

دليل التوعية والتمكين للمجتمعات المحلية في مجال المياه والبيئة

(إرشادات عامة)

المحتويات :

❖ المقدمة

❖ ممارسات النظافة الشخصية و العائلية:

1. النظافة الشخصية: نظافة الجلد – نظافة اليدين – الوجه - الفم والأسنان .
2. النظافة العامة: نظافة المنزل - الخزانات – أوعية المياه – حظائر الحيوانات .

❖ ماهي الطرق المثلى لتربية الأطفال ؟

❖ حقوق الفتاه

❖ التغذية الصحية وسلامة الغذاء:

1. أهمية الغذاء لصحة الإنسان
2. مواصفات الغذاء الصحي المتوازن
3. القواعد العشر لإعداد الطعام المأمون وسلامة الغذاء:

أولاً: حسن إختيار الأطعمة توخياً للسلامه

ثانياً : طبخ الطعام جيداً

ثالثاً : تناول الطعام فور طبخه .

رابعاً : العناية بحفظ الأطعمة المطبوخة .

خامساً : التسخين الجيد للأطعمة المطبوخة .

سادساً : تجنب ملامسة الأطعمة النيئة للأطعمة المطبوخة .

سابعاً: تكرار غسل اليدين .

ثامنا : المحافظة على نظافة كل أجزاء المطبخ .

تاسعا : حماية الأطعمة من الحشرات والقوارض والحيوانات الأخرى .

عاشرا : إستعمال الماء النقي .

❖ حفظ المواد الغذائية

❖ الأمراض ذات العلاقة بالمياه وطرق إنتشارها

❖ ماهي الأمراض المعدية وماهي العوامل المساعدة على إنتشارها

❖ طرق إنتشار الأمراض المعدية المرتبطة بالمياه

❖ كيف تنتشر هذه الأمراض بين الناس .

❖ ماهودورك لوقاية مجتمعك من الأمراض المرتبطة بالمياه

❖ تنظيم الأسرة والمباعدة بين الولادات .

❖ رعاية المرأة الحامل

❖ تغذية الطفل في السنة الأولى والثانية من عمره

❖ التصريف الصحي للمخلفات

مقدمة:

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وآله وصحبه أجمعين .

أما بعد

عزيزي القارئ

عزيزتي القارئة :

هذا الكتيب يحوي مجموعة من المعلومات المتنوعة في الصحة والنظافة الشخصية والنظافة العامة وكذا التغذية السليمة والأمراض المتعلقة بالمياه وكيفية إنتشارها والوقاية منها كما يتطرق إلى أهمية الرعاية للمرأة الحامل وكذا تغذية الطفل في عامه الأول وأهمية التدبير المنزلي في الجانب الإقتصادي فيما يخص حفظ المواد الغذائية وصنع المخاللات و أنواع من المربي ، وعند قراءة مادة هذا الكتيب أكثر من مره وبين حين وآخر وستجدها أكثر سهولة وسوف تكتشف أن القراءة المستمرة أمامك تتيح فرص كبيرة للفهم والمعرفة والمتعة

نتمنى لك حياة أكثر سعادة وعطاء مع المعلومات والمعارف الجديدة التي تكتسبونها كل يوم .

وقد قام مشروع تعزيز إدارة وإستخدام المياه – عمران بجمع مواد ومحتوى هذا الكتيب وإعداده لأفراد المجتمع المحلي بهدف إكسابهم معارف ومعلومات مفيدة لحياتهم في مجال المياه والبيئة والصحة.

يتمنى المشروع من المشاركات في برنامج التوعية والتمكين قراءة محتوى هذا الكتيب بعناية وتركيز للإستفادة منه.

ممارسات النظافة الشخصية والعائلية

❖ النظافة الشخصية:

الإنسان الذي لايهتم بنظافته الشخصية يكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض كما يعتبر مخالفا لتعاليم ديننا الإسلامي الذي يحثنا على النظافة ، ومن الأدلة على ذلك قول الله تعالى ((إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين)) وقوله تعالى ((وثيابك فطهر)) وحديث الرسول صلى الله عليه وسلم ((الطهور شطر الإيمان)) وحديث ((النظافة من الإيمان)).

■ فوائد النظافة : للنظافة فوائد عديدة أهمها :

1. تجعل مظهرك جيدا وتكسبك حب اللهورسوله والناس من حولك.
2. تجنبك الإصابة بالكثير من الأمراض والتي من أهمها الإسهالات والأمراض الجلدية وأمراض العيون وغيرها.
3. تكسب جسمك النشاط والحيوية.

✍ كيف يمكن المحافظة على نظافتنا الشخصية؟

بالحفاظ على نظافة كل من (الجلد - اليدين - الوجه - الفم والأسنان).

● نظافة الجلد :

يحتوي جلد الإنسان على مسامات صغيرة و تساعد على إفراز العرق الذي يحمل معه المواد السامة الضارة بالجسم فإذا أهملنا المحافظة على نظافة الجلد فإن تلك المسامات تتعرض للإنسداد بسبب تراكم الأملاح والدهون التي يفرزها الجسم وأيضا بسبب تعرضه للأوساخ والأتربة والجراثيم من الهواء الجوي والبيئة المحيطة وهذا سيؤدي إلى حدوث مايلي:

1. عدم قدرة الجلد على القيام بوظيفته الطبيعية
2. إصابة الجلد بالالتهابات الناتجة عن الجراثيم والمواد السامة المتراكمة عليه .
3. حدوث الدامل والتقرحات الجلدية .

4. تصاعد الروائح الكريهة.

- وتجنبنا لحوث تلك المشاكل يجب الإهتمام بنظافة الجلد والعناية به من خلال الإستحمام بالماء والصابون مرتين في الأسبوع إلى ثلاث مرات في فصل الصيف ومرة في فصل الشتاء أما المناطق الحارة فيجب تكرار ذلك يوميا وخاصة للأطفال .
- الإهتمام بنظافة الأجزاء الأكثر عرضة للأوساخ والعرق وخاصة تحت الإبطين .
- لبس الثياب النظيفة بعد الإستحمام مع الإهتمام بتبديلها كلما تعرضت للأوساخ وعدم إعادة لبسها إلا بعد غسلها بالماء والصابون وتعريضها لأشعة الشمس والتركيز على نظافة الملابس الداخلية.
- تجنب إستعمال ملابس وأدوات الآخرين .
- حماية الجلد من الجروح والخدوش والتي تساعد على دخول الجراثيم إلى الجسم وإذا حدث مثل ذلك فيجب الإهتمام بمعالجتها وتنظيفها بضمادات وربطها بأدوات نظيفة وعدم تركها مكشوفة .

❖ نظافة اليدين:

- تعتبر اليدين من أخطر الوسائل لنقل الأمراض المعدية إذا أهملنا نظافتها
- غسل الأيدي بالماء النظيف والصابون يزيل عنها الجراثيم ، وهذا بدوره يساعد على منع وصول الجراثيم إلى الطعام ومن ثم إلى الفم ، ويجب غسل اليدين جيدا بالماء والصابون في الحالات الآتية:

1. بعد إستعمال المرحاض.

2. قبل طهي الطعام.

3. قبل تناول الطعام وبعده.

4. بعد الإعتناء بشخص مريض أو مصافحته أو ملامسة ثيابه.

5. قبل إرضاع الطفل .

6. بعد كنس أرض البيت ومسحها وجمع النفايات .

7. بعد رش المبيدات .
8. بعد القيام بأي عمل يوسخ اليدين .
9. يجب قص الأظافر مرة في الأسبوع لأن الأظافر الطويلة تحمل أوساخا وجراثيم تلوث الطعام الذي يمسه الإنسان.



• نظافة الوجه :

تشمل نظافة العينين والأذنين بحيث يغسل الوجه عدة مرات خصوصا عند الإستيقاظ من النوم وبعد الإنتهاء من العمل وبعد تعرض الشخص للأماكن المتربة . وتساعد نظافة الأذن الخارجية في إزالة الصمغ الذي قد يعيق كثرته على السمع ، ولكن يجب تجنب تنظيف الأذن بالأشياء الصلبة مثل الخشب والمسامير وغيرها لأن هذه الأدوات قد تؤدي إلى إصابة الأذن – ونظافة العينين من أهم وسائل الوقاية من أمراض الرمد ، والعينان النظيفتان لا يجذبان الذباب الذي يسبب إنتقال العدوى بأمراض العيون .

• نظافة الفم والأسنان :

نظافة الفم تساعد على وقاية الأسنان من التسوس ، كما تساعد على تجنب الروائح الكريهة التي تخرج من الفم ويمنع أيضا تكاثر الجراثيم في الفم ودخولها إلى الجسم ويتم ذلك بإزالة مخلفات الطعام المتبقية بين الأسنان من خلال:

1. إستعمال الفرشاة والمعجون مرتين في اليوم صباحا ومساء

2. إستعمال السواك .

3. المضمضة بالماء بعد كل وجبة من وجبات الطعام .

النظافة العامة

• نظافة المنزل:

يحثنا ديننا الإسلامي الحنيف على النظافة ويقرنها بالإيمان حيث يقول الرسول صلى الله عليه وسلم ((النظافة من الإيمان)) ، والنظافة يجب أن تكون شاملة للجسم والمسكن والمأكل والملبس ، ويجب أن نربي ونعود أطفالنا منذ الصغر على النظافة اليومية ، فالنظافة تساعد على تنظيم حياتنا وتحافظ على صحتنا ، والأسرة التي تهتم بالنظافة تتمتع بصحة جيدة خالية من الأمراض ، وتجنب نفسها شراء الأدوية والعلاجات ، ونظافة المنزل أمر في غاية الأهمية ، ويجب على الأسرة أن تنظم أوقات ومواعيد النظافة اليومية والأسبوعية والشهرية للمنزل . وهذه بعض الإرشادات التي تساعد على نظافة المنزل :

1. تعريض الفراش داخل أو خارج الغرف لأشعة الشمس .
2. لحفظ أكياس القمامة والفضلات اليومية في أوعية مغطاة وإخراجها يوميا من المنزل إلى المكان المخصص للتخلص منها .
3. كنس البيت ومسحه بصورة متواصلة حفاظا على نظافته الدائمة مع الأهتمام بنظافة مكان الطبخ وأواني المطبخ بعد كل وجبة .
4. فتح النوافذ كل صباح لتجديد الهواء .
5. تنظيف الجدران والأسقف من الغبار وترتيبه .
6. الإهتمام بنظافة المراض بحيث يبقى دائما نظيفا وذلك بغسل أرضيته بالماء والصابون وتخصيص مكنسة لتنظيف المراض دون سواه .
7. إبعاد الحيوانات من داخل المنزل وتخصيص مكان لها خارجه وإذا تعذر ذلك يجب إخراج مخلفاتها يوميا وعدم السماح لها بالإنتشار داخل المنزل .
8. تزويد نوافذ المنزل بالثل (الشبك الخفيف) .

((النظافة منبع الصحة والسعادة للأسرة وتقيها من الأمراض))

• نظافة الخزانات :

تعتبر الخزانات المنزلية أكثر عرضة للتلوث ، ويرتبط تلوث المياه في الخزانات المنزلية بما يلي :

1. حفظها قريبة من مصادر التلوث في المنزل .
2. سهولة وصول الأطفال والحيوانات إليها .
3. ترك الخزانات مكشوفة فتكون عرضة للغبار والأتربة .
4. سحب المياه من الخزان بواسطة مغارف ملوثة .
5. وضع الأدوات المنزلية والملابس فوقها .
6. تجمع المياه تحت الخزانات مما يؤدي إلى تكاثر مسببات الأمراض وإنتشار الأوبئة.

طرق حماية المياه من التلوث في الخزانات المنزلية نوجه المجتمع نحو الإرشادات التالية:

1. وضع الخزانات في الأسطح أو في أماكن مرتفعة بعيدا عن الحيوانات والأطفال .
2. تغطية فتحة الخزان بشكل مستمر .
3. يفضل سحب المياه بواسطة شبكة داخلية تمتد من الخزان إلى داخل مرافق المنزل المختلفة وخاصة إلى المطبخ والمرحاض وفي حالة عدم توفر الإمكانيات لعمل ذلك فيمكن سحب المياه بواسطة حنفية أو على الأقل بواسطة مغارف نظيفة مزودة بيد طويلة تمنع ملامسة الأيدي للماء داخل الخزان .
4. الإهتمام بنظافة الخزان بشكل دوري على الأقل مرتين في الشهر .
5. عدم السماح للمياه بالتجمع تحت الخزان .
6. عدم وضع أي أدوات أو ملابس فوق الخزان .

إرشادات صحية:

1. تجنب الشرب من فم الإناء وتخصيص كأس نظيف لذلك .
2. عدم النفخ في الإناء وأيضا عدم إعادة الماء من الفم إلى الإناء والذي يحدث كثيرا من قبل الأطفال .
3. تخصيص أوعية نظيفة لتداول المياه في المنزل مع الإهتمام ببنظافتها بشكل مستمر .

نظافة حظائر الحيوانات (الزريبة):

جب تنظيف حظائر الحيوانات بشكل دوري والتخلص منها ، أو الإستفادة من مخلفات الحيوانات كسماد للأرض ، وعدم إهمال نظافتها لأنها من أسباب تكاثر الذباب والبراغيث .



ماهي الطرق المثلى لتربية الأطفال

الطريقة المثلى لتربية الأطفال تعتمد على طبيعة البيئة المحلية وظروف العائلة والوسائل المتاحة ومكان العيش ، ولكن من الواضح أن جميع الأطفال بحاجة إلى دعم الوالدين حتى يصبحوا أشخاصا متمتعون بالمسؤولية والصحة والسعادة ،لذا يجب القيام بالتالي:

- الإهتمام بتغذية الأطفال وصحتهم.
- تعليم الأطفال وتربيتهم التربية الدينية.
- الإهتمام بمواهبهم وتشجيعهم.
- الإبتعاد عن السخرية والتقليل من شخصيتهم.
- تعليمهم إنتقاء أصحابهم.
- إعطائهم كل مرحلة من مراحل نموهم ماتستحقها.
- عدم التمييز بين الأبناء (الذكور والإناث) والعدل بينهم .
- مشاركة الأطفال في اللعب الهادف والترفيهي .
- حمايتهم من المخاطر .
- حماية الأطفال من الأعمال الشاقة لهم بدنيا ونفسيا .

حقوق الفتاه

للفتاة حقوق عديدة على الأسرة من أهمها:

- حق الفتاه في التعليم .
- عاملوا أولادكم بالتساوي حبا وحنانا وبدون تمييز بين الذكر والأنثى .
- قدموا النصح والإرشاد والمشورة حول النظافة والصحة .
- لاتجعلوا الفتاه عبئا على أسرتها وزوجها ومجتمعها بحرمانها من حقوقها .
- فلنتعاون جميعا في إعداد الفتاه ، لتصبح عنصرا مفيدا وفاعلا في المجتمع .
- قال تعالى: (يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات)
- علموا بناتكم لتطویر معارفهن ، وسيعود هذا عليكم فخرا وعزا .
- (الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعبا طيب الأعراق)
- وجهوا الطالبات بأساليب تأديبية بدون الإساءة لهن أو جرح مشاعرهن .
- لاترهقوا الفتاه بالأعمال المنزلية وخارجة مما يعيقها عن مواصلة تعليمها .
- ساعدوا واعملوا على عدم تسرب الفتاه من التعليم .



التغذية الصحية وسلامة الغذاء

أهمية الغذاء لصحة الإنسان :

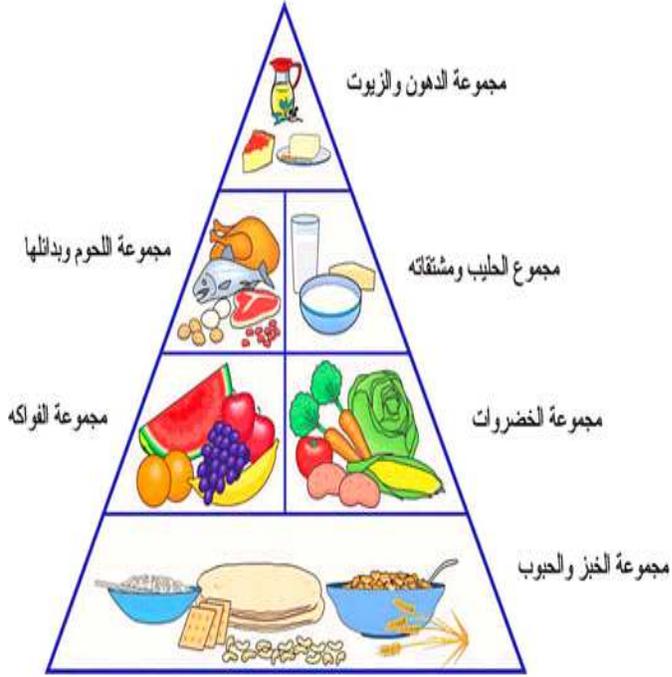
الغذاء :

خليط من مواد يتناولها الإنسان في طعامه ، وهذه المواد الغذائية تمد الجسم بالطاقة اللازمة للدفع والحركة والنشاط والعمليات الحيوية ، كذلك تمد هذه المواد الجسم بمستلزمات النمو والبناء وتعويض التلف من الأنسجة والخلايا وأيضا للوقاية من أمراض سوء التغذية المختلفة ، ومقاومة الأمراض الأخرى .

مواصفات الغذاء الصحي المتوازن :

يجب أن:

1. يحتوي على جميع العناصر الغذائية .
2. يكون متمشيا مع العادات الغذائية السائدة في المجتمع .
3. يكون متنوعا وفاتحا للشهية .
4. يكون آمنا وخاليا من أي ملوثات كيميائية أو مواد ضارة بالصحة .
5. يكون متمشيا مع الحالة الإقتصادية للأسرة .
6. أن يتم تحضير وإعداد الغذاء بأدوات نظيفة يتم غسلها جيدا قبل تحضير الغذاء .
7. توفير الغذاء الصحي المتوازن من خلال المجموعات الثلاث الأساسية:



المجموعات الغذائية:

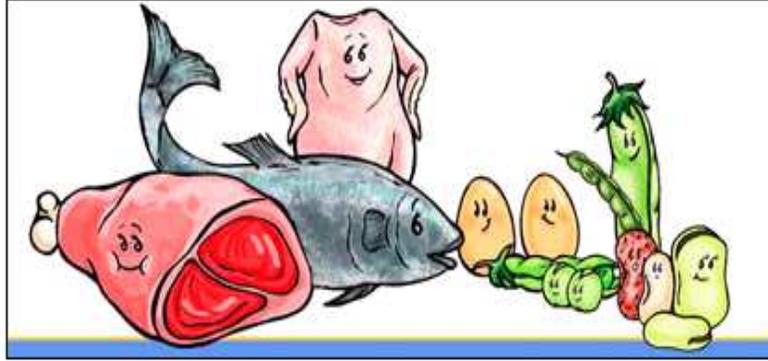
المجموعة الأولى : أطعمة الطاقة:

وهي تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحركة والدفء والعمليات الحيوية الأساسية في الجسم ، وتتكون من الحبوب بأنواعها مثل القمح ، الشعير ، الذرة ، الدخن الخ ومنتجات الحبوب والدرنات مثل البطاطس والسكريات والدهون الحيوانية والزيوت النباتية بأنواعها.



المجموعة الثانية : أظعمة البناء:

وهي مصادر البروتين الحيواني والنباتي وهي لازمة للنمو وتعويض الخلايا وتجديدها داخل الجسم ، وتتكون من اللحوم ومنتجاتها والطيور والأسماك والبيض واللبن ومنتجاتها والبقول بأنواعها مثل العدس والحمص و الفاصوليا .



المجموعة الثالثة : أظعمة الوقاية:

وهي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية ، وتعتبر ضرورية للوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم ونشاطه ، وتتمثل في الخضروات والفواكه مثل الكوسة والبيبار والخيار والبصل والجزر والعب والبرتقال الخ ... وخصوصا الطازجة منها لضمان الحصول على الفيتامين (ج) والفيتامين (أ) والمغذيات الدقيقة الأخرى الضرورية لتنظيم عمل أجهزة الجسم المختلفة ونموها .



❖ ملاحظة :

- ينبغي أن تكون الوجبة الغذائية مزيجا من أغذية الطاقة وأغذية البناء وأغذية الوقاية لتكوين وجبة غذائية متزنة وكاملة .
- إن الأغذية حيوانية المنشأ غنية بالبروتين الضروري لبناء الجسم ، وهي ضرورية للام الحامل والمرضع ، كما ضرورية للام الحامل والمرضع ، كما أنها مرغوبة في الأغذية التكميلية للأطفال منذ سن 6 أشهر إن حليب الأم غذاء ممتاز لنمو العضلات والعظام عند الرضع والأطفال ، إن العناية الجيدة بتغذية المرأة الحامل هي بداية صحيحة لتغذية الرضيع جيدا .

القواعد العشر لإعداد الطعام المأمون وسلامة الغذاء

أولاً: حسن إختيار الأطعمة من أجل السلامة:

لا شك أن أنواع من الأطعمة ، مثل الفواكه والخضار ، تكون أفضل ماتكون ، وهي في حالتها الطبيعية ، أما الأصناف الأخرى فلا يتحقق فيها الأمان مالم يتم تحضيرها فعليك مثلا أن تغلي اللبن العادي على الدوام وإختيار اللحوم الطازجة ولايغيب عن ذهنك لدى شراء الأطعمة التحقق من سلامتها وغسل الأيدي جيدا بالماء والصابون قبل تحضير الأطعمة وبعد الإنتهاء من إعدادها

بعض النصائح والإرشادات المتعلقة بالأطعمة المعلبة:

- ينصح بتجنب تناول الطعام المعلب الإ عند الضرورة ، ويفضل تناول الأطعمة الطازجة من اللحوم والخضروات والفواكه.
- قبل شرائك أي طعام معلب ، يجب التأكد من الآتي :
 1. تكون العلبة مستقيمة غير معوجة .
 2. لا يكون فيها صدا.
 3. لا تكون منتفخة أو تسيل .
 4. الأنتباه إلى تاريخ الإنتاج وتاريخ إنتهاء الإستعمال .
 5. تغسل العلبة جيدا وتنظف قبل فتحها ، تحفظ الكمية الباقية في مكان بارد .

ثانياً : طبخ الطعام جيدا :

إن الطبخ الجيد كفيل بالقضاء على الجراثيم فلا تنسى إن كل جزء من الطعام المطبوخ ينبغي أن يتعرض لدرجة حرارة تكفي للقضاء على الجراثيم وإذا ماتبين أن اللحم الملاصق لعظام الدجاج المطبوخ مايزال نيئا فأعده إلى الفرن حتى ينضج تماما ، وينبغي وتذويب الثلج بالكامل عن اللحوم والأسماك المجمدة قبل الطبخ .

ثالثاً : تناول الطعام فور طبخه :

حينما يبرد الطعام المطبوخ إلى حرارة الجو المحيط به تبدأ الجراثيم بالتكاثر ويزداد الخطر كلما طالقت فترة الإنتظار ، وحتى تكون في مأمون ، تناول الطعام بعد رفعه عن النار مباشرة .

رابعاً : العناية بحفظ الأطعمة المطبوخة :

إذا تحتم عليك تحضير الأطعمة قبل مدة من إستعمالها أوأردت الإحتفاظ ببقية طعام فعليك أن تحفظها في درجة حرارة عالية أوفي مكان بارد، أما اطعمة الأطفال صغار السن فيفضل عدم الإحتفاظ بها مطلقاً .

و ثمة خطأ شائع يترتب عليه حدوث إصابات لا حصر لها بالأمراض المنقولة بالطعام و هو وضع كمية كبيرة من الطعام الساخن في الثلاجة لأن الثلاجة التي تحمل فوق طاقتها لاتستطيع إيصال البرودة إلى أعماق الطعام بالسرعة المطلوبة وإذا ظل قلب الطعام دافئاً فسرعان ماتنمو الجراثيم فيه وتتكاثر إلى الحد الذي يسبب المرض، كما يجب الحرص دوماً على عدم لمس الطعام باليد وإستعمال الأدوات النظيفة لحفظه .

خامساً : التسخين الجيد للأطعمة المطبوخة :

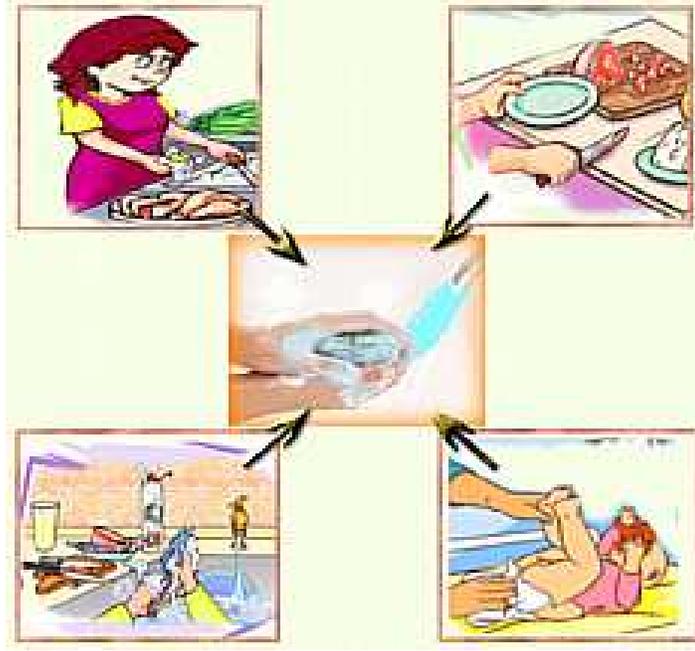
التسخين الجيد للأطعمة افضل حماية من الجراثيم إلا أنه لا يقتل الالكائنات الحية وهذا أيضا يعني التسخين الصحيح ووصول كل أجزاء الطعام إلى درجة حرارة عالية .

سادساً : تجنب ملامسة الأطعمة النيئة للأطعمة المطبوخة :

قد تتلوث الأطعمة المطبوخة السليمة عن طريق أقل تماس بالأطعمة النيئة على سبيل المثال فإياك أن تقومي بإعداد دجاجة نيئة للطبخ ثم تستعملي نفس لوح التقطيع والسكين قبل غسلها لتقطيع لحم الدجاج بعد طهيهِ ، فقد يؤدي ذلك إلى عودة خطر نمو الجراثيم ثم المرض الذي كان موجوداً قبل الطبخ .

سابعاً: تكرار غسل اليدين :

إغسلي يديك جيداً قبل البدء بإعداد الطعام وبعد كل توقف ولاسيما بعد تغيير ملابس الطفل أو بعد قضاء الحاجة ، أغسل يديك قبل بدء العمل في أطعمة أخرى وإن كان في يدك أذي فاعصبه أو استرة قبل إعداد الطعام ، وتذكر أيضاً أن الحيوانات المستأنسة في البيوت كالطيور والقطط على وجه الخصوص تحمل في أغلب الأحيان مسببات خطيرة للأمراض يمكن أن تنتقل من يديك إلى الطعام.



ثامنا : المحافظة على نظافة المطبخ :

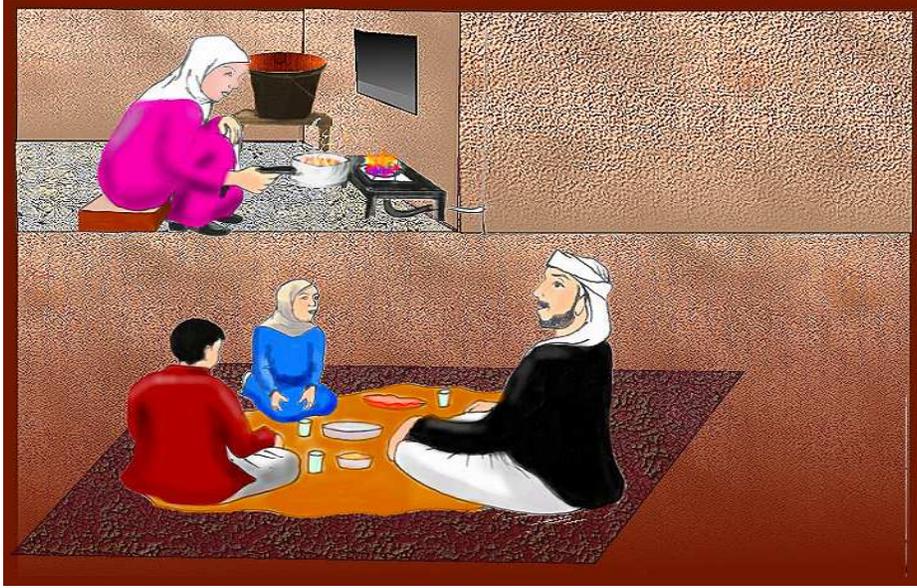
لماكان الطعام سريع التلوث فإنه ينبغي المحافظة على نظافة أي سطح يستخدم في إعداد الطعام
إعتبر كل فئات أو كسرة أو بقعة من بقايا الطعام مصدرا محتملا للجراثيم ، وينبغي لقطع القماش
التي تلامس الصحون وسائر أواني الطبخ أن تغيّر وتغلي يوميا قبل إستعمالها مرة أخرى ،
وأیضا غسل قطع القماش المستعملة في تنظيف الأرضيات من حين الأخر.

تاسعا : حماية الأطعمة من الحشرات والقوارض والحيوانات الأخرى:

غالبا ما تحمل كل الحيوانات جراثيم تتسبب في عدد من الأمراض المنقولة بالطعام وأفضل
حماية للأطعمة من هذا الخطر إنما تكون بحفظها في أوعية محكمة الإغلاق أوفي الثلاجة بعد
أن تبرد قليلا .

عاشرا: إستعمال الماء النقي :

يجب الإهتمام بالماء المستخدم للطبخ مثل الإهتمام بتنقية المياه للشرب. وفي حال الشك من سلامة المياه فقم بغليه قبل إضافته إلى الطعام أو إستخدامه في صنع الثلج المستخدم لتبريد الأشرطة وعليك أن تعني عناية خاصة بالماء المستعمل في إعداد وجبات الرضيع .



الرسائل الصحية :

- يجب التخلص من البراز بشكل صحيح وسليم بإستخدام الحفرة الصحية أو المراض مع الحرص على نظافتها .
- يجب على كافة أفراد الأسرة بما ذلك الأطفال ، غسل أيديهم جيدا بالماء والصابون بعد إستعمال دورات المياه (الحمامات) و لمس الأطعمة (الطعام) و إعداد الطعام للأطفال وتغذيتهم .
- إستخدام الماء عندما يكون من مصدرا آمن أو تمت تنقيته، ويجب تغطية خزانات أو أوعية الماء على الدوام للحفاظ على الماء نظيفا .
- إن المنتجات الغذائية النيئة أو بقايا الطعام قد تشكل خطرا ، لذا يجب غسل المنتجات الغذائية النيئة وطهيها جيدا ويجب إستهلاك الطعام المطبوخ دون تأخير أو إعادة تسخينه بعناية .
- يجب الحفاظ على نظافة الغذاء وأدوات المطبخ والأواني التي يعد عليها الطعام ويجب حفظ الغذاء في أوعية ذات غطاء .
- التخلص السليم من كافة نفايات المنزل ((القمامة)) يساعد على الحماية من المرض .
- بالأماكن الوقاية من العديد من الأمراض بإتباع قواعد النظافة العامة – إستخدام المراحيض النظيفة وغسل اليدين بالماء والصابون بعد الخروج من المراض وقبل إعداد الطعام أو إستخدام ماء من مصدر آمن ، وكذلك بغسل اليدين بالماء والصابون بعد الخروج من المراض وقبل إعداد الطعام أو إستخدام ماء من مصدر آمن ، وكذلك بالحفاظ على الطعام والماء نظيفين .
- سلامة الغذاء يعني خلوه من جميع عوامل التلوث الميكروبي أو الكيميائي أو البيئي الذي يحوله إلى أغذية ضارة بصحة المستهلك .

حفظ المواد الغذائية

تتوفر في الأسواق في بعض المواسم كميات كبيرة من الخضراوات والفواكه وأنواع معينة من الأسماك وتتشح في مواسم أخرى ، ويمكن حفظ هذه المواد لإستهلاكها خلال فترة إنعدامها بطرق عديدة منها :

أولا : التجفيف :

تستطيع الأسرة تجفيف بعض أنواع الخضار والفواكه والأسماك ومن الخضار التي يمكن تجفيفها :

■ الكزبرة والننع الأخضر والملوخية.

1. غسل الكزبرة والننع من الطين والايوساخ العالقة بها .
2. تجفف بقطعة قماش نظيفة من بقايا الماء.
3. توضع على طبق أو قماش نظيف بعيدا عن الغبار في مكان جاف لمدة 5-7 أيام حتى تجف ثم تفرك باليد وتحفظ في إناء مغلى وتستعمل عند الحاجة .



■ **الأسماك :** تجفف عادة بعض الأسماك مثل الديرك أو الولد (اللحم الصغير) حسب الخطوات التالية :

1. ينظف السمك جيدا من الدماء والأحشاء .
2. تغطى أجزائه وفتحاته بكميات مناسبة من الملح .
3. تربط الأسماك في حبل وتعلق في الهواء معرضة للشمس لعدة أيام حتى تجف ثم توضع في زنبيل من العزف أو كيس من ورق وتحفظ في مكان جيد التهوية.



ثانيا : التخليل :

■ تخليل الليمون (العشار)

1. تغسل حبات الليمون السليمة جيدا بالماء وتجفف بقطعة قماش نظيفة .
2. تقسم كل ليمونه إلى أربعة أقسام دون فصلها عن بعضها البعض .
3. تخلط كمية من الملح المدقوق بقليل من الكركم (الهرد) أو الفلفل الأحمر (البسباس المجفف المدقوق) وتوضع حبات الليمون.
4. يوضع الليمون في زجاجة (قارورة) جافة بعضه فوق بعض ويغطى ويوضع في مكان جاف ودافئ لمدة 3- 4 أسابيع حتى ينضج الليمون ويخرج منه سائل لزج .
5. بعد النضج وحسب الرغبة والإمكانية يمكن إضافة قليل من الخل أو عصير الليمون الطازج إلى العشار .
6. يمكن إضافة حبات من الثوم المقشر والفلفل الاخضر (البسباس) والجزر، يترك هذا الخليط لمدة أسبوع ثم يضاف الخل و يصبح العشار جاهزا للإستعمال بعد أسبوع أو أسبوعين .



ثالثا : عمل المربى (مربى التفاح)

المقادير:

- كيلو فاكهة (مشمش – فراولة - عنب - تفاح إلخ) - نصف كيلوسكر - ليمونة - 3 زهر
قرنفل إن توافر أو نصف عود قرفة.

الطريقة :

- تغسل الفاكهة وتقطع قطعاً مناسبة .
- يوضع عليها السكر ويترك لمدة ربع ساعة حتى يسيل منها الماء.
- يرفع على النار ويحرك حتى يذوب السكر تماما .
- يضاف عصير الليمون والقرفة أوزهر القرنفل حسب المذاق المرغوب ويحرك باستمرار حتى يغلظ القوام ويتم النضج .
- تعبئ الفاكهة في بطرمات (علب من الزجاج) نظيفة وجافة تماما . حتى لا تكون فيها فقاعات هواء تفسدها .
- يغطى البطرمان بعد أن تبرد المربى حتى لا يتكون بخار.
- يحفظ البطرمان في مكان بارد أو الثلاجة إن وجد.



تخزين المياه في المنازل والمرافق الأخرى

تتمثل أهمية تخزين المياه في المنازل بالآتي :

1. تخزين كمية المياه التي تكفي لمتطلبات الأسرة.
2. الحفاظ على المياه من التلوث في المنازل .
3. تحسين خواص المياه حيث أن بقاء المياه في الخزان لعدة ساعات أو لعدة أيام سوف يساعد على ترسب المواد العالقة إلى قاع الخزان كما يساعد في القضاء على الكثير من مسببات الأمراض .

أنواع الخزانات المنزلية : هناك أنواع متعددة من الخزانات المنزلية منها :

- الخزانات المبنية من الخرسانة المسلحة أو من الحجارة وتنتشر بكثرة في المدن .
- الخزانات المعدنية وهذا النوع هو الأكثر إنتشارا في القرى والمدن ويتميز بالآتي:
 1. تكاليف أقل من النوع السابق .
 2. سهولة نقله من مكان إلى آخر.
 3. سهولة تنظيفه وصيانته .
- الخزانات البلاستيكية والفخارية وهذه الأنواع أحجامها صغيرة وغير كافية لتخزين كمية المياه التي تكفي الأسرة في حالة إنقطاع المياه لعدة أيام ولاتتحمل سوء الإستعمال وخاصة الخزانات المصنوعة من الفخار رخيصة الثمن .
- نوع آخر من الأوعية التي تستخدم لحفظ المياه كالدباب البلاستيكية مختلفة الأحجام والأشكال .

⚠️ تنبيه :

يجب عدم استخدام الأوعية والأدوات الخاصة بالمواد الكيميائية والأسمدة والسموم الضارة لحفظ مياه الشرب أو الطبخ ، وإنما يجب غسلها جيدا وإستخدامها لحفظ مياه الغسيل والصابون فقط لتفادي التلوث الناتج عنها



❖ حصاد مياه الأمطار :

ويقصد به جمع مياه الأمطار التي تهطل في موسم الصيف في خزانات نظيفة ومغطاة للإستفادة منها على مدار العام .

كيف يتم حصاد مياه الأمطار؟

يتم ذلك من خلال أسطح المنازل الموصولة بمسارب للمياه ممتدة إلى داخل خزانات نظيفة ومغطاة لحمايتها من التلوث.

يجب تنظيف أسطح المنازل وأماكن تصريف مياه الأمطار، وذلك بهدف تعبئة الخزانات المنزلية بمياه الأمطار، بحيث تكون هذه الأسر حريصة على نظافة تلك المياه ، وتضمن نظافة مساربها وأسطح المنازل من الغبار والأتربة، وذلك لإستخدام مياه الأمطار للشرب وري الأشجار، والنباتات المنزلية ، وكذلك لمواجهة أزمة المياه والطلب على مياه الشرب، وارتفاع أسعار وايت الماء . وهكذا يتوفر الكثير من الجهد والمال

الأمراض ذات العلاقة بالمياه وطرق انتشارها

■ يمكن تقسيم الأمراض ذات العلاقة بتلوث المياه إلى أربع مجموعات كما يلي :

أولاً: أمراض شرب المياه الملوثة :

وهي التي تحدث نتيجة لشرب مياه غير نظيفة ومصدرها معرض للتلوث بالفضلات البشرية والحيوانية ومن أمثلة هذه الأمراض (الإسهالات – الكوليرا – التيفود – الدسنتاريا – إلتهاب الكبد الوبائي) .

ثانياً : أمراض عدم النظافة الشخصية :

وهذه الأمراض تحدث نتيجة لعدم الإستخدام الأمثل للمياه أو قلة إستعماله للصحة العامه والنظافة الشخصية وذلك بسبب عدم توفر مياه كافية لغرض النظافة أو جهل المواطنين بأهمية إستعمال المياه ومن أمثلة هذه الأمراض : الإسهالات – التهاب العيون – الدوسنتاريا الأميبية .

ثالثاً: أمراض ناجمة عن الإستحمام بالمياه الملوثة :

وهي التي تحدث بسبب الإستحمام بالمياه الملوثة مثل البرك والمياه الراكده ومن أهم أمراض هذه المجموعة مرض البلهارسيا.

رابعاً: أمراض العدوى بالحشرات :

وهي الأمراض الناتجة عن الحشرات التي تعيش في المياه الراكدة ومن أهمها مرض الملاريا الذي تنقله البعوض الذي يتوالد في المياه الراكدة . وفيما يلي بعض الملاحظات حول الامراض المعدية :

- ماهي الأمراض المعدية ؟ وماهي العوامل المساعدة على إنتشارها ؟
- الأمراض المعدية هي التي تسببها كائنات بكتيرييه أو فيروسات أو طفيليات .
- لماذا سميت معدية ؟
- سميت معدية لأنها تنتشر من شخص مريض إلى شخص آخر سليم .
- ماهو الفرق بين الشخص المريض والشخص الحامل للمرض ؟

- **الشخص المريض :** هو الذي يحمل في جسمه مسببات المرض وتظهر عليه أعراض ذلك المرض مثل الحمى والمغص والإسهال والسعال إلخ و تختلف هذه الأعراض باختلاف نوع المرض.

الشخص حامل المرض : هو الذي يحمل في جسمه مسببات المرض ولا تظهر عليه أعراض ذلك المرض وهذا الشخص لا يمكن إكتشاف إصابته بالمرض إلا من خلال الفحوصات الطبية.

طرق إنتشار الأمراض المعدية المرتبطة بالمياه

- ❖ الأمراض المعدية المرتبطة بالمياه يمكن تقسيمها بحسب نوع المسبب إلى ثلاثة أنواع :
- 1. أمراض بكتيرية : الكوليرا - التيفود - الدسنتاريا الباسيلية - الإسهالات .
- 2. أمراض فيروسية : إلتهاب الكبد الوبائي - شلل الأطفال - بعض أنواع النزلات المعوية .
- 3. أمراض طفيلية : البلهارسيا - الملاريا - الدسنتاريا الأميبية - الإسكارس - الإتكlostوما - الجارديا

❖ مصادر الأمراض المعدية:

المصدر الأساسي لمسببات هذه الأمراض مخلفات الإنسان والحيوانات (بول ، براز ، قيء) ويخرج عن ذلك مسببات مرض الملاريا والتي توجد في جسم البعوض الذي إمتصها من دم الإنسان المريض .

❖ كيف تنتشر هذه الأمراض ؟

هناك أربع طرق رئيسية لإنتشارها وهي :

1. تناول طعام أو شراب ملوث .
2. ملامسة المياه الملوثة .
3. ملامسة التربة الملوثة .
4. عن طريق الحشرات .

❖ ماهي العوامل المساعدة على إنتشار هذه الأمراض ؟

1. الإعتماد على مصادر مياه ملوثة .
2. نقص كمية المياه المتوفرة وعدم كفايتها لأغراض النظافة الشخصية والمنزلية .
3. عدم وجود أنظمة صحية للتخلص من مخلفات الإنسان والحيوانات .
4. إنتشار الحشرات وخاصة الذباب والصراصير والتي تلعب دور كبير في نقل جراثيم تلك الأمراض من مخلفات الإنسان والحيوانات إلى الغذاء.

❖ أهم العوامل السلوكية المتعلقة بالنظافة الشخصية :

1. عدم الإهتمام بالنظافة الشخصية وخاصة نظافة الأيدي بعد الخروج من المراحيض بالماء والصابون وقبل تحضير الأفعمه وتناولها .
2. تناول الخضراوات الطازجة بدون غسل وإهمال نظافة الأفعمة وتركها مكشوفة ومعرضة للذباب والصراصير .
3. عدم الإهتمام بالمحافظة على نظافة المياه .
4. التبول والتبرز في العراء .
5. عدم الإهتمام بنظافة المراحيض المنزلية وأماكن تحضير الأفعمه .

ماهو دورك لوقاية مجتمك من الأمراض المرتبطة بالمياه

نلخص ذلك في الآتي : يتركز دور عضو المجتمع المحلي في الآتي:

- إكتشاف الأمراض التي يعاني منها مجتمعه والعوامل المساعدة على إنتشارها .
- مساعدة مجتمعه على إدراك خطورة تلك الأمراض وأسباب إنتشارها وطرق الوقاية منها .

● ومن أهم السلوكيات الإيجابية الواجب إتباعها مايلي :

1. الإستفادة من خدمة توفير المياه والمحافظة عليها وحمايتها من التلوث .
2. إتباع الطرق الصحية للتخلص من المخلفات الأدمية والمياه المستعملة .
3. إتباع الطرق الصحية للتخلص من المخلفات الجافة مثل الأكياس والعلب الفارغة .
4. المحافظة على المسكن ونظافته .
5. حماية الأغذية من التلوث ومكافحة ناقلات الأمراض .
6. الإستفادة من الخدمات الصحية المتوفرة في المنطقة .
7. تعلم ممارسات الصحة الشخصية وخاصة في ما يتعلق بالنظافة والتغذية الصحية إلخ .
8. المشاركة الفاعلة في حملات التوعية فيما يخص النظافة والمياه والبيئة .

تنظيم الأسرة والمباعدة بين الولادات

- الإسلام يعتبر الإنجاب مقصدا أساسيا من مقاصد الزواج ، ويعتبر الأبناء والأحفاد من نعم الله ، وقد رخص الشرع لجوء الزوجين إلى المباعدة بين الولادات بإتفاقهما معا ، ويسمح لهما أيضا بالسعي إلى علاج العقم لمن لم ينجب ((والله جعل لكم من أنفسكم أزواجا وجعل لكم من أزواجكم بنين وحفدة ورزقكم من الطيبات أفبالباطل يؤمنون وبنعمة الله هم يكفرون)) "أية 72 سورة النحل "
 - إن تنظيم الأسرة في الإسلام هو ذلك المجهود الذي يرمي إلى توعية الزوجين بمسؤوليتهما الزوجية والأبوية ، والحرص على إنجاب ذرية صالحة ونسل سليم ، وذلك بقيامهما دون إكراه وبالتشاور والتراضي بينهما بإتخاذ وسيلة مشروعة تكفل لهما التحكم في مواعيد الإنجاب تأجيلا كان أو تعجيلا بما يتناسب وظروفهما الصحية والاجتماعية والإقتصادية والمكانية .
 - يأمر الإسلام بأن تقوم العلاقة بين الزوجين على التواد والتراحم والتشاور والمعروف ، وفي ذلك ضمان للصحة النفسية للزوجين وسائر الأسرة ((وجعل بينكم مودة ورحمة)) "سورة الروم / 21 " ((وعاشروهن بالمعروف)) " سورة النساء / 19 " وقول الرسول صلى الله عليه وسلم ((خيركم خيركم لأهله)) وقوله صلى الله عليه وسلم ((لا تحملوا النساء على يكرهن))).
 - إن الحمل قبل سن الثامنة عشر أو بعد سن الخامسة والثلاثين يزيد من المخاطر الصحية التي تتعرض لها الأم ووليدها .
 - حرصا على صحة الأمهات والأطفال يجب المباعدة بين الولادات بفواصل سنتين على الأقل .
 - تزداد المخاطر الصحية المرتبطة بالحمل والولادة بين الولادات المتكررة .
 - توفر خدمات تنظيم الأسرة للمقبلين على الزواج وعلى الزوجين معرفة الوسائل لتخطيط توقيت الإنجاب وتحديد عدد الأطفال الذين يرغبون بإنجابهم والفاصل الزمني بين الحمل والذي يليه وموعد التوقف عن الإنجاب ، بإستخدام وسائل آمنة ومقبولة لتفادي الحمل .
 - تنظيم الأسرة مسؤولية مشتركة بين الزوجين ويحتاج كل فرد إلى معرفة المزايا الصحية لتنظيم الأسرة، وتتلخص المزايا الصحية لتنظيم الأسرة بما يلي :
1. فوائد للزوجين بإنجاب العدد المرغوب به من الأطفال والتفرغ لرعايتهم وتأمين إحتياجاتهم المادية والنفسية والمعنوية .
 2. فوائد للأم تكمن في الحماية من مضاعفات الحمل والولادة وراحة للرحم بعد الولادة لفترة ملائمة تمكنها من إستعادة عافيتها ، إضافة إلى وقاية المرأة من إنتهاكات الجهاز التناسلي .

3. فوائد للطفل تكمن في تخفيض عدد المواليد ناقصي الوزن ، ولتحسين الصحة الغذائية بإستمرار الرضاعة الطبيعية لمدة سنتين والحد من المواليد المصابين بسوء التغذية والتفرغ للعناية بالطفل وإعطائه حقه من الرعاية .

- يجب عدم إستخدام وسائل تنظيم الأسرة بدون مشورة المختصين في المرافق الصحية وضرورة إجراء الفحوصات اللازمة لتحديد الوسيلة الملائمة لكل امرأة حسب حالتها الصحية .

رعاية المرأة الحامل

- ❖ على كافة النساء الحوامل زيارة المركز الصحي للحصول على الرعاية الصحية أثناء الحمل ، وعلى كافة النساء الحوامل وأسرهن معرفة علامات الخطر أثناء الحمل التي تستدعي الحصول على المعونة الطبية والإجراءات التي يجب إتخاذها للحصول على تلك المعونة الإسعافية عند الحاجة .
- ❖ الحمل هو حدث ذو أهمية خاصة في حياة الناس وعلى الأسرة والمجتمع توفير العناية والرعاية الخاصة بالمرأة الحامل ، والهدف من توفير الرعاية الصحية للمرأة الحامل هو أن يسير الحمل بسلام حتى ولادة الطفل حي معافى دون تأثير سلبي على صحة الأم .
- ❖ على المرأة الحامل تجنب تناول الأدوية بدون إستشارة الطبيب .
- ❖ يجب التأكد من تاريخ التطعيم باللقاح المضاد للتاينوس وإتخاذ الإجراءات المناسبة إذا كان هناك حاجة لجرعة تاينوس منشطة .
- ❖ على المرأة الحامل العناية بمسألة الغذاء السليم والذي يجب أن يكون متنوع لكي تمد الجسم بالطاقة اللازمة والحركة والنشاط وكذا النمو والبناء وتعويض التالف من الأنسجة والخلايا وأيضا للوقاية من أمراض سوء التغذية المختلفة ولمقاومة الأمراض الأخرى .
- ❖ تتمثل فوائد التغذية السليمة للحامل في تقليل نسبة وفيات المواليد والولادات المبكرة والإجهاض وتسهيل عملية الولادة .



تغذية الطفل في السنة الأولى والثانية من عمره

➤ يعتمد الطفل في غذائه خلال أشهر السنة الأولى من عمره اعتماداً كلياً على ثدي أمه ، ويجب أن يكون لبن الأم هو المصدر الوحيد لغذاء الطفل لإحتوائه على كافة العناصر الغذائية الضرورية التي تفي بإحتياجاته في هذه المرحلة ، ويجب أن تستمر الرضاعة الطبيعية حتى نهاية العام الثاني لقوله تعالى: ((والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين)) مع مراعاة إدخال الأغذية التكميلية ابتداءً من الشهر السادس أو السابع تبعاً لنمو الطفل في حدود المعدلات الطبيعية بالنسبة لعمره.

➤ يجب أن ينمو الطفل جيداً وأن يزيد وزنه باستمرار .

➤ إن حليب الأم دون سواه هو الغذاء والشراب الوحيد الذي يحتاج إليه الرضيع حتى الشهر السادس من عمره وبعد شهره السادس يحتاج الرضيع إلى أغذية تكميلية متنوعة بالإضافة إلى حليب الأم.

وهذا نظام يبين أوقات وكمية الأطعمة النموذجية المقدمة للطفل بعمر ستة أشهر

الوقت	الطعام المقترح	الكمية المقترحة
٨ صباحاً	حليب الأم	١/٢ كوب
	طعام الحبوب (التي تشبه أرز الأطفال)	ملعقتان كبيرتان
	فواكه مهروسة	ملعقتان كبيرتان
١٠ صباحاً	حليب الأم	٣/٤ كوب
	عصير فواكه (عنب ، تفاح)	١/٢ كوب
١٢ ظهراً	صفار البيض المسلوق	ملعقتان كبيرتان
	خضار مهروسة	ملعقتان كبيرتان
	حليب الأم	٣/٤ كوب
٣ بعد الظهر	عصير فواكه	١/٢ كوب
	حليب الأم	٣/٤ كوب
٦ مساءً	طعام الحبوب أو بطاطس مهروسة	ملعقتان كبيرتان
	خضار مهروسة	ملعقتان كبيرتان
١٠ مساءً	حليب الأم	٣/٤ كوب

➤ فوائد الرضاعة الطبيعية :

1. مكونات حليب الأم توفر للطفل النمو الطبيعي .
 2. حليب الأم يحتوي على أجسام مناعية لحماية الطفل من المرض.
 3. الرضاعة الطبيعية تساعد على الإكتمال العاطفي والنفسي والذهني ، حيث أن طفل الرضاعة الطبيعية أكثر ذكاءا من غيرهم .
 4. حليب الأم متوفر باستمرار طوال اليوم ومعقم وسهل الهضم .
 5. تسهم الرضاعة الطبيعية في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض والوقاية ن السمنة .
- يحتاج الأطفال إلى فيتامين (أ) لمقاومة الأمراض وللوقاية من الإعاقة البصرية ويوجد فيتامين (أ) في العديد من الفواكه والخضار والزيوت البيضاء ومنتجات الحليب والغذاء المدعم بفيتامين (أ) في حليب الأم .
 - يحتاج الأطفال الأغذية الغنية بالحديد لحماية قدراتهم الجسدية والعقلية وأفضل مصادر الحديد يوجد في الكبد واللحوم قليلة الدهن والسّمك والبيض .
 - إن الملح المدعم باليود لا غنى عنه من أجل الوقاية من الإعاقات الذهنية وتأخر النمو لدى الأطفال والوقاية من تضخم الغدة الدرقية .
 - يحتاج الأطفال خلال مرضهم إلى الإستمرار بتناول الطعام المتنوع بانتظام وعند النقاهة والشفاء يحتاج الأطفال إلى وجبة إضافية على الأقل يوميا لمدة أسبوع.
 - تجنب إعطاء الأطفال القهوة والشاي .
 - تعويد الطفل على نظافة فمه وأسنانه منذ نعومة أظافره وذلك بالمضمضة عقب كل وجبة .
 - تعويد الطفل على غسل ونظافة يديه باستمرار قبل تناول الطعام .



التصريف الصحي للمخلفات

❖ ماهي المخلفات السائلة؟

- المخلفات السائلة هي الفضلات الأدمية (براز ، بول ، المياه المستعملة) .

❖ ماهي أضرار عدم إتباع الطرق الصحية للتخلص من المخلفات ؟

- يعتبر براز الإنسان المصدر الأساسي لمسببات الأمراض التي تنتقل إلينا مع المياه والغذاء والتربة ، كما يعتبر مكانا مناسباً لتوالد الحشرات وخاصة الذباب ، ويؤدي إلى إنتشار الروائح الكريهة والمناظر السيئة في المنطقة .

❖ ماهي أفضل الطرق الصحية للتخلص من أضرار تلك المخلفات ؟

- تحديد الأماكن التي يلجأ إليها الإنسان لقضاء حاجته مع تحديد الممارسات الصحية المرتبطة بذلك كالمراحيض على أن تكون مبنية بطريقة تمنع وصول مياه الأمطار وصرف المخلفات من داخله، وان تكون له حفرة بعيدة عن البيوت بما لا يقل عن 20 متر وتغطي بالتراب .

❖ الطرق الصحية للتخلص من الفضلات الجافة :

❖ تتكون الفضلات الجافة من الآتي :

- المخلفات المنزلية وتشمل مخلفات المطابخ وبقايا الأكل والخضراوات والورق والأقمشة وقطع الخشب والزجاج والعلب الفرغة والمؤكلات التالفة وروث الحيوانات والحيوانات الميتة ، ونخلص منها في حفرة عامة أوحرقها بعيدا عن القرية .



❖ الاماكن التي يجب أن يلجأ إليها الإنسان لقضاء حاجته

تعتبر المراحيض من أفضل الوسائل للتخلص من الفضلات الأدمية ((البول – البراز)) إذا توفرت فيها الشروط الآتية :

■ من حيث البناء :

1. أن يكون المراض داخل المنزل وضمن غرفة مستقلة مزودبباب مغلق لتوفير الستر ومزود بنوافذ للتهوية والإضاءة
2. أن يكون سقفه وجدرانه مصنوعة من مواد محلية وخالية من الشقوق وسهلة التنظيف .
3. أن يكون مزودة ببلاطة فيها فتحة لسقوط البراز والبول وهذه الفتحة يجب أن تكون بحجم مناسب لسقوط المخلفات ومناسب أيضا لجلوس الأطفال عليها .
4. أن تكون له حفرة أو خزان لتجميع البراز فيها .

وإذا كان من غير الممكن بناء المراض داخل المنزل فيمكن بناءه خارج المنزل مع مراعاة الشروط الآتية :

1. أن يكون مستوفيا للشروط السابقة
2. أن يكون المراض مبني بطريقة تمنع وصول مياه الأمطار وصرف المخلفات من داخله
3. أن يكون بعيد عن المنزل بما لا يقل عن 20 متر .

■ من حيث الإستخدام :

- 1- أن يظل نظيفا دائما وأن تغسل أرضيته وغطائه مرارا بالماء والصابون وتخصص مكنسة لتنظيف المراض من دون خطورة
- 2- أن يكون مزودا دائما بمواد النظافة كالماء والصابون أو الماء والرماد أو التراب
- 3- أن لا يترك البراز أو البول على أرضية المراض
- 4- ان يستعمل بانتظام من قبل جميع أفراد الأسرة صغارا وكبارا .

■ في حالة عدم توفر المراحيض يجب إتباع مايلي :

1. تجنب قضاء الحاجة قرب المنازل وفي الطريق وفي أماكن الظل ولعب الأطفال أو بالقرب من مصادر المياه وتجعات المياه السطحية وفي مجاري المياه .

2. عدم ترك البراز مكشوف لأنه يساعد الذباب على نقل مسببات الأمراض من ذلك البراز المكشوف إلى الإنسان .

3. التبرز في حفرة صغيرة وتغطيتها بالتراب.

هذا الأسلوب لن يحل المشكلة بشكل قطعي لذلك يجب توعية المجتمع بأهمية بناء المراحيض وإستعمالاتها .

**إعداد الأستاذة /
غادة إسماعيل عنتر**