

# الوقاية من الحصبة قبل وبعد السفر

الحصبة قد تكون خطيرة، خاصةً بالنسبة للرضع والأطفال الصغار. ويمكن أن تؤدي الحصبة الشديدة إلى دخول المستشفى وحتى الوفاة.

لا تزال الحصبة شائعة في العديد من أنحاء العالم. أي شخص لم يتم تطعيمه بالكامل ضد الحصبة ويسافر دوليًا يكون معرضًا للخطر.

الطريقة الوحيدة للوقاية من هذا المرض هي الحصول على لقاح الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (لقاح MMR).

## ما يجب فعله قبل السفر الدولي

1. تحدث إلى طبيبك أو الممرضة أو العيادة للتأكد من حماية الجميع من الحصبة.
2. احصل على اللقاح قبل أسبوعين على الأقل من موعد المغادرة.
  - يجب أن يحصل الأطفال من سن 6 إلى 11 شهرًا على جرعة واحدة من لقاح MMR.
  - يجب أن يحصل الجميع من سن 12 شهرًا فما فوق (بما في ذلك البالغين) على جرعتين إجماليتين قبل السفر.
    - إذا لم تكن قد تلقيت اللقاح من قبل، فاحصل على الجرعة الأولى على الفور. ويمكنك الحصول على الجرعة الثانية بعد 28 يومًا.
    - إذا كنت قد حصلت على جرعة واحدة من قبل، فاحصل على الجرعة الثانية قبل السفر.
3. حتى إذا كانت رحلتك على بعد أقل من أسبوعين، فلا يزال بإمكانك الحصول على جرعة واحدة من لقاح MMR.

## ما يجب فعله بعد السفر الدولي

1. راقب أعراض الحصبة لمدة 3 أسابيع بعد عودتك. الحصبة معدية للغاية ويمكن أن تنتقل بسرعة إلى الآخرين.
2. اتصل بالطبيب أو العيادة على الفور إذا:
  - أ. كنت تعتقد أنك أنت أو طفلك قد تعرضت للحصبة.
  - ب. أصبت أنت أو طفلك بطفح جلدي وحمى. أخبر طبيبك بالمكان الذي سافرت إليه، وما إذا كان طفلك قد حصل على لقاح MMR.
3. تجنب مخالطة الآخرين إذا كنت مريضًا. يمكن أن ينشر الأشخاص الحصبة قبل 4 أيام من ظهور الطفح الجلدي وحتى 4 أيام بعد ظهور الطفح الجلدي.

معرفة المزيد

<https://www.cdc.gov/measles/travel/index.html>