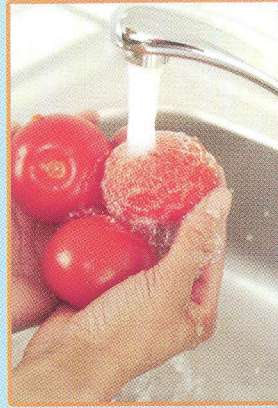




النظافة الشخصية... أقصر الطرق
لمنع المرض

نظافة الطعام و الشراب

- * عدم تناول الأطعمة المكشوفة
- * غسل الفواكه والخضروات جيدا قبل الأكل
- * طهي الأكل جيدا قبل أكله لقتل الجراثيم
- * وضع الطعام في مكان بارد، نظيف ، مغطى .
- * طبخ الطعام جيدا خصوصا اللحم ، وأكله بعد الطبخ مباشرة , كما يجب حفظ الطعام المطبوخ في الثلاجة وتسخينه جيدا قبل أكله مرة أخرى .
- * تنظيف الأواني المستخدمة في الطهي تنظيفا جيدا.
- * يجب مراعاة شرب الماء النظيف، أو غلي الماء لمدة خمس عشرة دقيقة على الأقل لقتل الجراثيم .
- * مراعاة تنظيف خزانات المياه بصورة دورية.



إشراف / دائرة التثقيف وتعزيز الصحة
تصميم / محمد محمود الخطيب

جمعية اتحاد الكنائس في غزة تتقدم

بجزيل الشكر لهؤسسة

DANIDA و DCA

لتكرمها بدعم مشروع التغذية

الطارئ للاطفال منذ عام ٢٠٠٨

- * عدم استخدام المشط الذي تكسرت أسنانه لعدم ملائمته للأغراض المرجو منه.
- * استخدام مشط العظم الكثيف الأسنان لإزالة الصئبان.
- * اعتماد التفلاي للشعر وتشجيع هذه العادة لما لها من أهمية في الكشف المبكر لعدوى التقمل
- * التأكد من نظافة الأيدي خاصة من بقايا الطعام قبل ملامسة الشعر أو فركه.
- * الاهتمام باختيار صالون حلاقة نظيف وصحي.
- * تنظيف الشعر بالشامبو المناسب، ثم غسله جيدا بالماء للتخلص من آثار الشامبو.
- * عدم الإكثار من استخدام كريمات التجميل كالجبل ومجفف الشعر

العلاج في حال الإصابة بالتقمل:

- * يفضل مراجعة الطبيب لوصف الدواء المناسب والمتوفر في الصيدليات سواء على شكل شامبو أو أدوية سائلة والتي توضع على الشعر لفترة يحددها الطبيب، ثم ينظف الشعر ويتم تمشيطه بمشط العظم وعادة ما ينصح بتكرار العلاج مرتين أو ثلاث على فترات متفاوتة

تحذير:

- * مراعاة عدم وصول العلاج حتى أثناء التنظيف للعين حتى لا يسبب لها الأذى.
- * عدم استخدام المبيدات الزراعية والحشرية للعلاج لما لها من أضرار عديدة على الجسم وخاصة الجلد.
- * معالجة المصاب بالتقمل فقط ولا داعي لعلاج باقي أفراد العائلة.

النظافة الشخصية أقصر الطرق لمنع المرض

إن النظافة الشخصية هي أهم السبل الكفيلة بمنع الأمراض والوقاية من العدوى والنظافة الشخصية تعنى نظافة الجسم، الملابس، والمأكل والمشرب.

إتباع سلوكيات صحية والابتعاد عن الممارسات الخاطئة مثل:

- * عدم وضع الأصابع في الفم والأنف.
- * عدم البصاق على الأرض واستخدام المناديل الورقية، و عدم رمي المناديل المستخدمة على الأرض، والتخلص منها بوضعها في سلة النفايات وإحكام إغلاقها جيداً.
- * قص أظافر اليدين والقدمين بين الحين والآخر وفي أوقات متقاربة.

كيف نحافظ على سلامة الجلد.

الجلد: هو نسيج متواصل يغلف جميع أنحاء الجسم وهو خط الدفاع الأول في جسم الانسان.
نظافة الجلد:

* الاستحمام يومياً في فصل الصيف و مرتين على الأقل في فصل الشتاء أسبوعياً.

* استخدام الليف لإزالة بقايا الأنسجة وتجديدها وتحريك الأوعية الدموية.

* كما ينصح بتعرض الأطفال والكبار لأشعة الشمس صباحاً والتي تساعد على سلامة العظام ومنع الأمراض المصاحبة



نظافة الأيدي:

لقد أثبتت الدراسات أن 75% من حجم الأمراض يمكن تجنبها من خلال نظافة الأيدي فقط

حيث أن الأيدي كثيرة الاتصال مع الآخرين وتلامس أجسام ومواد متنوعة ، لذا من الضروري مراعاة ما يلي:

* ضرورة استخدام مناديل عند تنظيف الأنف أو الأذن بدلاً من الملامسة المباشرة.

* عند اللعب أو لمس أجسام غريبة كالكرة التي تلامس الأرض والتي كثيراً ما تكون ملوثة بسبب المجاري المفتوحة والمنتشرة في بلادنا فإن نظافة الأيدي مهمة للوقاية وعدم الإصابة بكثير من الأمراض المعدية.

* لذا ننصح بغسل الأيدي وباستمرار:

* قبل وبعد تناول الطعام حتى ولو كان المقصود تناول ساندويتش سريع.

* بعد الخروج من الحمام.

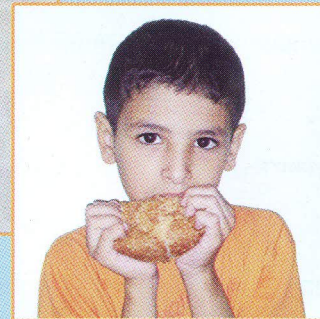
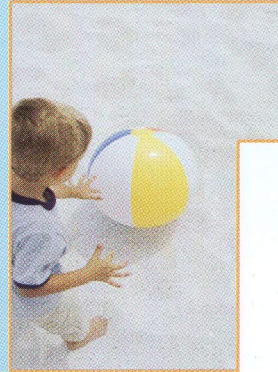
* بعد اللعب.

* بعد ملامسة الحيوانات.

* بعد ملامسة المرضى.

* بعد السعال والعطس وخاصة إذا لم

يستخدم المنديل واستخدمت الأيدي بدلاً له.



الشعر:

إننا نولي أهمية خاصة لنظافة الشعر فنحن كعرب نحب الشعر الطويل وخاصة الفتيات ونرى في ذلك قيمة جمالية. إن من الأمور التي تجعل من الشعر عرضة للتقمل وظهور الدمامل:

* الشعر الطويل حيث يصبح تمشيط الشعر، وقدرة المشط في الوصول إلى فروة الرأس أمراً ليس سهلاً مما يجعل تنظيفه في هذه الحالة أمراً يحتاج إلى دقة متناهية ووعياً قوياً .

* صعوبة وصول الشمس لفروة الرأس والشعر وهذا يعتبر بيئة جيدة لنمو القمل و الصنبان وخاصة إذا لم تراعى النظافة المستمرة للشعر و فروة الرأس إذ أن فروة الرأس لها إفرازات تساعد على التقمل.

العناية بالشعر والوقاية من الإصابة بالتقمل

* تنظيف الرأس بالماء الساخن والصابون مرتين على الأقل أسبوعياً.

* الامتناع عن الاستعمال المشترك للمشط – القبعة – المنديل.

* تعريض الشعر للشمس ولمدة كافية أثناء النهار.

* تمشيط الشعر جيداً وبعناية فائقة تضمن وصول أسنان المشط لفروة الرأس.

