

## منع انتشار الأمراض المعدية

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

### حول هذا الموضوع

لقد كانت الأمراض التي تنتشر بسهولة موجودة دائمًا. ففي بعض الأحيان، تنتقل هذه الأمراض من شخص لآخر. وفي بعض الأحيان، تنتقل من الحيوانات إلى البشر. وفي أوقات أخرى، تنتشر من خلال الجراثيم التي تكون موجودة في الماء أو التربة أو الطعام أو الهواء.

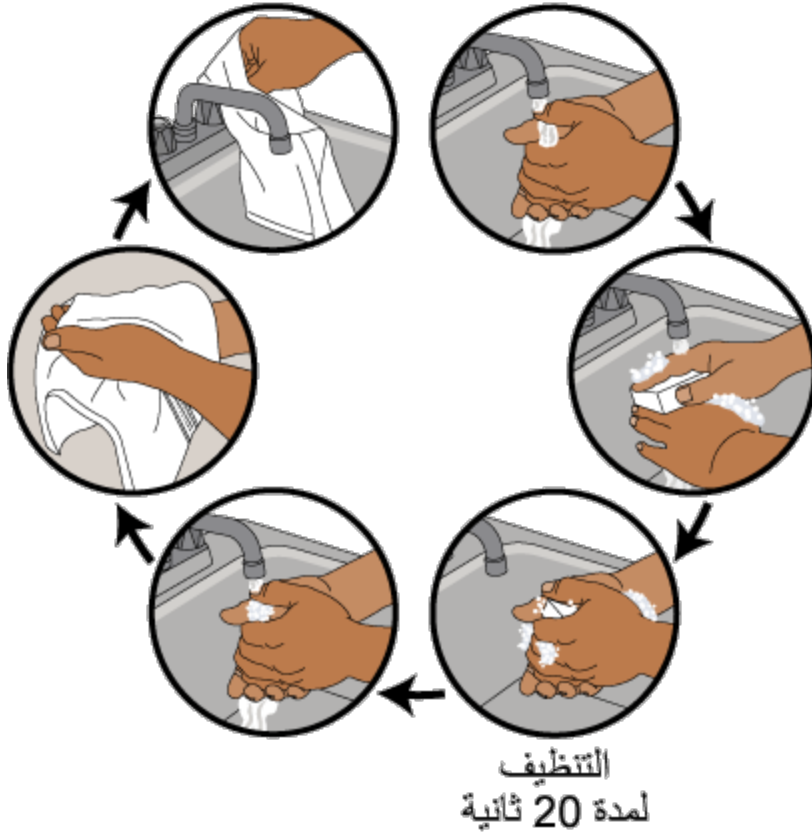
ويمكن الوقاية من بعض الأمراض أو السيطرة عليها عن طريق اللقاحات، مثل لقاح الحصبة. وقد لا يكون هناك لقاحات لبعض الأمراض الأخرى أو أدوية يمكن علاجها بها. ولهذا السبب، من المهم منع انتشار الأمراض.

### عام

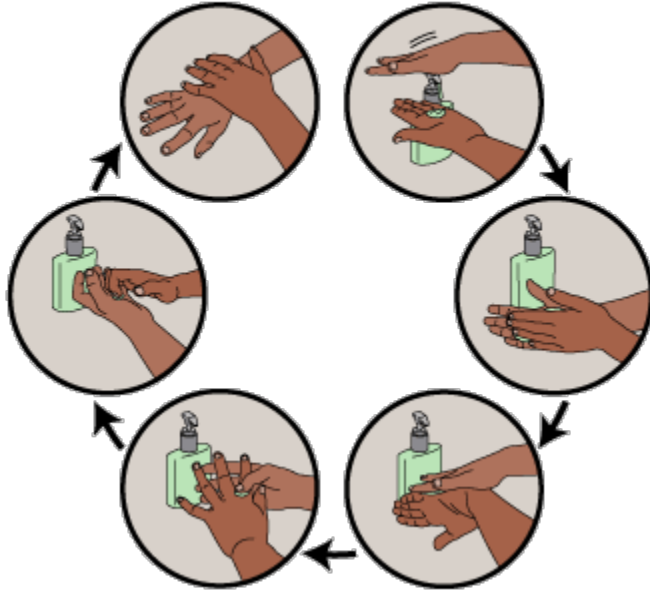
قد تستخدم الحكومات والمستشفيات بعض الممارسات للفصل بين الأشخاص وتقييد تحركاتهم. وكل ممارسة من تلك الممارسات لها دور مختلف للمساعدة في وقف انتشار الأمراض أو الحد من ذلك.

- العزل
  - يستخدم عندما يكون الناس مرضى بالفعل
  - ويمكن أن يتم عمله في المنزل أو في المستشفى أو في العيادة
  - غالبًا ما يتم فصل الشخص المريض عن الآخرين
- الحجر الصحي
  - يستخدم لإبقاء الأشخاص الذين تعرضوا للمرض، ولكنهم لم يمرضوا بعد، بعيدًا عن الأشخاص الأصحاء
  - ويمكن أن يتم عمله في المنزل أو في مكان محدد
  - قد يطلب منك مسؤولو الصحة فحص درجة حرارتك وإبلاغهم عن العلامات التي تظهر عليك
- التباعد الاجتماعي
  - للحد من المخالطة الوثيقة بين الأشخاص الأصحاء. وهذا يعني البقاء بعيدًا عن الآخرين لمسافة 6 أقدام (1.8 متر) على الأقل.
  - وقد يتم إغلاق المدارس وأماكن العمل أو توفر طرقًا للتعليم أو العمل من المنزل.
  - وقد يتم إلغاء الأحداث الاجتماعية. وقد تغلق بعض المتاجر والمطاعم والصالات الرياضية والمسارح وغيرها أبوابها لحماية العامة.

## غسل اليدين



## تطهير اليدين



## الحفاظ على الصحة



ما الذي يمكن القيام به للوقاية من هذه المشكلة الصحية؟

- اغسل يديك بانتظام باستخدام الصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، خصوصًا بعد السعال أو العطس. استخدم مواد تعقيم اليدين التي تعتمد على الكحول بنسبة 60% على الأقل إن لم يتوفر الماء والصابون. افرك يديك بمطهر اليد لمدة لا تقل عن 20 ثانية.
- أبق يديك بعيدًا عن أنفك وعينيك وفمك. فهذه هي المناطق التي كثيرًا ما تدخل منها الجراثيم إلى الجسم.
- تجنب مشاركة مناشفك أو مناديلك أو طعامك أو شرابك مع أي شخص مريض.
- تجنب الحشود. حاول البقاء في المنزل قدر الإمكان. إذا كنت بحاجة إلى التواجد ضمن مجموعة من الأشخاص الآخرين، فاغسل يديك كثيرًا. حاول أن تبقي على مسافة 6 أقدام (1.8 متر على الأقل عن الآخرين). تجنب المصافحة والعناق والتحية بملامسة اليد.
- احرص على الحصول على لقاح الأنفلونزا سنويًا.

لمنع انتشار الجراثيم في المنزل أو في أماكن أخرى:

- إذا كنت مريضًا، فامكث بالمنزل. امكث في غرفة منفصلة إن أمكن. غالبًا، يمكنك نشر الجراثيم قبل بضعة أيام من ظهور الأعراض. العلامات وما دمت كنت لا تزال تعاني من الأعراض.
- غط فمك وأنفك بمنديل ورقي عند العطس أو السعال. كما يمكنك السعال مغطيًا فمك بمرفقك. تخلّص من المناديل في سلة المهملات واغسل يديك بعد ملامسة المناديل المستعملة.
- احرص على نظافة منزلك عن طريق مسح الموائد والأحواض والصنابير ومقابض الأبواب والهواتف وأجهزة التحكم عن بعد ومفاتيح الإضاءة باستخدام منظف يحتوي على مبيض أو غير ذلك من المطهرات. استخدم غسالة الأطباق لغسل الأطباق بالمياه الساخنة المخلوطة بالصابون. يمكن أن تعيش العديد من الجراثيم على الأسطح الصلبة لمدة 24 ساعة أو أكثر.

نصائح مفيدة

يمكن أن يكون وضعك في الحجر الصحي أمرًا مرهقًا. إليك بعض النصائح التي قد تجعل الأمر أسهل قليلاً

- قبل إعداد الحجر الصحي، ضع خطة. استعد لأن يبقى جميع أفراد الأسرة والحيوانات الأليفة في المنزل لمدة أسبوعين على الأقل.
- احصل على ما يكفي من الغذاء والماء للجميع.
- تأكد من أن لديك مقياس حرارة يعمل ودواءً يخفض ارتفاع درجة الحرارة مثل أسيتامينوفين.
- احصل على قدر كبير من المناديل ومعقمات اليدين ومستلزمات التنظيف.
- تأكد من أنك لديك ما يكفي من الأدوية التي يتم صرفها بوصفة طبية والتي قد يحتاج إليها لكل شخص لبضعة أسابيع. ضع في اعتبارك أشياء مثل العمل والمدرسة ورعاية الأطفال عند وضع خطتك. قد تحتاج إلى القيام بأنشطتك العادية، مثل العمل أو الدراسة، من المنزل.
- خطط لكيفية البقاء على اتصال مع أفراد العائلة والأصدقاء خلال هذا الوقت.
- احصل على مصدر موثوق للمعلومات حول الحجر الصحي. استخدم مصطلحات بسيطة لشرح الوضع للأطفال الصغار.
- فكّر في كيفية رعاية أحد أفراد العائلة إذا تعرض للمرض. هل ستتمكن من فصلهم عن الآخرين في منزلك؟

استخدام معلومات المستهلك وإخلاء المسؤولية

هذه المعلومات لا تمثل نصيحة طبية محددة ولا تحل محل المعلومات التي تتلقاها من موفر الرعاية الصحية الخاص بك. فما هي إلا موجز لمعلومات عامة. وهي لا تشتمل على جميع المعلومات حول الحالات أو الأمراض أو الإصابات أو الاختبارات أو الإجراءات أو العلاجات أو طرق العلاج أو تعليمات الخروج من المستشفى أو اختيارات أسلوب الحياة التي قد تنطبق عليك. يجب أن تستشير موفر الرعاية الصحية الذي تتبعه بخصوص المعلومات الكاملة عن صحتك وخيارات العلاج. لا ينبغي استخدام هذه المعلومات بغرض تحديد قبول نصيحة موفر الرعاية الصحية أو إرشاداته أو توصياته من عدمها. فمقدم الرعاية الصحية هو وحده من لديه المعرفة والتدريب اللازمان لتمكينه من تقديم المشورة الأنسب لحالتك.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.