

دائرة الممرضات الصحيات
بلدية إيهڤال





شاهد عدد من اللقطات القصيرة القيمة على موقع اليوتيوب عن كيفية غسل الأيدي بطريقة صحية، وذلك على العنوان التالي:

<http://www.youtube.com/user/Hygiejneugen2010#p/c/27BE7D2E6523F891>

للمزيد من التواصل والإستشارات:

يمكن الاتصال هاتفيا مع السكرتيرة من يوم الاثنين الى الخميس ما بين الساعة 8-14 على رقم الهاتف: 72596720.

يمكن التواصل مع رئيسة الممرضات الصحية على رقم الهاتف: 72596734 أو على العنوان الالكتروني: nina.rasch@egekom.dk

أنظر المزيد من المعلومات والبيانات، بالإضافة الى الروابط المفيدة، على الموقع الالكتروني: www.sundheststjenesten-egedal.dk

الذهاب الى مؤسسات الرعاية النهارية والمدارس

لقد وضعت القواعد التي تحكم حضور الأطفال الى مؤسسات الرعاية النهارية والمدارس – من أجل تقليل إنتشار عدوى الأمراض. لهذا السبب فإن الأطفال المرضى بأمراض معدية لا يجب إحضارهم الى مؤسسات الرعاية والمدارس بدون أن يشفى نهائيا من المرض المعدى، فإن المناعة ستكون ما زالت لم تقوى في جسمه بالقدر الكافي، وسيكون معرضا للانتكاسة أو المضاعفات، أو ربما التعرض لأمراض أخرى. ولذلك ينبغي انتظار الطفل بالمنزل لحين تمام الشفاء، وهذا يعني بدون ارتفاع في الحرارة، ومزاجية عالية تسمح له بالمشاركة في الأنشطة الاعتيادية بالمؤسسة أو المدرسة.

الأمراض المعدية لدى الأطفال والشبيبة (كتاب)

كتاب مرشد للعاملين بالمؤسسات التربوية والمدارس والآبوين والعاملين في الحقل الصحي ، ويحتوي على نصائح وتوجيهات جيدة. أنظر المزيد عن هذا الكتاب على الموقع الإلكتروني التالي:

<http://www.sst.dk/publ/Publ2011/CFF/Syqdomme/SmitsommeSyqdomme.pdf>

قم بتهوية الغرف والقاعات

من أجل تقليل حالات الإصابة بالعدوى ينبغي القيام بتهوية الغرف ثلاث مرات يوميا في جميع أنحاء البيت. هذا يعني أنه ينبغي تحريك تيار هوائي لمدة 5-10 دقائق . بالإضافة الى ذلك ينبغي عليكم بانتظام فتح نافذة لفترة قصيرة حتى لا تتكثف الأبخرة على زجاج النوافذ من الداخل.

إنطلق خارجاً في الهواء الطلق

جميع الأطفال بحاجة الى البقاء في الخارج بقدر الإمكان - وعلى الأقل لفترة ساعة كل يوم، وطوال أشهر العام. قم بارتداء الملابس المناسبة للطقس. لحسن الحظ فإن أغلب الأطفال تحب اللعب في الخارج في كل الأجواء.



هكذا تتم الإصابة بالعدوى

عندما يلتقي عدد كبير من الناس فإن مخاطر الإصابة بالعدوى. بالنسبة لعدد من الأمراض فإن العدوى قد يتم إنتشارها بين الناس حتى ولو قبل ظهور أعراض المرض. وبعض العدوى تنتشر عن طريق الهواء، ولكن أيضا على الاغلب عن طريق اللمس باليدين. فالإصابة بالزكام أو بالاسهال أو بالتقيؤ أو بالتهاب العينين، أو بديدان الأطفال كلها تصيب بالعدوى. ويمكن ن تنتقل مسببات العدوى عن طريق الأيدي ومنها الى ما يلي:

- الطعام
- يد أخرى ، وفم آخر
- الى الألعاب والى فم الآخرين

السعال والعطس وتنظيف الأنف

عند الرغبة في العطس أو السعال فعليك الاختباء خلف كوعك حتى لا يتناثر الرزاز، ويصاب الآخرين من جراء ذلك. والاعلبيّة تلجأ الى وضع الكف على الفم أو الأنف . ولكن هذا الحل غير ناجح، بل هو سييء بالمرّة لأن العدوى ستبقى في اليدين وتنتقل باللمس الى الأشخاص أو الى الأشياء.



قم بالسعال وبالعطس في حماية تجوف الكوع حتى لا يتناثر الرزاز، وبالتالي تتجنب إنتشار العدوى.

اغسل اليدين بعد التمخط وتنظيف الأنف

هكذا يمكن غسل الأيدي بأفضل الطرق

- (1) بلل اليدين بالماء.
- (2) استعمل الصابون بوفرة وافرك اليدين بقوة.
- (3) اشطف بالماء جيداً ثم جفف اليدين.



حك كف اليد باليد الأخرى



أفرك باطن الكف
الأيمن على ظهر
الكف الأيسر



خلل أصابع
اليدين



أدخل ثنايا
الأصابع في
بعضها البعض



أفرك أصابع الإبهام

تذكر أيضا
الرسغين



أفرك أطراف الأصابع
وهي مجتمعة إلى الأمام
وإلى الخلف



يمكن للنظافة الشخصية أن تساعد على تجنب الإصابة بالأمراض المعدية أو تقليلها بنسبة قد تصل الى 35%. لذلك فقد وضعت دائرة الصحة العامة بالدانمرك نصب أعينها موضوع نظافة الأيدي كموضوع جوهري لحماية الأطفال داخل المؤسسات التربوية النهارية والمدارس. ومن المهم كذلك أن يقوم الأبوين بتعزيز تلك الحملة المعلوماتية في داخل المنازل، وتوعية أطفالهم بخصوص أهمية غسل الأيدي باستمرار، وأهمية العطس والسعال في تجويف الكوع، وكذلك وجوب التهوية داخل الغرف كل يوم.

كل شيء ء تلمسه الأيدي

يمكن للتلوث أن يقبع في الأماكن التي يلمسها البشر يوميا باليدين ، على سبيل المثال:

- على مقابض الأبواب
- على المناديل الورقية المستخدمة
- على لعب الاطفال/ وعلى الأقلام
- على اجهزة الهاتف المحمول
- على الأقلام وغيرها من محتويات المقلمة المدرسية
- على الحيوانات الليفة
- في الرمال والترتبة
- على المقاعد والطاولات

هل يمكنك ذكر مواقع أخرى يتجمع فيها التلوث ويكون ناقلا للعدوى؟ هناك اماكن عديدة يمكن من خلالها انتقال العدوى أثناء النهار، والمكان الوحيد الذي يمكن ترك هذه الملوثات فيه هو **حوض غسل الأيدي**.



الصحة تجدها بين يديك

Sundhed er i dine hænder
Arabisk

