

في حالة الإصابة بالزكام والأمراض المشابهة:

العطس والسعال بالطريقة الصحيحة

يقللان من خطر الإصابة بالعدوى

تنتشر الفيروسات والبكتيريا حتى عن طريق العدوى بالزكام، وهذا يعني أنه يتم نثر هذه الفيروسات والبكتيريا حتى مع قطرات الرذاذ متناهية الصغر أثناء العطس أو السعال. ولذلك، فإنه من المهم المحافظة على أكبر مسافة ممكنة فاصلة عن الأفراد الآخرين أثناء العطس أو السعال، إلى جانب عدم الكح في اليد بأي حالة من الأحوال، بل يُفضل استخدام منديل أو الكح في الأكمام. بعض من الحرص يعمل على تقليل خطر العدوى للجميع.

يجب تهوية الغرف المغلقة قدر الإمكان، على الأقل ثلاث مرات يوميًا بواقع عشر دقائق لكل مرة، يعمل هذا على التقليل من تركيز الفيروسات في الهواء، ومن ثم تقليل خطر العدوى!

العطس والسعال بطريقة صحية

فلتجعلها تقف عندك!

عند العطس أو السعال، قم بوضع منديل أو كوعك أمام الفم والأنف. حافظ على مسافة فاصلة عن الآخرين وتحاشّ التواجد المباشر.

أنف نظيف!

استخدم منديلًا ورقيًا لتنظيف الأنف. ولكن مرة واحدة فقط! لا تنسَ أن تغسل يديك بعد ذلك.

تخلص منها!

لا تترك المناديل مبعثرة. لا تضعها في جيب البنطال أو في شنطة اليد.

إلى داخل سلال القمامة!

المناديل المستخدمة مكانها سلة القمامة. أغلق الغطاء، وها قد انتهيت.

ونصيحة أخرى:

اغسل يديك كثيرًا عند الإصابة بالزكام!

النظافة عامل مساعد:

الحماية من العدوى

يمكن من خلال بعض الإجراءات التقليل من خطر الإصابة بالأمراض المعدية مثل نزلات البرد والإنفلونزا أو عدوى المعدة والأمعاء. لذلك قم بتوعية طفلك بهذه القواعد البسيطة من أجل سلوك صحي سليم طوال الحياة.

توفر التطعيمات حماية فعالة من بعض الأمراض المعدية. لذلك عليك التفكير في أمر التطعيمات في الوقت الصحيح.



نصائح الصحة

الحفاظ على الصحة
بكل سهولة

معلومات للآباء

لا تنسَ:

غسل اليدين

إن الفيروسات والبكتيريا التي تسبب العدوى منتشرة في كل مكان: فهي متواجدة مثلاً على مقابض الأبواب، ومقابض الحافلات، وأيدي الآخرين. وتعد الأيدي من مسببات نقل المرض بسهولة.

لذلك، فإن الشعار هو:

غسل الأيدي يومياً أكثر من مرة!

دائماً قبل الأكل

دائماً بعد الذهاب إلى
المرحاض

... وإبعادهما عن الوجه!

يمكن للإنسان أن ينقل العدوى لنفسه عبر الجراثيم المتواجدة على الأيدي. في الفترات التي تكون فيها مسببات الأمراض منتشرة على نحو متزايد، يجب على الفرد تجنب وضع الأيدي على الوجه (خاصة فيما يتعلق بالأغشية المخاطية للفم، والأنف، والعين)!



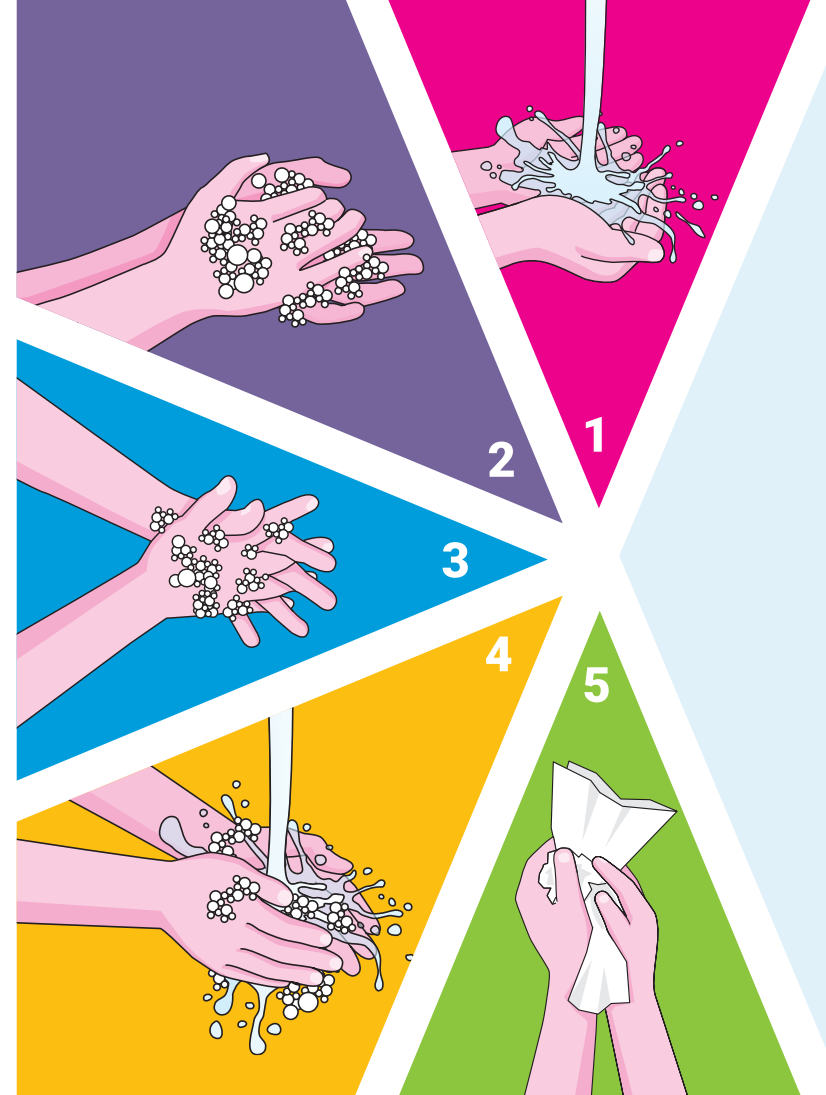
دائماً بعد تنظيف الأنف



دائماً، عندما يأتي الطفل من
الخارج



دائماً، بعد لمس الحيوانات



الطريقة الصحيحة لغسل الأيدي

1. مياه متدفقة!

أبقِ يديك أولاً تحت الماء الجاري.

2. الصابون!

دلك يديك بالصابون. ليس فقط السطح الداخلي لليد، لكن أيضاً ظهر اليد، وأطراف الأصابع، وما بين الأصابع والإبهام.

3. انتظر!

يستغرق غُسل الأيدي بعناية من 20 إلى 30 ثانية على الأقل. يمكن للأطفال خلال ذلك العد إلى 30 أو غناء أغنية لغُسل الأيدي.

4. تحت الماء!

بعد ذلك يتم شطف رغوة الصابون جيداً تحت الماء الجاري.

5. التجفيف

يتم تجفيف الأيدي عقب ذلك بعناية. يفضل استخدام منشفة يد شخصية نظيفة أو استخدام مناديل الاستخدام الواحد أثناء التواجد بالخارج.

المزيد من المعلومات

يمكنكم الحصول على المزيد من المعلومات حول الأمراض المعدية، وطرق الانتقال، وإمكانات الحماية عبر الموقع التالي:

www.infektionsschutz.de ◀

معلومات حول التطعيمات:

www.impfen-info.de ◀

وتفاصيل حول النمو الصحي:

www.kindergesundheit-info.de ◀



infektionsschutz.de

Wissen, was schützt.

بيانات النشر

جهة النشر: المركز الاتحادي للتوعية الصحية كولونيا

جميع الحقوق محفوظة.

التصميم: شركة dotfly ش.ذ.م.م، كولونيا

الصور: Barbara Mekus, Getty Images, iStock

الرسومات التوضيحية: Marielle Enders

الطبعة: Rasch, Bramsche

النسخة: 1.60.09.16

إصدار: يونيو/حزيران 2016

رقم الطلبية: 62530104



هذه النشرة الإعلانية مجانية لدى BZgA، 50819 كولونيا،

وعبر الإنترنت على الموقع www.bzga.de، أو يمكن طلب الحصول عليها عبر

البريد الإلكتروني order@bzga.de.

هذه النشرة الإعلانية غير مخصصة لإعادة البيع من قبل المستقبِل/

المستقبِلة أو من قبل أي طرف آخر.