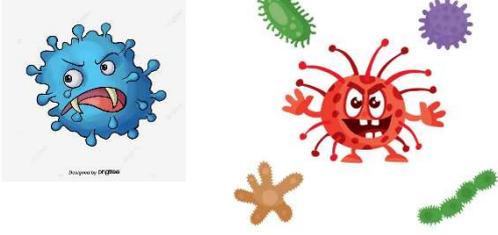


## الامراض الفيروسية و الوقاية منها

الفيروس هو عامل معدي تحت المجهر يتكاثر فقط داخل الخلايا الحية للكائن الحي .  
تصيب الفيروسات جميع المخلوقات الحية : الانسان والحيوان النبات و الكائنات الحية الدقيقة كالبكتيريا.



توجد الفيروسات في كل أنحاء الكرة الأرضية.  
هي أكثر أنواع الكيانات البيولوجية عددًا .  
غالبية الفيروسات تسبب أمراض معدية.  
تختلف أعراض كل فيروس عن الآخر.

عندما تغزو الفيروسات المسببة للأمراض جسم الكائن الحي ، تتعلق هذه الكائنات الخطيرة بالخلايا وتدخلها.

### الوقاية :

#### غسل اليدين

أفضل طريقة للوقاية من الإصابة بالعدوى هي غسل اليدين بالماء والصابون.

يمكن كذلك استخدام مطهر اليدين فهو يقتل البكتيريا و الفيروسات الموجودة على سطح اليدين.

#### المحافظة على النظافة الشخصية الجيدة .

- يشمل هذا:

- غسل الأسنان بالفرشاة والعناية الجيدة بالفم.
- الاستحمام المنتظم ( على الأقل مرة في الأسبوع )
- حماية الجلد من الخدوش و من أشعة الشمس الحارقة .

#### المحافظة على نظافة المناطق التي يُوجد بها المرضى



- عندما يكون الانسان ذو مناعة ضعيفة فعليه الاحتياط عند زيارة المرضى ،  
قد توجد الجراثيم الضارة حتى في الغبار والأشياء الغير نظيفة.
- يجب تنظيف المقاعد و الطاولات و الأرضيات في الأقسام و في المنازل من أجل تقليل خطر الإصابة بعدوى الفيروسات . يجب الاهتمام بشكل خاص بمناطق الرعاية الطبية ( المستشفى و المستوصف و الصيدلية و محلات التمريض..).
- تحمل الألعاب الجراثيم بكثرة لذلك يجب تنظيفها بانتظام ( اغسل الدّمى والبطنيات والمفارش بماء ساخن )
- المفارش و الاغطية قد تخبئ أنواعا عديدة من الفيروسات لذلك يجب تغييرها بانتظام أيضا

## تجنّب التّلامس



- يجب ترك مسافة أمان عند التواجد في أي مكان
- من المهم أيضا البقاء بعيدًا عن الأشخاص المرضى. ( حتى نوبات البرد يمكن أن تكون خطيرة بالنسبة إلى المرضى ذوي الجهاز المناعي الضعيف)



## الحصول على اللقاحات

- يتم الحصول على اللقاحات منذ الأشهر الأولى للجنين ثم بعد الولادة بما يوفر لهم تعزيزًا لجهاز المناعة .
- ينبغي تلقيح المرضى وفق نصائح الأطباء.
- بعض المرضى ذوي الأجهزة المناعية الضعيفة لا يمكنهم تلقي لقاحات معينة وهذا يزيد من أهمية تلقيح الأشخاص من حولهم.



## الحذر

- ❖ يمكن أن تحتوي الزهور والنباتات على بكتيريا وفطريات ربما تكون ضارة.
- ❖ قد تحمل الحيوانات الأليفة أمراضا غير واضحة عليها لذلك تجنّب ملامستها و تأكد من أن الحيوانات الأليفة قد تلقت التّطعيمات وأنها بصحة جيدة وتستحم بانتظام.
- ❖ بعض حمامات السباحة و المراحيض العمومية قد تكون سببا في نقل الامراض لذلك يجب الانتباه.



## اختيار الأطعمة الصحيّة:

- يجب الاهتمام بنظافة الأكل وذلك بـ:
- غسل اليدين قبل إعداد الطعام وتناوله.
- المحافظة على نظافة أماكن إعداد الطعام.
- تخزين الطّعام في أماكن نظيفة وذات تهوئة جيدة.
- القيام بطهيهِ جيّدًا.
- غسل الفواكه والخضراوات قبل الأكل.
- التّقليل من المقلّيات والمشروبات الغازيّة وكلّ الأطعمة الضّارة.

