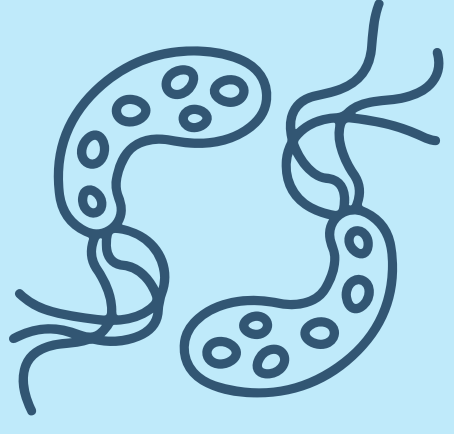


ما هو مرض الكوليرا؟



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

الأعراض

وهن عام



تشنج عضلي



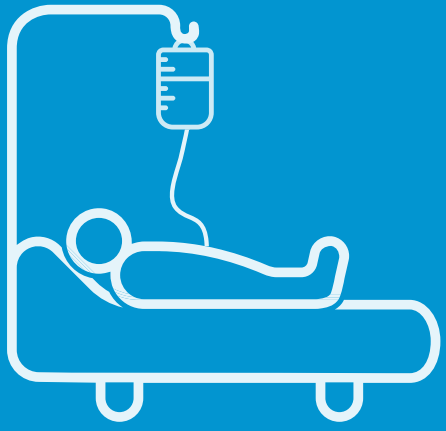
إقياء متكرر



إسهال مائي حاد



العلاج



في حال الشعور بالأعراض يجب فوراً التماس الرعاية الطبية، ليتم تعويض السوائل المفقودة بالإضافة لاستخدام محلول الإماهة الفموي الذي يساعد على الشفاء التام. (قد تتطلب بعض الحالات الشديدة إعطاء السوائل عن طريق الوريد).

في حال عدم وجود محلول الإماهة الفموي، يمكن تحضيره منزلياً (حسب الطريقة أدناه) وإعطائه للمريض بشكل فوري وبكميات تتناسب وشدة المرض.

1 لتر ماء + 1/2 ملعقة صغيرة ملح + 6x صغيرة سكر

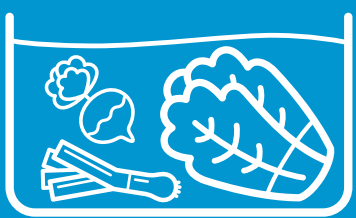
الوقاية



جمع القمامة في أكياس مغلقة وتركها في المكان المخصص لها.



غسل الخضروات والفواكه قبل أكلها وطبخ الطعام جيداً.

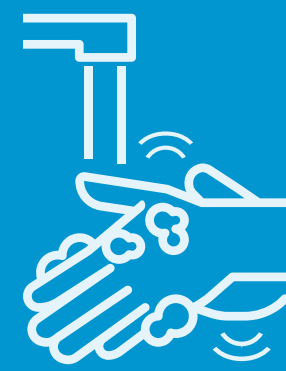


تعقيم الخضروات التي تؤكل نيئة بالمعقمات المتوفرة.



تعقيم الأسطح والأرضيات والمراحيض بشكل فعال بالماء والكلور.

غسل اليدين المتكرر بالماء والصابون أو التعقيم بمعقم كحولي لمدة 20 ثانية على الأقل وخاصة:



- قبل إعداد الطعام وقبل الأكل وقبل العناية بالطفل.
- بعد استخدام دورة المياه.
- بعد العناية بشخص مصاب.



الحرص على استخدام وشرب المياه النقية الصالحة للشرب.



في حال عدم توفر الماء النظيف، يجب غليه لمدة لا تقل عن دقيقتين، أو إضافة مواد لتعقيم المياه المتوفرة محلياً (مثل حب الكلور).