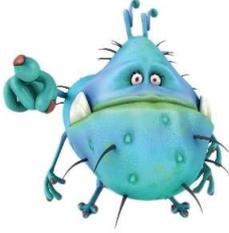


## الوقاية من الأمراض - حفظ الصحة وسلامة الجسم

يصاب الانسان بالعديد من الأمراض التي تنتقل عبر الهواء أو الماء أو التربة .  
يجب أن تتوافر ثلاثة عناصر حتى تحدث العدوى بالمرض :



- شخص مريض او حامل للميكروب .
- شخص سليم عنده قابلية للإصابة بالعدوى .
- بيئة مناسبة لنقل العدوى .

و حتى تقي الشخص السليم من حدوث العدوى لديه ، و بالتالي إصابته بالمرض علينا ما يلي :

- 1.القضاء على الميكروب المسبب للمرض ، مثل الجراثيم.
- 2.القضاء على العامل الناقل للمرض ، مثل الذباب و البعوض.
- 3.منع الميكروب من الانتقال من مصدر العدوى إلى الشخص السليم.
- 4.تقوية مناعة الشخص السليم ضد العوامل الممرضة و ذلك بإتباع أساليب الوقاية التالية:



### النظافة الشخصية :

- غسل اليدين بالماء و الصابون قبل إعداد الطعام و تناوله ، و بعد الخروج من المراض .

### المحافظة على نظافة البيئة و المنزل و فيه المميّزات

التالية :

- النظافة.
- التهوية الجيدة.



[www.madrassatii.com](http://www.madrassatii.com)



- حاويات الفضلات نظيفة و مغطاة حماية من الذباب و الحشرات .
- مصدر المياه فيه نقي.
- وجود صرف صحي آمن ( مرحاض نظيف )



**القضاء على الحشرات** مثل الذباب و البعوض و القوارض و الجرذان لأنها تنقل الامراض.



**إتباع أساليب الوقاية الشخصية مثل:**

وضع منديل على الفم أثناء السعال أو العطاس لمنع انتشار فيروس المرض.



تجنب اللعب مع الحيوانات الأليفة.

اتباع أساليب النظافة عند زيارة المريض أو بعد لمس أدواته.



تجنب الازدحام في الحافلات و المحطات أو في حفلات الزفاف أو الأسواق ، و الابتعاد عن مخالطة المصابين بالأمراض المعدية.

تجنب التدخين، و المدخنين للوقاية من الإصابة بأمراض القلب والرئتين والسرطان.



زيارة الطبيب للكشف المبكر عن أي مرض قد يتعرض له الفرد ، و الإسراع في معالجته بالشكل المناسب لمنع انتشار العدوى للآخرين ، و حتى لا يصاب المريض بأي مضاعفات.





• التلقيح وقاية من الأمراض فهو يقي من حدوث العدوى بالمرض ، وإذا حدثت العدوى تكون خفيفة و عارضة.



### اتباع أسلوب غذائي صحي وقاية من عديد الامراض:



- تناول الأطعمة ذات الحبوب الكاملة (غير المقشورة)، مثل : الخبز الأسمر، الرز كامل الحبة أو المكرونة أربع مرات أسبوعيا، فهذا يقلل من الإصابة بأنواع السرطان بنسبة 40%.

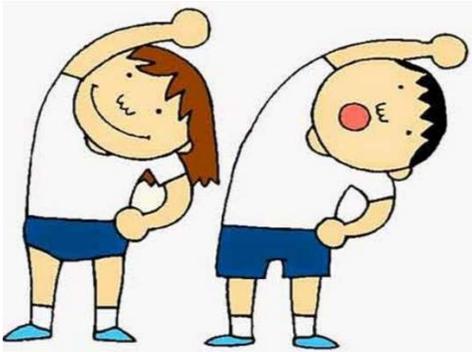
تناول الخضر بشكل مستمر و الابتعاد عن كل ما هو مالح أو حلو يقي من عديد الامراض.



- استخدام زيت الزيتون يقلل من خطر الإصابة بجلطات القلب والأوعية الدموية .



- تناول السمك مرة واحدة اسبوعيا على الاقل، فقد وجد أن هذا يقلل من الوفيات بسبب جلطات القلب



مارس الرياضة يوميا، أو على الأقل 3 مرات في الأسبوع و ليس ضروريا الذهاب لقاءات الرياضة فالمشي السريع في الهواء الطلق يساعد على سلامة و صحة القلب و العظام .

