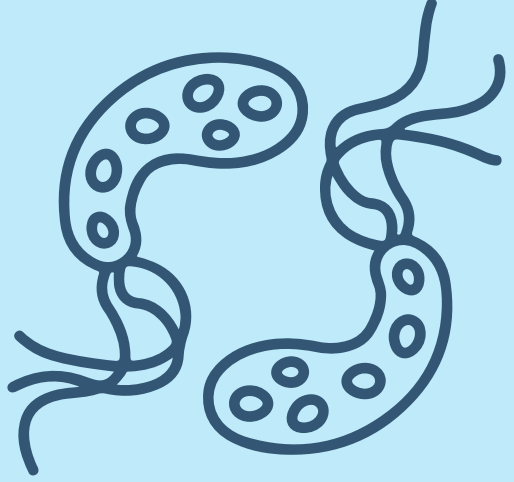


## ما هو مرض الكوليرا؟



الكوليرا مرض جرثومي، ينتقل عن طريق الماء أو الطعام الملوّثين. يمكن معالجته بسهولة ولكن يمكن أن يؤدي إلى الوفاة في حال التأخر في العلاج.

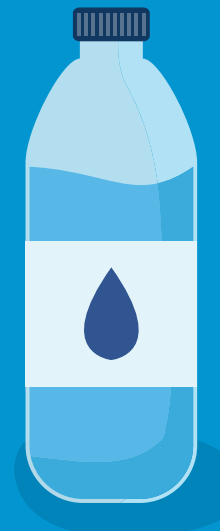
## نصائح للأم الحامل أو المرضعة لتحاشي الإصابة بالكوليرا



غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل وخاصة:  
• قبل إعداد الطعام وقبل الأكل وقبل العناية بالطفل  
• بعد استخدام المراض  
• بعد العناية بشخص مصاب.



غسل الخضروات والفواكه جيّداً قبل أكلها وطبخ الطعام جيداً.



شرب المياه النقية الصالحة للشرب.



إذا كانت الأم الحامل أو المرضعة مصابة بالوهن والتعب أو الإسهال الشديد، فيجب التماس الرعاية الطّبية فوراً.



تعقيم الخضروات التي تؤكل نيئة بالمعقمات المتوفرة.

يمكن للأم الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى لو تم تشخيص الإصابة بالكوليرا مع الحرص على غسل اليدين بشكل جيد قبل حمل الطفل وقبل البدء بالإرضاع.