونان، هنغاريا، إيطاليا، مالطا، موناكو، البرتغال، رومانيا، إسبانيا، سويسرا.

لقاحات السياح النموذجية (الجزء الشرقي): التيفوئيد، شلل الأطفال، الكزاز، التهاب الكبد (أ).

يأتي مئات الألوف من السياح إلى هذا الجزء من أوروبا في كل سنة. إن مستوى النظافة والخدمة الطبية متفاوت بين بلاد هذه المنطقة وكذلك الطقس يختلف من بلد لآخر.

يشيع الزحار بالعصيات والتيفوئيد في فصلي الصيف والخريف. توجد الحمى المالطية في الجنوب الغربي والجنوب الشرقي من المنطقة ويوجد التهاب الكبد (أ) في معظم البلاد.

تردد السالمونيلا والأمراض المنتقلة بالطعام بشكل واضح في بعض البلاد.

توجد بعض الأمراض المنتقلة بالحشرات كاللايشمانيا (تنتقل

بذبابة الرمل) وحمى غرب النيل (تنتقل بالبعوضة) والتيفوس وداء لايم (ينتقلان بالقراد) بدرجات متفاوتة من بلدٍ لآخر.

شلل الأطفال نادر في المنطقة لكن حدثت جائحة في ألبانيا سنة 1996 وأثرت في اليونان ويوغوسلافيا. ينتشر التهاب الكبد (ب) في ألبانيا وبلغاريا ورومانيا ومرض الكَلْب موجود في معظم دول جنوب أوروبا.



أستراليا

المناطق التي تُقصد عادة: أستراليا ونيوزيلندا

لقاحات السيّاح النموذجية: لا يوجد (ما عدا الذين يتوقفون أثناء سفرهم في مناطق توجد فيها خطورة الإصابة ببعض الأمراض).

كثيرٌ من السيّاح الذين يزورون تلك البلاد يتوقفون في بعض دول جنوب شرق آسيا، في هذه الحال يجب أن ينتبهوا إلى احتمال الإصابة بالأمراض الموجودة في تلك المناطق حتى ولو توقفوا فيها لفترةٍ قصيرة.

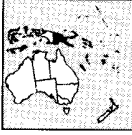
يشبه الطقسُ في جنوب أستراليا الطقسَ في جنوب أوروبا وتعتبر المخاطر الصحية متشابهة إلا أنَّ الإعياء الذي يسببه فرق التوقيت يكون واضحاً هنا بشكل أكبر ويجب إعطاء الجسم الفترة الكافية للتأقلم.

الأمراض المنتقلة بالطعام قليلة في تلك البلاد ولكن نظافة الطعام الذي يبيعه الجوّالون في الصيف تكون محلّ تساؤل. يحدث التجفاف وحروق الشمس في شمال البلاد بشكل كبير في الصيف خصوصاً.

يوجد عدد من الأمراض المنتقلة بالحشرات في شمال البلاد مثل حمى نهر روس وحمى الضنك (المنتقلة بالبعوض) والتيفو (المنتقل بالقراد). يحدث أحياناً جائحات من التهاب الدماغ الياباني (ب) في تلك المنطقة أيضاً في منطقة تورس ستريت.

قد يشكل المرجان وقناديل البحر مشكلة للمستحمين بالبحر إضافة إلى هجمات القرش التي سُجِّلَتْ في بعض المناطق. بعض الخفافيش التي تتغذى بالفواكه والحشرات في أستراليا تكون مصابة بفيروس شبيه بفيروس الكَلْب ويجب تجنُّب التماس معها.

تتمتع نيوزيلندا بطقس مختلف من وقت لآخر خلال السنة وبشكل عام فإن المخاطر الصحية مشابهة لتلك الموجودة في جنوب وشمال أوروبا وتعتمد على الوقت من السنة والمكان من البلاد.



ميلانيسيا ومايكرونيسيا - بولينيسيا

المناطق التي تقصد عادة: ساموا، جزر كوك، فيجي، بولينيسيا، غوام، كيريباتي، مايكرونيسيا، كالدونيا الجديدة، بابوايوغينيا، جزر السولومون وتونغا وفانواتو.

لقاحات السياح النموذجية: التيفوئيد، شلل الأطفال، الكزاز، التهاب الكبد (أ).

تمتد هذه البلاد على مساحة واسعة من المحيط وتراوح ما بين قمم بركانية صغيرة إلى مناطق شاسعة من الجبال المغطاة بالغابات الاستوائية.

أمراض الإسهال والتيفوئيد والأمراض التي تنقلها الديدان تحدث بكثرة. التسمم بالسمك والأصداف النيئة أو غير المطهّنة جيداً شائع أيضاً وكذلك ينتشر التهاب الكبد (أ) (ينتقل بالطعام والماء) والتهاب الكبد (ب) (ينتقل بالجنس ونقل الدم).

توجد الملاريا في بابوايوغينيا وجزر السولومون وفانواتو. كما توجد الخيوطيات (تنتقل بالبعوض) في كل المنطقة ولكن

خطر الإصابة بها يختلف من مكانٍ لآخر، توجد حمى الضنك (تنتقل بالبعوض) في كل البلاد تقريباً وغالباً ما تحدث الجائحات .

شلل الأطفال نادر جداً لكن توجد خطورة على السابحين في البحر من الأسماك السامة وأفاعي البحر. تسهل الإصابة بالتجفاف وحروق الشمس عند غير الحذرين .