

## طرق الوقاية من الأمراض المعدية

### 1. المحافظة على النظافة الشخصية



- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون، خاصة قبل الأكل وبعد استعمال المرحاض.
- الاستحمام المنتظم وتقطيم الأظافر.



### 2. التطعيمات

- أخذ اللقاحات في مواعيدها لأنها تحمي من أمراض خطيرة مثل الحصبة وشلل الأطفال.

### 3. سلامة الغذاء والماء

- غسل الخضروات والفواكه جيداً.
- طهي الطعام جيداً.
- شرب ماء نظيف ومعقم.

### 4. تجنب مخالطة المرضى

- عدم مشاركة الأدوات الشخصية مع الآخرين.
- الابتعاد عن الأشخاص المصابين بأمراض معدية.

### 5. تغطية الفم والأنف

- عند السعال أو العطاس باستخدام منديل أو المرفق.
- ارتداء الكمامات عند الضرورة.

### 6. مكافحة الحشرات

- التخلص من المياه الراكدة.
- استخدام المبيدات والناموسيات لمنع نقل الأمراض.

### 7. تعقيم الأدوات

- تعقيم الأدوات الطبية والشخصية.

الخاتمة :

تكمّن أهمية الوقاية من الأمراض المعدية في حماية صحة الإنسان ومنع انتشار العدوى بين أفراد المجتمع. كما تساعد على تقليل الوفيات والتكاليف الصحية والحفاظ على سلامة المجتمع.