



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز
مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی

راهنمای سلامتی در مسافرتهاى بین‌المللى و خارج از کشور



تهیه و تنظیم: محمد نعلبندی (کارشناس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها)
با همکاری کارشناسان گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریهای استان آذربایجان شرقی
زیر نظر: دکتر مهران سیف فرشد (رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها)

در زمان مسافرت اطلاعات شخصی خود را به همراه داشته باشید

مشخصات فردی

نام خانوادگی :	نام :
شغل :	نام پدر :
تحصیلات :	ملیت :
گروه خون :	سابقه بیماری :
محل کار :	تلفن محل سکونت :
تلفن همراه :	تلفن محل کار :
	تلفن ضروری برای تماس :
	نشانی محل سکونت :

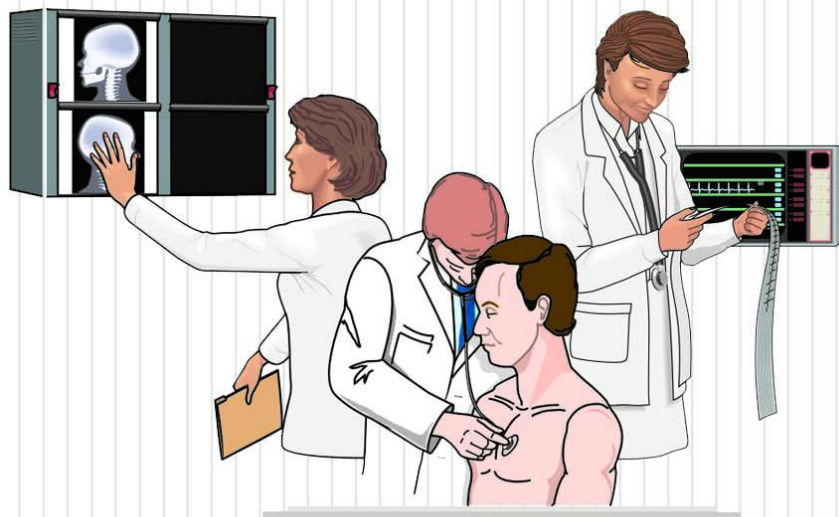
تلفن های ضروری مورد استفاده در مسافرت

 همراه	 تلفن	 اسم

چه مواقعى بايد به مراكز بهداشتى درمانى مراجعه كنيم

دوست عزيز:

برای اینکه بتوانید از سفر خود لذت برده و مسافرتی سالم و راحت داشته باشید بهتر است قبل از رفتن به مسافرت، در صورت داشتن هر گونه سابقه بیماری و علایمی از قبیل سرفه بیش از سه هفته، اسهال و استفراغ، تب و لرز و ... به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه و یا در پایانه مرزی به ماموران بهداشتی مستقر در پایگاه مراقبت بهداشتی مرزی (قرنطینه) اطلاع دهید.



بمنظور پیشگیری از بیماری کشنده هاری در طول سفر از نزدیک شدن به حیوانات اهلی و وحشی خودداری نمایید و در صورت گزش توسط هر حیوان به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

با خبر شدن از بیماری‌های مهم شایع در منطقه قبل از سفر

قبل از مسافرت بخارج از کشور جهت آشنایی با بیماری‌های شایع مقصد، باید آموزش‌های لازم به منظور پیشگیری را از پایگاه مراقبت بهداشتی مرزی یا مرکز بهداشت شهرستان دریافت نمایید.

در زمان مراجعت از سفر چنانکه علایمی از قبیل تب بالا، درد عضلانی شدید، سرفه، اسهال، استفراغ و سایر علایمی که ممکن است به علت ابتلا به بیماری مسری در مسافرت داشته باشید به پایگاه مراقبت بهداشتی مرزی مستمر در پایانه و یا مراکز بهداشتی درمانی مراجعه فرمایید.



با تکمیل سابقه واکسیناسیون خود و اطرافیان آسوده خاطر سفر کنیم.

یکی از مهمترین راههای پیشگیری از بیماری‌های مهم از قبیل دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، فلج اطفال، سرخک، سرخجه، اوریون، هپاتیت و سل تکمیل بموقع واکسیناسیون کودکان می باشد. در مسافرت‌های طولانی مدت، قبل از سفر، از تکمیل بودن سابقه واکسیناسیون خود و همراهان اطمینان حاصل نمایید و در طول سفر بهتر است کارت واکسیناسیون را نیز همراه داشته باشید.



بهداشت آب در سفر

برای اینکه خود و همراهانتان در طول سفر، از معرض ابتلا به بیماری‌های عفونی منتقله از آب و غذا در امان باشید رعایت موارد زیر لازم است:

- استفاده از آب آشامیدنی سالم تصفیه شده یا آب بسته‌بندی شده مطمئن.
- عدم استفاده از یخ یا نوشیدنی که احتمال می‌دهیم از آب آلوده تهیه شده باشد.
- پرهیز از شنا کردن و استحمام در آب‌های آلوده.
- خودداری از اجابت مزاج در کنار آب‌های جاری.



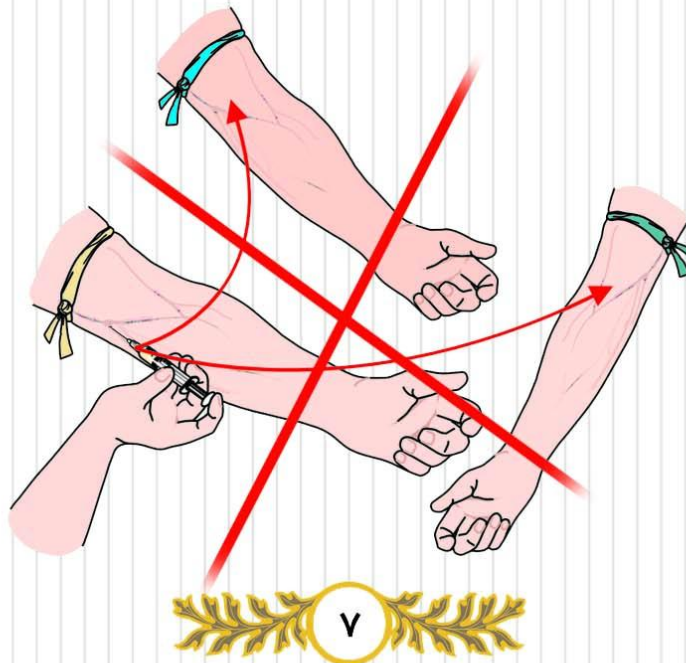
بهداشت مواد غذایی مصرف در طول سفر

- به منظور جلوگیری از بروز بیماری‌های منتقله از مواد غذایی علاوه بر توجه به تاریخ انقضای مواد غذایی مصرفی و خودداری از مصرف مواد غذایی و آشامیدنی غیر بهداشتی، موارد زیر رعایت شود.
- از خوردن غذا در مکان‌های نامطمئن و غیر بهداشتی خودداری نمایید.
 - از مواد غذایی فاسد شدنی که در خارج یخچال نگهداری می‌شود نباید استفاده کرد.
 - از خوردن غذای تهیه شده از آبزیان (ماهی، صدف و...) آلوده پرهیز نمایید.
 - میوه و سبزی خام را قبل از مصرف کاملاً شسته و گندزدایی نمایید.
 - از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه خصوصاً شیر خام، خامه و پنیر تازه محلی خودداری نمایید.
- در صورت داشتن اسهال حاد آبکی به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک کاروان مراجعه نمایید.



عدم استفاده مشترک از وسایل تیز و برنده

از مهمترین راههای انتقال بیماریهای ایدز و هپاتیت استفاده از سرنگ و سرسوزن آلوده می باشد. به منظور اطمینان از تزریق سالم و مطمئن در طول سفر، جهت استفاده در تزریقات ضروری، بمقدار کافی سرنگ و سرسوزن استریل یکبار مصرف به همراه داشته باشید. جهت حفظ سلامتی خود و جامعه از هرگونه استفاده مشترک از وسایل برنده و آسیب رسان پوست بدن مانند سرنگ، تیغ اصلاح، سوزن خالکوبی و... خودداری نمایید. از انداختن سرنگ و تیغ استفاده شده در اماکن و معابر عمومی و دسترس کودکان خودداری نمایید.



خطر ابتلا به بیماری ایدز در مسافرت‌های بین‌المللی

بخاطر بسیاری بیش از ۸۰٪ آلوده شدگان به ایدز در دنیا از طریق رابطه جنسی نامطمئن آلوده شده‌اند لذا در طول سفر به منظور جلوگیری از ابتلاء به بیماری‌های ایدز، هپاتیت و... از هرگونه تماس جنسی نامطمئن و خارج از حیطه خانوادگی خودداری نموده و در نظر بگیرید استفاده از کاندوم لاتکس مناسب تا حدودی پیشگیری کننده می باشد.

مرکز مشاوره، مراقبت و درمان بیماری‌های رفتاری استان واقع در تبریز، خیابان بهار، با شماره تلفن ۰۹۶۸۶ از کلیه نقاط استان بصورت رایگان آماده پاسخگویی به هرگونه سوالات شما در خصوص بیماری‌های ایدز، هپاتیت و بیماری‌های آمیزشی از جمله سوزاک و سیلیفیس می باشد.



رعایت بهداشت فردی در سفر

تمامی لوازم بهداشتی شخصی که احتمال می دهید در طول سفر مورد نیازتان باشد مانند لوازم استحمام، آرایش، اصلاح، مسواک و... را به همراه داشته باشید

برای حفظ سلامتی خود و دیگران هرگز از وسایل شخصی دیگران استفاده ننموده و به هیچ وجه اجازه ندهید کسی از وسایل شخصی شما استفاده کند.



رعایت موارد ضروری در سفر برای افراد با سابقه بیماریهای روانی و صرع

۱. نسخه پزشک و داروهای مصرفی خود را به اندازه کافی به همراه داشته باشید.
۲. مصرف داروها باید منظم و مرتب طبق دستور پزشک باشد.
۳. در طول مسافرت به استراحت و تغذیه خود توجه نمایید.
۴. چنانچه مبتلا به صرع می باشید و دوست دارید در طول مسافرت شنا کنید باید در قسمتهای کم عمق و در حضور نجات غریق و یا مربی این کار را انجام دهید.
۵. در صورت مصرف داروهای خوب آوراز رانندگی خودداری نمایید.



توصیه‌های بهداشتی برای مسافران با سابقه بیماری‌های قلبی، دیابت و فشارخون بالا

۱. نسخه دارویی و داروهای مورد نیاز خود را به تعداد کافی به همراه داشته باشید.
۲. از تجویز داروی خود به دیگران و یا دریافت دارو از دیگران خودداری نمایید.
۳. داروهای غیرمجاز و ناشناخته را خریداری و مصرف نکنید.
۴. در طول مسافرت، رژیم غذایی توصیه شده از طرف پزشک معالج خود را همچنان ادامه دهید.
۵. در صورت مشاهده علائم بیماری، سریعاً به پزشک کاروان اطلاع داده و در غیر این صورت به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.



آنچه در مسافرت به مناطق مالاریا خیز باید بدانیم

قبل از رفتن به مسافرت، چنانچه از مالاریا خیز بودن یا نبودن مقصد بی اطلاع می‌باشید به مرکز بهداشتی درمانی محل خود و یا در مرزها به پایگاه مراقبت بهداشتی مرزی واقع در پایانه‌های مرزی مراجعه نمایید.

اقدامات لازم جهت پیشگیری از مالاریا در طول سفر:

۱. از اماکنی که دارای دربها و پنجره‌های توری دار هستند جهت استراحت و خواب استفاده کنید.
۲. در صورت امکان به منظور جلوگیری از خونخواری پشه، شبها در موقع خواب از پشه بند استفاده نمایید.
۳. با استفاده از حشره کشها و دور کننده‌ها در محل خواب از خونخواری پشه جلوگیری نمایید.
۴. در صورت داشتن تب و لرز به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.



آنچه که باید در مورد آنفلوآنزای پرندگان بدانیم :

آنفلوآنزای پرندگان بیماری ویروسی با قدرت کشندگی بالا است و از پرندگان وحشی و اهلی به انسانها سرایت می کند. علائم آن مثل بیماری آنفلوآنزای فصلی بوده و فقط شدت علائم آن بیشتر است (سرفه - تب بالا - درد عضلانی)

جهت پیشگیری از ابتلا به آن می بایستی :

- از خوردن گوشت پرندگان وحشی شکارشده حداقل امکان خودداری نماییم.
- از خرید ، حمل و نگهداری پرندگان وحشی خودداری نماییم.
- گوشت پرندگان اهلی و تخم آنها را به صورت کاملاً پخته استفاده نماییم
- چنانچه علائم احتمالی بیماری آنفلوآنزا را در خود احساس می کنید به پایگاه مراقبت بهداشتی مرزی یا نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.
- از دست زدن به پرندگان اهلی و وحشی تلف شده جداً خودداری نماییم



به منظور تامین و حفظ سلامتی شما، کارکنان بهداشتی
در مراکز بهداشتی درمانی و پایگاه‌های مراقبت بهداشتی
مرزی زیر، آماده هر گونه همکاری و راهنمایی می باشند.

نشانی	کد	تلفن
مرکز بهداشت استان	۰۴۱۱	۲۳۳۰۳۱۶-۷
کارشناسان پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های استان	۰۴۱۱	۲۳۳۰۳۰۹-۲۳۴۱۳۱۲
مرکز مشاوره و درمان بیماری‌های رفتاری استان	۰۴۱۱	۲۸۱۸۱۸۸-۲۸۱۸۱۸۶
پایگاه مراقبت بهداشتی مرزی فرودگاه تبریز	۰۴۱۱	۲۶۱۲۲۶۲
پایگاه مراقبت بهداشتی مرزی پایانه جلفا	۰۴۹۲	۳۰۲۴۳۷۴
پایگاه مراقبت بهداشتی مرزی پایانه نوردوز	۰۴۹۲	۳۰۹۳۲۳۷
مرکز بهداشت شهرستان تبریز	۰۴۱۱	۴۴۴۰۵۷-۸
واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های مرکز بهداشت تبریز	۰۴۱۱	۴۴۳۶۳۸۸
مرکز بهداشت شهرستان جلفا	۰۴۹۲	۳۰۴۰۰۱۱-۲
واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های جلفا	۰۴۹۲	۳۰۴۰۰۱۱-۲
مرکز بهداشت شهرستان آذرشهر	۰۴۱۲	۴۲۲۸۸۸۸-۴۲۲۷۷۷۷
مرکز بهداشت شهرستان اسکو	۰۴۱۲	۳۲۲۰۷۷۷-۳۲۲۰۸۲۲
مرکز بهداشت شهرستان اهر	۰۴۲۶	۲۲۲۲۰۳۳-۲۲۲۵۱۷۴
مرکز بهداشت شهرستان بستان آباد	۰۴۳۲	۴۱۲۴۶۵۱-۵
مرکز بهداشت شهرستان بناب	۰۴۱۲	۷۲۲۵۵۷۱-۴
مرکز بهداشت شهرستان چاروایماق	۰۴۲۴	۶۷۲۲۳۶۰-۶۷۲۲۰۷۲
مرکز بهداشت شهرستان سراب	۰۴۳۱	۲۲۲۲۰۳۴-۲۲۲۲۰۳۳
مرکز بهداشت شهرستان شبستر	۰۴۷۱	۲۲۲۲۰۴-۲۲۲۳۹۸۸
مرکز بهداشت شهرستان عجب شیر	۰۴۲۲	۶۲۲۲۰۷۷-۶۲۲۲۰۷۹
مرکز بهداشت شهرستان کلیبر	۰۴۲۷	۴۲۲۳۲۷۰-۴۲۲۳۲۷۴
مرکز بهداشت شهرستان مراغه	۰۴۲۱	۲۲۲۲۲۲۵-۲۲۲۲۵۴۵
مرکز بهداشت شهرستان مرند	۰۴۹۱	۲۲۳۸۸۱۳-۵
مرکز بهداشت شهرستان ملکان	۰۴۲۲	۸۲۴۱۲۴۴-۸۲۴۱۲۵۵
مرکز بهداشت شهرستان میانه	۰۴۲۳	۲۲۳۴۶۵۱-۲۲۳۴۸۸۱
مرکز بهداشت شهرستان ورزقان	۰۴۲۷	۳۲۴۳۱۰۰-۳۲۴۲۵۳۷
مرکز بهداشت شهرستان هریس	۰۴۳۲	۶۱۲۲۰۶۹-۶۱۲۲۷۲۹
مرکز بهداشت شهرستان هشترود	۰۴۲۴	۶۲۲۲۴۶۱-۲

با آرزوی سفری خوش همراه با سلامتی و شادکامی
برای شما و خانواده محترم



گروه کارشناسان پیشگیری و مبارزه با بیماریهای استان آذربایجان شرقی

چاپ اول : زمستان ۱۳۸۳ - چاپ دوم (با اصلاحات) : بهار ۱۳۸۸