

السفر مع مرض الانسداد الرئوي المزمن

تنفس بسهولة واستمتع بالعالم



COPD
FOUNDATION®

www.copdfoundation.org

للاستخدام الشخصي فقط. يلزم إذن لجميع الاستخدامات الأخرى.

قائمة المحتويات

- 2 نصائح السفر الأساسية لكل المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن
- 3 قبل أن تسافر مع الأكسجين
- 6 السفر بالطائرة: نصائح لكل المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن
- 8 مصادر/ملاحظات

AstraZeneca 

هذه الترجمة لدليل مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن من أجل حياة أفضل»
تمت برعاية AstraZeneca.



نصائح السفر الأساسية لكل المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن

إذا كنت تفكر في السفر، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول المكان الذي ستذهب إليه، والمدة التي ستقضيها هناك، وما إذا كنت ستسافر بالسيارة أو الطائرة أو السفينة السياحية. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك عن الظروف في المكان الذي تزوره. يمكن أن تؤثر التغييرات في الطقس والارتفاع على مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك. قد تحتاج إلى خطة في حالة حدوث نوبات الاحتدام أو العدوى أثناء رحلتك.

تحضير أدويةك

- أعد ملء الأدوية الموصوفة لك وتأكد من أن لديك ما يكفي من الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية أيضًا.
- قم بإحضار جميع الأدوية الخاصة بك لبضعة أيام إضافية في حالة حدوث أي تأخير في السفر.
- احزم أدويةك في أمتعتك المحمولة على الطائرة. احتفظ بها في حاوياتها الأصلية. لا تقم أبدًا بتعبئة الأدوية الخاصة بك في أمتعتك التي يتم تسجيلها.

الاستعداد للطوارئ الصحية

تأكد من أن تأمينك الصحي سيغطيكَ أثناء تواجدك خارج الولاية أو خارج البلد . قد تحتاج إلى سياسة مؤقتة للسفر.

التعرض لتلوث الهواء

تجنب القيادة خلال ساعات الذروة وحاول تجنب الطرق السريعة المزدحمة. حافظ على غلق النوافذ واستخدم مكيف الهواء في الطقس الدافئ. استخدم ميزة إعادة تدوير الهواء في سيارتك عندما تقود خلف شاحنات أو في نفق أو في أماكن مزدحمة أخرى.



التعرض لمسببات الحساسية

إذا كنت تعاني من الحساسية، فتتحقق مما إذا كنت ستسافر عبر مناطق بها تلك المواد المسببة للحساسية. حاول تجنب المواد المسببة للحساسية إن أمكن.

لا تعني الإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) أنه يجب عليك التوقف عن السفر. لا يزال بإمكان الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن قضاء الإجازات وزيارة الأصدقاء والعائلة ورؤية العالم. قد يتطلب الأمر بعض التخطيط الإضافي، ولكن لا يزال بإمكانك الذهاب في رحلات آمنة وصحية وممتعة بينما تقوم بإدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن. ستتعلم في هذا الدليل نصائح مفيدة حول السفر بالسيارة والطائرة والقطار والسفينة السياحية، بالإضافة إلى السفر بأكسجين تكميلي (إضافي).





نيجسك أل اب رفاست نأ لبق

إذا كنت تسافر بالأكسجين، فستحتاج إلى التخطيط المسبق.

أولاً، اتصل بالمورد المحلي.

اتصل بمورد الأكسجين الخاص بك قبل أسبوعين على الأقل من مغادرتك. يمكنهم مساعدتك في العثور على مورد أكسجين في وجهتك في حال احتجت إلى مزيد من الأكسجين أثناء رحلتك.

إذا كنت تخطط للبقاء في فندق واستخدام الأكسجين:

اتصل بالفندق وأخبر الموظفين عن احتياجاتك من الأكسجين. إذا كان سيتم تسليم المعدات إلى فندقك، فاشرح أن الموظف قد يحتاج إلى التوقيع باستلامها وتخزينها في مكان آمن بعيداً عن المناطق الساخنة أو اللهب المكشوف. اطلب توصيل الأكسجين إلى غرفتك بمجرد تسجيل الوصول.

إذا كنت تسافر بالسيارة حاملاً الأكسجين:

- إذا كنت تستخدم خزانات الأكسجين، فتأكد من أن لديك ما يكفي ليكفي طوال رحلتك.
- اسأل مورد الأكسجين الخاص بك أين يمكنك استبدال الخزانات الفارغة بأخرى ممتلئة.
- خذ المكثف الثابت معك لاستخدامه في الليل.
- يمكن توصيل بعض مكثفات الأكسجين المحمولة بالنظام الكهربائي لسيارتك.
- قم بتأمين خزانات الأكسجين الإضافية في سيارتك حتى لا تتدحرج أو تصطدم ببعضها البعض أثناء القيادة.
- لا تترك أبداً خزانات الأكسجين في سيارة ساخنة أو غير مثبتة في صندوق السيارة.



إذا كنت تسافر بالسفن السياحية حاملاً الأكسجين

- اتصل بخط الرحلات البحرية الخاصة بك قبل أربعة إلى ستة أسابيع من رحلتك وأخبرهم بأنك ستستخدم الأكسجين.
- قد تحتاج إلى اتخاذ الترتيبات الخاصة بك لتوصيل الأكسجين إلى السفينة.
- قد تحتاج إلى إحضار خطاب من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك يفيد بأنه بإمكانك السفر.
- يجب أن تتضمن هذه الرسالة قائمة بأدويتك الحالية بالإضافة إلى احتياجاتك من الأكسجين.
- تجنب التواجد في مناطق التدخين بالسفينة أو بجوار اللهب المكشوف أثناء استخدام الأكسجين.

إذا كنت تسافر بالقطار حاملاً الأكسجين

- راجع خط القطار الخاص بك للتأكد من أن معدات الأكسجين الخاصة بك في حدود متطلبات الوزن.
- يجب أن تكون مكثفات الأكسجين قادرة على العمل على طاقة البطارية لمدة تصل إلى ١٢ ساعة، لذا أحضر ما يكفي من البطاريات تغطي طوال فترة سفر، بالإضافة إلى ٢٠ بالمائة إضافية في حالة تأخر السفر.
- تطلب معظم الشركات إشعاراً مسبقاً عندما ينقل الركاب الأكسجين على قطاراتهم. أعط إشعاراً قبل السفر ببضعة أيام على الأقل.



السفر بالطائرة: نصائح لكل المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن

حتى إذا كنت لا تستخدم الأكسجين، فإن السفر بالطائرة يتطلب بعض التخطيط المسبق. عند السفر بالطائرة، يجب أن تخطط لما يلي:

التغيرات في الارتفاع

أن مقصورات الطائرة مضغوطة. يعني ذلك وجود كمية أقل من الأكسجين في هواء المقصورة أثناء الرحلة. قد يتسبب ذلك في شعور بعض الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن بضيق في التنفس أو بالدوار أو التعب. قد يحتاج بعض الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن إلى استخدام الأكسجين أثناء رحلتهم.

إذا كنت تسافر بالطائرة حاملاً الأكسجين:

- إذا كنت بحاجة إلى استخدام الأكسجين على متن الطائرة، فيجب أن تأخذ الإمداد الخاص بك. لا يمكن للمسافرين استخدام أقنعة الأكسجين الخاصة بالطائرة. فهي تستخدم فقط إذا فقدت الطائرة ضغط المقصورة.
- إذا كان مكثف الأكسجين المحمول (POC) الخاص بك يستخدم البطاريات، فعليك إحضار ما يكفي لكامل الرحلة بالإضافة إلى بطاريات إضافية من وقت الرحلة في حالة التأخير.
- احتفظ بمعدات الشحن معك في حقبتك المحمولة.
- قد تقوم المضيفة بتغيير تعيين المقعد الخاص بك لأن مكثفات الأكسجين المحمولة عادة ما تستخدم في مقعد النافذة.

في يوم رحلتك:

- احمل جميع الأوراق اللازمة على متن الطائرة مع معدات الأكسجين.
- الخاص بك يستخدم البطاريات، فعليك إحضار (POC) إذا كان مكثف الأكسجين المحمول ما يكفي لكامل الرحلة بالإضافة إلى بطاريات إضافية من وقت الرحلة في حالة التأخير.
- احتفظ بمعدات الشحن معك في حقبتك المحمولة.
- قد تقوم المضيفة بتغيير تعيين المقعد الخاص بك لأن مكثفات الأكسجين المحمولة عادة ما تستخدم في مقعد النافذة.

تشير الدراسات إلى أنه إذا كان مستوى الأكسجين لديك ٩٥٪ أو أكثر، فلن تحتاج إلى أكسجين إضافي أثناء السفر الجوي. إذا كانت مستوياتك بين ٨٨٪ و ٩٢٪، فمن المرجح أن يوصيك مقدم الرعاية الصحية باستخدام الأكسجين التكميلي. إذا كانت مستوياتك بين ٩٢٪ و ٩٥٪، فقد تحتاج للخضوع للاختبار لمعرفة ما إذا كنت ستحتاج إلى أكسجين أثناء الطيران. قد يطلب مقدم الرعاية الصحية الخاص بك اختبار تنفس يسمى اختبار محاكاة الارتفاعات العالية (HAST)، والذي يحاكي مقصورة الطائرة المضغوطة ويقيس مدى تكيف رئتيك على هذا الارتفاع. يمكن أن يساعد هذا الاختبار مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في تحديد ما إذا كنت ستحتاج إلى استخدام الأكسجين التكميلي في رحلتك.

استخدام كرسي متحرك.

فكر في استخدام كرسي متحرك في المطار. فيمكن أن تكون المسافة طويلة إلى بوابتك. قبل السفر، اطلب من المكتب الصحي لشركة الطيران الحصول على كرسي متحرك ومرافقة. قد يعرضون عليك أيضاً ركوب عربة مزودة بمحرك.



الموارد

ل طرح أسئلة على الآخرين المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن والذين لديهم خبرة في السفر، ولمزيد من المعلومات حول السفر مع مرض الانسداد الرئوي المزمن، قم بزيارة مجتمعنا عبر

www.COPD360social.org على COPD360social

تعرف على المزيد بخصوص السفر مع مرض الانسداد الرئوي المزمن على موقع مؤسسة مرض

الانسداد الرئوي المزمن على copdf.co/traveling

للحصول على معلومات مصممة لمساعدتك في إدارة مرض الانسداد الرئوي المزمن لديك والازدهار مع هذه الحالة، يرجى زيارة دلائل مؤسسة مرض الانسداد الرئوي المزمن لحياة أفضل على

copdf.co/guides

إدارة أمن النقل «ما الذي يمكنني إحضاره؟»

<https://www.tsa.gov/travel/security-screening/whatcanibring/all>

ملاحظات

[illegible]

تقليل مخاطر الإصابة بالعدوى أثناء الرحلة

يمكن أن يكون الهواء في الطائرة جافًا ويمكن أن تكون المقصورة مزدحمة. يمكن أن يزيد ذلك من خطر إصابتك بعدوى رئوية. لتقليل فرصة الإصابة بالعدوى أثناء الطيران

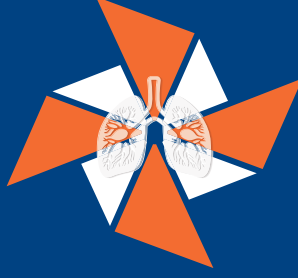
- اشرب الكثير من الماء وتجنب القهوة والشاي والكحول. يمكن أن تسبب هذه المشروبات الجفاف.
- اطلب تغيير المقاعد إذا كنت بالقرب من شخص يسعل أو يعطس ضع في اعتبارك ارتداء كمامة أثناء الرحلة.
- اغسل يديك بشكل متكرر أو استخدم جل معقم لليدين يحتوي.
- على الكحول أو استخدم مناديل معقمة لليدين.
- امسح منضدة الدرج ومسند الذراعين بمناديل مطهرة.

عند السفر بالطائرة، تأكد من
تمديد رجليك وممارسة بعض
تمارين الساق الخفيفة و/أو
ارتداء الجوارب الضاغطة لتقليل
خطر الإصابة بجلطات الدم.
يتعرض الأشخاص المصابون بمرض
الانسداد الرئوي المزمن لخطر
الإصابة بجلطات الدم بشكل
أكبر ويجب أن يكونوا أكثر حرصًا
عند السفر.

تذكر أنه بإمكانك السفر مع مرض الانسداد الرئوي المزمن!

ناقش دائماً خطتك مع مقدم الرعاية الصحية في وقت مبكر في أي نوع من السفر. سيساعدك التخطيط المسبق في الحصول على رحلة آمنة وصحية. لا يجب أن يمنعك مرض الانسداد الرئوي المزمن من السفر. مع القليل من التخطيط الإضافي، يمكنك الاسترخاء والاستمتاع بإجازتك!





COPD FOUNDATION®

ميامي، فلوريدا | واشنطن، دي سي
www.copdfoundation.org

خط دعم المجتمع المحلي COPD360: (2673) 1-866-316-COPD

خط معلومات توسع الشعب الهوائية ومرض: (5864) 1-833-411-LUNG

تمت مراجعة هذا الدليل من قبل أعضاء فريق مراجعة دلائل مؤسسة مرض الانسداد
الرئوي المزمن لحياة أفضل