

Farsi

هوشمندانه سفر کنید TRAVEL WISE

دقت کنید که واکسیناسیون شما و خانواده تان مطابق آخرین دستورالعمل انجام شده باشد

س: کوچک ترین پسر من امسال از دبیرستان فارغ التحصیل می شود و می خواهیم خانوادگی برای تعطیلات بهاری به مکزیک برویم. شنیده ام که باید قبل از سفر واکسینه شویم. آیا این واقعا الزامی است؟ فرزندان من تمام واکسن های خود را در مدرسه دریافت کرده اند.

ج: هرکسی که به سفر می رود، حتی شما، ممکن است به واکسن نیاز داشته باشد. امکان دارد فرزندان شما در مدرسه تمام واکسن های لازم برای حفاظت در برابر بیماری های رایج کشورهای دیگر را دریافت نکرده باشند. الگوهای بهداشتی در کشورهای مختلف با یکدیگر فرق دارد. ممکن است آب و غذا آلوده باشند. در کشوری که به آن سفر می کنید، ممکن است نوعی بیماری وجود داشته باشد که در کانادا نیست. واکسیناسیون، کمک می کند که از ابتلا به بعضی از بیماری هایی که شما و افراد خانواده تان را هنگام سفر تهدید می کند، جلوگیری شود. ممکن است لازم باشد شما هم واکسیناسیون های خود را طبق آخرین دستورالعمل انجام دهید.

س. در کجا می توانیم واکسن های خود را دریافت کنیم؟

ج. واکسن ها در کلینیک مسافرت (Travel Clinic) منطقه ی زندگی شما موجود می باشد. اگر در شهر بزرگی زندگی می کنید، کلینیک های ویژه ای بدین منظور وجود دارد. در مراکز کوچک تر یا در مناطق حومه ی شهر، ایمن سازی قبل از سفر از طریق دفاتر بهداشت همگانی منطقه صورت می گیرد. هنگام مراجعه، یک مراقب بهداشتی دوره دیده به شما خواهد گفت که برحسب محلی که به آنجا سفر می کنید و کارهایی که در آنجا انجام می دهید، به چه واکسن هایی نیاز خواهید داشت. ترتیبی دهید که حداقل شش تا هشت هفته پیش از سفر خود به کلینیک مراجعه کنید تا واکسن ها در فرصت کافی اثر کنند. حتماً از قبل با تلفن، قرار ملاقاتی تعیین کنید. کلینیک های مسافرت علاوه بر واکسن، خدمات دیگری را هم فراهم می کنند. در آنجا، مراقبین بهداشتی دوره دیده، اطلاعات مهمی درباره ی سفر بی خطر به شما می دهند. ایشان مخاطرات موجود در کشورهای را که به آنها سفر می کنید، شناسایی کرده و راهنمایی های مفیدی در مورد کاهش این خطرات در اختیار شما قرار خواهند داد.

س. اگر در آن کشور به مراقبت بهداشتی نیاز داشته باشیم، آیا بیمه ی سلامت ما هزینه ها را پرداخت خواهد کرد؟

ج. کسانی که به سفر می روند، مسوول حفظ سلامت، مصونیت و امنیت شخصی خود هستند. ممکن است بیمه ی سلامت استانی (ایالتی) همه ی هزینه های شما و افراد خانواده تان را هنگام سفر، تأمین نکند. حتماً با آژانس مسافرتی خود راجع به خریدن بیمه ی خصوصی صحبت کنید. اگر بیمه ی تکمیلی ندارید و فردی از اعضای خانواده ی شما در حین سفر بیمار شده و یا آسیب ببیند، شما مسوول پرداخت هزاران دلار جهت مراقبت های پزشکی او خواهید بود. به علاوه، امکان دارد دسترسی به کمک های پزشکی محدود باشد. از افرادی در خانواده که مشکل پزشکی دارند، بخواهید قبل از سفر پزشک خود را ملاقات کنند. پزشک می تواند به آنها توصیه کند که آیا برای مسافرت وضعیت مناسبی دارند یا نه. کسانی که به طور مرتب دارو مصرف می کنند، باید داروی کافی برای طول سفر و حتی بیشتر از نیاز، در صورت تأخیر در برگشت به کانادا، همراه داشته باشند.

س. آیا باید داروی ضداسهال هم با خود ببریم؟ یکی از دوستان من هنگام سفر واقعا مریض شد.

ج. اسهال مسافرتی شایع ترین بیماری است که مردم هنگام بازدید از کشورهای گرمسیری (حاره ای) و شبه گرمسیری (شبه حاره ای) دچار آن می شوند. آژانس بهداشت همگانی کانادا

(The Public Health Agency of Canada) اظهار می دارد اصول اساسی که باید در ارتباط با غذا، آب و مسافرت به خاطر داشته باشید، عبارتند از: جوشاندن، پختن، پوست کندن، یا دست کشیدن! با انجام چند اقدام احتیاطی ساده می توان از ایجاد اسهال مسافرتی جلوگیری کرد. رعایت بهداشت مناسب و خودداری از مصرف آب و غذاهایی که ممکن است آلوده باشند، احتمال بیماری شما را کم می کند. دستان خود را غالب اوقات، به ویژه پیش از خوردن و آشامیدن، بشویید. در مواقعی که به آب و صابون دسترسی ندارید، مواد پاک کننده ی دست (hand sanitizer) به همراه داشته باشید. در بعضی موارد، مشاور بهداشت مسافرتی به شما توصیه خواهد کرد مقداری دارو همراه خود ببرید تا اگر هنگام سفر، به علت ابتلا به اسهال حالتان خیلی بد شد، آنها را مصرف کنید.

س. تصمیم داریم مدت طولانی را در ساحل به سر ببریم، بنابراین مقدار زیادی کرم ضدآفتاب با خود خواهیم برد. آیا حشراتی هم وجود دارند که باید نگران آنها باشیم؟

ج. در بعضی مناطق، پشه هایی هستند که با نیش زدن انسان می توانند بیماری های مالاریا و تب دنگی را به آنان منتقل کنند. هنوز واکنشی بر علیه هیچیک از این بیماری ها وجود ندارد، بنابراین از نیش پشه ها دوری کنید. پشه های ناقل تب دنگی بیشتر در طی روز نیش می زنند و پشه هایی که بیماری مالاریا را انتقال می دهند، معمولاً در مواقع تاریک روشن (سپیده دم، هنگام غروب و سرشب) فعال هستند. یک اسپری دافع حشره حاوی "دی ای ای تی" (DEET) بر روی پوست بدون پوشش و لباس های خود بپاشید و پوشاک گشاد و آزاد دارای آستین بلند و شلوار به تن کنید. وقتی هم که در فضای داخل ساختمان هستید، حتماً این نکات حفاظتی را رعایت نمایید. مکانی که در آن اقامت دارید، حتماً باید از بیرون، توسط پنجره های بسته و یا در صورت بازبودن پنجره ها، توسط توری سیمی حفاظت شود. امکان دارد بیماری ناشی از نیش پشه تا هنگام بازگشت به کشور، در شما بروز نکند. بنابراین مراقب نشانه های بیماری باشید و در صورت تظاهر، بلافاصله به پزشک خود مراجعه کنید. مشاور بهداشت مسافرتی شما را در مورد خطر عفونت در منطقه ای که به آن سفر می کنید و نشانه های بیماری که باید به آنها توجه کنید، راهنمایی می کند. برنامه ریزی و تدبیر برای سفر، احتمال مخاطرات و بیماری هایی را که در یک کشور خارجی وجود دارد، کاهش خواهد داد. رعایت اقدامات پیشگیرانه قبل از سفر، امکان گذراندن تعطیلات خوبی برای شما و افراد خانواده تان را در کنار یکدیگر، فراهم خواهد نمود.

منبع: نوشته ی ایزابل کلارک، پرستار بهداشت از راه دور (تله هلث) در مرکز ارتباطات بهداشت کلگری (کلگری هلث لینک)، مجله ی "اپل"

جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره ی سفر، لطفاً به سایت های زیر مراجعه کنید:

آژانس بهداشت همگانی کانادا:

Public Health Agency of Canada: www.publichealth.gc.ca

امور خارجی و تجارت بین المللی کانادا:

Foreign Affairs & International Trade Canada: www.Voyage.gc.ca

به منظور مکالمه با یک مراقب بهداشتی دوره دیده، با پزشک خانوادگی خود تماس بگیرید و یا از طریق تلفن به مرکز ارتباطات بهداشت کلگری (کلگری هلث لینک) که 24 ساعت در روز و 7 روزهفته فعال است، با یک پرستار رسمی صحبت نمایید:

کلگری: 403-943-LINK (5465)

یا تلفن مجانی 1-866-408-LINK (5465)