

نحو تعزيز صحة المجتمع



مَنْظَرَةُ الصَّحَّةِ الْعَالَمِيَّةِ



المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

الخطافة الشخصية والتعامل مع الإسهال

أمراض الجهاز التنفسي

رعاية الأم والطفل

لدغات الحشرات والبرص

الغرس: الأعراض والعلاج



النظافة الشخصية والتعامل مع الإسهال

نحو تعزيز صحة المجتمع



الوقاية

للموقاية من الإصابة بالإسهال لنحرص على:



غسل الخضار والفاكهة جيّداً
بالماء النظيف قبل طبخها
أو تناولها



غسل اليدين جيّداً بالماء والصابون
إثر استخدام المراحيض



غسل اليدين جيّداً بالماء والصابون
لمدة لا تقل عن عشرين ثانية قبل
وبعد تناول الطعام



تناول الطعام الطازج فقط
وجنب الطعام المخزون



طهي الطعام جيّداً للتأكد
من نضجه قبل تناوله

العلاج

في حال إصابة الأطفال الرضع بالإسهال ينبغي:



إعطاء محلول الإرواء (معالجة الجفاف) فوراً
(يتوافر محلول الإرواء في أكياس معقمة ويتم
خصبها وفق الإرشادات المصحّة المعتمدة)

يُعطى الطفل من ٥٠ إلى ١٠٠ مل
من محلول الإرواء بعد كل إسهال



الاستمرار في التغذية التكميلية
للطفل بعد عمر ستة أشهر
مع مواصلة الإرضاع حتى عمر
السنتين



الاستمرار في إرضاع الطفل من
الثدي

في حال إصابة الفئات العمرية الأخرى بالإسهال ينبغي:



طلب الاستشارة الطبية
فوراً في حال أصيب أي من
أفراد العائلة بالإسهال
الشديد المتكرر



الإسراع في إعطاء المصاب
سوائل تعويضية

غسل اليدين جيّداً بالماء والصابون ولمدة لا تقل عن عشرين ثانية ضماناً للصحة

لمزيد من المعلومات:

<http://www.emro.who.int/>
<http://www.who.int>

ينبغي عدم استخدام زجاجة التغذية الصناعية مطلقاً



مِنظمة الصحة العالمية



المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

النظافة الشخصية والتعامل مع الإسهال

أمراض الجهاز التنفسي

رعاية الأم والطفل

لدغات الحشرات والزواحف

أمراض الجهاز التنفسي

نحو تعزيز صحة المجتمع



الوقاية

للووقاية من الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي لنحرص على:



تغطية الفم والأنف جيداً
عند السعال أو العطاس



الهوية الجيدة لمكان الإقامة.
وتعرضه لأشعة الشمس.
من خلال فتح النوافذ
والأبواب ثلاث مرات يومياً
على الأقل



بدء التغذية التكميلية
للطفل بعد عمر ستة أشهر
مع استمرار الإرضاع حتى
بلوغه السنتين وقاية له
من أمراض الجهاز التنفسي
وتداعياتها



إرضاع الطفل من الثدي
حتى بلوغه ستة أشهر
من العمر رضاعة مطلقة.
وقاية له من أمراض الجهاز
التنفسي وتداعياتها



عدم التعرض للأدخنة بما فيها
دخان التبغ أو الموقد الخشبي
وتجنب الاقتراب للسخن من
الآخرين أو التعرض لأنفاسهم



تجنب تقبيل الأطفال
ومعانقتهم من قبل الآخرين.
وكذلك الواصلين في حالة
المرض

العلاج

في حال الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي:



لا بد من التأكد من تناول
العلاج كاملاً وفق إرشادات
الطبيب



ينبغي طلب المشورة الطبية
فوراً إذا عانى الطفل من
السعال المتكرر أو سرعة
أو صعوبة التنفس



استمرار التغذية التكميلية
أثناء العلاج للطفل بعد
عمر ستة أشهر مع استمرار
الإرضاع حتى بلوغه السنتين
للووقاية من أمراض الجهاز
التنفسي وتداعياتها



الإكثار من تناول السوائل
الطازجة المحضرة منزلياً دون
إضافة السكر

غسل اليدين جيداً بالماء والصابون ولمدة لا تقل عن عشرين ثانية ضماناً للصحة

ينبغي طلب الاستشارة الطبية فوراً في حال ظهرت على أي من
أفراد العائلة أعراض السعال أو التهابات أو صعوبة التنفس



مِنَصْرَة الصَّحَّة الْعَالَمِيَّة
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

لزيد من المعلومات
<http://www.emro.who.int/>
<http://www.who.int/>

أمراض الجهاز التنفسي



الإرضاع وغذاء الطفل

لبن الأم هو الغذاء الأمثل للطفل لما فيه من قيمة مناعية وغذائية. ومن أجل سلامة أطفالنا لنحرص على:



استخدام الرضاعة الطبيعية
المطلقة (دون أي إضافات
بما في ذلك الماء) حتى بلوغ
الطفل ستة أشهر من العمر



الإرضاع من الثدي بعد الولادة
مباشرة بإعطاء أول اللبن
(الحليب) للوليد



الاستمرار في الرضاعة عند حصول
الطفل على اللقاحات المختلفة
حتى لو ارتفعت حرارته



ينبغي تعزيز الرابطة العاطفية مع
الطفل باستخدام وضعية الكعبر
في حمله، مما يساعد كذلك على
إبقائه دافئاً في جميع الأوقات



إضافة التغذية التكميلية بعد
عمر ستة أشهر و الاستمرار في
الإرضاع حتى بلوغ الطفل عامين
كاملين

⚠ حرمات الطفل من الرضاعة من الثدي يتسبب في مخاطر قاتلة

الرعاية التوليدية

على المرأة الذهاب دون أي تأخير إلى المركز الصحي. أو المستشفى في الحالات الآتية:



• انفجار الكيس المائي وعدم
بدء المخاض خلال ٦ ساعات؛
• تورم غير معتاد في الوجه،
أو الأصابع، أو الساقين.



• نزف مهلي أو اختلاجات
أو نوبات؛
• صداع شديد ومستمر؛
• تغيّر الرؤية



ينبغي الحرص على متابعة
المرفق الصّبي للرباطة
المستمرة قبل وأثناء وما بعد
الولادة



• ألم شديد أسفل البطن؛
• سرعة أو ضيق التنفس؛
• حمى (أعلى من ٣٨,٥ درجة
مئوية)؛
• تعب شديد.

غسل اليدين جيّداً بالماء والصابون ولدّة لا تقلّ عن عشرين ثانية؛ ضمانّ للصحة

لدغات الحشرات والزواحف

نحو تعزيز صحة المجتمع



الوقاية

للووقاية من اللدغات السامة ينبغي الحرص على:



في حال التعرض لهجوم من عدد من الحشرات في وقت واحد كالنحل مثلاً اجه إلى موقع مغطى ومظلل مع تفادي القفز في الماء حيث أنّ بعض الحشرات تستطيع اللدغ على سطح الماء



ارتداء ملابس فاتحة الألوان وناعمة للمس وتنظيف وتغطّي الجسم كاملاً قدر الإمكان ودوام الاستحمام اليومي



في الأماكن التي يحتمل أن يوجد بها الزواحف السامة تجنّب استخدام العطور أو مواد النظافة والتجميل المعطرة، خاصّة ذات نكهة الموز



الإسكاف بالعقرب أو الثعبان أو الحشرة إن أمكن، دون تعريض نفسك للخطر، ضعه في وعاء محكم الغلق، وسلمه للسلطات المختصة للتمكن من توفير الترياق المناسب للسم



ارتداء الحذاء دائماً في الأماكن المفتوحة، ولا سيما حول مصادر الماء مع تفتّد الأحذية والملابس جيداً قبل ارتداها



إبقاء مكان السكن أو العمل نظيفاً باستمرار، والتخلص من مخلفات الأطعمة



جنّب أماكن اختباء العقارب والأفاعي، والتي تتواجد عادة تحت الصخور والأحجار



البقاء في الأماكن جيّدة الإضاءة

العلاج

عند التعرّض للّدغ ينبغي العمل على:



جنّب حكّ مكان الإصابة تفادياً لمزيد من التورم أو الانتهاب مع الاحتفاظ بالهدوء قدر الإمكان وجنّب تحريك المصاب وجنّب عصر مكان الإصابة أو مص السم منها



وضع الثلج مباشرة على مكان الإصابة للتخفيف من التورم (مع عدم عصر الطرف المصاب في الماء مطلقاً) وغسل موضع الإصابة جيّداً بالماء والصابون



طلب المعونة الطبيّة فوراً وعدم تناول أي أدوية مهيّئة

الوقاية من لدغات الحشرات ومعالجتها أمرٌ ميسور باتّباع الإرشادات الصحيّة، غير أنّ أهمّيتها يتسبّب في تداعيات خطيرة، وقد يؤدّي إلى الوفاة



الجرب: الأعراض والعلاج

نحو تعزيز صحة المجتمع



معلومات أساسية



تظهر أعراض الجرب خلال ستة أسابيع وتتمثل في:
الحكة الشديدة وترك خطوط رفيعة على الجلد، تزداد أعراض الحكة عادة في المساء وبعد الاستحمام



يسببه نوع من السوس (الكائنات الدقيقة) متناو في الصغر



ينتقل الجرب من خلال احتكاك الجلد للجلد وتبادل الملابس والأغراض الشخصية



تبدأ التهابات الجرب ببقعة صغيرة تسبب الحكة، وتتحول إلى بثرة تنمقر بعد حكها ويزيد الجرب من احتمال أن تعيش البكتيريا في الجلد

الوقاية

لوقاية من الإصابة بالجرب لنحرص على:



الوقاية الشخصية من الجرب تكون بالنظافة الشخصية المستمرة بالاستحمام اليومي باستخدام الصابون وتجنب الاحتكاك المباشر مع الآخرين أو اتصال الجلد بالجلد وتعرض الملابس وأغطية الفراش لأشعة الشمس بعد غسلها جيداً



تجنب احتكاك الجلد للجلد مع الآخرين أو تبادل الملابس والأغراض الشخصية

في حال الشعور بحكة في الجلد:



ينبغي طلب المشورة الطبية واستخدام الأدوية وفق الإرشادات الطبية

الاستحمام اليومي وغسل اليدين جيداً بالماء والصابون ولمدة لا تقل عن عشرين ثانية ضمان للصحة