

يونيو 2024

العائلات العزيزة،

حافظوا على سلامتكم وصحتكم هذا الصيف! إليك بعض الطرق البسيطة لحماية صحة عائلتك أثناء تواجذك في مدينة نيويورك وخلال سفرك. قد يحتاج المسافرون إلى اتخاذ احتياطات إضافية بسبب زيادة خطر الإصابة ببعض أنواع العدوى. فعلى سبيل المثال، هناك حالات تفشي للحصبة في أجزاء من آسيا والشرق الأوسط وأوروبا وأفريقيا، وهناك تفشي كبير لحمى الضنك في منطقة البحر الكاريبي وأمريكا الوسطى والجنوبية. واصل القراءة لحماية نفسك من هذه العدوى وغيرها:

نصائح للسلامة أثناء قضاء فصل الصيف والسفر	
احم نفسك من العدوى التي تسببها لدغات القراد والبعوض وغيرها من الحشرات. القراد شائع في المناطق الحرجية أو المشجرة في الولايات المتحدة ويمكن أن ينشر أمراضًا مثل داء الأنابلازما وداء لايم. وقد ينشر البعوض أمراضًا مثل فيروس غرب النيل في الولايات المتحدة وفيروسات الملاريا وحمى الضنك خارج الولايات المتحدة. وننصحك باستخدام طارد للحشرات يحتوي على DEET أو picaridin أو IR3535 أو زيت الأوكالبتوس والليمون. وضع مادة البيرميثرين على أدواتك وارتد قمصانًا بأكماف طويلة، وسراويل طويلة، وأحذية تغطي الأصابع وقبعات. ويجب على المسافرين استخدام ناموسية أثناء النوم في أي منطقة تنتشر فيها الملاريا أو حمى الضنك أو غيرها من الأمراض التي ينقلها البعوض إذا لم تكن هناك حواجز على النوافذ.	 
حافظ على صحة الأطفال أثناء السباحة في الماء. لا تسبح أو تلعب في الماء إذا كنت مريضًا بالإسهال أو كنت تعاني من الإسهال خلال الأسبوعين الماضيين. وذكر الأطفال بعدم ابتلاع الماء. واصطحب الأطفال لاستخدام الحمام بشكل متكرر.	
توخَّ الحذر عندما تكون بالقرب من الحيوانات. لا تلامس الحيوانات البرية أو تطعمها. واطلب إذن المالك لملامسة أي كلب أو قطة.	
نصائح إضافية للسفر الدولي	
اقرأ بوابة المعلومات الصحية السريعة للمسافرين (Travelers' Rapid Health Information Portal) قبل السفر. تفضّل بزيارة gten.travel/trhip/trhip للحصول على نصائح صحية مخصصة للمسافرين.	
قم بزيارة مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه قبل أربعة أسابيع على الأقل من سفرك. اسأل عن أي أدوية أو تطعيمات قد تحتاج إليها قبل سفرك. على سبيل المثال، إذا كنت تقرر الذهاب إلى بلد تنتشر فيه الإصابة بالملاريا أو حمى التيفود أو التهاب الكبد A، فيمكن لمقدم الرعاية الصحية إعطاؤك دواءً أو لقاحًا للمساعدة في منع احتمالية إصابتك بالمرض. وتأكد من حصولك أنت وأطفالك على جميع اللقاحات الروتينية. للاطلاع على المزيد من المعلومات عن لقاحات الأطفال، تفضّل بزيارة bit.ly/kids-immunizations . ينبغي أن يتلقى الرضع الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و11 شهرًا جرعة إضافية مبكرة من لقاح الحصبة قبل السفر.	 
تجنب الإصابة بالإسهال. اشرب المياه المعبأة أو طهر الماء بغليه لمدة دقيقة واحدة على الأقل. تجنب تناول الفواكه أو الخضراوات النيئة التي لا يمكن تقشيرها. وتأكد من طهي اللحم تمامًا وتقديمه ساخنًا.	

مع خالص التقدير والاحترام،



Celia Quinn, MD, MPH

نائب المفوض

قسم مكافحة الأمراض