Donne in cammino
dalla resilienza all'autonomia sul territorio di Roma
Finanziato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri,
Fondi Otto per mille a diretta gestione statale (2021)
CUP - E89G23000730003

centro astalli

كيفية الوقاية من الامراض المعدية؟

يمكن ان تنتقل الامراض المعدية بطرق مختلفة, عن طريق الهواء و البراز و الدم و العلاقات الجنسية. الوقاية ضرورية للحد من انتشار مسببات الامراض هذه و حماية صحة الافراد و المجتمع.
انها مسؤولية جماعية تشمل الافراد و المجتمعات و النظم الصحية. و يساعد اتخاذ التدابير الوقائية على حماية النفس و الاخرين و الحد من انتشار العدوى و تحسين نوعية الحياة

1 - الامراض المنقولة عن طريق الهواء

تنتشر الامراض المنقولة عن طريق الهواء بواسطة قطيرات الجهاز التنفسي المنبعثة من السعال او العطس او مجرد الكلام. و من الامثلة على هذه الامراض الانفلونزا, كوفيد19, السل و الحصبة

للوقاية من هذه الامراض ينصح ب

- اجراء التطعيمات المتاحة (الانفلونزا, كوفيد19, و الحصبة).
- استخدام الكمامات في الاماكن المزدحمة
- الاعتناء بنظافة اليدين بالماء و الصابون او المطهرات الكحولية.
- فتح النوافذ لتعزيز تهوية الغرف المغلقة
- الامتناع عن العمل و الماكن الزدحمة عند الاصابة باحد هذه الامراض. اذا كان من الضروري الخروج, فمن المهم ارتداء كمامة لحماية من حولك.

2 - الامراض التي تنتقل عن طريق البراز

تنتقل هذه الامراض عن طريق ملامسة الطعام او الماء الملوث بالبراز المصاب . من بين الامراض الاكثر شيوعا نجدالتهاب الكبد و السالمونيلا.

للوقاية من هذه الامراض يوصى ب

- غسل اليدين جيدا قبل تناول الطعام و بعد استخدام المرحاض.
- التعامل مع الطعام و طهيه بشكل صحيح.
- شرب مياة صالحة للشرب امنة

3 - الامراض المنقولة بالدم

تنتشر عن طريق ملامسة الدم الملوث او الابر الملوثة او عمليات نقل الدم غير امنة. و من امثلتها التهاب الكبد الوبائي ‘ب‘ و ‘ج‘ و فيروس نقص المناعة البشرية و حمى الضنك

للوقاية من هذه الامراض يوصى ب

- تجنب مشاركة الابر و المحاقن, و كذلك الملاقط و فرش الاسنان
- العناية الفائقة بالنظافة اثناء الدورة الشهرية, خاصة لمن يعيشون في مراكز استقبال و ايواء.
- استخدام ادوات معقمة للوشم و الثقب.
- فحص الدم قبل نقل الدم.
- التطعيم ضد التهاب الكبد ‘ب‘

4 - الامراض المنقولة جنسيا

تنتشر الامراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي من خلال الاتصال الجنسي الغير المحمي مع شخص مصاب. تشمل الامراض الرئيسية التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي نقص المناعة البشرية و الزهري و السيلان و الهربس التناسلي و فيروس الورم الحليمي ‘ ه ب ف‘

للوقاية من هذه الامراض يوصى ب

- الاستخدام الصحيح للواقي الذكري, و الذي يمكن ان يشرحه الطبيب.
- اجراء اختبارات الدم المنتظمة للامراض المنقولة المنقولة جنسيا.
- اجراء التطعيمات ضد فيروس الورم الحليمي و التهاب الكبد
- حضور دورات التثقيف الجنسي لتكن على دراية بالمخاطر.