

Patient Education

منع انتشار الأمراض المعدية

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

حول هذا الموضوع

لقد كانت الأمراض التي تنتشر بسهولة موجودة دائمًا. ففي بعض الأحيان، تنتقل هذه الأمراض من شخص لآخر. وفي بعض الأحيان، تنتقل من الحيوانات إلى البشر. وفي أوقات أخرى، تنتشر من خلال الجراثيم التي تكون موجودة في الماء أو التربة أو الطعام أو الهواء.

ويمكن الوقاية من بعض الأمراض أو السيطرة عليها عن طريق اللقاحات، مثل لقاح الحصبة. وقد لا يكون هناك لقاحات لبعض الأمراض الأخرى أو أدوية يمكن علاجها بها. ولهذا السبب، من المهم منع انتشار الأمراض.

عام

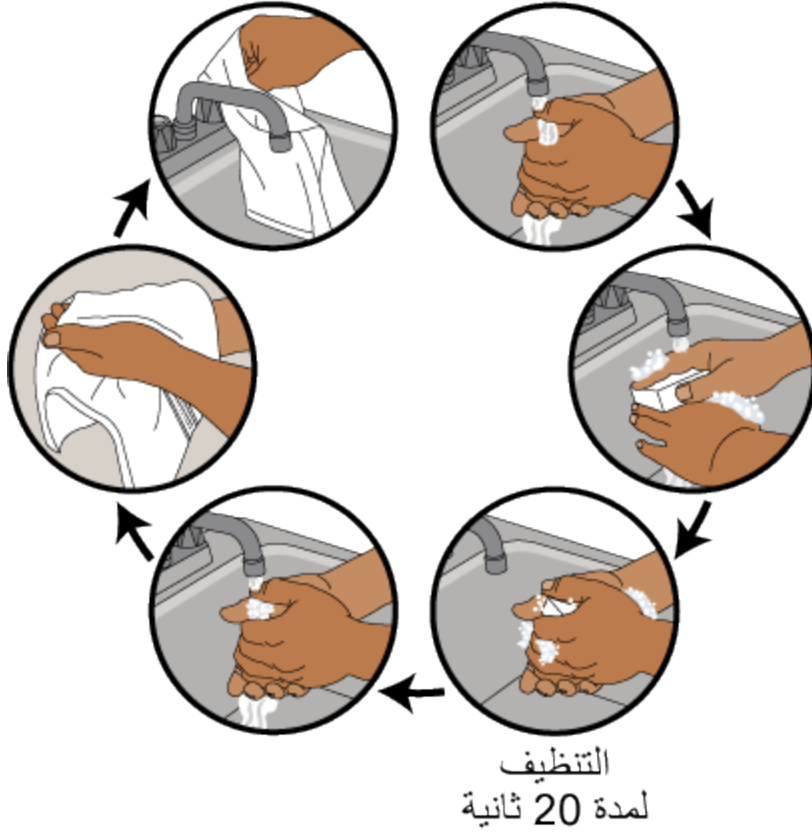
قد تفرض الحكومات والمستشفيات بعض الإجراءات لتقييد حركة الأشخاص واختلاطهم. ولكل واحد من هؤلاء دور مختلف يقوم به للمساعدة في وقف انتشار الأمراض أو الحد منها.

- العزل
 - يستخدم حينما يكون الأشخاص مصابين بالمرض بالفعل.
 - وإجراؤه في المنزل أو في المستشفى أو العيادة.
 - غالبًا ما يتم فصل الشخص المريض عن غيره من الأشخاص.
 - قد يرتدي الآخرون قفازات وقناعًا ونظارات وثوبًا عند الاعتناء بك.
 - تحتوي بعض غرف المستشفى على تدفق هواء خاص داخل الغرفة لمنع انتشار العدوى.
 - قد يتم التخلص من أنواع معينة من المعدات بعد استخدامها.
- الحجر الصحي
 - يُستخدم لفصل الأشخاص الذين تعرضوا للمرض، ولكنهم لم يمرضوا به بعد، عن الأشخاص الأصحاء.
 - قد يتم إجراؤه داخل المنزل أو في مكان محدد.
 - قد يطلب منك مسؤولو الصحة قياس درجة حرارتك وإبلاغهم بها.
- التباعد الاجتماعي
 - يحد من الاختلاط المباشر بين الأشخاص الأصحاء. ويُقصد به التباعد لمسافة 6 أقدام (1.8 متر على الأقل من الآخرين).
 - قد تُغلق المدارس وأماكن العمل أو يتم توفير وسيلة للتعليم أو العمل من المنزل.

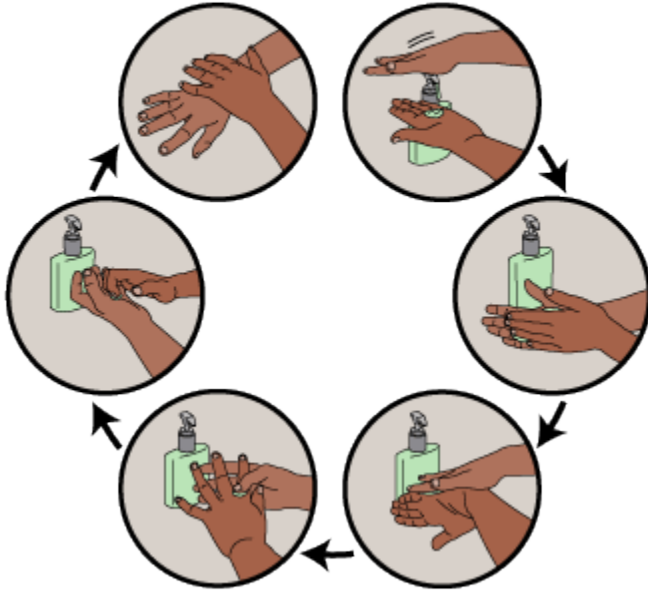
- قد يتم إلغاء الأحداث الاجتماعية. قد يتم إغلاق بعض المتاجر والمطاعم والصالات الرياضية والمسارح وما إلى ذلك لحماية الجمهور.
- وضع حواجز بينك وبين العمال.

Image Filename

غسل اليدين



تطهير اليدين



الحفاظ على الصحة

خذ حقنة مصل الإنفلونزا.



ما الذي يمكن القيام به للوقاية من هذه المشكلة الصحية؟

- اغسل يديك بانتظام باستخدام الصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، خصوصًا بعد السعال أو العطس. استخدم مواد تعقيم اليدين التي تعتمد على الكحول بنسبة 60% على الأقل إن لم يتوفر الماء والصابون. افرك يديك بمطهر اليد لمدة لا تقل عن 20 ثانية.
- أبق يديك بعيدًا عن أنفك وعينيك وفمك. فهذه هي المناطق التي كثيرًا ما تدخل منها الجراثيم إلى الجسم.
- تجنب مشاركة مناشفك أو مناديلك أو طعامك أو شرابك مع أي شخص مريض.
- تجنب الحشود. حاول البقاء في المنزل قدر الإمكان. إذا كنت بحاجة إلى التواجد ضمن مجموعة من الأشخاص الآخرين، فاغسل يديك كثيرًا. حاول أن تبقي على مسافة 6 أقدام (1.8 متر) على الأقل عن الآخرين. تجنب المصافحة والعناق والتحية بملامسة اليد.
- احرص على الحصول على لقاح الأنفلونزا سنويًا.

لمنع انتشار الجراثيم في المنزل أو في أماكن أخرى:

- إذا كنت مريضًا، فامكث بالمنزل. امكث في غرفة منفصلة إن أمكن. غالبًا، يمكنك نشر الجراثيم قبل بضعة أيام من ظهور الأعراض. العلامات وما دمت كنت لا تزال تعاني من الأعراض.
- غط فمك وأنفك بمنديل ورقي عند العطس أو السعال. كما يمكنك السعال مغطيًا فمك بمرفقتك. تخلّص من المناديل في سلة المهملات واغسل يديك بعد ملامسة المناديل المستعملة.
- احرص على نظافة منزلك عن طريق مسح الموائد والأحواض والصنابير ومقابض الأبواب والهواتف وأجهزة التحكم عن بعد ومفاتيح الإضاءة باستخدام منظف يحتوي على مبيض أو غير ذلك من المطهرات. استخدم غسالة الأطباق لغسل الأطباق بالمياه الساخنة المخلوطة بالصابون. يمكن أن تعيش العديد من الجراثيم على الأسطح الصلبة لمدة 24 ساعة أو أكثر.

نصائح مفيدة

قد يكون وضعك في الحجر الصحي أمرًا مرهقًا. وإليك بعض النصائح التي قد تجعل الأمر أسهل قليلاً

- قبل إعداد وحدة الحجر الصحي، ضع خطة. استعد لمدة أسبوعين على الأقل في منزلك لحجر صحي لجميع أفراد الأسرة والحيوانات الأليفة.
- احصل على طعام ومياه تكفي للجميع.
- تأكد من أن لديك مقياس حرارة يعمل وعقازًا خافضًا للحمى مثل الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين.
- وُقِّر الكثير من المناديل ومعقمات اليد ومستلزمات التنظيف.
- تأكد من أنه بحوزتك ما يكفي من الأدوية الموصوفة والتي قد يحتاجها الجميع لبضعة أسابيع. عند وضع خطتك، ضع في اعتبارك أشياء مثل العمل والمدرسة ورعاية الأطفال. قد تحتاج إلى ممارسة أنشطتك العادية، مثل العمل أو المدرسة، من المنزل.
- خطط لكيفية التواصل مع العائلة والأصدقاء خلال هذا الوقت.
- يجب أن يكون لديك مصدر موثوق به للمعلومات حول الحجر الصحي. استخدم مصطلحات بسيطة لشرحها للأطفال الصغار.
- فكر في كيفية الاعتناء بأحد أفراد الأسرة إذا مرض. هل ستتمكن من الانعزال عن الآخرين داخل منزلك؟
- اطلب المساعدة والدعم من العائلة والأصدقاء إذا كنت بحاجة للمساعدة خلال هذا الوقت العصيب.

استخدام معلومات المستهلك وإخلاء المسؤولية:

هذه المعلومات المعممة هي ملخص محدود للتشخيص و /أو العلاج و /أو معلومات الدواء. ولا يُقصد منها أن تكون شاملةً ويجب استخدامها كأداة لمساعدة المستخدم على فهم و /أو تقييم خيارات التشخيص والعلاج المحتملة. وهي لا تتضمن جميع المعلومات حول الحالات أو العلاجات أو الأدوية أو الآثار الجانبية أو المخاطر التي قد تنطبق على مريض معين. ولا يُقصد بها أن تكون نصيحة طبية أو بديلاً عن المشورة الطبية أو التشخيص أو العلاج لمقدم الرعاية الصحية بناءً على فحص مقدم الرعاية الصحية وتقييم ظروف المريض الخاصة والفريدة من نوعها. يجب على المرضى التحدث مع مقدم الرعاية الصحية للحصول على معلومات كاملة حول صحتهم وأسئلتهم الطبية وخيارات العلاج، بما في ذلك أي مخاطر أو فوائد تتعلق باستخدام الأدوية. لا تؤيد هذه المعلومات أي والشركات التابعة لها من أي UpToDate, Inc. علاجات أو أدوية باعتبارها آمنة أو فعالة أو معتمدة لعلاج مريض معين. تتصلب شركة ضمان أو مسؤولية تتعلق بهذه المعلومات أو استخدامها. يخضع استخدام هذه المعلومات لشروط الاستخدام المتاحة

على <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.