



٤- قبل السفر، جرب المواد الطاردة للحشرات على بشرتك مرة واحدة على الأقل للتأكد من أنك لاتعاني من حساسية تجاهها واقرأ التعليمات الموجودة في الكتيب الخاص بها.

٥- في حالة استخدام واقي الشمس أو أي كريم آخر يجب وضع الكريمات الأخرى أولاً وبعد ٢٠ دقيقة يجب استخدام المواد الطاردة للحشرات عليها.

٦- لا داعي لاستخدام المواد الطاردة للحشرات على مناطق الجلد المغطاة بالملابس.

٧- لا ينبغي استخدام المواد التي تحتوي على مادة DEET للأطفال أقل من شهرين.

### التوصيات الصحية بعد العودة من السفر

إذا ظهرت عليك أعراض الحمى أو غيرها من أعراض حمى الضنك، توجه إلى المركز الصحي فوراً وتأكد من ذكر تاريخ سفرك للطبيب.

## النص الخاص بالمسافرين حمى الضنك

١ حمى الضنك مرض فيروسي ينتقل عن طريق لدغة بعوضة آتس.

٢ يتواجد هذا المرض في بلاد الخليج الفارسي وفي العديد من المناطق الاستوائية في العالم. أثناء نشاط البعوض ومواسم الأمطار، يكون المسافرون أكثر عرضة للخطر لأن البعوض يتكاثر بشكل أكبر.

٣ أولئك الذين أصيبوا بحمى الضنك مرة واحدة من قبل، من المرجح أن يصابوا بشكل حاد من المرض في المرة القادمة.

رياست جمهوری  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



Qrcode للمحتوى التعليمي  
iec.behdasht.gov.ir



## علاج المرض

١ الراحة الكافية

٢ تناول الكثير من السوائل

٣ استخدم الأسيتامينوفين فقط لتسكين الألم.

٤ لا تستخدم الأدوية مثل الأيبوبروفين، الأسبرين، الجيلوفين، نوفافين، ديكلوفيناك، نابروكسين، حمض الميفيناميك لأنها قد تسبب النزيف في هذا المرض..

## طرق الوقاية من حمى الضنك

١. تجنب الخروج نهائياً خلال ساعات الذروة للدغ من اليوم (الصباح الباكر وغروب الشمس).



٢. ارتداء الملابس ذات الألوان الفاتحة، غير الضيقة، ذات الأكمام الطويلة والسراويل الطويلة والجوارب.



٣. على مناطق الجلد التي لا تغطيها الملابس، استخدم المنتجات الطاردة للحشرات المعتمدة والمعيارية والتي تحتوي على أحد المكونات الفعالة مثل DEET (ثنائي إيثيل تولاميد) ٢٠ إلى ٣٠٪، picaridin ٢٠٪: IR٣٥٣٥، ووفقاً لمواصفاتها. وينبغي تكرار التعليمات على فترات منتظمة.



٤. لا تنام في الخارج (ليلاً ونهاراً) ويجب أن تكون النوافذ مزودة بشباك. إذا كنت بحاجة إلى النوم في الخارج، تأكد من استخدام ناموسية.



## طريقة انتقال حمى الضنك

تبدو بعوضة أندس كالبعوضة العادية، ولها بقع بيضاء على أرجلها وجسمها، ويمكنها نقل فيروس حمى الضنك.



تلدغ بعوضة أندس البشر غالباً أثناء النهار (في الصباح الباكر وقرّب غروب الشمس).



يمكن لهذه البعوضة أن تضع بيضها في أي وعاء يتجمع فيه بعض الماء، مثل الإطارات والإطارات المستعملة، والعلب وغيرها.



## لا ينتقل المرض من شخص لآخر.

## أعراض حمى الضنك

في معظم الحالات، يكون المرض بدون أعراض أو مع أعراض خفيفة تظهر بعد ٤ إلى ١٠ أيام من لدغة البعوض وتتعافى خلال أسبوعين.

• الحمى

• الصداع الشديد

• آلام شديدة في المفاصل والعظام والعضلات

• ألم خلف العينين

• فقدان الشهية

• الغثيان والقيء

• الطفح الجلدي

• نزيف الغشاء المخاطي في الحالات الشديدة



٥. إذا رأيت البعوض في السكن، اطلب من عامل الفندق رش المبيدات الحشرية.



٦. أفضل طريقة لحماية الأطفال هي تركيب شبكة على عربة الأطفال واستخدام ملابس طويلة تغطيهم.



## الاحتياطات اللازمة للمواد الطاردة الحشرات



١- عدم استخدام المواد الطاردة للحشرات على العيون وحول الفم والجروح.

٢- يتم غسل المواد الطاردة للحشرات بالماء والعرق، لذلك يجب استخدام المواد الطاردة للحشرات مرة أخرى بعد التعرق أو السباحة والاستحمام.

٣- ضع طارد الحشرات أولاً على يديك ثم افرك يديك على وجهك ووجه الطفل لمنع دخول المواد إلى العينين والفم..