

## قوانین و مقررات بهداشتی

در بعضی کشورها از مسافری که از نقاط معینی از دنیا وارد می‌شوند کارت مخصوص بهداشت و واکسیناسیون مطالبه می‌شود. قبل از تهیه مقدمات سفر و خرید بلیت بهتر است از مقررات کشور مقصد خود در این مورد مطلع شوید.

مقررات یاد شده درباره دام‌ها، حیوانات زنده و گیاهان نیز مصداق دارد. در صورتی‌که به هنگام مسافرت حیوان زنده و یا گل و گیاهی همراه شما باشد، کسب این اطلاعات بسیار ضروری و سودمند خواهد بود.

### قسمت بهداشت و قرنطینه در فرودگاه :

**بیماران:** مسافران بیماری که مشمول یکی از گروه‌های زیر می‌گردند، باید قبل از خرید بلیت فرم پزشکی خود را پس از تکمیل و تایید پزشک معالج به تایید پزشکی شرکت هواپیمایی مربوطه برسانند.

- بیماری‌های خونی
- بیماری‌های قلبی و عروق
- بیماران مبتلا به سکته قلبی تحت درمان
- بیماران تحت درمان بعد از عمل جراحی
- هر نوع شکستگی استخوان
- بیماری‌های ریوی از قبیل آسم (تنگی نفس) و غیره
- بیماری‌های عفونی مانند (سینوزیت حاد) و یا واگیردار (سرخک و غیره)
- بیماری‌های اعصاب (مانند صرع)
- بیماری‌های مغزی و پاراپلژی
- سوختگی و عفونت ناشی از آنییمارانی که به تشخیص پزشک معالج احتیاج به اکسیژن مصنوعی و همراه (پرستار و پزشک) داشته باشند.

### خانم‌های باردار:

مسافرت‌های کوتاه مدت و داخلی برای خانم‌های باردار تا ۳۲ هفتگی به شرط ارایه گواهی پزشک و تعیین تاریخ تقریبی وضع حمل مجاز می‌باشد. در مسافرت‌های طولانی و بین‌المللی گواهی پزشک مربوط، مبنی بر بدون اشکال بودن پرواز زنان باردار باید قبلاً به تایید قسمت پزشکی شرکت هواپیمایی مربوطه برسد.

### به این نکات بهداشتی در سفر توجه داشته باشید:

- **یک جعبه دارویی همراه خود ببرید.** اول یک جعبه کمک‌های اولیه سفر ایجاد کنید که حاوی داروهایی که اعضای خانواده به طور مرتب مصرف می‌کنند و نیز داروهای برای بیماری‌های ناگهانی مانند گرفتگی بینی یا دانه‌های پوستی باشد. در این جعبه دارویی یک داروی تب‌بر، یک داروی آنتی‌هیستامین، باند و یک پماد آنتی‌بیوتیک موضعی هم قرار دهید. داروی ضد اسهال برای موارد اسهال مسافرتی توصیه نمی‌شود. در این مورد بهتر است با پزشک خود در مورد آنتی‌بیوتیک‌هایی که عفونت‌های باکتریایی عامل اسهال مسافرتی را درمان می‌کنند، مشورت کنید.
- **به مشخصات محل مورد نظر برای مسافرت خود، توجه کنید.** همچنین والدین به ویژگی‌های خاص سفر خود هم توجه داشته باشند؛ مثلاً اگر به نقاط آفتابی سفر می‌کنید، کرم ضد آفتاب با خود ببرید، یا برای تسکین درد ناشی از آفتاب سوختگی، ژل آلوئه‌ورا (Aloe Vera) همراه داشته باشید. اگر در حین سفر، مدت درازی را در محیط‌های سرباز و طبیعی می‌گذرانید، پشه‌بند و کرم‌های دافع حشرات و داروهای تسکین‌دهنده آسیب ناشی از گزش به همراه داشته باشید.
- **ویژگی‌های وسیله‌ی سفر خود را در نظر بگیرید.** درباره موارد بهداشتی وسیله سفر خود هم فکر کنید، مثلاً اگر با هواپیما سفر می‌کنید، ممکن است به علت تغییر فشار هوا دچار درد گوش شوید. شیردادن به

یک کودک کم سن در حین بلند شدن و فرود آمدن هواپیما، با ایجاد حالت مکیدن و فرو دادن در او می‌تواند به تسکین درد گوش کمک کند و در کودکان بزرگ تر جویدن آدامس یا باد کردن آدامسبادکنکی می‌تواند این درد را رفع کند. اگر کودک شما به "بیماری حرکت (motion sickness)" حساس است، او را در وسط هواپیما روی بال‌ها نشانید. بیماری حرکت باعث ایجاد حالت تهوع در کودک داخل وسایل نقلیه متحرک می‌شود. اگر با ماشین سفر می‌کنید، برای جلوگیری از بیماری حرکت نگذارید کودک در ماشین مطالعه کند یا به پایین نگاه کند. اگر کودک احساس ناراحتی و تهوع کرد، باید به نقطه‌ای در جلوی خود خیره شود.

- **به مراکز درمانی یا پزشک دسترسی داشته باشید.** هنگامی که جایی را برای اقامت در محل سفرتان رزرو می‌کنید، بهتر است محلی را انتخاب کنید که نزدیک‌ترین فاصله را با یک درمانگاه اورژانس داشته باشد. شماره تلفن پزشک خود را همراه داشته باشید تا در صورتی که سؤال پزشکی داشته باشید، بتوانید با او تماس بگیرید.

**در مسافرت آرام و صبور باشید**