



PATIENT
EDUCATION



Travel Advice

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

No matter where you travel in the world, you should prepare yourself well for your trip. This travel advice handout will provide you with necessary information to make sure you and your family have a healthy trip.

What should I do before traveling?

When you plan your trip, make sure to:

- Visit your doctor at least six weeks before you travel.
- Check ahead of time if you need any vaccinations for the areas you are visiting as some vaccines need six weeks to be effective.
- Visit your dentist for a dental checkup.
- Check if your health insurance is international. If not, make sure to issue the appropriate travel insurance.
- Take enough of your regular medications to last for your entire trip. Take a medical prescription of your medications list with you.
- Check if you might need to wear a medical alert bracelet.
- Take a first-aid kit.

How can I protect myself from catching any disease during my trip?

If you are traveling to a country with an increased risk of traveler's diarrhea:

- Drink only commercially sealed bottled water. Do not drink tap water.
- Eat well-cooked and hot food.
- Avoid raw or undercooked meat and fish.
- Eat fruits and vegetables after peeling them yourself.
- Replace raw vegetables by cooked ones.
- Use ice cubes made only from purified bottled water.
- Avoid food sold by street vendors.
- Avoid unpasteurized dairy products.
- Wash your hands frequently (before eating, after using the bathroom, etc.).

If you are traveling to a country with an increased risk of diseases related to insect bites:

- Use a good insect repellent (bug spray) containing the active ingredient DEET 30 to 50%.
- Wear long sleeved shirts and long pants to cover your skin.
- Do not wear open shoes.
- Use permethrin insecticide on your clothes for a better protection. Do not use permethrin directly on your skin.
- Stay and sleep in an enclosed air-conditioned or well-screened room.
- Sleep under a bed net.

If you are traveling to a country with increased risk of malaria:

- Consult your doctor at least six weeks before you travel to discuss which preventive anti-malarial drug you may need to take.
- Take the anti-malarial prevention drug before, during, and after your trip as per your doctor's recommendations.

If you are traveling to an African or Asian country:

- Avoid swimming in freshwater (such as lakes, streams, and canals) since you might be exposed to Schistosomiasis disease (also known as Bilharzia disease, parasite infection caused by worms).

General health tips

- Avoid using overcrowded transportation.
- Wear a helmet and put the seat belt on when needed to stay protected.
- Avoid unprotected intercourse since it increases your risk of sexually transmitted diseases.
- Minimize excessive sun exposure.
- Keep away from animals; animal bites can transmit rabies.

What should I pack in my travel health kit?

- Your regular medications in their original containers
- Allergy medications such as antihistamine
- Anti-diarrheal medications
- Medications for motion sickness (nausea, vomiting, and dizziness that may be caused by motion)
- Cold and flu medications
- Pain and fever medications such as acetaminophen
- Sunscreen
- Liquid hand sanitizer or wipes
- Thermometer
- Extra pair of eyeglasses and contact lenses (if applicable) with your eyewear prescription
- First-aid kit, which includes:
 - Antiseptic solution
 - Band aids
 - Elastic bandage
 - Sterile gauze
 - Adhesive tape
 - Alcohol swabs
 - Cotton swabs
 - Gloves
 - Tweezers and scissors

ماذا يجب أن أضع في حقويتي الصحية؟

- أدويةك الروتينية في عبواتها الأصلية
- أدوية للحساسية مثل مضادات الهيستامين (Antihistamine)
- أدوية مضادة للإسهال
- أدوية للدوار (الغثيان، التقيؤ، والدوار التي قد تسببها الحركة)
- أدوية الرشح والإنفلوانزا
- أدوية مسكنة للألم والحرارة مثل الأسييتامينوفين
- كريم واقى للشمس
- مطهر اليد السائل أو المناديل المعقمة
- ميزان للحرارة
- زوج إضافي من النظارات والعدسات اللاصقة (في حال وجودها) مع وصفة النظارات الطبية
- حقيبة الإسعافات الأولية وهي تتضمن:
 - محلول مطهر
 - ضمادات لاصقة
 - رباط طبي
 - شاش معقم
 - شريط لاصق
 - مسحات السبيرتو (Alcohol swabs)
 - قطن
 - قفازات
 - ملقط ومقص

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

إذا كنت مسافراً إلى بلد يزداد فيه خطر الإصابة بالأمراض المتعلقة بلدغ الحشرات:

- إستخدم مبيداً جيداً للحشرات (الريذاذ المضاد للحشرات) يحتوي على مادة الـ DEET 30 إلى 50%.
- إرتدِ القمصان ذات الأكمام الطويلة والسراويل الطويلة التي تغطي بشرتك.
- لا ترتدي الأحذية المفتوحة.
- إستخدم مبيد الحشرات بيرميثرين (permethrin) على ملابسك من أجل حماية أفضل. لا تستخدم البيرميثرين على بشرتك مباشرةً.
- إحرص على البقاء والنوم في غرفة مغلقة ومكيفة أو في غرفة محددة بالشبك جيداً.
- نم تحت ناموسية.

إذا كنت مسافراً إلى بلد يزداد فيه خطر الإصابة بالملايريا:

- إستشر طبيبك قبل السفر بستة أسابيع على الأقل لمناقشة نوع الأدوية المضادة للملايريا التي قد تحتاج إلى أخذها للوقاية.
- تناول الدواء المضاد للملايريا قبل السفر، خلاله، وبعده بحسب توصيات طبيبك.

إذا كنت مسافراً إلى بلد أفريقي أو آسيوي:

- تفادى السباحة في المياه العذبة (مثل البحيرات، الجداول، والقنوات) لأنك قد تتعرض لمرض البلهارسيا (Bilharzia، عدوى طفيلية تسببها الديدان).

نصائح صحية عامة

- تفادى إستخدام وسائل النقل المزدحمة.
- ضع خوذة وحزام الأمان حين تدعو الحاجة، لحماية نفسك.
- تفادى ممارسة الجنس غير الآمن، فهو يزيد من احتمال إصابتك بالأمراض المنتقلة جنسياً.
- حد من إمكانية التعرض الزائد لأشعة الشمس.
- إبتعد عن الحيوانات، فيمكن لعضاتها أن تنقل داء الكلب.

يجب أن تتحصّر بشكل جيّد لرحلتك بغضّ النظر عن وجهة سفرك حول العالم. ستزوّدك نصائح السفر التالية بالمعلومات الضرورية لتمضية رحلة صحية أنت وعائلتك.

ماذا يجب أن أفعل قبل السفر؟

- حين تخطّط لرحلتك، تأكد من القيام بما يلي:
- قم بزيارة طبيبك قبل ستة أسابيع على الأقل من موعد سفرك.
- تحقق في وقت ميكرو إيدز إذا كنت بحاجة لتلقي أي لقاحات للمناطق التي ستزورها لأن بعض اللقاحات لا تبدأ فعاليتها إلا بعد ستة أسابيع.
- قم بزيارة طبيب الأسنان لفحص أسنانك.
- تأكد ما إذا كان تأمينك الصحي يغطيك دولياً أو تأكد من الحصول على تأمين السفر المناسب.
- خذ كمية كافية من أدويةك الروتينية لتكفيك طوال رحلتك. خذ وصفة طبية بلائحة أدويةك معك.
- تحقق من حاجتك لوضع سوار يتضمن ذكر حالتك الطبية.
- خذ حقيبة الإسعافات الأولية.

كيف يمكنني حماية نفسي من الإصابة بأي مرض خلال الرحلة؟

إذا كنت مسافراً إلى بلد يزداد فيه خطر الإصابة بالإسهال أو ما يعرف بإسهال المسافرين (traveler's diarrhea):

- إشرب المياه المعبأة تجارياً. لا تشرب المياه من الحنفية.
- تناول المأكولات المطبوخة جيداً أو الساخنة.
- تجنب اللحوم والأسماك النيئة أو غير المطبوخة جيداً.
- تناول الفاكهة والخضار بعد تقشيرها بنفسك.
- استبدل الخضار النيئة بتلك المطبوخة.
- استخدم مكعبات الثلج المصنوعة من المياه النقية المعبأة فقط.
- تجنب تناول الطعام من الباعة الجوالين.
- تجنب تناول منتجات الحليب غير المبسترة.
- تأكد من غسل يديك تكراراً (قبل تناول الطعام، بعد استخدام الحمام، إلخ).



إرشادات
للمرضى

نصائح السفر

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم