



# تعزيز الصحة والسلامة بعد هطول الأمطار

عند هطول الأمطار، من المفري  
الاندفاع إلى الخارج والاستمتاع بالهواء  
النقي والمساحات الخضراء. لكن من  
الضروري أن يحافظ الفرد على صحته،  
خاصةً خلال هذا الوقت الذي يمكن أن  
تشكل فيه البيئة مخاطر معينة.

إليكم بعض الإرشادات الصحية بعد  
هطول الأمطار لضمان سلامتكم:

# مياه الأمطار المتراكمة

تجنب المشي أو السباحة أو اللعب في مياه الأمطار المتراكمة لأنها قد تحتوي على مواد خطيرة مثل:



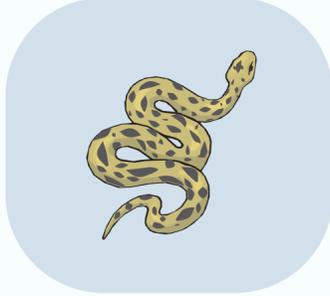
النفايات البشرية  
والحيوانية



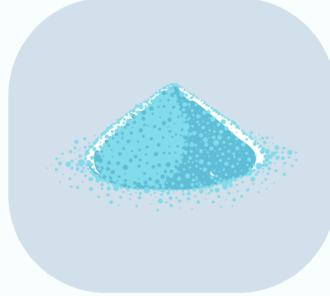
النفايات الكيميائية أو  
البيولوجية أو الإشعاعية



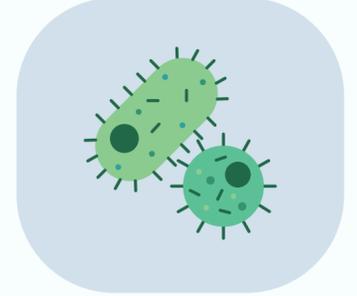
الخشب أو الفولاذ أو  
الزجاج



القوارض أو الثعابين

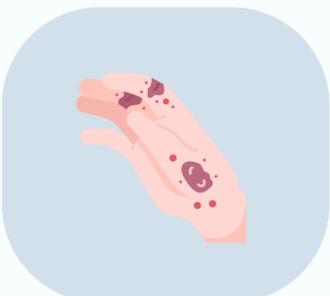


كبريتات النحاس (تسبب القيء  
المزرق)

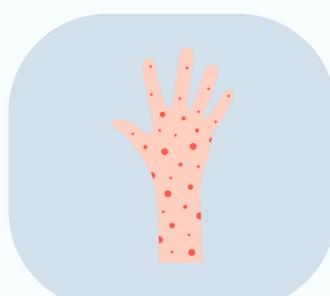


الكائنات الحية التي يمكن أن  
تسبب المرض

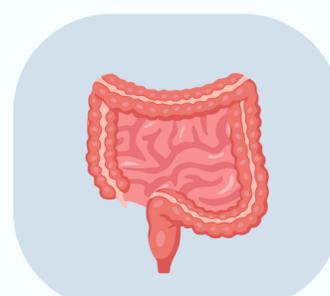
## التعرض للمياه الملوثة يمكن أن يسبب



التهابات الجروح



الطفح الجلدي



أمراض الجهاز الهضمي



الكزاز

## الإرشادات الصحية بعد هطول الأمطار:

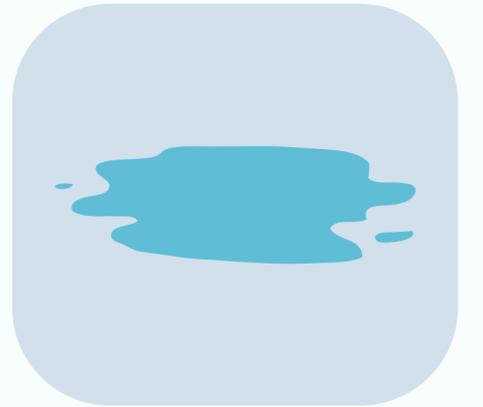
ابق في الداخل إن أمكن: تجنب الخروج إلا عند الضرورة القصوى، خاصة بالقرب من المناطق التي غمرتها المياه.



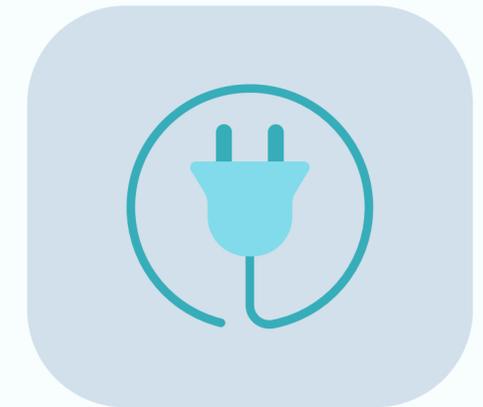
استمع إلى السلطات: اتبع أي تعليمات أو تحذيرات صادرة عن السلطات المحلية أو مسؤولي المدارس.



تجنب المياه الراكدة: يمكن أن تصبح المياه الراكدة أرض خصبة للبعوض والحشرات الأخرى، مما قد يزيد من خطر الإصابة بالأمراض التي ينقلها البعوض مثل حمى الضنك والملاريا. تجنب اللعب أو السباحة أو الوقوف بالقرب من المياه الراكدة.



احذر من الكهرباء: تجنب ملامسة المعدات الكهربائية أو خطوط الكهرباء إذا كنت بالقرب من المياه الراكدة، لأن ذلك قد يعرضك للخطر.



## الإرشادات الصحية بعد هطول الأمطار:

ممارسة النظافة الجيدة لليدين: يمكن أن تحمل مياه الأمطار البكتيريا والملوثات. اغسل يديك بالماء والصابون بعد اللعب في الخارج، وخاصة قبل تناول الطعام.



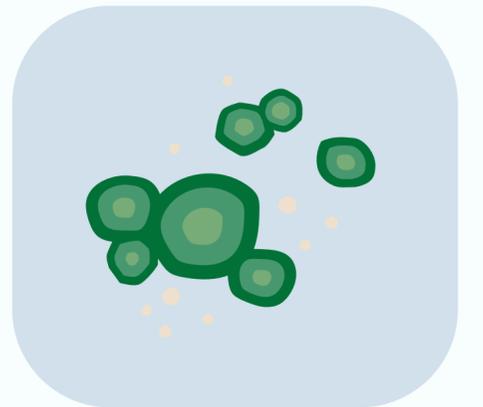
احم نفسك من البعوض: إذا كنت في منطقة معرضة للبعوض، استخدم طارد البعوض وارتن قمصانًا وسراويل طويلة الأكمام لمنع لدغات البعوض.



التنظيف والتعقيم: بعد التخلص من الأشياء الملوثة، قم بتنظيف وتعقيم أي أسطح أو أدوات أو حاويات قد لامست مياه السيول لمنع انتشار البكتيريا والعفن.



كن حذرًا من مسببات الحساسية: يمكن للمطر أن يثير حبوب اللقاح وجراثيم العفن، مما قد يسبب الحساسية لدى بعض الأفراد. إذا كنت عرضة للحساسية، ارتد الكمام عند الخروج في الهواء الطلق وتناول مضادات الهيستامين إذا لزم الأمر.



## الإرشادات الصحية بعد هطول الأمطار:

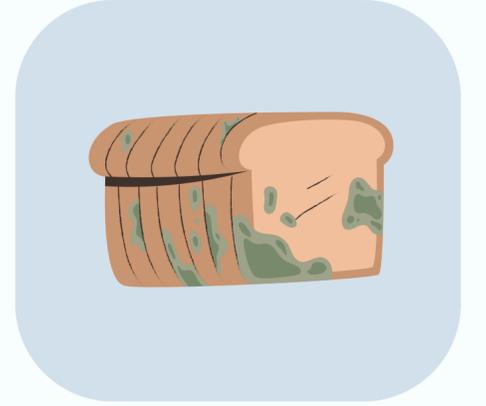
احذر من الأسطح الزلقة: يمكن أن تكون الأوراق الرطبة والطين والأرصفة الرطبة زلقة، مما قد يزيد من خطر وقوع حادث. امش بحذر، وتشبث بالحواجز حيثما كان ذلك متاحًا لتفادي السقوط.



حافظ على نشاطك في الداخل: إذا غمرت المياه مكان اللعب في الخارج، ابحث عن أنشطة داخلية ممتعة وجذابة لتظل نشيطًا ومستمتعًا.



لا تستهلك أبدًا أي طعام لامس مياه السيول، حتى لو كان يبدو مغلقًا ونظيفًا يمكن أن تحتوي مياه السيول على بكتيريا ضارة ومواد كيميائية وملوثات أخرى يمكن أن تسبب أمراضًا خطيرة.



راقب صحتك: انتبه لأي أعراض مرضية أو عدم راحة بعد الخروج من المنزل. إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال أو أعراض أخرى، فاطلب الرعاية الطبية على الفور.



## سلامة المياه

- استخدم الماء فقط من مصدر آمن للشرب والغسيل و إعداد الطعام.
- استخدم المياه المعبأة التي لم تتعرض لمياه السيول، إذا كان هذا الاختيار متاح.
- في حالة عدم توفر المياه المعبأة في زجاجات، قم بغلي المياه أو تطهيرها. (اطّلع على الخطوات أدناه)
- في حالة استخدام مياه الآبار، يجب اختبار المياه وتعقيمها. إذا كنت تشك في تلوث البئر، قم بالتواصل بمركز الصحة العامة في منطقتك للحصول على المشورة.

## غلي الماء



- يؤدي غلي الماء إلى قتل معظم الكائنات الحية التي تسبب الأمراض.
- قم بغلي الماء لمدة 1 دقيقة.
- اترك الماء ليبرد ثم قم بتخزينه في أوعية نظيفة ومغطاة.

## تعقيم الماء باستخدام المبيّض

- يمكن أن يساعد المبيض في تعقيم الماء من بعض الكائنات الحية التي تسبب الأمراض.

- استخدم مبيض سائل منزلي غير معطر.



- إذا كان تركيز المبيض 5% - 9%، أضف قطرتين من المبيض (0.1 مل) لكل 1 لتر من الماء.

- إذا كان تركيز المبيض 1%، أضف 10 قطرات (0.5 مل) لكل 1 لتر ماء.

- قم بتقليب المبيض جيداً مع الماء .

- انتظر لمدة 30 دقيقة قبل الاستخدام.

- قم بتخزين الماء في حاويات نظيفة ومغطاة.

# سلامة الأغذية

## للحفاظ على سلامة الأغذية بعد السيول

- لا تستهلك الأطعمة الملوثة بمياه السيول.
- تخلص من جميع الأطعمة والمشروبات غير المخزنة في حاويات مقاومة للماء.
- يشمل ذلك الحاويات العلب والأكياس المنبجعة أو العبوات المصنوعة من البلاستيك المرن والرقائق المعدنية، على سبيل المثال: عبوات المعكرونة سريعة التحضير. تشمل الحاويات غير المقاومة للماء على أغذية ورقية أو أغذية قابلة للسحب.
- تخلص من جميع علب الحليب أو العصير الكرتونية الملوثة والأطعمة المعلبة المحضرة في المنزل حيث لا يمكن تعقيمها.
- تخلص من العلب المنبجعة بشدة أو التي تحتوي على الصدأ أو المنتفخة أو المتسربة.
- اغسل جميع الأواني وأدوات المائدة وفتاحات العلب بالماء الدافئ والصابون.
- اشطفها جيدًا واغليها في ماء نظيف أو انقعها لمدة 15 دقيقة في سائل مبيض مخفف (ملعقة صغيرة من مبيض لكل 1 لتر من الماء).
- اغسل الأسطح بالماء الساخن والصابون، ثم اشطفها بمحلول التبييض السائل المخفف (ملعقة صغيرة لكل 1 لتر من الماء).

## العلب أو العبوات الغذائية غير التالفة

- إذا أمكن، قم بإزالة الملصق حيث قد يحتوي على الجراثيم.
- قم بمسح جميع الأوساخ.
- قم بغسل العلب (بما في ذلك جميع أنواع علب حليب الأطفال) والأكياس بالماء الساخن والصابون.
- قم بشطف العبوات جيدًا باستخدام الماء النظيف.
- قم بالتعقيم عن طريق غلي العبوات لمدة دقيقتين أو نقعها لمدة 15 دقيقة في مبيض سائل غير معطر - 13 مل من المبيض لكل 1 لتر من الماء.
- قم بتجفيف العلب والأكياس في الهواء لمدة ساعة على الأقل قبل فتحها.
- أضف ملصق جديد بما في ذلك تاريخ انتهاء الصلاحية باستخدام قلم التحديد الدائم.
- استخدم المنتج في أسرع وقت ممكن بعد التعقيم.

# الأمراض المنقولة عن طريق الأغذية الملوثة

## تعرف على الأعراض

عادةً ما يؤدي استهلاك البكتيريا الخطيرة المنقولة بالغذاء إلى الإصابة بالمرض خلال يوم إلى ثلاثة أيام من تناول الطعام الملوث. ومع ذلك، يمكن أن يحدث المرض أيضًا في غضون 20 دقيقة أو حتى 6 أسابيع بعد الاستهلاك. على الرغم من أن معظم الأشخاص يتعافون من الأمراض المنقولة بالغذاء خلال فترة زمنية قصيرة، إلا أن البعض قد يصابون بمشاكل صحية مزمنة أو حادة أو حتى مهددة للحياة.

قم باستشارة مقدم الرعاية الصحية إذا واجهت الأعراض التالية:



القيء أو القيء المزرق



الإسهال



ألم البطن



أعراض الأنفلونزا أو الحمى أو الصداع

# حافظ على صحتك