

## المخاطر الصحية في البراري Health Risks in the Wilderness

أضف معدات أخرى مخصصة للنشاط الذي اخترته والموسم والموقع. انظر [www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#takingtheessentials](http://www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#takingtheessentials).

ما هي النصائح الأخرى التي يجب مراعاتها؟

تنقّل مع مرافق

بمقدور المرافق أن يساعدك في حالات الطوارئ.

كن مُستعدًا لحالات الطوارئ

تأكد من أن جميع مرافقك يفهمون ما عليهم القيام به في حالات الطوارئ.

لا تعتمد على التكنولوجيا لوحدها

تعطل المعدات وانقطاع الإرسال أمر وارد الحدوث في الأماكن الخارجية. احمل معك خريطة وبوصلة للاحتياط.

هل شرب الماء في البراري آمن؟

عليك عدم شرب الماء في البراري بدون معالجته أولاً. يُمكن للطفيليات وبعض أنواع البكتيريا الموجودة في أي سطح مائي مثل: البحيرات والجداول والأنهار أن تلوّث الماء الذي تستخدمه للشرب والأكل والترفيه.

يُمكن للماء غير المعالج الموجود في البراري أن يؤثر على الصحة مثل التسبب بالإسهال، والتقلصات في البطن، والغثيان والقيء، وفقدان الوزن والإرهاق الذي يمكن أن يمتد لعدة أسابيع. يُمكن للأشخاص وبعض الحيوانات البرية والأهلية أن تحمل هذه الطفيليات والبكتيريا.

يُمكن أيضًا أن يؤثر الناس الذين يمارسون عادات غير صحية لنظافتهم الشخصية في البراري على نوعية وسلامة المياه. إذا لم تتوفر الحمامات المناسبة، يجب أن تُدقن الفضلات البشرية بعيدًا عن الجداول وغيرها من الأجسام المائية.

عندما تكون في البراري، يُمكنك استخدام الماء للشرب أو تنظيف الأسنان عبر:

- غلي الماء لمدة دقيقة على الأقل. عند وجودك على ارتفاع يفوق 2000 متر (6500 قدم) اغلي الماء لمدة دقيقتين على الأقل لتعقيمه. يغلي الماء عند درجة حرارة أقل في المرتفعات العالية
- تصفية الماء عبر جهاز ميكانيكي مُخصص للتصفية لجزيء بقياس 1 ميكرون أو أصغر حجمًا
- معالجة الماء كيميائيًا قبل استخدامه

عليك أن تنتبه إلى بعض المخاطر الصحية إذا كنت تنتقل أو تنتزه في البراري. استعد للنشاط الذي تقوم به والمكان الذي تقصده. دائمًا استخدم الدروب المُحددة بشكل جيد عندما تنتزه وابق فيها لتجنّب الضياع.

كيف يُمكنني أن أكون جاهزًا للبراري؟

بغض النظر عما إذا كان نشاطك أثناء الصيف أو الشتاء، على الأرض أو في الماء، تذكر الأمور الثلاثة واتبع الخطوات البسيطة التالية:

التخطيط للرحلة

- خطط لمسار رحلتك
- تعرّف على تضاريس المنطقة وأحوالها
- استقص أحوال الطقس
- اكتب خطة للرحلة. أعلم الآخرين بالمكان الذي ستذهب إليه وعن مدة بقائك فيه. تفضل بزيارة [www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#tripplanning](http://www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#tripplanning)

التدريب

- احصل على المعرفة والمهارات التي تحتاجها قبل ذهابك
- اعرف حدودك والزمها

أخذ الأساسيات

- احمل معك الأساسيات على الدوام واعرف كيفية استخدامها:
- مصباح يدوي
- حزمة إعداد النار
- جهاز يعطي إشارات (مثل الصافرة)
- طعام وماء إضافيين
- ملابس إضافية
- أجهزة توجيه واتصالات
- حزمة إسعافات أولية
- بطانية ومأوى للطوارئ
- سكين جيب
- ما يقي من أشعة الشمس

لا يعطي المُبيض مفعولاً جيداً لقتل الجيارديا أو طفيليات الكريبتوسبورديوم. انظر أيضاً [HealthLinkBC File #49b](#) [تعميم مياه الشرب، HealthLinkBC File #10 عدوى الجيارديا و HealthLinkBC File #48 عدوى الكريبتوسبورديوم.](#)

## ما الذي بإمكانه فعله لأحافظ على سلامتي إذا تواجدت حيوانات برية في المنطقة؟

يجب أن نحترم حقيقة أن البراري هي موطن الحيوانات البرية. بصفتنا زائرین، علينا أن نقوم بدورنا للمساعدة على الحفاظ على موطنهم الطبيعي. يُمكن للحيوانات أن تكون خطيرة وتباغتك إذا ما اقتربت منها كثيراً، على الأخص الدببة وأنثى الأيل التي لديها صغار. تعرّف على الحيوانات والحياة البرية في المنطقة التي تنوي زيارتها. اطلع على تقارير حول الحياة البرية قبل ذهابك. يمكن أن يساعدك المشرفون على الحقائق والمسؤولون عن الحياة البرية وحتى اللافتات المنصوبة في أول الدرب. كن يقظاً وانتبه إلى الحياة البرية ولافتات لنشاط للحيوانات.

لا تحاول أن تُطعم أو تلمس أي من الحيوانات البرية. انتبه على الأخص لتجنب ملامسة أي حيوان يبدو مريضاً أو ميتاً. تذكر أنه يُمكن للحيوانات البرية أن تحمل أمراض مختلفة. إذا عضك حيوان بري أو خدشك، اغسل أي جروح جيداً بالماء وتحديث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك. قد تحتاج إلى تطعيم الكزاز.

داء الكلب مرضٌ خطيرٍ تحمله نسبة مئوية صغيرة من الخفافيش في بريتش كولومبيا. لا تلمس الخفافيش، حيّة كانت أو ميتة. إذا حصل اتصال بينك وبين خفاش، اغسل أي جروح جيداً بالصابون والماء تحت ضغط متوسط لمدة 15 دقيقة على الأقل. بلّغ عن اتصالك المباشر بخفاش إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو إلى وحدة الصحة المحلية فوراً. يجب أن يبدأ العلاج في أقرب وقت ممكن لمنع داء الكلب الذي يُمكن أن يكون قاتلاً إذا لم يعالج.

## كيف يمكنني حماية نفسي من البراغيث والقراد وغيرها من الحشرات؟

البراغيث والقراد هي حشرات صغيرة جداً تستطيع عض جلدك أو ثقبه وسحب الدم إلى الخارج قبل وقوعها. يُمكنها أن تحمل وتنشر بعض الأمراض. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا أصبت بعضة من البراغيث أو القراد.

تفحص كامل جسمك لوجود القراد عليه، بما في ذلك طيات الجلد. إذا وجدت واحداً من القراد عالماً بجلدك، فأفضل طريقة للتخلص منه تكون باستخدام الملقط. اسحبه برفق بشكل مستقيم إلى الخارج. إذا كانت أجزاء فمه قد تخللت بعمق، يُمكن أن تحتاج أن تزيل القراد لدى مقدم الرعاية الصحية. اغسل جرح العضة جيداً مُستخدمًا الماء المُعقم والصابون. لا تلمس القراد بيدك. يُمكنك أن تحفظ القراد بعبوة صغيرة من البلاستيك أو الزجاج لتقديمها

للفحص عبر مقدم الرعاية الصحية المتابع لك. ضع قطعة قطن مبللة بالماء في العبوة للحفاظ على حياة القراد. يمكنك أيضاً إرسال صورة للقراد إلى [www.etick.ca](#) لتحديد ما هي. إذا أصابك الحمي أو التهاب المنطقة حول العضة، سيساعد وجود القراد لاحقاً في اتخاذ القرار حول كيفية علاجك. اذهب إلى مقدم الرعاية الصحية إذا أصبت بأي مرض بعد عضة القراد ببضعة أسابيع.

يُمكن لعصّات الحشرات الأخرى أن تُسبب مخاوف أيضاً. يُمكن لبعض الأشخاص أن يُصابوا بردّات فعل حساسية شديدة لقرص النحل والدبابير. إذا كنت تعاني من الحساسية من قرص النحل أو الدبابير، يجب أن تحمل الأدوية التي وصفها لك مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

يُمكن للبعوض أن يحمل فيروس غرب النيل أو فيروسات تُسبب أمراض أخرى. للوقاية من عضات الحشرات، بما فيها القراد، استخدم طارد للحشرات يحتوي على مادة ديت أو الإيكاريدين على كل البشرة غير المغطاة والملابس. ارتد قمصان وبناطيل فضفاضة، ألوانها فاتحة، وذات أكمام طويلة على الأخص عند الفجر أو الغسق عندما يشتد نشاط البعوض.

إذا كانت لديك أية استفسارات بشأن عضة حشرة ما، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو اتصل بالرقم **1-1-8** للتحدث إلى ممرض معتمد.

## لمزيد من المعلومات

الصحة والسلامة من الحيوانات والحشرات:

• [HealthLinkBC File #01](#) [عضات القراد والأمراض](#)

• [HealthLinkBC File #07a](#) [داء الكلب](#)

• [HealthLinkBC File #88](#) [فيروس غرب النيل](#)

• [طاردات الحشرات ومادة ديت \( HealthLinkBC File #96\)](#)

الصحة والسلامة في البراري:

• [حماية الأطفال من أشعة الشمس \( HealthLinkBC File #26\)](#)

• [HealthLinkBC File #47](#) [أزهار الطحالب الخضراء المزرقّة \(البكتيريا الزرقاء\)](#)

• [حكة السباح \(HealthLinkBC File #52\)](#)

الوقاية والجاهزية للسلامة والبحث والإنقاذ في الأماكن الخارجية، والروابط إلى وسائل التواصل الاجتماعي للتحديثات الجارية، [www.adventuresmart.ca](#)

الأنشطة والترفيه في البراري، [www.bcparks.ca](#)

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC File يُرجى زيارة [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](#) أو الوحدة الصحية المحلية. اضغط [www.HealthLinkBC.ca](#) أو اتصل على الرقم المجاني **1-1-8** للمعلومات الصحية في غير حالات الطوارئ وللإطلاع على الخدمات المقدمة في كولومبيا البريطانية. للمساعدة لمن يعانون من الصمم أو من مشاكل سمعية، اتصل على **1-1-7** من كولومبيا البريطانية. تتوفر خدمة الترجمة عند الطلب بأكثر من 130 لغة.