

إذا كنت تخطط للسفر إلى البلدان الاستوائية، من المستحسن أن تتبع سلسلة من التوصيات.

قبل السفر

حسب البلد الذي ستقوم بزيارته، من الممكن أن تحتاج أيضا للتلقيح ضد بعض الأمراض.



عندما تصل هناك، فمن المهم أن تخبر طبيبك بالأنشطة التي تريد القيام بها لمساعدتك في تقييم المخاطر المحتملة. و بناء على هذا، فإنه سيوصيك بسلسلة من التدابير الوقائية التي يجب اتخاذها في البلد المتوجه إليه لتجنب الأمراض.



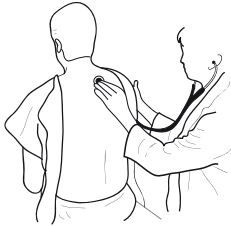
قبل زيارة دولة تقع في المناطق الإستوائية، فإنه من المستحسن أن تقوم بزيارة طبيبك المختص ب VIH ليحولك إلى قسم طبي مختص بالأمراض الإستوائية.



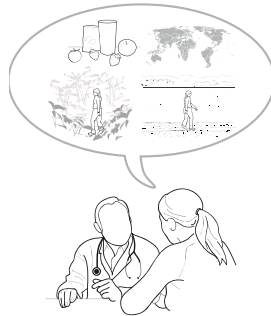
عند عودتك

عند عودتك من المناطق الاستوائية، فمن المستحسن أن يقوم طبيبك بإجراء فحوص لك لاستبعاد اكتسابك لمرض من أمراض المناطق الإستوائية:

فحص بدني.



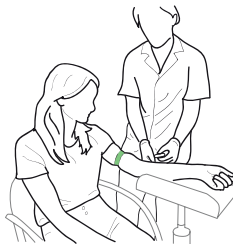
اشرح لطبيبك بالتفصيل الأنشطة التي قمت بها حتى يتمكن من تحديد مخاطر.



إذا ظهرت عليك أية أعراض، فمن المهم أن تخبر بها طبيبك حتى يتمكن من إجراء اختبار أكثر تحديدا.



تحاليل للدم.



أثناء إقامتك

خلال الوقت الذي ستقضيه في المناطق الإستوائية، من المهم أن تتبع سلسلة من التدابير الوقائية:

تجنب ملامسة الحيوانات البرية أو الداجنة.



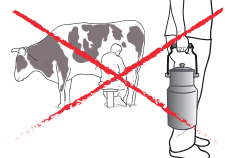
تجنب السباحة في البحيرات أو في المياه الراكدة الغير المعالجة.



تجنب شرب المياه غير المعالجة.



تجنب إستهلاك مشتقات الحليب الغير المعقمة.



تجنب التعرض للحشرات.



استهلك الأطعمة المطبوخة جيدا.



استعمل الغشاء الواقي أثناء ممارساتك الجنسية.

