

الكوليرا

الخطوات الأساسية للوقاية
من مرض الكوليرا



Partnerships for Health Security

شركاء لتحقيق الأمن الصحي

@jcdc.gov

@JcdcGo

@JcdcGo



III. استخدام دورات المياه عند السفر الى مناطق موبوءة
استخدم المراحيض المربوطة بأنظمة الصرف الصحي للتخلص
من البراز.



- غسل اليدين بالماء والصابون جيدا بعد التبرز.
- تنظيف المراحيض والأسطح الملوثة بالبراز باستخدام محلول من 1 جزء من الكلور المنزلي إلى 9 أجزاء من الماء.

IV. الطهي الجيد للطعام وحفظه مغطى وتناوله ساخنا.

وتقشير الفواكه والخضروات التي تؤكل نيئة بعد غسلها بمياه آمنة.



تجنب الأطعمة النيئة بخلاف الفواكه والخضروات التي تقشر.

V. التنظيف الآمن لأماكن تحضير الطعام



- الغسيل من مصادر مياه آمنة للشرب واماكن امنه بعيدة عن دورات المياه.



- ◆ إذا كنت تعيش في منطقة موبوءة بالكوليرا، أو تنوي زيارة إحدى المناطق الموبوءة، فعليك الاضطلاع على الحقائق الأساسية للمرض وطرق انتقاله واتباع الوسائل الفعالة للوقاية منه.



- ◆ تلقي لقاح الكوليرا الفموي الحي بجرعة واحدة للبالغين المسافرين إلى دول يوجد بها انتقال نشط للكوليرا وفي حال توفره.



- ◆ ستساعدك هذه النصائح على حماية نفسك وعائلتك.

اتباع خطوات بسيطة يقلل خطر الإصابة بالكوليرا عند زيارة مناطق ينتشر فيها وباء.

مرض الكوليرا



VIBRIO CHOLERAЕ

هي عدوى معوية ناجمة عن تناول الطعام أو الماء الملوث ببكتيريا ضمة الكوليرا.

قدر الباحثون أنه في كل عام، هناك ما يقرب من مليون إلى 4 ملايين حالة، و21 الف إلى 143 ألف وفاة سنويا في جميع أنحاء العالم بسبب الكوليرا التي تُسببها سلالات جرثومة ضمة الكوليرا المنتجة للذيفان المعوي.

فترة الحضانة

تتراوح فترة الحضانة من 2 ساعة إلى 5 أيام.

العامل المسبب



ضمة الكوليرا هي جرثومة سلبية الجرام تنتج السلالات الممرضة منها ذيفان الكوليرا المسبب للأعراض المعوية، والذي يعمل على تبطين الأغشية المخاطية للأمعاء الدقيقة، وتؤدي إلى الإسهال.

الأعراض

غالبا ما تكون عدوى الكوليرا خفيفة أو بدون أعراض، ولكنها قد تكون شديدة.

يعاني حوالي 1 من كل 10 أشخاص مصابين بالكوليرا من أعراض حادة تشمل:

- إسهال مائي غزير، يوصف أحيانا بأنه "براز ماء الأرز"
- التقيؤ
- العطش
- تشنجات الساق
- الإرهاق أو التهيج

راجع أقرب مرفق صحي اذا شعرت بأي من هذه الأعراض

قد تحدث الوفاة في غضون ثلاث ساعات إذا لم يتم تقديم العلاج الطبي.

الانتقال

تنتقل الكوليرا من شخص إلى آخر عن طريق شرب المياه أو تناول الأطعمة الملوثة ببكتيريا الكوليرا، وعادة ما يكون مصدر التلوث هو مرضى الكوليرا.

نادرا ما ينتشر وباء الكوليرا بشكل مباشر من شخص إلى آخر.

الخطوات الأساسية للوقاية من مرض الكوليرا

1. استخدام مياه آمنة للشرب وعند تنظيف الأسنان،

وكذلك لغسل وإعداد الطعام، أو صنع الثلج.



إذا كان هنالك شك في أن مياه الشبكة غير آمنة، يجب غليها أو معالجتها بمنتج الكلور.

• شرب المياه أو المشروبات المعبأة والمختومة في زجاجات سليمة.

• غلي الماء أو معالجته بالكلور بشكل صحيح في حالة عدم توفر المياه الآمنة،

◆ الغليان هو الطريقة الأكثر فعالية لجعل الماء آمنا.

يجب ان يغلي الماء لمدة

دقيقة واحدة على الأقل.

◆ إذا لم يكن الغليان ممكنا،

فيمكن استخدام منتج

(أقراص الكلور) المتاحة

محليا في الأسواق وحسب

التعليمات المرفقة معها.



◆ يمكن معالجة المياه باستخدام الكلور المنزلي (2.5 ملم "نصف ملعقة او 40 نقطة" / 20 لتر مل).

◆ يجب تخزين المياه المغلية في وعاء نظيف ومغطى.

• تنظيف مناطق إعداد الطعام وأدوات المطبخ بالماء الآمن والصابون وتركها تجف تماما قبل إعادة استخدامها.

II. غسل اليدين بشكل مستمر بالماء الآمن والصابون

* قبل تناول الطعام وأثناء وبعد إعداد الطعام.

* عند الخروج من دورة المياه.

* بعد غيار الفوط للأطفال.

* قبل وبعد رعاية شخص

مصاب بالكوليرا.



آلية الغسيل الجيد لليدين باتباع الخطوات الخمس لغسل اليدين بالطريقة الصحيحة:

1. تبليل اليدين بالماء النظيف.

2. فرك الأيدي بالصابون ، التأكد من ان

الرغوة تصل الجزء الخلفي من اليد

وبين الأصابع وتحت الأظافر.

3. فرك الأيدي لمدة 20 ثانية على الأقل.

4. شطف الأيدي جيدا بالماء النظيف.

5. تجفيف الأيدي في الهواء أو بمنشفة

نظيفة.



إذا لم تتوفر مواد غسل اليدين المناسبة، يجب غسل اليدين باستخدام مياه نظيفة صافية ظاهريا "غير عكرة" من مصدر آمن.