

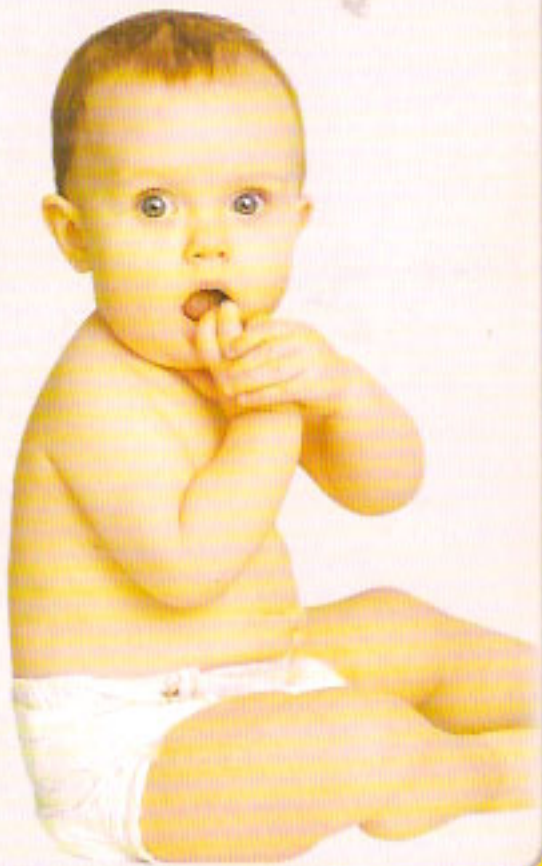


الوزارة العامة للصحة

منطقة الأحمدية الصحية
لجنة التوعية الصحية



أيسر الطرق لمنع إنتشار
العدوى داخل المنازل
وحماية الأطفال من
الأمراض المعدية



المرض المعدي هو المرض الذي ينتقل من شخص لآخر. أما العدوى فهي عملية انتقال مسبب المرض (سواء كان بكتيريا أو فيروس... إلخ) من مستودع المرض (مثل الشخص المريض أو حامل الميكروب الذي لا تبدو عليه أي أعراض) إلى الشخص السليم.

ونلاحظ من هذا التعريف أن عملية العدوى تمر خلال دورة محددة (Infectious cycle)



إجراء منع العدوى داخل المنازل

١- المحافظة على النظافة الشخصية:

- غسل الجسم والاستحمام يوميا
- تنظيف الأسنان عقب كل وجبة وقبل النوم
- تقليم أظافر اليدين والقدمين أسبوعياً
- تغيير الملابس وأغطية الأسرة بمجرد إتساخها

٢- الإكثار من غسل اليدين:

- **اغسل يديك قبل:**
 - ١- تحضير الطعام
 - ٢- تناول الطعام
 - ٣- تقديم الطعام
- **اغسل يديك بعد:**
 - ١- استخدام المراحيض
 - ٢- ملامسة سوائل جسمك أو سوائل الآخرين (اللعاب، البلغم... إلخ)
 - ٣- دحك أو إدخال الأصابع في الأنف
 - ٤- الأنشطة خارج المنزل (مثل التريض، تنظيف أو إصلاح السيارة، تقليم الحديقة)

٣- غسل اليدين جيداً:

- استخدام كثير من الصابون والماء الدافئ

● تفريك اليدين والرسغ جيداً

- افرك ظهر إحدى اليدين بباطن اليد الأخرى، ثم افركهما معاً، وكرر العملية بالنسبة لليد الأخرى
- خلل ما بين الأصابع جيداً بالماء والصابون وافركهما جيداً من الأمام والخلف
- نظف ما تحت الأظافر جيداً باستخدام فرشاة أظافر
- اشطف اليدين جيداً بماء جاري دافئ
- تجفيف اليدين والرسغين جيداً بعد غسلهما

٤- الحفاظ على النظافة داخل المنزل:

- تجنب الأزدحام داخل المنزل
- التهوية الجيدة بالهواء النقي
- تنظيف المطبخ باستخدام المواد المطهرة
- التنظيف وإزالة الأتربة من المنزل مرة أسبوعياً (على الأقل)
- مسح أرضية الحمامات والمطابخ مرة أسبوعياً أو في حالة حدوث تلوث للأرضيات
- تنظيف داخل الثلاجة مرة أسبوعياً بالماء والصابون
- أضف ملء ملعقة صغيرة من المبيض لكل دلو من الماء المستخدم لري فازات الزهور

٦- تقليل التعرض للعدوى بتجنب الأشخاص

الذين يعانون من أمراض معدية:

- تجنب الزحام قدر الإمكان
- تجنب قدر الإمكان الأشخاص الذين تلتقوا
التطعيم حديثاً
- تجنب الأشخاص الذين يعانون من العدوى
البكتيرية، نزلات البرد، الجدري، الحصبة
- تغطية الفم بمنديل ورقي أو باليد عند العطس
أو الحكة، ثم ضع المنديل في سلة المهملات ولا
تنس غسل يديك بعد ذلك
- لا تشارك الآخرين الطعام أو أدوات المائدة
- لا تعلق أصابعك أو تتذوق الطعام بملعقة التقليل
أثناء الطهي

- لبس القفازات أثناء تنظيف أماكن الحيوانات
المنزلية (الطيور، الأسماك، القطط... الخ)
- استخدم المراوح ذات الخارج الطاردة لخارج
المنزل

٥- تنظيف الأجهزة والمعدات الطبية (مثل أظفار

الأسنان الصناعية، الترمومترات، أجهزة العلاج

الطبيعي لمرضى الشلل.. الخ) والمنزلية الملوثة

المستخدمة داخل المنزل جيداً:

- فرك أو دعك المعدات الطبية بمحلول كحول
(تركيز ٧٠٪)، أو محلول يضاف فيه جزء واحد
من المبيض إلى ٣٠ جزء من الماء
- تنظيف هذه الأدوات مرة واحدة أسبوعياً وبعد
كل استخدام
- لا تستخدم نفس الإسفنجة التي نظفت بها هذه
المعدات لتنظيف المطبخ والحمامات
- لا تدفع الماء الذي يسيل أثناء استخدام هذه
الأجهزة إلى حوض المطبخ
- تخلص من فضلات الجسم من التواليت
- لا تنظف الأدوات المستخدمة في تجميع البول
داخل حوض المطبخ
- لا تشارك أي شخص المناشف، فرشاة الأسنان،
الملابس الداخلية.