



אטיות ואהשאר בריאים



עלון הדרכה
לנוסעים לחו"ל

שירותי בריאות הציבור
המחלקה לאפידמיולוגיה
המחלקה למחלות זיהומיות
הסיעוד בבריאות הציבור
המחלקה לחינוך וקידום בריאות

מבוא

ה

שהייה בחו"ל - היא חוויה מהנה, הן בטיול, הן בעבודה או בחופשה. היא מאפשרת התנסויות מגוונות כגון אכילת מזונות אקזוטיים, השתתפות בטקסים תרבותיים מרתקים, מפגשים עם אנשים חדשים, התנסות בסוגי ספורט שונים וחוויות אינטלקטואליות ורוחניות מעשירות. רוב המטיילים חוזרים הביתה בריאים, אולם חלקם שוהים בדרכם בארצות בהן אפילו הפעולות הבסיסיות ביותר עשויות לסכן את בריאותם: שתיית מים מזוהמים, אכילת מזון שאינו נקי, עקיצות חרקים, ספורט אתגרי, חשיפה לסמים וקיום יחסי מין לא מוגנים עשויים לגרום למחלות, לעיתים קשות ואף למוות.

החדשות הטובות:

רוב הבעיות המוזכרות לעיל ניתנות למניעה על ידי ביצוע מספר פעולות פשוטות.

ריכשו ידע:

באינטרנט מצוי מידע רב על יעדים המועדפים על מטיילים ישראלים בחו"ל. גם בחנויות הספרים ניתן לרכוש ספרים המכילים מידע עדכני.

התכוננו לטיול:

יש להתכונן לטיול עוד לפני היציאה - ניתן לקבל חיסונים מתאימים, לרכוש תרופות ולהצטייד בחומרי הדברה והגנה המיועדים לתרמילאים.

סעו חכם!

בזמן הטיול, מלא את הנחיות הבטיחות והמנע מסיכונים מיותרים.


והעיקר - חזור הביתה בשלום.



תזכרן העניינים

- 5 הכנות לפני הנסיעה
- 6 כללי התנהגות לשמירה על הבריאות בחו"ל
- 7 כיצד יש להימנע ממחלות זיהומיות?
- 7 זיהומי מעיים
- 9 שיסטוזומיאזיס (בילהרציה)
- 9 מחלות המועברות באמצעות יתושים
- 11 מחלות המועברות באמצעות מגע מיני או דם אדם
- 13 מחלות המועברות דרך דרכי הנשימה
- 12 מחלות ותופעות אחרות, מחלת גבהים
- 13 כלבת
- 16 מחלת התנועה, נזקי שמש וחום, נזקי קור
- 17 ערבוב עתים
- 18 תאונות דרכים
- 19 סמים
- רשימת הכתובות של שגרירויות ונציגויות ישראל
- 20 ביעדים המועדפים על תרמילאים ישראלים





הכנות לפני הנסיעה

- 1.** אם יש לך בעיות רפואיות מומלץ להצטייד במכתב רפואי באנגלית המפרט את מצב הבריאות ואת סוגי הטיפול תוך ציון התרופות שבהן אתה משתמש. רצוי להשתמש בשמות הבין-לאומיים של התרופות ולא בשם המסחרי הנהוג בארץ ואינו מוכר בארצות אחרות.
- 2.** יש להצטייד בביטוח רפואי מתאים לאופי וליעד הנסיעה.
- 3.** יש להכין רשימת כתובות של שגרירויות ישראל בארצות שבהן מתכוונים לשהות.
- 4.** על כל הנוסעים לחו"ל, למעט צפון אמריקה, מערב אירופה ואוסטרליה, להתייעץ בצוות מרפאה ליוצאים לחו"ל לגבי הצורך בחיסונים ובטיפול מונע. זאת, 6 שבועות לפחות לפני מועד הנסיעה, משום שיש חיסונים הניתנים כסדרה, לכך ידרש משך זמן מסוים.
- 5.** יש לסיים טיפולי שיניים לפני היציאה לחו"ל.
- 6.** יש לקחת ציוד עזרה ראשונה, כגון: חומר לחיטוי פצעים וחומרי חבישה, מספריים ופינצטה, מד-חום, כפפות חד-פעמיות, פלסטר, גזה וספוגיות אלכוהול, קונדומים.
- 7.** יש להצטייד בתרופות חשובות לפי המלצת הרופא המטפל, כגון: תרופות שבהן משתמשים בקביעות בכמות עודפת מעט; תרופות נגד חום וכאבים ונגד פטריות העור; כדורים או תמיסות לטיפול בשלשולים ובהתייבשות, בעצירות, במחלת גבהים (אם עומדים לשהות במקום גבוה או לטפס למקום גבוה); תרופה אנטיביוטית; תרופה למניעת מלריה (לפי הצורך); מסנן קרינה בעל מקדם הגנה של 15 ומעלה; תכשירים מונעי עקיצות יתושים למריחה ולריסוס.

כללי התנהגות לשמירה על הבריאות בחו"ל

רמת הסיכון להידבקות במחלות שונה מארץ לארץ.
באופן כללי רמת הסיכון עולה, כאשר:

- רמת התברואה יותר נמוכה.
- תנאי השהות בחו"ל קשים יותר (תרמילאים).
- משך השהות ארוך יותר.

להלן פירוט רמת התברואה בארצות שונות:

פירוט המדינות	רמה תברואית	אזור
ארה"ב, קנדה, צפון ומערב אירופה, יפן, אוסטרליה וניו זילנד.	גבוהה	1
מדינות אירופה הגובלות בים התיכון, האיים הקריביים (למעט האיטי והרפובליקה הדומיניקנית), דרום אפריקה, מזרח אירופה ומדינות בריה"מ לשעבר.	סבירה	2
מרכז ודרום אמריקה, האיטי, הרפובליקה הדומיניקנית, מדינות אסיה (למעט יפן) ואפריקה.	ירודה	3

בדוק את מסלול נסיעתך על פי רמת התברואה באזור הגאוגרפי שבו הוא עובר.

אם בחזרתך ארצה אינך חש/ה בטוב, עליך לפנות לרופא ולהסב את תשומת לבו למקומות שבהם שהית במהלך הטיול ולפעילויות המיוחדות שעשית, כגון: טבילה במאגרי מים וכו'.



כיצד יש להימנע ממחלות זיהומיות?

1. זיהומי מעיים

זיהומי מעיים עוברים בדרך כלל באמצעות מזון או מים מזוהמים. מחלות כגון, דיזנטריה, טיפוס הבטן ודלקת כבד נגיפית A נפוצות מאוד בארצות העולם השלישי. הסימנים הם (לעתים רק חלקם): שלשולים, הקאות, כאבי בטן, חום ותשישות עד כדי התייבשות. לעתים יש צורך באשפוז.

מניעה:

- 1. הקפדה על היגיינה אישית (רחצת ידיים יסודית לאחר יציאה משירותים או לפני טיפול באוכל).
- 2. שתיית מים מינרליים או משקאות קלים מבקבוקים סגורים בסגירה מקורית. בהיעדר מקורות שתייה ראויים כנ"ל יש לחטא את המים באחת הדרכים האלה:
 1. יש להרתיח את המים במשך 5 דקות.
 2. יש לחטא ב-5 טיפות טינקטורה יודין (יוד לחיטוי פצעים) לליטר מים ולהמתין 30 דקות.
 3. יש להשתמש בטבליות יוד בריכוז של 2% (לפי הנחיות היצרן).
 4. טיפול בכלור: כדור 17 מ"ג לליטר מים (פחות יעיל).
- יש להימנע משתית מיצי פירות. אין להוסיף קוביות קרח (שעשויות בדרך-כלל ממי ברז) למשקאות.
- יש להרתיח חלב לא מפוסטר ולהימנע מאכילת מאכלי חלב (גבינות, גלידות וכו') שמקורם לא ידוע.
- יש להימנע מאכילת בשר, דגים, סרטנים ורכיכות שאינם מבושלים היטב. יש לאכול פירות וירקות טריים אך ורק לאחר רחיצה יסודית וקילוף. יש להימנע מאכילת מזון שהוכן מירקות ופירות לא מבושלים.
- יש לצחצח שיניים ולשטוף פירות וירקות רק במים מינרליים או במים שעברו חיטוי.

המלצות לטיפול:

א. מניעת התייבשות: יש להרבות בשתייה מרובה של מים ראויים לשתייה. אם השלשול נמשך יותר מיום, רצוי לשתות תמיסה מיוחדת לאיזון המלחים בגוף, שאותה מכינים לפי הוראות היצרן של התכשיר.

התכשירים הניתנים לרכישה בארץ הם: 1. טבליות תוססות ORSET; 2. אבקת HYDRAN; 3. אבקת REHIDRAT 4. בהיעדר תכשירים אלה אפשר להכין תמיסת ליטר מים ראויים לשתייה עם 6 כפיות סוכר וכפית מלח. יש לשתות לפחות 2 ליטרים ביום עד להחלמה.

ב. טיפול אנטיביוטי:

לא מומלץ לקבל באופן שגרתי טיפול תרופתי נגד שלשולים. מומלץ ליטול את אחת התרופות שלהלן רק במקרים של שלשול דמי או שלשול מימי הנמשך למעלה מ-3 פעמים ביום, לפרק זמן של יותר מ-24 שעות ובהיעדר עזרה רפואית:

1. TAB OFLOXACIN 200 mg. יש ליטול טבליה וחצי (300 mg) פעמיים ביום, עד שהשלשול נפסק. אין ליטול תרופה זו מתחת לגיל 18. התרופה אסורה על נשים הרות ומיניקות.

2. TAB CIPROFLOXACIN 500 mg. ליטול טבליה אחת (500mg) פעמיים ביום עד שהשלשול ייפסק. תרופה זו אין ליטול מתחת לגיל 18 שנים. היא אסורה על נשים הרות ומיניקות.

לכל אחת מהתרופות האנטיביוטיות הללו אפשר להוסיף תרופה עוצרת שלשול, כגון: LOPERAMIDE 4 mg (אימודיום) המאושרת לשימוש מגיל 4 ומעלה. לחולים עם חום גבוה או דם בצואה, אסור להשתמש בתרופה זו אלא אם כן הם נוטלים בו זמנית טיפול אנטיביוטי.

המינון: 2 כמוסות בפעם הראשונה וכמוסה אחת לאחר כל יציאה שלשולית. אין ליטול יותר מ-8 כמוסות ביום. חובה להתייעץ לפני הנסיעה עם הרופא המטפל לגבי השימוש בתרופות אלה, ועדיף לרכוש בארץ.



במקרים שלהלן צריך להגיע לטיפול רפואי בהקדם:

1. אם אין הטבה לאחר 3 ימי שלשול; **2.** אם כמות השתן פוחתת באופן משמעותי; **3.** אם יש הידרדרות כללית במצב הגופני עם חום גבוה ובלעדי.

2. שישטוזומיאזיס (בילהרציה)

שיסטוזומיאזיס נפוצה מאוד במצרים ובארצות אחרות באפריקה, באסיה למעט יפן, באמריקה הדרומית ובאיים הקריביים. מיליוני אנשים בעולם סובלים ממחלה זו. המחלה מועברת באמצעות מים, אך לא על ידי שתייתם. מחלה זו נגרמת על ידי טפילים (תולעים) הנמצאים במים וחודרים, דרך העור, למחזור הדם ולכבד של האדם השווה במים. הטפיל עלול להגיע לשלפוחית השתן ולגרום נזקים קשים בשלפוחית, או להגיע למעיין ולגרום להגדלת הטחול והכבד ונזקים קשים בכבד. סימני המחלה יכולים להיות כאבי בטן קשים, שלשולים או הטלת שתן תכופה ודמית.

כלל למניעת הידבקות במחלה

אין לטבול במאגרי מים, כגון: אגמים, בריכות, מים עומדים, מי תעלות וכד' באזורים החשודים כנגועים בשיסטוזומיאזיס.

3. מחלות המועברות באמצעות יתושים

חרקים יכולים לגרום נזק ישיר באמצעות רעלים המוחדרים עם העקיצה. אולם הפגיעה העיקרית קשורה להעברת נגיפים, חיידקים, וטפילים למיניהם העלולים לגרום למחלות קשות ביותר ואף קטלניות (כגון: מלריה, דלקת מוח יפנית, קדחת צהובה, דנגה ועוד). יתושים נפוצים בעיקר בסביבות מקווי מים, אזורים כפריים, בגובה מתחת ל-2,000 מטר ובעקבות גשמים, אך גם באזורים עירוניים. שיא הפעילות של היתושים המעבירים מלריה היא בשעות החשיכה. היתושים שמעבירים את מחלת הדנגה (Dengue fever) אוהבים דווקא לעקוץ במשך היום, על מנת להקטין את הסיכוי לעקיצות יש להקפיד על כללי זהירות כדלהלן:



יש לקבל את כל החיסונים המומלצים במרפאה ליוצאים לחו"ל. קיימים חיסונים רק לחלק מהמחלות המועברות על ידי יתושים. מסיבה זו יש להקפיד על יתר כללי הזהירות.

במקומות שבהם מצויים יתושים, יש ללון בחדרים מרושתים ומרוססים רצוי תחת כילה מרוססת בקוטל יתושים. בעיקר בשעות החשיכה יש להקפיד על לבישת בגדים ארוכים ובהירים. בדים כהים מושכים יתושים.

על אזורי גוף חשופים יש למרוח שכבה דקה של חומר דוחה יתושים, כל שעתיים, בכל שעות היממה. * (אין לעסות את העור). חומרים דוחי יתושים יעילים במניעת מלריה כאשר הם מכילים Deet (נקרא גם Diethyltoluamide, Det או דיאתילטולואמיד) בריכוז של לפחות 25%. אפשר להשתמש בריכוז גבוה יותר עד 35%, לפי הוראות היצרן.

אין למרוח את התכשיר באזור העיניים, הפה, האף וכפות הידיים וכן באזורי קפלי העור הפנימיים של המרפק והברך במיוחד לא בילדים. אין למרוח את התכשיר על פצעים פתוחים או עור מגורה. התכשירים מיועדים לילדים בני חודשיים ומעלה בריכחים הנמוכים ביותר של החומר הפעיל.

אפשר למרוח את החומר על הבגדים כדי למנוע חשיפת העור לחומר. שימוש בתרסיס Permethrin על גבי הבגדים, הנעלים והכילה, בנוסף למריחת תכשירי Deet על העור, תקטין עוד יותר את הסיכוי לעקיצות (התכשיר לא נמצא בארץ).

כאשר משתמשים גם ב- Deet וגם בקרם הגנה לשמש יש למרוח בתחילה את קרם ההגנה אך צריך לדעת שיעילות קרם ההגנה נפגעת כשמורחים גם Deet. יש להימנע מתכשירים המכילים גם Deet וגם קרם הגנה משמש.

לאחר השימוש בתכשיר יש לרחוץ את הידיים במים ובסבון. אם יש חשש לתופעת לוואי הקשורה לתכשיר, יש לרחוץ את המקום ולפנות מיד לרופא עם אריזת התכשיר.

במקומות שבהם נפוצה מחלת המלריה, יש להקפיד ליטול טיפול מונע לפי המלצות צוות המרפאה ליוצאים לחו"ל.



4. מחלות המועברות באמצעות מגע מיני או דם

מחלות כגון: איידס, זיבה, עגבת, דלקת כבד נגיפית מסוג B ועוד מועברות על ידי מגע מיני לא מוגן. יש כאלה המועברות גם באמצעות שימוש משותף במזרק, בסכין גילוח, במברשת שיניים (עקב דימום בחניכיים) וכן באמצעות ביצוע פירסינג או קעקוע ללא עיקור מתאים של המכשירים.

מניעה:

- לפני הנסיעה רצוי לדאוג לביקורת של מצב השיניים (כדי לא להזדקק לטיפול שיניים בחו"ל).
- הימנעות ממגע מיני עם עובדי תעשיית המין (סיכון גבוה)! הפחתת מספר השותפים המזדמנים למגע מיני.
- שימוש בקונדום תקין (שלא פג תוקפו) בכל מגע מיני מזדמן (אפשר להידבק גם במגע חד-פעמי וכן במגע אורלי). קבלת חיסון נגד דלקת כבד נגיפית B.
- יש להימנע לחלוטין מהזרקת סמים, ומכל מקום לא להשתמש במזרק או במחט משומשים.
- במרפאה רצוי לוודא שימוש במזרקים ובמחטים חד-פעמיים.
- יש להימנע משימוש בסכיני גילוח או במברשת שיניים של אחרים. אם נדרש טיפול שיניים דחוף, יש לוודא שהרופא משתמש בכלים שעברו ניקוי, חיטוי ועיקור, או בכלים חד-פעמיים.
- יש להימנע מפעולות, כגון: פירסינג וקעקוע.
- במספרה יש לוודא שתער הגילוח, המספריים או כלים חדים אחרים עברו חיטוי מתאים.
- אם מטפלים בפצוע מדמם, יש להימנע ממגע עם דם על ידי שימוש בכפפות חד-פעמיות.

5. מחלות המועברות דרך דרכי הנשימה

מחלות, כגון: הצטננות, שפעת, דלקות בדרכי הנשימה, דלקת קרום המוח ועוד מועברות מאדם חולה דרך האוויר, וקשה להימנע מהן. נגד חלק ממחלות אלו קיים חיסון, ובחלקן אפשר לטפל בעזרת תכשירים נגד חום וכאבי ראש, טיפות אף, טיפות עיניים וכו'. במקרים של חום גבוה והרגשה רעה רצוי להתייעץ עם רופא לגבי נטילת תכשיר אנטיביוטי.

מחלות זתופעזת אחרות

מחלת גבהים Altitude sickness

זוהי מחלה מסוכנת העלולה להופיע בעת שהייה בגבהים של 1,700-2,000 מטר וככל שעולים גבוה יותר. המחלה מתבטאת בכאבי ראש, בבחילות, בנדודי שינה, בחולשה ובקוצר נשימה. לעתים גם בחום, בשיעול, בכלבול ובתשישות.

מניעה:

- עלייה לאזורים גבוהים בצורה הדרגתית (יומיים-שלושה).
- שתייה מרובה.
- הגבלת הפעילות הגופנית.
- נטילת תרופה בשם ACETAZOLAMIDE במינון של 250 מ"ג פעמיים ביום. מומלץ להתחיל ליטול את התרופה כיומיים לפני העלייה, במיוחד במקרים של חשיפה מיידית לגובה רב ללא תקופת הסתגלות, ולהמשיך בטיפול יומיים לאחר הירידה.

השימוש בתרופה זו אסור לאנשים הרגישים לסולפה או לאנשים הסובלים מחוסר ב-G6PD.

טיפול במקרים קלים:

- יש להפסיק לעלות.
- יש ליטול אספירין לשיכון כאבי ראש.

טיפול במקרים קשים:

- יש לרדת בעזרת ליווי לפחות 300-400 מטר (השיפור עשוי להיות מיידי).
- אם אין שיפור, יש לפנות בדחיפות לעזרה רפואית.

כלבת

כלבת היא מחלה קטלנית הנגרמת על ידי נגיף ועוברת מבעלי חיים לבני אדם. נגיף הכלבת נמצא ברוק של בעל חיים נגוע במחלה והוא מועבר בנשיכה או בליקיקה. סימני המחלה: לרוב, מופיעים באדם כ-3-8 שבועות, לאחר ההדבקה. בין הסימנים הראשונים: עליית חום, כאבי ראש, חוסר תאבון והקאות. עם הידרדרות המצב מופיעות הפרעות עצביות קשות שמסתיימות במוות.



מניעה:

- אין לגעת בבעל חיים לא מוכר.
- יש להימנע מליטוף, מהאכלה וממשחק עם חיות מחמד זרות.
- יש להימנע מכל מגע עם חיות בר, לרבות עטלפים.
- להימנע מכניסה למערות שיש בהן עטלפים.

הפעולות שיש לנקוט בכל מקרה של חשיפה (נשיכה, שריטה או ליקוק על ידי בעל חיים חשוד או כל מגע עם עטלף):

רחיצה - יש לנקות היטב את הפצע על ידי שטיפה עם הרבה מים וסבון. לאחר מכן יש לחטא בחומר לחיטוי מקומי, כגון: יוד, פולידין או אלכוהול.

זיהוי - יש לברר את שמו המלא של הבעלים, כתובתו ומספר הטלפון שלו ולברר אם בעל החיים בריא ומחוסן נגד כלבת. יש לקבל מידע מהבעלים אם מצב בריאותו של בעל החיים משתנה במשך עשרת הימים הבאים שלאחר הנשיכה. יש להגיע במהירות האפשרית לרופא מומחה למניעת כלבת.

אם החליט הרופא שצריך לקבל חיסון נגד כלבת, יש לדרוש חיסון מסוג TISSUE CULTURE RABIES VACCINE, שהוא החיסון היעיל והבטוח ביותר.

סוגי החיסון המומלצים הינם:

HUMAN DIPLOID CELL VACCINE ■

VERO CELL VACCINE ■

PURIFIED CHICK EMBRYO CELL VACCINE ■

אם החיסונים שצוינו לעיל אינם זמינים. קיימים סוגי חיסון נוספים. יש לברר עם המומחה המקומי לגבי היעילות והבטיחות של החיסונים המוצעים.

אדם שננשך ע"י חיה חשודה ולר קיבל חיסון נגד כלבת בעבר, צריך לוודא קבלת חיסון סביל. רצוי ממקור אדם (Human Immune Globulin) חלק מהחיסון מחזק ישירות לפצע הנשיכה וניתן ביום קבלת החיסון הפעיל הראשון. אם אין חיסון ממקור אדם ניתן לקבל גם חיסון סביל ממקור

סוס. (Erig)

לנוסעים המתכננים לשהות יותר משנה בארצות שבהן הכלבת שכיחה, מומלץ להתחסן לפני הנסיעה. בנוסף ניתן לשקול, בנסיבות מיוחדות, קבלת חיסון למטיילי תרמיל הנוסעים למשך פחות משנה. כאשר נוסעים לאזורים מרוחקים (כמו: כניסה לג'ונגל וטרקים), אם צפוי שבמשך ההגעה לקבלת טיפול מונע לכלבת במרפאה מוכרת, יארך יותר מיום אחד.

הנחיה זו מומלצת גם לקבוצות עובדים בסיכון תעסוקתי, החשופים במיוחד למגע עם בעלי חיים, כגון: וטרינרים, עובדי שטח ועובדי מעבדות העובדים עם נגיף הכלבת.

אדם שננשך, נשרט, או לוקק ע"י בעל חיים חשוד, חייב לפנות לרופא ולברר את הצורך בקבלת מנת דחף גם אם קיבל חיסון כלבת בעבר.

אדם שקיבל טיפול מונע לכלבת בחו"ל או שקיים חשד שבא במגע עם בע"ח נגועים יפנה מיד עם חזרתו ארצה, ללשכת הבריאות הסמוכה למקום מגוריו.

מחלת התנועה (MOTION SICKNESS)

בנסיעות, בשייט או בטיסות ממושכות עלולים אנשים הרגישים לתופעה זו לסבול מבחילות, הקאות, סחרחורת וחולשה. למניעת תופעות אלה יש לפנות לרופא לפני הנסיעה ולקבל תרופה מונעת, כדורים או מדבקה, שמצמידים לעור מאחורי האוזן.

נזקי שמש וחום

בארצות טרופיות רבות החשיפה לשמש ולאקלים חם עלולה להיות גדולה יותר מאשר בישראל ולגרום להתייבשות, כוויות עור וסכנה לסרטן עור.

מניעה:

- אין להיחשף לשמש בשעות החמות של היום, ויש להשתדל להימצא במקומות מוצלים.
- יש להקפיד על חבישת כובע רחב שוליים, נשיאת משקפי שמש ולבישת בגדים מתאימים.
- יש להקפיד על מריחת קרם הגנה.
- יש להרבות בשתייה ללא קשר לתחושת הצמא.

נזקי קור

במזג אוויר קר, חשוב להגן על הגוף בעזרת לבוש מתאים כדי להימנע מפגיעות קור. קיימים סוגים שונים של פגיעות קור: כוויות קור המתבטאות בקפיאת חלק מהגוף בדרך כלל קצות הגוף; פגיעות קור ברגליים הנגרמות בתנאים של קור ולחות; מכות קור שמקורן בירידה של טמפרטורת הגוף ל-35 מעלות ומטה. הסיכון לפגיעות קור עולה, ככל שהטמפרטורה יורדת בסביבה, וככל שעולה שיעור הלחות באוויר ועצמת הרוח.

טיפול בכוויות קור:

- יש להשכיב את הנפגע במנוחה מוחלטת ולשמור על חום גופו.
- יש להימנע מביצוע הפשרה, אם הגפה קפואה לחלוטין, ומתאפשר פינוי מהיר (תוך חצי שעה).
- יש לבצע הפשרה מהירה, אם הגפה הפשירה באופן חלקי, או צפוי עיכוב של מספר שעות בפינוי.
- יש לבצע חבישה סטרילית של הכווייה.



טיפול בפגיעות קור ברגליים ובמכות קור:

יש למנוע איבוד חום נוסף על ידי כיסוי הנפגע בשמיכות. יש להשכיב את הנפגע במנוחה מוחלטת ולמנוע ממנו כל מאמץ.

יש להחזיר נזולים: על ידי מתן שתייה חמה לנפגע המצוי בהכרה מלאה. יש לתת אדים מחוממים לשאיפה בכל מצב. בכל המקרים יש לדאוג לפינוי הנפגע ולקיבוע הגפה לפי הצורך, תוך הימנעות מטיילטולים.

אל תעשה: הימנע מחימום אקטיבי של עור הנפגע, אל תשקה את הנפגע באלכוהול הגורם לאיבוד חום וכן אל תיתן לו לעשן כדי למנוע כיווץ כלי הדם.



ערבוב עתים (JET LAG)

זוהי תופעה הנובעת ממעבר מהיר בין ארצות רחוקות ומתבטאת בעייפות, בהפרעות בשינה ובירידה בריכוז. התופעה יכולה להימשך 5 - 15 יום, והדרך המומלצת למניעת התופעה היא הסתגלות מהירה לזמני שינה ולארוחות בזמנים המתאימים לזמני ארץ היעד.

כללים למניעת התופעה:

- מומלץ לבחור, ככל האפשר, זמני טיסה שיביאו את הנוסע ליעדו בשעות אחר הצהריים המאוחרות.
- יש להקפיד על שתייה מרובה ועל חילוף עצמות (על ידי הליכה) בעת הטיסה.



תאונות דרכים

תאונות דרכים הן סיבת הפגיעה והמוות העיקרית בקרב מטיילים. במדינות העולם השלישי תנאי התעבורה קשים ומסוכנים בעיקר במקומות נידחים.

כללי התנהגות למניעת תאונות דרכים:

1. יש להימנע מנסיעה בכבישים מסוכנים, בעיקר בשעות החשכה.
2. יש להימנע מנהיגה במצב של עייפות ולאחר שתיית אלכוהול.
3. יש לבקש מידע לגבי מצב הכבישים והתמרור.
4. בעת השכרת רכב יש לתבוע הימצאותן של חגורות בטיחות בפרט ולוודא את מצבו הבטיחותי התקין של הרכב בכלל.
5. אין להעמיס על הרכב יתר על המידה



סמים

במהלך שהייה בחו"ל תתכן אפשרות חשיפה לשימוש בסמים, זאת בשל הנורמות האחרות הנהוגות בחו"ל לגבי שימוש בסמים ובשל זמינותם הגבוהה של חומרי סם במספר מדינות. יש לזכור כי השימוש בסמים (מכל הסוגים) עלול לגרום נזקים חמורים ותוצאות הרסניות למשתמש, מבחינה גופנית ונפשית, במוקדם או במאוחר. כמו-כן, למרות הזמינות הגבוהה, השימוש בסמים לרוב אינו חוקי ועלול לסבך את המשתמש בעונשים כבדים, לעיתים עד עונש מוות.

גם סמים כחשיש ומריחואנה הנתפסים לעיתים כלא מזיקים ולא ממכרים, עלולים לגרום לאימפוטנציה, פגיעה בפוריות אצל שני המינים ודיכוי המערכת החיסונית. מבחינה נפשית הנזקים עלולים להתבטא בפרנויה, חרדות, פאניקה, הזיות ו"פלאש בק" שעכול לחזור גם לאחר זמן רב מהפסקת השימוש ועלול להופיע בדיוק בזמן ובמקום העלולים לסכן חיים, כמו חציית כביש, נהיגה או בעמידה על שפת תהום.

סמים קשים יותר ופטוריות הזייה עלולים לגרום לחרדה קשה, פאניקה חריפה, התפרצויות של מחלות נפש ולפסיכחות הדורשות אישפוז.

כל אחד מגיב אחרת. התגובה יכולה להיות שונה מהפעם הקודמת בכל פעם נוספת שלוקחים את הסם. לכן אף פעם אי אפשר לצפות את התגובה לסם.

אנו מאחלים לך טיול נעים וחזרה בטוחה ובריאה הביתה.



רשימת הכתובות של שגרירויות זנציגויות ישראל ביעדים המועדפים על תרמילאים ישראלים

כלל בירור מספר טלפון של נציגויות ישראל בחו"ל
אפשר להתקשר ל**מרכזית משרד החוץ בישראל**: 02-5303111
ניתן גם לקבל את כל הכתובות והטלפונים של נציגויות ישראל
באינטרנט, באתר משרד החוץ, בכתובת: www.mfa.gov.il mfaheb

שגרירות ישראל באוסטרליה: הפרש שעות: 7
טל' 00 61 2 6271309/0 פקס' 00 61 2 62734273
כתובת: a.c.t. 2600, 6 turrana st. Yarralumla; Canberra

שגרירות ישראל בארה"ב: הפרש שעות: 7
טל' 00 1 202 3645500 - 00 1 202 3645607 פקס'
כתובת: Washington d.c 20008 3514 international drive

שגרירות ישראל בברזיל: הפרש שעות: 6
טל' 00 55 061 - 2447675/7875 פקס' 00 55 061-2446129
כתובת: Brazilia d.f ses av.Das nacoes lt. 38 70424900

שגרירות ישראל בבריטניה: הפרש שעות: 2-
טל' 00 44 20 79579500 פקס' 00 44 20 7958555
כתובת: London w8 4qb 2 palace green

שגרירות ישראל בגואטמלה: הפרש שעות: 8-
טל' 00 44 20 79578555 - 00 502 3334624 פקס'
כתובת: Guatamala city 13 avenida 14-07, zona

שגרירות ישראל בדרום אפריקה:
טל' 00 27 21- 3422693-7 פקס' 00 27 21- 3421442
כתובת: 339 Hilda St. Hatfield Pretoria South Africa

שגרירות ישראל בהודו: הפרש שעות: 3.5
טל' 00 91 11-3014423 -3013238 פקס' 00 91 11 -3014298
כתובת: New delhi -110011 3 aurangzeb road

שגרירות ישראל **בהולנד**: הפרש שעות: 4-
טל' 00 31 70 3760500 פקס' 00 31 70 3760555
2513 Ahden-Hague 47 buitenhof

שגרירות ישראל **בוויטנאם**: הפרש שעות: 5
טל' 00 84 48433140/3 פקס' 00 84 48435760
כתובת: Hanoi 68 nguyen thai hoc, Hanoi

שגרירות ישראל **בוונצואלה**: הפרש שעות: 7-
טל' 00 58 212 2394510/11 פקס' 00 58 212 2394320
כתובת: Caracas avenida francisco de miranda centro empresarial
De Miranda p. 4, ofc. Dapartado posta los ruices 70081

שגרירות ישראל **ביוון**: הפרש שעות: אין
טל' 00 30 1 6749510 פקס' 00 30 1- 6719530/1- 6722183
כתובת: Athens marathonodromou street 1 paleo psychico 15452

שגרירות ישראל **ביפן**: הפרש שעות: 6
טל' 00 81 3 - 32640911 פקס' 00 81 3 - 32640832
כתובת: Tokyo 10200843 niban-Chiyoda - ku

שגרירות ישראל **בירדן**: הפרש שעות: אין
טל' 00 962 6 - 55246808 פקס' 00 962 6 5524689
כתובת: Amman 11195 47 maysalonm st. rabiya p.o.b 950866

שגרירות ישראל **במצרים**: הפרש שעות: אין
טל' 00 202 7610528/458 פקס' 00 202 7610414
כתובת: Giza cairo 6 sharia ibn-el-maleck

הקונסוליה הכללית **במצרים**: הפרש שעות: אין
טל' 00 20 3 - 5449501 פקס' 00 20 3 5448136
כתובת: Alexandria 15 mina St, kafar-abduo Rousnoy

שגרירות ישראל **במקסיקו**: הפרש שעות: 8
טל' 00 52 5- 52011500 פקס' 00 52 5- 52011555
כתובת: Mexico city d.f. sierra madre 215
Lumas De Chapultepec 11000 Mexico D.F

שגרירות ישראל **בניו זילנד**: הפרש שעות: 11
טל' 4722368 - 4722362 - 00 46 4 - פקס' 4990632 - 00 46 4
כתובת: Wellington Epuin ox house 111 the terrace p.o box 2171

שגרירות ישראל **בנפאל**: הפרש שעות: 4
טל' 413319 - 411811 - 00 9771 - פקס' 413920 - 00 977 1
כתובת: Katamandu bishmaralaya house lazimp street g.p.o box 371

שגרירות ישראל **בסין**: הפרש שעות: 6
טל' 65052970/1/2 - 00 86 10 - פקס' 65050328 - 00 86 10
כתובת: Beijing 100004 west wing office 1 jianguo menwai da jia

הקונסוליה הכללית **בסין**: הפרש שעות: 6
טל' 62098008 - 00 86 21 - פקס' 6209810 - 00 86 21
כתובת: Hanghai 200335 prc room 703 new town mansion
no. 55 loushanguan RD

שגרירות ישראל **בסינגפור**: הפרש שעות: 6
טל' 8349200 - 00 65 - פקס' 7337008 - 00 65
כתובת: Singapore 259463 embassy 58 dalvey road

שגרירות ישראל **בסנגל**: הפרש שעות: -2
טל' 8233561/8238355 - 00 221 - פקס' 8236490 - 00 221
כתובת: Dakar 3 place de lindepende b.p 2096

שגרירות ישראל **בספרד**:
טל' 5633250 - 4111357 - 00 34 91 - פקס' 5645974 - 00 34 91
כתובת: Madrid 28002 calle velasquez 150-7

הקונסוליה הכללית **בפיליפינים**: הפרש שעות: -8
טל' 8940441/2/3 - 00 63 2 - פקס' 8941027 - 00 63 2
כתובת: Manila trafalgar plaza 23 floor 105 h.v De La Costa street
salcedo village villa

שגרירות ישראל **בקולומביה**: הפרש שעות: -7
טל' 2884637/4782 - 00 57 1 - פקס' 2877783 - 00 57 1
כתובת: Bogota calle 35 no. 7-25 Piso.14

שגרירות ישראל **בקונגו**: הפרש שעות: -1
טל' 7804532/4 - 00 243 - פקס' 8807494 - 00 243
כתובת: Kinshasa 141 bld. Du30 juin r.d.c p.o box 8343-kin 1

שגרירות ישראל **בקוסטה ריקה**: הפרש שעות: 8-
טל' 00 506-2216011/6444 פקס' 00 506-2570867
כתובת: San Joze c.r Edificio Centro colon Paseo colon 38

שגרירות ישראל **בקוריאה**: הפרש שעות: 7
טל' 00 82 2- 5643448-5644247 פקס' 00 82 2- 5643449
כתובת: Seoul dae kong bldg 823-21 yoksam-dong kangnam-ku

שגרירות ישראל **בקנדה**: הפרש שעות: 7-
טל' 00 1 613 - 5676450 פקס' 00 1 613 - 2378865
כתובת: Ottawa, Ontario k 1 P 612 50 oconnor st, suite 1005

הקונסוליה הכללית **בקנדה**: הפרש שעות: 7-
טל' 00 1 514 - 9408500 פקס' 00 1 514 - 9408555
כתובת: Montreal, Quebec h3b 4s5 115 S rene levesque w suite 2620

הקונסוליה הכללית **בקנדה**:
טל' 00 1 416 - 6408500 פקס' 00 1 416 - 6408555
כתובת: Toronto, Ontario m5s 2v6 180 bloor st, west suite 700

שגרירות ישראל **בקניה**: הפרש שעות: 1 שעה
טל' 00 254 2 - 722182/3 פקס' 00 254 2 - 715966
כתובת: Nairobi bishop road nairobi p.o box 30354

שגרירות ישראל **בקפריסין**: הפרש שעות: אין
טל' 00 357 2 - 664195 - 665196 פקס' 00 357 2 - 664338
כתובת: Nicosia 4 gripari st, 25159 p.o box 5159

שגרירות ישראל **בתאילנד**: הפרש שעות: 5
טל' 00 66 2 - 2049200/1/2 פקס' 00 66 2 - 2049255
כתובת: Bangkok 10110 ocean tower 2, 25th floor 75 sukumvit soi 19

שגרירות ישראל **בתורכיה**: הפרש שעות: אין
טל' 00 90 312 - 4463605 פקס' 00 90 312 - 4268071
כתובת: Ankara, Sok, mahtama gandi 85

הקונסוליה הכללית **בתורכיה**: הפרש שעות: אין
טל' 00 90 212 - 3176500 פקס' 00 90 212 - 3176555
כתובת: Istanbul valikonag caddesi no. 73 nisantas



לשכת הפרסום הממשלתית



המחלקה לחינוך וקידום בריאות