

المادة العلمية: لبرنامج التدريب والتثقيف حول النظافة الشخصية

التغذية

التغذية الجيدة ضرورية من اجل

- ان نصح أقباء وأذكفاء (النمو السليم للعقل والجسم)
- ان نضل في صفة جبة طول حياة الإنسان.

أهمية الغذاء المتوازن والجيد:

- إمداد الجسم بالطاقة والنشاط.
- النمو، بناء وتجديد انسجة الجسم.
- تنظيم العمليات الحيوية في الجسم.

س/ برأيكم ماهي اهم مرحلة في تغذية الإنسان ؟ هل هي الطفولة او سن البلوغ او الشيخوخة ...؟

ج/ لا شك ان التغذية ضرورية في كل المراحل لكن اهم مرحلة هي مرحلة الطفولة لانها

- تؤمن النمو السليم للجسم والعقل.

- تساعدنا للوقاية من الامراض.

بالنسبة للرضيع من الولادة حتى سن الست أشهر يجب ان يعتمد الطفل فقط على الرضاعة الطبيعية (حليب الام) لان لبن الام

- يوفر جميع العناصر الغذائية اللازمة للنمو السليم.

- يحتوي على عناصر (أجسام مضادة) تساعد على حماية الرضيع من امراض الطفولة مثل الاسهال.

- متوفر بسهولة وبدون مقابل.

يجب على الام عدم استخدام أي مكملات غذائية حتى الماء او العسل او الماء بالسكر لأنها

- قد تعوق الرضاعة الطبيعية

- تعمل على زيادة فرصة الإصابة بالإسهال عند الأطفال مما يؤدي إلى حدوث سوء تغذية او حتى الى

الموت

ملاحظة:

يعاني الأطفال الذين يتوفون بسبب الإسهال، في غالب الأحيان، من سوء تغذية دفيئة تجعلهم أكثر عرضة لذلك المرض من

غيرهم. كما تسهم كل نوبة إسهال بدورها، في تفاقم حالتهم التغذوية. والمعروف أيضاً أنّ الإسهال من أهم أسباب سوء تغذية

الأطفال دون سن الخامسة.

الإسهال

أن هناك أشخاص (خاصة الأطفال) يموتون كل يوم من جراء أمراض الإسهال. والغالبية العظمى منهم يموتون يومياً من

أمراض الإسهال نتيجة لعدم توافر المياه الصالحة للشرب والصرف الصحي و وسائل النظافة الشخصية التي سنتكلم عنها

بالتفصيل.

الإسهال هو أحد أعراض أنواع العدوى التي تسببها الجراثيم أو الفيروسات أو الطفيليات، التي ينتشر معظمها عن طريق المياه

الملوثة بالبراز.

ويمكن أن يدوم هذا المرض عدة أيام ويترك الجسم دون كمية الماء والأملاح الضرورية للبقاء على قيد الحياة. ومعظم الذين

يقضون نحبهم بسبب الإسهال يتوفون، في واقع الأمر، جزاء الإصابة بالجفاف الوخيم ونتيجة ضياع سوائل أجسامهم.

ان واحداً من أبسط وأرخص طرق منع الإصابة هو غسل اليدين بالصابون في الأوقات الحرجة، مثل قبل تناول الطعام وبعد التبرز أو تغيير الحفاض.

وهناك ثلاثة أنواع سريرية من الإسهال هي:

- الإسهال المائي الحاد- يدوم عدة ساعات أو أيام ويشمل الكوليرا؛
- الإسهال الدموي الحاد- يُطلق عليه أيضاً اسم الزحار؛
- الإسهال المستديم- يدوم 14 يوماً أو أكثر من ذلك.

الوقاية

فيما يلي بعض التدابير الأساسية لتوقي الإسهال:

- ان نكون على دراية بشأن كيفية انتشار أنواع العدوى
- الحصول على مياه الشرب المأمونة
- تحسين وسائل الصرف الصحي
- ضمان النظافة الشخصية ونظافة الأغذية

العلاج

وفيما يلي بعض التدابير الأساسية لعلاج الإسهال:

- الإمهاء (محلل الإرواء): بالسوائل الوريدية في حالة الإصابة بجفاف وخيم أو صدمة و/أو بأملاح الإمهاء الفموي لدى الإصابة بجفاف معتدل أو عدم الإصابة بجفاف على الإطلاق. محلل أملاح الإمهاء الفموي هو عبارة عن مزيج من الماء النقي والملح والسكر يمكن تحضيره بأمان في البيت. وهذا العلاج لا يكلف سوى بضعة ريالات. ويتم امتصاص هذا المحلول في الأمعاء الدقيقة مما يسهم في استبدال كمية الماء والأملاح التي ضاعت في البراز.
- مكملات الزنك: تمكّن مكملات الزنك من تقليص الفترة التي تستغرقها نوبة الإسهال بنسبة 25% ومن تقليص حجم البراز بنحو 30%.
- الأطعمة الغنية بالعناصر المغذية: يمكن كسر الحلقة المفرغة المتمثلة في تراقق سوء التغذية بالإسهال بمواصلة إعطاء الأطعمة الغنية بالعناصر المغذية مثل الزبادي من غير سكر، الموز، ماء الأرز، البطاطس المهروسة والجزر وتكون بكميات قليلة وعلى فترات بعيدة كذلك الإفراط في الرضاعة الطبيعية خلال الأشهر الستة الأولى من العمر- للأطفال عندما يكونون في صحة جيّدة.
- استشارة عامل صحي عند ظهور علامات الجفاف.

النظافة الشخصية (النظافة من الايمان)

النظافة الشخصية من أهم وسائل المحافظة على الصحة، حتى إن الإسلام يعتبرها نصف الأيمان إذ يقول الرسول صلي الله عليه وسلم " الطهور شطر الإيمان" وقد جعلها مفتاح لكل عبادة.

وتشمل النظافة الشخصية :

نظافة البدن كله: مرة أو مرتين علي الأقل في الأسبوع(بحسب ان الشخص يتوضأ كل يوم)

غسل اليدين (غسل اليدين ليس أمراً معقداً، ولكنه حيوي):

هي اهم خطوة للوقاية من الامراض, يتعامل الانسان بيديه مع عدد كبير من الاشياء مما يعني تعرضه للعديد من الاوساخ والجراثيم ,و التي قد تنتقل من يديه إلى جسده، خصوصاً عند وقت الاكل او عند ملامسة الانف، الفم، أو العيون، مما قد يجعله

أكثر عرضة للإصابة بالأمراض خاصة الإسهال.

فإن واحداً من أبسط وأرخص طرق منع الإصابة هو غسل اليدين بالصابون. بالرغم اننا لانستطيع الحفاظ على ايدينا نظيفة في كل الاوقات الا ان هناك اوقات يجب ان نغسل فيها ايدينا وذلك عند:

- بعد الخروج من الحمام
- قبل وبعد تناول الطعام
- قبل تحضير وتقديم الطعام
- عند ملامسة الارض
- عند تنظيف الانف و بعد العطس والسعال .
- بعد تغيير الحفاظ
- بعد رمي المخلفات
- بعد التعامل مع المرضى

علينا ان نتعلم طريقة غسل اليدين بالشكل الصحيح بالماء والصابون، و ذلك كالتالي:

- بلل يديك بالماء
- ضع كمية من الصابون في يدك
- افرك باطن اليد بباطن اليد الاخرى
- افرك باطن اليمنى على ظهر اليد اليسرى مع تداخل الاصابع والعكس
- باطن اليد بباطن الأخرى مع تداخل الأصابع
- ظهر الاصابع بباطن اليد الاخرى والاصابع مضمومة
- الدعك الدائري للامام والخلف باصابع تايد اليمنى لباطن اليد
- ثم نجفف ايدينا بفوطة نظيفة
- وبهذه الطريق نكون قد حصلنا على ايدي نظيفة خالية من الجراثيم.

إننا نريد نشر الرسالة من الأطفال إلى الأسر. إن وقف انتشار أمراض الإسهال ليس أمراً معقداً أو باهظ التكاليف، ولكن من المهم أن يصبح غسل اليدين بالصابون إجراء روتينياً للجميع".

الفم والاسنان

ان الفم يعتبر عن شخصيتنا فهو واجهتنا فبه نتكلم ونبتسم لذلك يجب علينا المحافظة على افماننا من الروائح الكريهة وكذلك نحافظ على اسناننا من التسوس وذلك من خلال استخدام الفرشاه والمعجون او السواك يوميا

نظافة الانف والاذنين والوجه وقص الاظافر

المحافظة على نظافة الشعر(القمل)

القمل(لم يطرح الموضوع لانه لا يوجد عندهم)

القمل هو من المشاكل التي تكثر بين الاطفال وطلاب المدارس والتي يعاني منها الاهل والمعلمون.

القمل عبارة عن حشرة صغيرة لها(6-10) ارجل تعيش وتتكاثر على مناطق مختلفة من جسم الانسان, تتغذى على الدم ما يكثر في الاطفال النوع الذي يعيش على الشعر في فروة الراس, اهم الاعراض التي تكون واضحة هي الحكه الشديدة من قبل الطفل, او عند الاستحمام تلاحظ الام احمرار او جروح على فروة الراس, او تلاحظ بيوض القمل(الصنبان) على الشعر

كيف يصاب الطفل بالقمل؟

ينتقل القمل عن طريق الاتصال المباشر بين الاطفال والطفل المصاب, او استخدام الاغراض الشخصية (المنشفة, القبعة, مشط الشعر وغيرها) وينتقل في الاماكن المكتظة مثل المدارس الحضانات النوادي وغيرها ويصيب الاناث اكثر من الذكور

علاج القمل؟

المحافظة على نظافة الشعر لا تكفي لوحدها لحماية الطفل من الإصابة بالقمل، و كثرة الاستحمام لا تساعد في التخلص منها. القمل لا يطير ولا يقفز ولا ينقل امراض معدية. علاج القمل والتخلص منه امر سهل ولا يحتاج للطبيب، وهناك ادوية (شامبو، لوشن،بخاخ) تباع في الصيدلية من غير وصفة الطبيب تساعد في التخلص منه ولكن التخلص من البيوض اصعب، عندما توضع البيوض تكون مكمسية بمادة شمعية لزجة وتلتصق عند بصيالات الشعر لتحمي البيوض والبيضة تلتصق بالشعر ايضا لذلك عند التنظيف وعلاج القمل يجب الاتي:

1. غسل فروة الراس والشعر بالماء وتنشيفهما
 2. استخدام العلاج (شامبو، البخاخ او لوشن) وذلك باتباع التعليمات المكتوبة على العلبة (وضع العلاج لمدة لا تتجاوز 10 دقائق , وتكرر كل 10 ايام في العادة)
 3. استخدام المشط المناسب لازالة القمل الميت والبيوض
- البحث عن القمل وقتله بين الشعر هي الوسيلة الفعالة في التخلص منه خصوصا (خلف الرقبة و الاذن حيث تتجمع البيوض هناك), وهذه العملية تتكرر كل 3 ايام

ملاحظات مهمة يجب اتباعها:

1. الاطفال الذين لم تتجاوز اعمارهم السنتين او الاطفال الذين يزنون اقل من(5 كغم) يجب اخذهم للطبيب قبل استخدام الادوية.
2. تنبيه المدرسة بالمشكلة, وعدم ذهاب الطفل للمدرسة حتى يشفى تماما و تنبيه الطفل بعدم الاقتراب من الاطفال المصابين او استخدام الاغراض الشخصية للاطفال الاخرين
3. بالنسبة للفتيات ربط الشعر ولمه يساعد في الوقاية
4. غسل اغذية الاسرة , الشراشف, الوسادة , الالعب وغيرها للمساعدة في التخلص من القمل
5. الاعتناء بجميع افراد العائلة للتأكد من عدم انتقال العدوى لهم
6. عند استخدام المشط يجب لبس القفازات للحد من العدوى
7. يجب عدم استعارة او استعمال منشفة او ملابس داخلية.

نظافة الطعام:

ان من المهم المحافظة على نظافة الطعام وخاصة الذي يؤكل نيئ(الخضار والفواكة) لان عدم مراعاة نظافة الطعام يؤدي الى التسمم (الاسهال) لاحتوائها على الجراثيم لذلك يجب اتباع الاتي للتخلص من الجراثيم:

استخدام الملح للتخلص من الجراثيم

- ضع ملعقة كبيرة من الملح في وعاء كبير يحتوي على الماء.
- ضع الخضار والفاكهة في هذا الوعاء بعد غسلهم في الماء.
- انتظر 30 دقيقة.
- من ثم تصبح هذه الخضار والفاكهة خالية من الجراثيم وصالحة للاكل.
- لاتغسل الخضار بعد اخراجها من الوعاء لانها قد تتلوث ثانية.

استخدام الخل للتخلص من الجراثيم

- ضع ملعقة صغيرة من الخل في الملح في وعاء كبير يحتوي على الماء.
- ضع الخضار والفاكهة في هذا الوعاء بعد غسلهم في الماء.
- انتظر 30 دقيقة.
- من ثم تصبح هذه الخضار والفاكهة خالية من الجراثيم وصالحة للاكل.

- لا تغسل الخضار بعد اخراجها من الوعاء لانها قد تتلوث ثانية.

تنقية المياه

يرجع اهتمام الإنسان بنوعية الماء الذي يشربه إلى أكثر من خمسة آلاف عام . ونظرا للمعرفة المحدودة في تلك العصور بالأمراض ومسبباتها فقد كان الاهتمام محصور في لون المياه وطعمها ورائحتها فقط. كان وباء الكوليرا من أوائل الأمراض التي اكتشفت ارتباطها الوثيق بتلوث مياه الشرب حيث أصيب حوالي 17000 شخص من سكان مدينة هامبورج الألمانية بوباء خلال صيف 1829م أدى إلى وفاة ما لا يقل عن نصف ذلك العدد. تهدف عملية تنقية المياه في تحويلها إلى مياه صالحة للشرب من خلال تخفيض عدد الجراثيم فيها لتصبح غير ضارة بصحة الإنسان, تمر عملية تنقية المياه بثلاث مراحل :

1- المرحلة الاولى : فحص المياه:

- ضع المياه في كوب شفاف, قم بالتفتيش على وجود شوائب تحت الضوء.
- في حال وجود شوائب تقوم بعملية الترشيح.
- في حال عدم وجود شوائب تقوم بعملية التطهير.

2- المرحلة الثانية: تصفية المياه (الترشيح):

الترشيح ويهدف إلى إزالة المواد العالقة و إزالة اكبر عدد من الكائنات الدقيقة و إزالة اللون الذي قد يتواجد في المياه اما عن طريق استخدام الشاش او استخدام الفلاتر .

التصفية بواسطة قطعة قماش (او شاش) يتم عن طريق اتباع الخطوات التالية:

- اغسل يديك جيدا.
- احضر وعاء نظيف.
- املئ الوعاء بالمياه واتركه لبضعة ساعات(لكي تستقر الترسبات في قعر الوعاء).
- غطي الوعاء بقطعة نظيفة من القماش.
- اسكب الماء الى وعاء نظيف اخر.

اما بالنسبة للفلاتر فانها توضع على الحنفيات للتخلص من الشوائب والترسبات

3- المرحلة الثالثة: تنقية المياه(التطهير):

إن تطهير المياه هو طريقة معالجة ينتج عنها القضاء على الجراثيم وأكسدة (حرق) المواد العضوية التي تستخدمها الجراثيم كغذاء, تتضمن طرق التطهير:

الأشعة فوق البنفسجية:

لا تسبب إي لون أو طعم أو رائحة ولكنها مكلفة

أشعة الشمس:

توضع المياه في أوعية زجاجية أو بلاستيكية في الشمس لمدة 3-5 ساعات كالتالي:

- اغسل يديك جيدا بالماء والصابون.
- احضر قوارير بلاستيكية او زجاجية(لا تتعدى 2 ليتر).
- املئ القوارير بالمياه - بحيث تترك مسافة 2 سم - ثم غطيها بخفة.
- ضع القوارير بشكل مستقيم تحت اشعة الشمس من 3 الى 5 ساعات.
- وهكذا تكون المياه صالحة للشرب.

الأوزون:

له تأثير سريع ولا يسبب إي طعم أو لون أو رائحة في المياه.

الغلي: يمكن غلي الماء لمدة ثلاث دقائق عند توفر مصدر الحرارة ثم تركه حتى يبرد، ثم سكب الماء بين وعائين مرة بعد أخرى من أجل تحسين مذاق المياه، إن عملية الغلي هي أكثر الطرق فعالية في القضاء على جميع الممرضات كالاتي:

- اغسل يديك جيدا
- احضر وعاء نضيف للغلي
- دع الماء ليغلي لمدة ثلاث دقائق
- وهكذا تكون المياه صالحة للشرب

أقراص تطهير المياه:

تحتوي هذه الأقراص على مادة الكلور أو اليود، ويمكن شراؤها من مستودعات الأدوية، يعد التطهير باستخدام الكلور من أوائل العمليات التي استخدمت لمعالجة المياه بعد عملية الترشيح وذلك للقضاء على بعض الكائنات الدقيقة من بكتريا وفيروسات مما أدى إلى الحد من انتشار العديد من الأمراض التي تنقلها المياه (الكوليرا وحمى التيفود).

عصير الليمون:

يعتبر عصير الليمون من المعقمات الفعالة، ويمكن استعماله لتطهير المياه السطحية إن جرثومة الكوليرا لا تعيش تحت درجة حموضة تعادل 4.5. يحتوي عصير الليمون على 5 - 8% من حامض الخليك وأثبتت التجارب أن إضافة حوالي 5 مليلتر من الليمون عصير الليمون إلى لتر واحد من الماء، كفيلاً للقضاء على الكوليرا خلال ثلاثين دقيقة من التعرض. أما تكلفته فهي متفاوتة ووفرته موسمية.

الصرف الصحي

هي طريقة التخلص من مخلفات الإفراز البشري (الغائط أو البراز) عن طريق البالوعات او المراحيض الجافة المغطاة ببلاطة او لوح خشب بحيث تقلل فرصة تماس السكان مع المخلفات عن طريق تلوث المياه السطحية و الجوفية وكذلك تلوث الأغذية عن طريق الذباب والحيوانات.

ان الجرام الواحد من البراز يحتوي على قرابة

- 10000000 فيروس

- و1000000 بكتيريا

وعلية فبدون التخلص من البراز بأمان عن طريق الصرف الصحي المحسن(البالوعات والحفر) فإننا نعرض صحة اهالينا واقاربنا ومجتمعنا للخطر فهي المصدر الرئيسي للاسهال والطفيليات وكذلك الديدان

أهمية الصرف الصحي تكمن في

- خفض معدلات المرض

- خفض وفيات الأطفال

- تحسين الصحة العامة

بالنسبة للذين لا يوجد لديهم وسائل صرف صحي امن (مراحيض)ويتركزون في العراء فعليهم التبرز بعيدا عن المنازل و أماكن لعب الأطفال وكذلك مصادر المياه ويجب دفن البراز بالتراب لمنع الذباب من نقل الجراثيم الى الطعام و الشراب.