



REGIONE DEL VENETO

# المهاجرين السفر و الصحة

نصائح صحيه لمن يعود إلى بلاده التي هاجر منها



إقليم Veneto لعام ٢٠٠٤

الإصدار الأول تشرين الأول ٢٠٠٤

يصرح بالقبول لأي طلب لإعادة نشر هذه الدورية أو أجزاء منها و ذلك بشرط أن تكون إقليم Veneto بغرض الصحة العامة و ليس الترويج .

الطلبات يجب إرسالها على عنوان :

Direzione Regionale per la Prevenzione, Dorsoduro, Rio Novo,  
3493; 30123 Venezia

مراجعة النص تم بعناية

Dr. G. Napoletano, Dr. Z. Bisoffi, ASV C. Liera.

تصميمات :

Marco Marangone e Roberto Albertini

نتوجه بالشكر إلى

il Dott. Erminio Bonsembiante, il Dott. Mario Marsiaj e la  
Dott.ssa Anna Pupo

على التعاون الثمين الذي أبدوه بمراجعة ما ورد في هذه النشرة.

#### من منشورات

1. WHO: "International Travel and Health: Vaccination requirements and health advice. Situation as on 1 January 2004".
2. Department of Health and Human Services - CDC – Atlanta, Georgia: Health Information for International Travel 2003-2004.
3. American Academy of Pediatrics: "Red Book"- 2003, Quinta edizione.
4. David L. Heymann M.D., Manuale per il controllo delle malattie trasmissibili; 18<sup>a</sup> Edizione 2004
5. Steffen, DuPont, Wilder-Smith, Travel Medicine and Health, Seconda Edizione.
6. Frame JD et al. Mortality trends of American missionaries in Africa, 1945-1985. Am J Trop Med Hyg 1992 ; 46 : 686-690.
7. G. Bartolozzi. Vaccini e Vaccinazioni. 2002 - Masson SpA.
8. Ministero della Salute: Clinical Evidence, edizione Italiana, n° 1, 2001.
9. M. Moroni, R. Esposito, F. De Lalla, Malattie Infettive, sesta edizione, Masson.

## المقدمه

هذه النشره الدوريه تقوم بتقديم المعلومات الصحيه للأجانب من خارج دول الإتحاد الأوروبي الذين يعودون بشكل دورى لبلادهم الوافدين منها. في واقع الامر كثير من الأمراض المتوطنه في المناطق الإستوائيه عن طريق القيام ببعض التلقيحات و باتخاذ إجراءات وقائيه بسيطه. في كل المستشفيات بإقليم فينيثو يوجد عياده للوقايه من الأمراض للمسافر الى الخارج و يمكن تلقي النصائح و عمل التلقيحات المفيده عند السفر.

## قبل السفر

قبل القيام بالسفر توجه إلى طبيبك المعالج و إلى الطبيب الذى يعالج أطفالك , لتلقى معلومات و نصائح حول بعض الأدوية التى يجب أن تأخذها معك و التى يمكن أن تكون مفيدة.

قبل شهر على الأقل من القيام بالسفر ، يمكن أن تحدد موعد مقابلة للقيام بالتلقيحات فى وقت مجدى لدى العياده للمسافرين الى الخارج فى المستشفى العام. حتى لو كان السفر على وشك الحدوث من المناسب طلب نصائح من العاملين فى العيادات للقيام بالسفر و قضاء مدة الإقامة على أفضل الوجوه. السفر لا ينصح به للنساء خلال فترة الحمل وللأطفال صغيري السن.

## التلقيحات



## الحمى الصفراء

ما هي الحمى الصفراء؟ وكيف يتم العدوى بها ؟

الحمى الصفراء هو مرض خطير للغاية ، و أحيانا مميتة ، تصيب الكبد و تتم عن طريق فيروس يصيب الإنسان عن طريق ناموسه تقوم بالقرص غالبا خلال النهار. موجودة في كل بلاد أفريقيا الإستوائية و في المناطق الشماليه من أمريكا الجنوبيه.

متى يتم التلقيح ضدها ؟

على الأقل ١٠ أيام قبل السفر و صالح لمدة ١٠ سنوات ، الأطفال من الممكن أن يتم القيام بتلقيحهم و هم ذوو ٦ أشهر.

## التيتانوس - الدفتريا

ما هو التيتانوس و الدفتريا؟ كيف يتم العدوى به ؟

التيتانوس مرض خطير للغاية ، و أحيانا مميت ،يسببه بكتريا تنتقل عن طريق الجروح ، و الخدوش حتى لو كانت بسيطة ، أو إستخدام أدوات غير معقمة لعمل الوشم ، الختان ، عمليات الإجهاض أو خلال الولادة .  
الدفتريا يسببها بكتريا تنتقل عن طريق اللعب ، الذى يتم بصقه فى الهواء ، أو العطس أو الكحه لشخص مريض أو لشخص حامل للمرض و لم تظهر عليه الأعراض .  
من الممكن أن يسبب أضرار للقلب ، للكليه ، للدماغ .فى الحلق، حيث يتكون أغشيه سميكة من الممكن أن تؤدي للإختناق و الموت .

متى يتم القيام بالتلقيح؟

التلقيحات من الممكن القيام بها حتى قبل وقت وجيز للسفر ، و تقى من الإصابة لمدة ١٠ أعوام .  
الأطفال المولودون فى إيطاليا يتم تلقيحهم عند الولادة .

## شلل الأطفال

ما هو شلل الأطفال ؟ و كيف يتم العدوى به ؟

المرض يتسبب فيه فيروس ينتقل عن طريق شرب مياه أو أكل أطعمة ملوثة و من إفرازات الحلق ، و يسبب في أكثر الحالات خطوره للشلل و في بعض الحالات يسبب الموت.

متى يتم التلقيح؟

الأطفال المولودين في إيطاليا يتم تلقيحهم جميعا ضد المرض منذ الولادة .  
التلقيح من الممكن أن يتم فتره وجيزه قبل السفر ، و يحمى على الأقل لمدة ١٠ سنوات .  
ينصح به للأطفال و البالغين الذين لم يتم تلقيحهم و يعودون لبلادهم ، خاصة لو كان هناك وباء منتشر ، و في هذه الحالة حتى لو كان تم التلقيح من قبل ، يتم النظر في إعادة جرعة التلقيح.

## حمى التيفوئيد

ما هو حمى التيفوئيد و كيف ينتقل ؟

هو عبارة عن حمى خطيره يصحبها إسهال يسببه بكتريا تنتقل عن طريق شرب مياه أو أكل أطعمه ملوثة.

متى يتم التلقيح؟

التلقيح يتم فترة ١٠-١٥ يوم قبل السفر و لو كان السفر يتم بشكل دوري يتم تكراره كل ٣ أعوام .

## إلتهاب الكبد الوبائي أ

ما هو إلهاب الكبد الوبائي أ وكيف يتم الإصابه به ؟

هو مرض يسببه فيروس يصيب الكبد و يتم عبر شرب مياه أو أكل أطعمه ملوثة بالفيروس .



متى يتم التلقيح؟

يتم أخذ جرعه قبل السفر للحمايه ضد المرض و مفعولها مستمر لمدة عام.  
لو تم أخذ جرعه ثانيه بعد ٦-١٢ شهر فإن الحمايه تستمر ١٠ سنوات على الأقل.  
التلقيح ينصح به بصفه خاصه للأطفال الذين من الممكن تلقيحهم و هم ذو ٥ شهور.

## إلتهاب الكبد الوبائي ب

ما هو إلتهاب الكبد الوبائي ب؟

هو مرض معدى يصيب الكبد و يسببه فيروس ينتقل للجسم عن طريق الدماء أو السوائل الجسديه بما فيها السائل المنوى و المهبلى. ينتقل من أشخاص مصابه بالمرض أو حامله حتى و لو لم تظهر عليهم الأعراض.

كيف يتم العدوى به؟

عن طريق العلاقات الجنسيه ، الإتصال بالدم المصاب حتى عن طريق جروح خفيفه (إبر ملوثة ، شفرات حلاقه ، فرشاة شعر ، مقصات ، أمشاط للشعر و كل ما هو حاد و قاطع ) ، الوشم ،الحقن أو الغرز . الأطفال من الممكن نقل العدوى لهم عن طريق الأم المصابه بالمرض أو حاملته.

متى يتم التلقيح ؟

على الأقل شهر قبل السفر ، الأطفال المولودون فى إيطاليا يتم تلقيحهم خلال العام الأول بعد الولاده.

من المهم التأكيد على ان التلقيح يحمى فقط من إلتهاب الكبد الوبائي ب. من يقومون بعلاقات جنسيه عابره يوصى لهم علاوة على التلقيح باستخدام الواقى الذكري الذى يحمى أيضا من أمراض مثل الإيدز ، الزهري ، السيلان و غيرها من الأمراض التى تنتقل عن طريق الممارسه الجنسيه.

## مرض الإلتهاب السحائي

ما هو مرض الإلتهاب السحائي؟ وكيف يتم العدوى به؟

هو مرض يتسبب فيه بكتريا و ينتقل عن طريق اللعاب ، من أشخاص مريضه أو حامله للميكروب ولا تبدى أعراض المرض ، من الممكن أن يتسبب فى أكثر الحالات خطوره فى ضرر فى الدماغ أو الموت .

متى يتم التلقيح؟

على الأقل ١٠-١٥ يوم قبل السفر و يحمى على الأقل لمدة ٣ سنوات ، التلقيح ينصح به للمسافرين الذين يعودون لبلادهم لفترات طويله ( أفريقيا الإستوائيه ) أو لو كان هناك عدوى منتشرة .  
شهادة التلقيح مطلوبه إجباريا من الحجاج الذين يذهبون لمكة المكرمة.

## مرض الحصبة

ما هو مرض الحصبة؟ وكيف يتم العدوى به؟

هو مرض سريع الإنتشار و معدى للغاية ، يسببه فيروس ، ينتقل عن طريق قطرات اللعاب أو الإتصال المباشر مع الإفرازات الأنفيه مع شخص مريض . فى الأطفال الصغار بصفه خاصه من الممكن ان يسبب الإلتهاب الرئوى ، أضرار للسمع والدماغ .

متى يتم القيام بالتلقيح؟

التلقيح يتم على الأقل ١٠ أيام قبل السفر .  
الأطفال المولودون فى إيطاليا عادة يتم تلقيحهم فى الأشهر ١٢-١٥ بعد الولادة و يتم إعادة التلقيح فى سن ٥-٦ سنوات .  
التلقيح من الممكن القيام به فى أى سن للأشخاص الذين لم يسبق أبدا تلقيحهم و لم يتعرضوا للمرض من قبل .  
التلقيح متوفر أيضا للحمى القرمزيه و إلتهاب الغده النكفيه وهما مرضين هامين يتسبب فيهما فيروس .

## داء الكلب

ما هو داء الكلب ؟ وكيف يتم العدوى به ؟

هو مرض منتشر في كل البلاد الإستوائية و القريبه من خط الإستواء . يتسبب فيه فيروس موجود في لعاب الحيوانات المصابه به (كلاب ، ثعالب ، ابن أوى ، الخفافيش إلى آخره ..) ينتقل عن طريق العض أو الخدش و هو مميت.

متى يتم التلقيح؟

على الأقل شهر قبل الرحيل و يبقى من الإصابة لمدة ٣ أعوام.  
ينصح به لتجنب الإصابة لمن يسافرون مده طويله لمناطق على عرضه للإصابة بالمرض ، خاصه لو كان المصل بها غير متوفر بسرعه.  
نظرا لخطورة المرض ، ففي حالة التعرض للعض من حيوان مشتببه فيه ، حتى لو كان قد تم التطعيم ، يجب التوجه في وقت سريع لمؤسسه صحيه لتلقي العلاج.

## الكوليرا

ما هو مرض الكوليرا ؟ وكيف يتم العدوى به ؟

هو مرض يتسبب فيه بكتريا تنتقل عن طريق الأطعمة و المياه الملوثة و يظهر على شكل إسهال حاد.  
متى يتم التلقيح؟

يتم على الأقل ١٠ أيام قبل السفر و يحمي لمدة ٦ شهور.

خلال مدة حمايه التي يقوم بها اللاقاح من الضروري الإلتزام باهتمام للنصائح المتعلقة بالمياه و الأشياء الموصوفه في الفصل الوارد فيما يلي:

## أثناء السفر

### مخاطر مرتبطه بالأطعمه و المشروبات

الأطعمه و المشروبات من الممكن ان تكون سبب لأمراض معديه و التي تظهر بشكل أساسى على شكل إسهال.  
هذه المخاطر تبدو بشكل كبير فى البلاد الواقعه على خط الإستواء و بالقرب منه.  
لو رجعت لبلدك الأصلى خاصه مع أولادك المولودين فى إيطاليا حيث العادات الغذائيه مختلفه ، نوصيك ببعض النصائح البسيطه التى سوف تساعدك على الإستمتاع بإقامتك هناك.



هل تعرف أن المياه لو لم تأتي من منابع مضمونه تكون سبب للأمراض؟

- سيكون من المؤكد أنك لن تمرض لو اتبعت النصائح التاليه :
- ١) الشرب بشكل دائم من المياه المعبئه في زجاجات مغلقة و أتية من منابع مضمونه ( آبار عميقه )
  - ٢) لو لم يكن بإمكانك الحصول على مياه معبئه في زجاجات من الممكن أن تشرب الشاي أو المياه العاديه بعد غليها لعدة دقائق.
  - ٣) إستخدم الثلج فقط لو كان مصنوع من مياه مضمونه المصدر.
  - ٤) لغسل الأسنان إستخدم مياه مغليه او مصدرها آبار مضمونه .

هل تعرف أنه من الضروري أكل أطعمه مطهيه جيداً؟

- طهى الأغذيه يقضى على الميكروبات التى يمكن أن تكون مصدر العديد من حالات الإسهال و لهذا :
- قم بأكل أغذيه مطهيه بشكل جيد أو يتم تقديمها ساخنه بعد الطهى .
  - تجنب الأغذيه الغير مطهيه و بصفه خاصه اللحوم ، السمك ، البيض ، السلاطه ، سلطه الفواكه.
  - الفواكه و الخضار من الممكن ان يتم أكلها لو تم غسلها بمياه نقيه ، الفواكه ذات القشر الخارجى قم بإزالة القشر بنفسك بعد غسل اليدين بشكل جيد.
  - إستخدم الحليب معبأ بشكل جيد و معقم و إلا فقم بغليه قبل إستخدامه.

هل تعلم أنه من الضروري غسل اليدين بشكل جيد؟

- من الممكن أن تنتشر بعض الأمراض عن طريق اليدين أثناء تحضير و أكل الأطعمة.
- قم بغسل اليدين بالمياه و الصابون ، بشكل خاص كل مره تدخل دورة المياه و قبل بدء الأكل.

هل تعلم أنه من المهم نظافه الأماكن حيث يتم شراء و أكل الأطعمة؟

- الأغذيه المحفوظه فى أماكن قليله النظافه و بها حشرات من الممكن ان تسبب إلتهاب معوى.
- ننصحك بشراء أغذيه و مشروبات من أماكن نظيفه و حيث يتم حفظها بشكل جيد ، الباعه المتجولين و الأسواق تعطى دائما ضمانات أقل.
- لو قررت الأكل خارج البيت قم باختيار أماكن نظيفه و محميه من الذباب.

## معلومات حول مرض الملاريا

هل تعرف ما هو مرض الملاريا؟ هل تعرف كيف يتم العدوى به؟

هو مرض موجود في بلاد المناطق الإستوائية من العالم و بصفه خاصه في آسيا و أفريقيا الإستوائيه و بلاد وسط جنوب أمريكا.  
يتسبب فيه طفيليات تنتقل للإنسان عن طريق الناموس الذى يقرص فقط من الغروب و خلال الليل حتى شروق الشمس.

هل تعلم ما هي أعراضها؟

أعراض المرض بشكل أساسى هي الحمى . من الممكن أن يصاحبها القشعريره و الصداع ، آلام ووهن فى عضلات الجسم ، القي و الإسهال و الكحه.  
الأعراض تظهر بعد ٧-٣٠ يوم من قرص الناموسه الحامله للمرض و فى أحيان نادره تظهر بعد عدة أشهر.  
الملاريا يجب أن يتم تشخيصها بشكل فوري (فى خلال ٤٢ ساعه من ظهورها ) و إلا فمن الممكن ان تصبح خطيره للغايه إذا تم تجاهلها و أيضا مميته.

نصائح عند القيام بالإعداد للسفر لبلد يوجد به مرض الملاريا:

- لاحظ أنه خلال موسم المطر فإن خطر الإصابة بالمرض يكون أكبر لتكاثر أعداد الناموس.
- لو كنت حامل فقم بإرجاء الرحله إذا أمكن لأنه من الممكن ان تمرض بشكل خطير و تفقد الطفل.
- لا تأخذ معك فى المناطق المتواجد بها المرض الأطفال حديثى الولاده و الأطفال صغار السن و ذلك إذا لم يكن سفرهم ضرورى و ذلك لأن المرض من الممكن ان يصبح خطيرا للغايه.



ما هي مقاييس الحماية التي من الممكن أن نتخذها لتقليل مخاطر الإصابة بالمalaria؟

- إعتبر أن أهم شيء على الإطلاق هو الحماية من قرصات الناموس و لهذا :
- قم بالسكن في منازل مشييده بشكل جيد و حالتها العامه جيده و قم بتغطية الأبواب و الشبابيك بواقيات من الناموس ، و إذا لم يكن لديك منها فقم بإغلاق الأبواب و الشبابيك من الغروب و قبل النوم للتأكد من عدم وجود ناموس في الحجره.
  - قم بوضع واقيه من الناموس فوق السرير و ثبتها بشكل جيد تحت المرتبه ، تأكد من انها غير مثقوبه و بعدم وجود ناموس داخلها و للتأكد من الوقايه قم بترطيبها بمضاد للحشرات.



- لو خرجت بالليل (تذكر ان الفتره المعرض فيها للخطر هي من الغروب حتى الصباح )قم بارتداء ثياب سميكة بشكل جيد و تغطي الجسم كله و ذات ألوان فاتحه بأكمام طويله و ارتدى جوارب سميكة.
- لا تستخدم عطور أو كريم بعد الحلقه لأنها تجذب الناموس .
- قم بوضع كريمات تبعد الناموس على الأجزاء الغير مغطاه من الجسم كل ٣ - ٤ ساعات و كن حريص على ان الكريم لا يزيله المطر أو الاحتكاك.
- أكثر Dietiltuolamide (أوتان) و لكن لا يتم إستخدامه فى حالة الحمل .
- الكريمات فعاليه هو
- إستخدم سوائل مضاده للحشرات للرش على الملابس لتجنب أن يقوم الناموس بالقرص عبر الملابس.
- لا تقم برش المنتجات المضاده للحشرات على الوجه، العين، الشفاه.



### هل تعرف كيف يتم استخدام الأدوية ضد الملاريا؟

الأدوية المضادة للملاريا يجب أن يتم تحديدها من خلال طبيب العائلة أو طبيب الوحدة الصحية للمسافرين للخارج ، و الذى سيقوم بتحديد أكثر الأدوية مناسبة لك و لعائلتك.

لو كان الدواء الموصوف لك سيسبب لك متاعب تحدث مع الطبيب لتحديد إذا ما كان يجب الإستمرار على أخذ الدواء أو تغييره بدواء آخر.

### **تذكر!!!**

حتى لو قمت بأخذ أدوية ضد الملاريا و ظهرت عليك أعراض الحمى بعد أسبوع من الإقامة فى البلد الموجود فيها الملاريا ، ننصحك بالتوجه فوراً ( على الأقل خلال ٢٤ ساعة ) إلى طبيب أو وحدة صحية لتحديد إذا ما كنت مريض و بدء العلاج المناسب.

## **بعد العودة**

بعض أمراض المناطق الإستوائية من الممكن ان تظهر حتى بعض مرور بعض الوقت على السفر ، لو عند العودة لإيطاليا ظهرت عليك بعض الأعراض مثل الحمى ، الإسهال ، المغص ، التهابات فى الجلد، توجه على الفور لطبيبك المعالج و اذكر له أنك سافرت لبلادك .

من المهم الاستمرار فى تعاطى الأدوية ضد الملاريا حتى بعد العودة من السفر ، فى كثير من حالات الإصابة بالملاريا ، يظهر ان السبب هو التوقف عن أخذ الدواء بشكل مبكر.

من الممكن ان تطلب نصائح و استشاره من المؤسسة الصحية للوقاية من الأمراض للمسافر ، و التى هى متواجده فى المؤسسات المتخصصة ، التابعه للأقاليم و التابعه للحكومة.

من المهم عند العودة إنهاء الجرعات التى بدأتها قبل السفر.

## فهرس

|      |                                              |
|------|----------------------------------------------|
| ص 1  | المقدمة                                      |
| ص 2  | قبل السفر                                    |
| ص 3  | التلقيحات                                    |
| ص 10 | أثناء السفر مخاطر مرتبطة بالأطعمة والمشروبات |
| ص 12 | معلومات حول مرض الملاريا                     |
| ص 15 | بعد العودة                                   |

مكاتب صحيه فى إقليم فينيتو مصرح لها بإصدار شهادات صالحه للإستخدام دولي  
(DD.MM. 02.04.2002)

|                                                                                  |                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ASL n° 1                                                                         | Belluno, v. Feltre, 57 - tel. 0437-216792                                                                      |
| ASL n° 3                                                                         | Bassano del Grappa (VI) - v. Cereria, 15 - tel. 0424-885500                                                    |
| ASL n° 4                                                                         | Thiene (VI), v. Rasa, 9 - tel. 0445-389262; 389291                                                             |
| ASL n° 5                                                                         | Arzignano (VI), v. Kennedy, 2 - tel. 0444-475681; 475684                                                       |
| ASL n° 6                                                                         | Vicenza, v. IV Novembre, 46 - tel. 0444-992218                                                                 |
| ASL n° 7                                                                         | Conegliano (TV), v. Maset, 1 - tel. 0438-663924; 663925                                                        |
| ASL n° 8                                                                         | Montebelluna (TV), v. D. Alighieri, 12 - tel. 0423-611715; 611714                                              |
| ASL n° 9                                                                         | Treviso, v. Castellana, 2 - tel. 0422-323757                                                                   |
| ASL n° 10                                                                        | S. Donà di Piave, v. Trento, 19 - tel. 0421-227879; 227819                                                     |
| ASL n° 12a                                                                       | Venezia, Ospedale Civile SS. Giovanni e Paolo<br>Castello, 6776, c/o Canal del Pianto – tel. 041-5295857       |
| ASL n° 12b                                                                       | Zelarino-Mestre (VE), P.le L. Giustiniani, 11/D - tel. 041-2608957                                             |
| ASL n° 13                                                                        | Dolo (VE), v. XXIV Aprile, 2 – tel. 041-5133505; 5133111                                                       |
| ASL n° 14                                                                        | Chioggia (VE), Calle Vianelli, 1010 – tel. 041-5572305                                                         |
| ASL n° 15                                                                        | Cittadella (PD), v. Pilastroni, 15 – tel. 049-9424433<br>Camposampiero (PD), v. P. Cosma, 1 – tel. 049-9324677 |
| ASL n° 16                                                                        | Padova, v. Ospedale, 22 – tel. 049-8214216                                                                     |
| ASL n° 19                                                                        | Adria (RO), P.le Rovigno – tel. 0426-941602; 941634                                                            |
| ASL n° 20                                                                        | Verona, v. Salvo D'Acquisto, 7 – tel. 045- 8075918; 8075911                                                    |
| ASL n° 22                                                                        | Negrar (VR), Centro Malattie Tropicali,<br>Ospedale Sacro Cuore, v. Sempredoni, 5 - tel. 045-6013324; 6013111  |
| ASL n° 22                                                                        | Bardolino (VR), v. D. Alighieri, 20 – tel. 045-6213100; 6213116                                                |
| Ufficio di Sanità Marittima ed Aerea – Dolo (VE), v. Piave, 2 – tel. 041/5102377 |                                                                                                                |