

# التذليل 8: الرسائل الأساسية للتثقيف الصحي

## ما هي الكوليرا؟

- الكوليرا مرض إسهال ناجم عن عدوى بكتيرية في الأمعاء.
- من غير المحتمل أن تنتشر الكوليرا مباشرةً من شخص إلى آخر. ومع ذلك، فإن المخالطين من أفراد الأسرة لحالات الكوليرا والأشخاص الذين يعيشون بالقرب من حالة كوليرا مؤكدة هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض.

## كيف تحمي نفسك وعائلتك ومجتمعك المحلي من الكوليرا

### (أ) النظافة الشخصية والنصح

- اغسل يديك بالصابون أو الرماد أو الجير ومياه آمنة:
  - قبل الطهي
  - قبل الأكل وقبل إطعام أطفالك
  - بعد استخدام المراض (أو تنظيف أطفالك بعد استخدامهم للمراض)
  - بعد رعاية و/أو لمس شخص مريض.
- اغسل جميع أجزاء يديك - من الأمام والخلف وبين الأصابع وتحت الأظافر.
- استخدم المراض للبرز. وإذا لم تكن المراحيض متوفرة، تقوِّط بعيداً عن أي جسم مائي ثم ادفن البراز. ويجب التخلص من براز الأطفال بنفس الطريقة.
- حافظ على نظافة المراض.

### (ب) الطعام: قم بطهيه أو تقشيريه أو لا تتناوله

- قم بطهو الطعام النييء جيداً.
- تناول الطعام المطهو على الفور، بينما لا يزال دافئاً.
- غطِّ الطعام المطهو واحفظه بعناية في مكان بارد.
- أعد تسخين الطعام المطهو تسخيناً جيداً قبل الأكل.
- تجنب التلامس بين الطعام النيء والطعام المطهو.
- اغسل يديك قبل تحضير الطعام أو طهيه أو تناوله.
- اغسل الخضروات جيداً بالصابون والماء الآمن قبل أكلها.
- تناول الفاكهة والخضروات التي قشرتها بنفسك.
- اغسل لوح التقطيع جيداً بشكل خاص بالصابون والماء الآمن.
- اغسل الأواني والأطباق بالصابون والماء الآمن.

### (ج) مياه الشرب الآمنة

- اجمع المياه من مصدر آمن معروف (حيث تجري مراقبة الجودة بشكل متكرر).
- حتى لو بدا الماء رائئاً، يمكن أن يحتوي على البكتيريا المسببة للكوليرا.
- اغل الماء لمدة دقيقة على الأقل أو أضف قطرات أو أقراصاً من الكلور إليه قبل شربه أو استخدامه لغسل الخضروات أو مواد إعداد الطعام.
- احتفظ بمياه الشرب في وعاء أو دلو نظيف ومغطى أو حاوية أخرى بفتحة صغيرة وغطاء. ويجب استخدامها في غضون 24 ساعة من جمعها.
- ضبِّ الماء من الحاوية، ولا تغمس كوباً في الحاوية.

- إذا كان لا يمكن تجنب الغمس في حاوية الماء، فاستخدم كوباً أو إناءً آخر بمقبض لغرف الماء.

## (د) مصادر المياه

- راقب جودة المياه بانتظام وفقاً للبروتوكول.
- قم بإجراء تقييم لسلامة المياه مع المجتمع المحلي للقضاء على مصادر التلوث المحتملة أو المشتبه بها.
- لا تتغوط داخل أو بالقرب من مصدر لمياه الشرب (مجرى مائي أو نهر أو حفرة ماء).
- لا تغتسل أو تغسل ملابسك أو الأواني والأدوات التي تستخدمها في مصدر مياه الشرب.
- قم بتغطية الآبار المفتوحة واطبقها بشكل صحيح عندما لا تكون قيد الاستخدام لتجنب التلوث.
- غلق الدلاء المستخدمة لجمع المياه عندما لا تكون قيد الاستخدام؛ ويجب عدم تركها على سطح متسخ.
- حافظ على نظافة المناطق المحيطة بالآبار والمضخات اليدوية قدر الإمكان.
- تخلص من النفايات والمياه الزائدة حول مصدر المياه.

## ماذا تفعل إذا أُصِبتَ أنت أو عائلتك بالإسهال

- أكبر خطر للكوليرا هو فقدان السوائل من الجسم.
- لا داعي للذعر، ولكن تصرف بسرعة.
- يجب على المريض شرب محلول للإمهاء الفموي (ORS) مصنوع من ماء آمن (مغلي أو مكلور).
- اذهب فوراً لمقابلة العامل الصحي المجتمعي أو إلى المركز الصحي. ويجب أن يستمر المريض في شرب محاليل الإمهاء الفموي أثناء طلب الرعاية.
- شجّع على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية أثناء إصابة الطفل أو الأم بالكوليرا.

## رعاية المرضى

- اغسل يديك بالصابون والماء الآمن بعد رعاية المرضى أو لمسهم، أو ملامسة ملابسهم أو أغطية فراشهم، أو مناولة أو تنظيف براز أو قيء هؤلاء المرضى.
- لا تغسل أغطية فراش أو ملابس شخص مريض في مصدر للمياه.
- تجنّب التلامس المباشر مع براز وقيء شخص مريض بالكوليرا. ويجب إلقاء السوائل في المراض وتنظيف/تطهير الوعاء المحتوي على هذه السوائل بعناية.
- قم بتطهير ملابس وأغطية فراش المريض بمحلول الكلور (0.2%). وفي حالة عدم توفر الكلور، يمكن تطهير فراش وملابس الشخص المريض عن طريق التقليب لمدة 5 دقائق في الماء المغلي والتجفيف في ضوء الشمس المباشر، أو عن طريق الغسل بالصابون والتجفيف جيداً في ضوء الشمس المباشر.

## محاليل الكلور بحسب الاستخدام

2%	0.2%	0.05%	
30 غراماً في لتر من الماء أو ملعقتان كبيرتان مستويتان في لتر من الماء	3 غرامات في لتر من الماء أو ملعقتان كبيرتان مستويتان في 10 لترات من الماء	0.7 غرام في لتر من الماء أو نصف ملعقة كبيرة في 10 لترات من الماء	
400 مل من المبيّض في لتر من الماء أو كوبان في لتر	40 مل من المبيّض في لتر من الماء أو 4 ملاعق كبيرة في لتر من الماء	10 مل من المبيّض في لتر من الماء أو ملعقة كبيرة في لتر من الماء	هيبوكلوريت الصوديوم (مبيّض) بنسبة 5% من الكلور النشط
تطهير القيء والبراز تطهير الجثامين	تطهير جميع أجزاء عنابر الكوليرا والأرضيات والمراحيض والمطابخ والمرشحات/ وحدات الاستحمام والأسيرة أو مهاد الأطفال وأغطية فراش المرضى وبياضات الأسرة والملابس والأواني والحاويات والأطباق وحاويات النفايات وأغطيّتها والمركبات المستخدمة لنقل المرضى	غسل اليدين (في حالة عدم توفر الصابون ومستحضرات فرك اليدين التي تحتوي على الكحول [ABHR]) والأواني والأطباق ومعدات الحماية الشخصية (القفازات والمنازر والنظارات الواقية وما إلى ذلك)	الاستخدام