

قمل الرأس

هي حشرة طفيليّة تتوارد في فروة الرأس خلف الأذن، وفي مؤخرة العنق. وهو من أكثر أنواع العدوى المنتشرة بين أطفال الروضات والمدارس. تنتقل القملة عن طريق الزحف وليس الطيران.

كيف تعرف أن طفلك مصاب بالقمل؟

- 1- يحك رأسه على فترات متقاربة.
- 2- تجد بويضات لم تفقس بعد وملتصقة بالشعر وتبتعد أقل من سنتيمتر واحد عن الجلد ولونها أبيض.
- 3- عند استخدام مشط العظم ربما يسفر عن اكتشاف قملة أو أكثر.

الوقاية:

- 1- تنظيف الرأس بالماء الساخن والشامبو ومرتين على الأقل أسبوعياً.
- 2- الامتناع عن الاستعمال المشترك للمشط - القبعة - المنديل.
- 3- تعریض الشعر للشمس لمدة كافية في النهار.
- 4- تمشيط الشعر جيداً.
- 5- التأكد من نظافة الأيدي خاصة من بقايا الطعام.
- 6- استخدام مشط العظم الكثيف الأسنان.



احمي
صحتك
بمياه آمنة



ANERA
Improving Lives in the Middle East

Since 1968

 ISLAMIC RELIEF USA
WORKING TOGETHER FOR A BETTER WORLD.

الماء أساس الحياة

الماء من أعظم نعم الله على عباده، فهو يعتبر عامل أساسى لصحة الإنسان وبقائه، حيث يعتبر الماء النظيف شرطاً مهماً من شروط الصحة.

٢٦٪ من الأمراض المعدية المنتشرة في قطاع غزة سببها الرئيسي تلوث المياه ومن أهم تلك الأمراض: الإسهال حيث يعتبر المسبب الرئيسي الثاني لوفاة الأطفال عالمياً.

تلوث المياه

هو وصول مواد غريبة إلى الماء مثل الجراثيم والطفيليات وبفيوض الديان، مما يجعله ضاراً على صحة الإنسان.

الفئات الأكثر عرضة للإصابة:

يعتبر الأطفال وكبار السن والنساء والأشخاص ذوي نقص المناعة عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة بواسطة المياه خصوصاً سكان المناطق المزدحمة. كما أن المواليد والأطفال الصغار من سن ٦ شهور وحتى ٥ سنوات الذين لم يكتمل جهاز المناعة لديهم كلية هم أكثر الفئات عرضة للإصابة نتيجة عدم توفر النظافة أو شرب المياه الملوثة وتناول الطعام الملوث والأيدي الملوثة.

أمراض شرب المياه الملوثة:

هي أمراض تسببها بعض الكائنات الحية الدقيقة التي تعيش في الماء وتصل إلى الإنسان عن طريق الشرب ومنها:
الزحار الأميبى (الدوستاريا) والجياردية

كيف تعرف أن طفلك مصاب بطفيليات ناتجة عن شرب المياه؟

- ١- إسهال شديد له رائحة كريهة رخو مصحوب بمخاط ودم في حالة الدوستاريا وعلى هيئة صابوني القوام في حالة الجياردية.
- ٢- كثرة التغوط (قد يصل العدد أحياناً إلى ١٥ مرة في اليوم) في حالة الدوستاريا.
- ٣- آلام شديدة وتقلصات في البطن.
- ٤- فقدان الشهية والغثيان.

الوقاية من الأمراض الناتجة عن تلوث المياه:

- شرب مياه نظيفة من مصادر آمنة.

• التنظيف الدوري المنتظم لخزانات مياه الشرب بالماء الساخن والصابون على الأقل مرة واحدة في الأسبوع.



- غسل الخضروات والفواكه جيداً قبل أكلها.



- المحافظة على نظافة الأظافر وتقطيعها باستمرار.



- غلي الماء المستخدم للشرب والطهي.



- التنظيف الدوري المنتظم لخزانات المياه (البراميل) بالماء الساخن والصابون على الأقل مرة واحدة كل ثلاثة أشهر.

• غسل اليدين بالماء والصابون بعد استخدام الحمام وقبل تحضير الأكل وقبل الأكل وبعده.

اغسل يديك خلال ٢٠ ثانية فقط



الأمراض الناتجة عن عدم ممارسة النظافة الصحية:

الجـ رب

مرض جلدي معدي، تكثر الإصابة به بين الأطفال في الأماكن المزدحمة وينتشر بين جميع أفراد الأسرة بسهولة. يرتبط ظهور مرض الجرب نتيجة لنقص المياه وعدم ممارسة النظافة الشخصية.

كيف تعرف أن طفلك مصاب بالجرب؟

- ١- حكة أو هرش في مناطق الجلد الرقيقة الدافئة خصوصاً بين الأصابع والخدين والإبطين وأسفل البطن وحول السرة والأعضاء التناسلية تزداد في الليل.
- ٢- خطوط رفيعة جداً رمادية اللون غير منتظمة في الجلد (أنفاق).
- ٣- ظهور تقرحات جلدية نتيجة كثرة الحاك الشديد.

الوقاية:

- ١- الاهتمام بالنظافة الشخصية (الاستحمام بالماء الدافئ والصابون).
- ٢- عدم استخدام ملابس أو مناشف تخص الآخرين.
- ٣- يجب استخدام علاج لباقي أفراد الأسرة والمقيمين مع المصاب في آن واحد وإن لم تكن شكوى من الحكة.

