



دانشگاه علوم پزشکی تهران
مرکز تحقیقات مدیریت سلامت

نوریه‌های بهداشتی در مسافرت‌های بین‌المللی با تاکید بر بیماری‌های باز پدید و نو پدید

مؤلف: دکتر علی مهربانی و انا

انتشارات رسانه تخصصی / ۱۳۹۳



سرشناسه	مهرابی توانا، علی
عنوان و نام پدیدآور	توصیه های بهداشتی در مسافرت های بین المللی (با تاکید بر بیماری های بازپدید و نوپدید) / مؤلف علی مهرابی توانا.
مشخصات نشر	تهران : انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۸۶ ص.
شابک	9786002931184
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	مسافرت -- جنبه های بهداشتی
موضوع	مسافرت بین المللی
موضوع	بیماری های واگیر -- پیشگیری
رده بندی کنگره	۱۳۹ ب۹۳/م ۹۸۳/۵ RAY
رده بندی دیویی	۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۱۰۳۳۸۳



نشانی: میدان فردوسی (ضلع غربی)، خیابان پارس، خیابان خدایر، ساختمان یاس شرقی، واحد ۱۳
تلفن: ۰۹۱۲۳۰۴۹۱۰۹-۶۶۷۳۷۰۷۴-۶۶۷۳۷۹۰۲-۶۶۷۳۷۳۳۲

توصیه های بهداشتی در مسافرت های بین المللی با تاکید بر بیماری های باز پدید و نو پدید

- مؤلف: دکتر علی مهرابی توانا
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۳-۱۱۸-۴
- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳
- شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

هدف.....	۹
کلیات.....	۹
مسافرت.....	۹
برنامه‌ریزی برای مسافرت.....	۱۰
الف- خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های سالم در سفر.....	۱۰
ب- چگونه خانه را از منزل در مقابل گرما و آفتاب زدگی سالم بمانیم ؟.....	۱۲
ج- جلوگیری از گزش حیوانات و حشرات.....	۱۳
د- مراقبت و محافظت در از ماده از آب دریاها، شناگاه ها.....	۱۴
هـ- مراقبت از حوادث ماده ای و تصادفات.....	۱۵
و - مراقبت از ورزش‌هایی که با توده خنک بوده و سلامت انسان را در معرض خطر قرار می‌دهند.....	۱۶
ز - جلوگیری و محافظت از خود در ناظر.....	۱۶
ح - چگونه می‌توانم خودم را در مسافرت بیمه کنم تا از خدمات بهداشتی و درمانی در حین سفر نیز بهره‌مند باشم؟.....	۱۶
بیماری‌های مهم جهان امروز و احتیاط‌های مورد لزوم در پیشگیری از آن‌ها.....	۱۷
مالاریا.....	۱۷
هاری.....	۱۸
اگر مورد گاز گرفتگی حیوان قرار گرفتید چه اقدامی باید انجام داد؟.....	۱۹
ایدز AIDS.....	۱۹
بیلارزیوز (خون ادراری).....	۲۱
وبا.....	۲۱
تب دانگ.....	۲۲
تب دره ریفت (Rift Valley Fever).....	۲۲
بیماری چگونه به انسان منتقل می‌شود؟.....	۲۳
چگونه می‌توان از تب دره ریفت جلوگیری کرد؟.....	۲۴

دیفتری.....	۲۵
انسفالیت ژاپنی.....	۲۵
مننژیت.....	۲۵
فلج اطفال.....	۲۶
کزاز.....	۲۶
انسفالیت منتقله از کنه.....	۲۷
تب هموراژیک کریمه کنگو (CCHF).....	۲۷
سل.....	۲۸
حصبه.....	۲۸
بیماری یرقان.....	۲۹
هپاتیت نوع A.....	۲۹
هپاتیت نوع B.....	۲۹
هپاتیت نوع C.....	۳۰
هپاتیت نوع D.....	۳۰
هپاتیت نوع E.....	۳۱
تب زرد Yellow fever.....	۳۲
تب پشه خاکی (Sand fly fever).....	۳۳
بیماری لایم Lyme disease.....	۳۳
برنامه‌ریزی آینده و اقدامات بهداشتی قبل از مسافرت.....	۳۴
- مشاوره پزشکی.....	۳۴
- معاینه دندان‌ها.....	۳۵
- کیت امدادهای اولیه.....	۳۶
- بیمه سفر.....	۳۶
- اخذ گواهینامه معتبر.....	۳۶
- کنترل وسایلی که بایستی در سفر همراه خود داشته باشیم.....	۳۷
- برنامه‌ریزی برای بازگشت از سفر.....	۳۸
- آیا من می‌توانم از خدمات رایگان بهداشت و درمان موقعی که در سفر هستم برخوردار شوم؟.....	۳۹
بهداشت در حج و عتبات.....	۳۹
بهداشت حجاج قبل از سفر به حج.....	۴۰
الف : موازین بهداشتی که حجاج قبل از حج باید رعایت کنند.....	۴۰

- ب : موازین بهداشتی که کاروان اعزام کننده حجاج بایستی در نظر بگیرد ۴۰
- ج : موازین بهداشتی که سازمان حج و زیارت می تواند قبل از اعزام حجاج به سفر حج از نظر بهداشتی برای آنان پیش بینی نماید ۴۱
- بهداشت حجاج در حین سفر حج ۴۱
- سارس چیست؟ ۴۴
- بیماری سارس ۴۵
- ۱- عامل بیماری سارس چیست ؟ ۴۵
- ۲- کروناویروس ها (Coronaviruses) چه ویژگی هایی دارند؟ ۴۵
- ۳- علایم بیماری سارس چیست ؟ ۴۷
- ۴- چگونه بیماری سارس منتقل می شود ؟ ۴۷
- ۵- ویروس در اماکن باز چگونه انتقال می یابد ؟ ۴۸
- ۶- چه کسانی در سبک ابتلا به بیماری سارس قرار دارند ؟ ۴۸
- ۷- چه مدت ممکن است به یک بیمار سارسی دیگران را آلوده کند ؟ ۴۸
- ۸- آیا ویروس فقط انسان مرگ می نماید ؟ ۴۸
- ۹- آیا حشرات در انتقال بیماری سارس نقش دارند؟ ۴۸
- ۱۰- آیا ویروس سارس از طریق شنا کردن در استخرها انتقال می یابد ؟ ۴۹
- ۱۱- آیا ویروس سارس در وسایط نقلیه عمومی مثل انتقال است یا خیر ؟ ۴۹
- ۱۲- چگونه سارس تشخیص داده می شود ؟ ۴۹
- ۱۳- رابطه سارس و عفونت بیمارستانی چگونه است ۴۹
- ۱۴- در هنگام بستری بیماران مبتلا به سارس موارد زیر را بایستی مورد توجه قرار داد. ۵۰
- ۱۵- اگر از ورزش های سالتی استفاده می کنید چه زمانی برای آن ها باید استراحت کرد ؟ ۵۲
- ۱۶- اگر بیماری سارس شیوع یابد چه اقدامات ضروری بایستی صورت گیرد ؟ ۵۲
- ۱۷- اگر در حین سفر به بیماری سارس مبتلا شدید چه باید کرد؟ ۵۳
- ۱۸- برای پیشگیری از ابتلا به بیماری چه باید کرد؟ ۵۳
- ۱۹- آیا کاهش استرس و هیجانات روحی، در ابتلا به بیماری سارس نقش دارند؟ ۵۵
- ۲۰- سیستم ایمنی در مقابله با سارس چه نقشی دارد؟ ۵۵
- ۲۱- رابطه تغذیه مناسب برای مقابله با سارس چیست ؟ ۵۵
- ۲۲- چه چیزی کمتر مصرف شود؟ ۵۵
- ۲۳- سیر چه نقشی دارد ؟ ۵۵

- ۲۴- ویتامین‌ها چه نقشی در پیشگیری از سارس دارند؟ ۵۶
- ۲۵- ویتامین C چه نقشی دارد؟ ۵۶
- ۲۶- ویتامین E چه نقشی دارد؟ ۵۶
- ۲۷- ویتامین D چه نقشی دارد؟ ۵۶
- ۲۸- چگونه می‌توان از ابتلا به ویروس سارس در داخل آسانسورها و راهروها بر حذر ماند؟ ۵۷
- ۲- بیماری مرس (MERS) ۶۱
۱. مرس چیست؟ ۶۱
 ۲. اپیدمیولوژی و همه‌گیری شناسی بیماری به چه صورت است؟ ۶۱
 ۳. بیماری MERS در کجا و در چه سالی گزارش شد؟ ۶۲
 ۴. علائم بیماری به چه ترتیب است؟ ۶۳
 ۵. چگونه می‌توان بیماری را تشخیص داد؟ ۶۴
 ۶. این بیماری به چه میزان کشنده است؟ ۶۴
 ۷. راه‌های انتقال بیماری کدام است؟ ۶۵
- به طور خلاصه درمورد بیماری مرس باید گفت ۶۶
- ۳- بیماری ابولا ۶۷
- ۱- ابولا (Ebola) چیست؟ ۶۷
 - ۲- بیماری ابولا در کجا و در چه سالی گزارش شد؟ ۶۸
 - ۳- کانون بیماری عمدتاً چه کشورهایی است؟ ۶۸
 - ۴- اپیدمی‌ها Ebola در طی سالهای بعد از ۱۹۷۶ چگونه بوده است؟ ۶۸
 - ۵- دوره نهفتگی بیماری چقدر است؟ ۶۹
 - ۶- علائم بیماری چیست؟ ۶۹
 - ۷- عوارض احتمالی این بیماری چیست؟ ۶۹
 - ۸- تشخیص افتراقی بیماری از چه بیماری‌هایی صورت می‌گیرد؟ ۶۹
 - ۹- مخزن بیماری چیست؟ ۶۹
 - ۱۰- بیماری چگونه به انسان منتقل می‌شود؟ ۷۰
 - ۱۱- نمونه‌گیری خون چگونه بایستی انجام شود؟ ۷۰
 - ۱۲- چگونه بیماری تشخیص داده می‌شود؟ ۷۰
 - ۱۳- درمان بیماری چگونه صورت می‌گیرد؟ ۷۱
 - ۱۴- آیا برای پیشگیری از بیماری ابولا واکسنی وجود دارد؟ ۷۱

۱۵. توصیه‌های بهداشتی چیست؟ ۷۱
- ۱۶- آیا مواردی از عفونت بیمارستانی ناشی از ویروس ابولا گزارش شده است؟ ۷۱
- ۱۷- آیا مواردی از این بیماری در ایران گزارش شده است؟ ۷۲
- ۱۸- زباله های عفونی آلوده به ویروس ابولا چگونه بایستی دفع شود؟ ۷۲
- ۱۹- در خصوص پرسنل بهداشتی و درمانی چه نکته بهداشتی باید بیشتر توجه شود؟ ۷۲
- ۲۰- آمادگی وزارت بهداشت برای مقابله با این بیماری چگونه است؟ ۷۲
- ۴- بیماری آنفولانزا ۷۲
- مسافرت به مناطقی مرتفع جهان ۷۳
- بهداشت دست ۷۴
- بهداشت خواب ۷۴
- مسافرت و بیماران ۷۵
- مسافرت و بیماران دیابتی ۷۵
- جدول کشورهای مختلف به همراه ایمنی های آنها از نظر بهداشتی برای ورود به آن کشور ۷۶
- تعریف علائم اختصاری : ۸۳

باسمه تعالی

مقدمه

رسول اکرم (ص) فرموده اند: مسافرت کنید تا صحیح و سالم بمانید.

کتاب بهداشت در سفر که حاوی مطالب کاربردی برای مسافران در عرصه‌های بین‌المللی اعم از بازرگانی، ورزشی، زیارتی، سیاحتی و دیپلماتیک بود پس از چاپ با توجه به شیوع گسترده بیماری ابولا در جهان و همچنین بیماری مرس مطالب مرتبط نیز به طور کاربردی تهیه و اضافه شد. کتاب تحت عنوان «توصیه‌های بهداشتی در مسافرت‌های بین‌المللی» آماده بهره‌برداری گردید.

در نگارش مطالب کتاب تلاش شده است با وجود حفظ رسالت علمی اثر، مباحث در اوج سادگی برای تمامی مسافران بین‌المللی کاربردی باشد. شایان ذکر است شیوع بیماری‌های فوق‌الذکر در عربستان با توجه به مسافرت مسلمانان به سرزمین وحی جهت انجام فریضه پر برکت حج، اهمیت مطالب را دوچندان می‌کند.

خداوند منان را شاکریم که این توفیق را به بنده عطا فرمود تا کتاب حاضر را در جهت آگاهی و خدمت هر چه بیشتر به مسلمانان و هموطنان عزیز تهیه و چاپ نمایم.

لازم می‌دانم از تلاش‌های خانم دکتر یعقوبی و دکتر حمله حمله و آقای پیام ارغوانی در ویراستاری مطالب و آقای مسگرپور و سرکار خانم بصیرت که در حروف چینی کتاب زحمت کشیده‌اند تشکر نمایم.

دکتر علی مهرابی توانا