

حافظوا على سلامة أفراد عائلاتكم وصحتهم هذا الصيف، سواء كنتم مقيمين في مدينة نيويورك أو مسافرين. قد يحتاج المسافرون إلى اتخاذ احتياطات إضافية بسبب زيادة خطر الإصابة ببعض أنواع العدوى. فعلى سبيل المثال، توجد حالات تفشٍ للحصبة في أنحاء العالم، ولحمى الضنك في منطقة البحر الكاريبي وأمريكا الوسطى والجنوبية.

| نصائح للسلامة في أثناء الصيف والسفر | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>احموا أنفسكم من العدوى التي تسببها لدغات الحشرات. القراد شائع في المناطق الحرجية أو المشجرة في الولايات المتحدة ويمكن أن ينشر أمراضًا مثل داء لايم. وقد ينشر البعوض أمراضًا مثل فيروس غرب النيل في الولايات المتحدة والملايا وحمى الضنك خارج الولايات المتحدة. لذلك، ننصحكم باستخدام طارد للحشرات يحتوي على DEET أو picaridin أو IR3535 أو زيت الأوكالبتوس والليمون. يمكنكم وضع مادة البيرميثرين على أذواتكم وارتداء قمصان بأكمام طويلة، وسراويل طويلة، وأحذية تغطي الأصابع وقبعات. إذا كنتم خارج الولايات المتحدة، فعليكم استخدام ناموسية في أثناء النوم في أي منطقة تنتشر فيها الملايا أو حمى الضنك أو غيرها من الأمراض التي ينقلها البعوض. للحصول على المزيد من المعلومات، تفضّلوا بزيارة: nyc.gov/health/ticks.</p> |  |
| <p>لتجنب المخاطر الصحية المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة، يمكنكم القيام بما يلي، ارتداء ملابس خفيفة فضفاضة. والبقاء في مكان بارد في الظل وتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس، فضاء بضع ساعات في مكان مكيف الهواء يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بارتفاع درجة الحرارة. وتناول كميات كافية من السوائل، حتى في حالة عدم الشعور بالعطش، مع الامتناع عن المشروبات الغنية بالسكريات. للحصول المزيد من المعلومات، تفضّلوا بزيارة: nyc.gov/health/heat.</p> |  |
| <p>حافظوا على صحة الأطفال في أثناء السباحة في الماء. راقبوا الأطفال في أثناء السباحة أو اللعب في الماء. لا تدخلوا الماء إذا عانيتم من الإسهال خلال الأسبوعين الماضيين. ذكروا الأطفال بعدم ابتلاع الماء. واصطحبوا الأطفال لاستخدام دروات المياه بشكل متكرر.</p> |  |
| <p>توخوا الحذر عندما تكونون بالقرب من الحيوانات. لا تلامسوا الحيوانات البرية أو تطعموها. واطلبوا إذن المالك لملامسة أي كلب أو قطة أو أي حيوان أليف آخر.</p> |  |
| نصائح إضافية للسفر الدولي | |
| <p>اقروا بوابة المسافرين للمعلومات الصحية السريعة قبل السفر. تفضّلوا بزيارة gten.travel/trhip/trhip للحصول على نصائح صحية مخصصة للمسافرين.</p> |  |
| <p>تفضّلوا بزيارة مقدم الرعاية الصحية الذي تتعاملون معه قبل أربعة أسابيع على الأقل من سفركم. واسألوا عن أي أدوية أو لقاحات قد تحتاجون إليها، مثل أدوية الملايا، أو حمى التيفود، أو التهاب الكبد "أ"، إذا كنتم تسافرون إلى منطقة تنتشر فيها هذه الأمراض. ينبغي أن يتلقى الرضع الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و11 شهرًا جرعة إضافية مبكرة من لقاح الحصبة، ويجب أن يحصل الأطفال والبالغون على الجرعة الأولى أو الثانية. واحرصوا على تلقيكم أنتم وأطفالكم لجميع اللقاحات الروتينية.</p> |  |
| <p>تجنبوا الإصابة بالإسهال. اشربوا المياه المعبأة أو طهروا الماء عن طريق غليه لمدة دقيقة واحدة على الأقل. تجنبوا تناول الفاكهة أو الخضراوات النيئة التي لا يمكن تقشيرها. احرصوا على طهي اللحم تمامًا وتقديمه ساخناً.</p> |  |

مع خالص الشكر والتقدير،



Shama Ahuja، الحاصلة على درجة الدكتوراه، وماجستير الصحة العامة
المفوض المساعد،
مكتب الأمراض المعدية