

قوانین و مقررات بهداشتی

در بعضی کشورها از مسافرینی 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.

- بیماری های خونی
- بیماری های قلبی و عروق
- بیماران مبتلا به سکته قلبی تحت درمان
- بیماران تحت درمان بعد از عمل جراحی
- هر نوع شکستگی استخوان
- بیماری های ریوی از قبیل آسم (تنگی نفس) و غیره
- بیماری های عفونی مانند (سینوزیت حاد) و یا واگیردار (سرخک و غیره)
- بیماری های اعصاب (مانند صرع)
- بیماری های 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.

خانم های باردار:

مسافرت های کوتاه مدت و داخلی برای خانم های باردار تا ۳۲ هفتگی به شرط ارایه گواهی پزشک و تعیین تاریخ تقریبی وضع حمل مجاز می باشد. در مسافرت های طولانی و بین المللی گواهی پزشکی 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 کمک های اولیه سفر ایجاد کنید که حاوی داروهایی که اعضای خانواده به طور مرتب مصرف می کنند و نیز داروهای برای بیماری های ناگهانی مانند گرفتگی بینی یا دانه های پوستی باشد. در این جعبه دارویی یک داروی تب بر، یک داروی آنتی هیستامین، باند و یک پماد آنتی بیوتیک موضعی هم قرار دهید. داروی ضد اسهال برای موارد اسهال مسافرتی توصیه نمی شود. در این مورد بهتر است با پزشک خود در مورد آنتی بیوتیک هایی که عفونت های باکتریایی عامل اسهال مسافرتی را درمان می کنند، مشورت کنید.
- **به مشخصات محل مورد نظر برای مسافرت خود، توجه کنید.** همچنین والدین به ویژگی های خاص سفر خود هم توجه داشته باشند؛ مثلاً اگر به نقاط آفتابی سفر می کنید، کرم ضد آفتاب با خود ببرید، یا برای تسکین درد ناشی از آفتاب سوختگی، ژل آلوئه ورا (Aloe Vera) همراه داشته باشید. اگر در حین سفر، مدت درازی را در محیط های سرپاز و طبیعی می گذرانید، پشه بند و کرم های دافع حشرات و داروهای تسکین دهنده آسیب ناشی از گزش به همراه داشته باشید.
- **ویژگی های وسیله ی سفر خود را در نظر بگیرید.** درباره موارد بهداشتی وسیله سفر خود هم فکر کنید، مثلاً اگر با هواپیما سفر می کنید، 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