



الوقاية من العدوى: نصائح لتفادي الاصابه بالمرض

قد تنتقل الجراثيم بطرق متعددة، مثلًا:

- عندما يقوم أحد المرضى بالسعال او العطاس في الهواء؛
- عن طريق الاتصال المباشر مع شخص مريض؛
- عن طريق لمس سطح أو شيء ملوث بالجراثيم؛
- عن طريق تناول طعام ملوث أو شرب ماء ملوث؛
- عن طريق الحيوانات والحشرات، مثل الكلاب والبعوض.

الشخص المريض يمكنه في بعض الأحيان نشر جراثيمه الى الآخرين حتى قبل أن تظهر عليه أعراض المرض.

أدناه بعض النصائح البسيطة لتفادي التقاط الأمراض.



1. غسل يديك هي أفضل طريقة لايقاف انتشار العدوى. يمكن أن تحمل يداك الجراثيم بدون أن تتمكن من رؤيتها. مارس نظافة اليدين بشكل مستمر.

- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 15 ثانية على الأقل. امنح الأطفال الوقت الكافي ليغسلوا يديهم. استعمل معقمات اليدين في حال عدم توفر الصابون والماء. عندما تستعمل المعقمات، افرك يديك ببعضهما حتى يتبخر المعقم.
- اغسل يديك تكررًا، مثلاً قبل الأكل وبعده، قبل تحضير الطعام وبعده، بعد ملامسة حيوان ما وأيضا بعد استعمال الحمام.



- استعمل مستحضرات الترطيب إذا كنت تعاني من جفاف البشرة. بشرتك تحميك من الجراثيم التي تستطيع الدخول الى جسمك عن طريق الجروح في الجلد.

2. تجنب ملامسة وجهك قدر الامكان، مثل العينين أو الأنف أو الفم، لأن الجراثيم عادة تدخل جسمك عن طريق هذه الأعضاء.

- 3. قم بانتظام بغسل وتعقيم الأسطح والأجسام التي يتم "ملاستها كثيرا". وهي الأسطح التي يلامسها الناس بصورة متكررة، مثلاً مقابض الأبواب، مفاتيح الإضاءة، وطاولات تغيير حفاظات الاطفال. تستطيع بعض الجراثيم أن تعيش على هذه الأسطح لفترة طويلة، وتنتقل الى يديك عند ملامستها. اتبع التعليمات المكتوبة على منتجات التنظيف التي تستعملها.



4. إذا كنت مريضاً، يجب أن تبقى في البيت حتى لا تنقل المرض الى الآخرين.
5. اذا سعلت أو عطست، ضع منديلاً على الفم أو الأنف أو ضع ذراعك على فمك لمنع انتشار الجراثيم الى الآخرين.

- 6. تعامل مع الطعام بطريقة آمنة. يمكن أن يتلوث الطعام بالجراثيم. اغسل الفواكه والخضروات غير المطبوخة بالماء النقي. اخزن الطعام واطبخه بطريقة سليمة وبدرجة الحرارة الصحيحة، واستعمل محرار لقياس درجة حرارة الطعام. لا تسمح للأطعمة غير المطبوخة بلامسة طعامك الجاهز للأكل. حاول ان تستعمل لوح تقطيع خاص بالأطعمة غير المطبوخة وآخر للأطعمة المطبوخة. تجنب تحضير الطعام إذا كنت مريضاً.



7. لا تشارك أشياءك الشخصية مع الآخرين مثل فرشاة الشعر، وفرشاة الاسنان، والأكواب، وقناني الماء، والملاعق والشوك والسكاكين، وأدوات الحلاقة. يمكن أن تنتقل بعض الجراثيم بواسطة اللعاب والدم. اغسل الصحون بالماء والصابون بعد الاستعمال.

8. ابتعد عن الحيوانات البريه واحرص على حماية نفسك من الحشرات، مثل البعوض والقراد. يمكن أن تحمل بعض الحيوانات والحشرات جراثيم قد تسبب لك أمراضاً خطيرة.



9. خذ كافة التطعيمات، واحرص على أن تحصل أنت وعائلتك على كافة التطعيمات المطلوبة واحصل على تطعيم الانفلونزا سنويًا. التطعيمات تساعد جسمك على مقاومة بعض الجراثيم بصورة أفضل إذا تعرضت لها لاحقًا.
10. احرص على أن تكون نشطًا وأن تختار الأطعمة الصحية؛ لأن هذا يجعل جسمك أقوى، ويصبح أكثر قدرة على محاربة الجراثيم ومنع العدوى.

*إذا أردت المزيد من المعلومات
اتصل بالوحدة الصحية أو تحدث مع الجهة التي تقدم لك الرعاية الصحية.*

• أونتاريو – التطعيمات: <https://www.ontario.ca/page/vaccines>