

## النظافة الصحية.. سلاح قوي ضد الأمراض



طهّروا كلُّ ما يحيط بكم من أغراض

تدابير النظافة مهمة جدًّا، لاسيَّما في حال تفشي أحد الأوبئة. حالياً، تهدد حياتنا مجموعة من الميكروبات والفيروسات القاتلة، وأبرزها الإنفلونزا التي باتت تنتقل من الحيوانات إلى البشر. النظافة الصحية هي سلاح الأوّل ضد الأمراض. وغالباً ما يتم تجاهلها أو إهمالها، إلا أنها تشتمل على عدد من الممارسات الضرورية، لإبقاء العدوى بعيدة عن بيتكم وحياتكم:

### 1- غسل اليدين جيّداً:

تعليم الأطفال غسل أياديهم دائماً: على الرغم من أنّه فعل بسيط جدًّا، إلا أن غسل اليدين لا يتم دائماً بالشكل الصحيح، ربما بسبب ضيق الوقت وزوبعة الأنشطة اليومية التي تجتاحنا. لم نعد نأخذ وقتاً كافياً لغسل اليدين بشكل صحيح، وبين غسل خاطئ أو غسل سريع أو عدم غسل اليدين على الإطلاق، ليس هناك فرق كبير. من الضروري غسل اليدين 3 مرات في اليوم على الأقل، لتجنب التلوّث في حال انتشار وباء كما هي الحال مع أنواع الإنفلونزا الخطرة، ومن الضروري تعليم الأطفال كيفية فعل ذلك بالشكل الصحيح وحثّهم على عدم نسيان غسل أياديهم مرات عدة في اليوم.

الطريقة الصحيحة: تقتضي أوّلاً بتليل اليدين بالماء الدافئ، ومن ثمّ وضع الصابون وفركهما جيّداً من دون نسيان أي جزء (طهر اليد، ما بين الأصابع والأظافر)، ويفضّل استخدام الصابون السائل متى كان متوافراً، وأخيراً تنشيف اليدين بواسطة منشفة نظيفة أو منديل ورقي في الأماكن العامة، وفي حال لم تتوافر فيُفضل ترك اليدين تنشفان بنفسهما مراراً في الهواء.

في الأماكن العامة: لعدم إعادة تلوّث اليدين بعد غسلهما، ينبغي إغلاق صنوبر المياه بمنديل ورقي، وأيضاً الانتباه إلى فتح وإغلاق باب الحمام بمناديل ورقية.

- كلما كان ذلك ممكناً: فرص غسل اليدين للحد من انتقال الفيروسات والميكروبات كثيرة، إليكم بعضها على سبيل التذكير:

يجدر غسل اليدين بعد: التمشُّط، والسعال والعطس أو البصق، بعد مساعدة طفل على التمشُّط، أو بعد رعايته وتغيير حفاظه، وعند العودة إلى البيت، وعند دخول المكتب، وبعد استخدام وسائل النقل العامة، وبعد استخدام المراض، وبعد لمس القمامة أو النفايات، وبعد لمس شخص مريض.

ويجدر غسل اليدين قبل: إزالة العدسات اللاصقة، والاعتسال، وتفريش الأسنان.

وقبل رعاية الطفل، وقبل الطهو.

-2 استخدام المناديل الورقية للتمشُّط، والعطس، والسعال أو البصق:

- لماذا؟ لأنَّ الجراثيم تنتشر بسهولة أكبر عندما يُطلقها الشخص المريض بواسطة سعاله وعطسه وبصقه. لهذا يجدر احترام أبسط قواعد النظافة باستخدام مناديل يسهل التخلص منها، للحد من انتشار الفيروسات ولحماية الآخرين، في حال كنت مصاباً بأحد الفيروسات حتى وإن كانت الإنفلونزا العادية.

- يمكن تعلّم العادات الجيدة في مرحلة الطفولة. لذا، يجدر الحرص على تعليم الأطفال هذه القواعد البسيطة لحماية أنفسهم وحماية الآخرين.

- هناك عدد من القواعد البسيطة التي يجدر اتباعها في حال التمشُّط والعطس والسعال أو البصق، وهي:

• تغطية الفم والأنف باستخدام المناديل الورقية، لأنَّ اليد باستطاعتها حمل الفيروس والجراثيم ونقلها إلى كل ما تلمسه. إذا لم تكن المناديل الورقية متوافرة، يجدر غسل اليدين فوراً.

• الحرص دائماً على استعمال منديل يمكن التخلص منه وليس المنديل المصنوع من القماش، ويجب التأكد من رمي المنديل القذر بعد استعماله مباشرة.

• لا يجب البصق على الأرض وإنَّما في منديل ورقي.

• يجب غسل اليدين دائماً بعد التمشُّط أو بعد السعال والعطس أو البصق.

-3 استخدام صابون فعّال:

خلافاً للاعتقاد السائد، ليست كل أنواع الصابون سواسية. ففي حالة انتشار وباء، يُفضّل استعمال الصابون السائل، لأنّه لا يتحوّل إلى عس لإيواء الفيروسات بسبب احتفاظه بالرطوبة.

لغسل اليدين خارج البيت، في المكتب، أو المدرسة أو الأماكن العامة، من الأفضل استخدام صابون سائل شخصي، في حال يمكنكم حمله معكم، أو مناديل مطهرة، أو صابون لا يحتاج إلى الشطف.

هذا النوع من الصابون هو مستحضر مائي - كحولي، ويعد مثالياً لغسل اليدين أينما كان من دون التعرّض لخطر التلوّث. يمكن بسهولة أن يحمل الأطفال مناديل مائية - كحولية أو زجاجة من الصابون الذي

لا يحتاج إلى شطف، ويمكن إيجادها في الصيدليات أو في السوبرماركات.

#### 4- ارتداء قناع واقٍ:

في حال تفشي وباء، فلا شيء أكثر فعالية من ارتداء قناع وقائي، حتى وإن كان الأمر يبدو مضحكاً. اليابان هي مثال يُحتذى به. ذلك أن ارتداء الأقنعة يحمينا ويحمي الآخرين من دون الاضطرار إلى تعليق الأنشطة الفردية التي نقوم بها عادة، والأنشطة التي نقوم بها ضمن مجموعة. وينصح من هو مريض بوضع قناع وقائي لمنع تلوين البيئة المحيطة به من خلال العطس والسعال.

أما للأشخاص غير المهددين بالضرورة بالتقاط عدوى، فإن الأقنعة المسماة أقنعة الجراحين، كافية في الأماكن العامة أو في العمل.

#### 5- تطهير الأغراض المحيطة:

قد تكون الأغراض التي تحيط بنا ملوثة بالفيروسات أو الميكروبات. لذلك، يجب تطهيرها بانتظام بمسحها بمنديل مطهر أو قماشة مبللة بالصابون والخل الأبيض أو الكحول. لا تنسوا تطهير جميع الأغراض التي لمسها شخص مريض. حتى في المنزل، لا تنسوا أن تطهروا بالطريقة نفسها مقابض الأبواب الداخلية والخارجية، وكذلك معظم الأغراض التي تستخدمها الأسرة بكثرة.

غسل الملابس يجب أن يكون على حرارة 60 درجة مئوية لتطهيرها، أو استخدام مطهر خاص لغسل الملابس والذي يُضاف فقط إلى الغسيل.

- يُفضل أن يعتاد كل فرد من أفراد الأسرة استخدام أدواته وأغراضه الخاصة: المناشف، الملابس (حتى لو كان هذا صعباً بالنسبة إلى المراهقين الذين يحبون تبادل ملابسهم)، فرشاة الشعر وفرشاة الأسنان..

- يجب استخدام منتج خاص لغسل جميع الأطباق، أو غسلها في غسالة الصحون.

- في المكتب يستحسن تطهير الأغراض من حولكم: سطح المكتب، لوحة مفاتيح الكمبيوتر، والهاتف..

#### 6- تجنّب الاتصال الجسدي لتجنّب التقاط العدوى:

الفيروسات، مثل الإنفلونزا، يمكن أن تنتقل عن طريق الاتصال الجسدي أو القرب الجسدي. في حال تفشي وباء ما، من المستحسن تجنّب الاتصال الجسدي ليس فقط مع الغرباء، ولكن مع جميع أفراد الأسرة. هذه الخطوة الوقائية البسيطة تحمي من التقاط العدوى أو نقل العدوى للآخرين، لكنها لا تطبق إلا في حال تفشي وباء خطير وقتل.

في حال أعلنت السلطات حالة تأهب فهذه الخطوات ضرورية:

• تجنّب كل اتصال جسدي مباشر مع الناس: العناق، التقبيل، المصافحة، والدغدغة، ومداعبة الوجه.

• استخدام قناع واقٍ يباع في الصيدليات، يتم تغييره بانتظام.

• الحفاظ، قدر المستطاع، على مسافة لا تقل عن المترين مع شخص آخر في حال عدم وجود قناع واقٍ.

• إيقاف الأنشطة الجماعية مثل الأنشطة الرياضية.

• البقاء في المنزل قدر الإمكان.

-7 لائحة بالأدوات والأغراض الأساسية للحماية من مخاطر العدوى:

لحماية أنفسكم وأطفالكم من العدوى، إليكم لائحة بالحد الأدنى من الأدوات والأغراض الضرورية التي يجب أن تكون بحوزتكم في حال تفشي أي وباء أو مرض، منها ما هو موجود أصلاً في بيوتكم ومنها ما يمكنكم اقتنائه من الصيدليات:

• الصابون السائل للحمامات والمطابخ..

• مناديل مطهرة للأثاث، ومقابض الأبواب..

• المناديل المطهرة لليدين أو معقم اليدين الكحولي، تحملونها دائماً معكم وأنتم خارج المنزل.

• صابون أو محلول كحولي منظف، للاستخدام في الهواء الطلق والأماكن العامة.

• فرشاة لتنظيف الأطباق جيداً.

• أقنعة جراحية لارتدائها في الأماكن العامة.

-8 كيف تتجنبون نقل العدوى إلى الطفل؟

ثمّة تدابير بسيطة وأساسية تساعدكم على حماية طفلكم من الإصابة بالعدوى، التي يمكن أن تتحول إلى التهاب القصبيات.

فالتهاب القصبيات يصيب الرضع والأطفال الصغار بسبب فيروسات البالغين، التي تنتقل بواسطة قبلة أو لدى إعداد زجاجة حليب بأيادٍ غير مغسولة.

أفضل حليف لكم هو التحلّي بحس سليم والالتزام بقواعد النظافة، فمن الأفضل أن تبالغوا في النظافة على أن تنقلوا الفيروس إلى أطفالكم، فالتهاب القصبيات يسبب لهم صعوبة شديدة في التنفس. لذلك، من الضروري:

• تجنّب الأماكن العامة مع أطفال رضع، أعمارهم أقل من 3 أشهر.

• تجنّب تقبيل الطفل على الوجه.

• تجنّب الأماكن التي تعبق بالدخان.

• تجنّب تبادل الزجاجات والمصاصات واللبهايات غير المغسولة ما بين الأشقاء.

• تهوية غرفة الطفل كلّ يوم (15 دقيقة تعدّ كافية).