

الملحق 10. الرسائل الرئيسية للتثقيف الصحي

ما هي الكوليرا؟

- الكوليرا مرض إسهال ناجم عن عدوى بكتيرية في الأمعاء.
- تسبب الكوليرا إسهالاً مائياً شديداً وقد تتسبب في القيء.
- يمكن أن تسبب الكوليرا الوفاة بسبب التجفاف (فقدان الماء والأملاح من الجسم) في غضون ساعات إذا لم يتم علاجها.

كيف تنتشر الكوليرا؟

- توجد بكتيريا الكوليرا في براز المصابين.
- من غير المحتمل أن تنتشر الكوليرا مباشرةً من شخص إلى آخر. ومع ذلك، فإن المخالطين من أفراد الأسرة لحالات الكوليرا والأشخاص الذين يعيشون بالقرب من حالة كوليرا مؤكدة هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض.

كيف تحمي نفسك وعائلتك ومجتمعك المحلي من الكوليرا

أ) النظافة الشخصية والتّصحُّح

- اغسل يديك بالصابون أو الرماد أو الجير ومياه آمنة:
 - قبل الطهي
 - قبل الأكل وقبل إطعام أطفالك
 - بعد استخدام المراض (أو تنظيف أطفالك بعد استخدامهم للمرحاض)
 - بعد رعاية و/أو لمس شخص مريض.
- اغسل جميع أجزاء يديك - من الأمام والخلف وبين الأصابع وتحت الأظافر.
- استخدم المراض للتبرز. وإذا لم تكن المراحيض متوفرة، تغطّ بعيداً عن أي جسم مائي ثم ادفن البراز. ويجب التخلص من براز الأطفال بنفس الطريقة.
- حافظ على نظافة المراض.

ب) الطعام: قم بطهيه أو تقشيريه أو لا تتناوله

- قم بطهو الطعام النيء جيداً.
- تناول الطعام المطهو على الفور، بينما لا يزال دافئاً.
- غطّ الطعام المطهو واحفظه بعناية في مكان بارد.
- أعد تسخين الطعام المطهو تسخيناً جيداً قبل الأكل.
- تجنب التلامس بين الطعام النيء والطعام المطهو.
- اغسل يديك قبل تحضير الطعام أو طهيه أو تناوله.
- اغسل الخضروات جيداً بالصابون والماء الآمن قبل أكلها.
- تناول الفاكهة والخضروات التي قشرتها بنفسك.
- اغسل لوح التقطيع جيداً بشكل خاص بالصابون والماء الآمن.
- اغسل الأواني والأطباق بالصابون والماء الآمن.

ج) مياه الشرب الآمنة

- اجمع المياه من مصدر آمن معروف (حيث تجري مراقبة الجودة بشكل متكرر).
- حتى لو بدا الماء رائقاً، يمكن أن يحتوي على البكتيريا المسببة للكوليرا.
- اغلِ الماء لمدة دقيقة على الأقل أو أضف قطرات أو أقراصاً من الكلور إليه قبل شربه أو استخدامه لغسل الخضروات أو مواد إعداد الطعام.
- احتفظ بمياه الشرب في وعاء أو دلو نظيف ومغطى أو حاوية أخرى بفتحة صغيرة وغطاء. ويجب استخدامها في غضون 24 ساعة من جمعها.
- صُبّ الماء من الحاوية، ولا تغمس كوباً في الحاوية.
- إذا كان لا يمكن تجنب الغمس في حاوية الماء، فاستخدم كوباً أو إناءً آخر بمقبض لغرف الماء.

د) مصادر المياه

- راقب جودة المياه بانتظام وفقاً للبروتوكول.
- قم بإجراء تقييم لسلامة المياه مع المجتمع المحلي للقضاء على مصادر التلوث المحتملة أو المشتبه بها.
- لا تتغوط داخل أو بالقرب من مصدر لمياه الشرب (مجرى مائي أو نهر أو حفرة ماء).
- لا تغتسل أو تغسل ملابسك أو الأواني والأدوات التي تستخدمها في مصدر مياه الشرب.
- قم بتغطية الآبار المفتوحة واغلقها بشكل صحيح عندما لا تكون قيد الاستخدام لتجنب التلوث.
- علّق الدلاء المستخدمة لجمع المياه عندما لا تكون قيد الاستخدام؛ ويجب عدم تركها على سطح متسخ.

- حافظ على نظافة المناطق المحيطة بالآبار والمضخات اليدوية قدر الإمكان.
- تخلص من النفايات والمياه الراكة حول مصدر المياه.

ماذا تفعل إذا أُصِبتَ أنت أو عائلتك بالإسهال

- أكبر خطر للكوليرا هو فقدان السوائل من الجسم.
- لا داعي للذعر، ولكن تصرف بسرعة.
- يجب على المريض شرب محلول للإمهاء الفموي (ORS) مصنوع من ماء آمن (مغلي أو مُكَلَّوَر).
- اذهب فوراً لمقابلة العامل الصحي المجتمعي أو إلى المركز الصحي. ويجب أن يستمر المريض في شرب محاليل الإمهاء الفموي أثناء طلب الرعاية.
- شجّع على الاستمرار في الرضاعة الطبيعية أثناء إصابة الطفل أو الأم بالكوليرا.

رعاية المرضى

- اغسل يديك بالصابون والماء الآمن بعد رعاية المرضى أو لمسهم، أو ملامسة ملابسهم أو أغطية فراشهم، أو تناولهم أو تنظيف براز أو قيء هؤلاء المرضى.
- لا تغسل أغطية فراش أو ملابس شخص مريض في مصدر للمياه.
- تجنّب التلامس المباشر مع براز وقيء شخص مريض بالكوليرا. ويجب إلقاء السوائل في المراض وتنظيف/ تطهير الوعاء المحتوي على هذه السوائل بعناية.
- قم بتطهير ملابس وأغطية فراش المريض بمحلول الكلور (0.2%). وفي حالة عدم توفر الكلور، يمكن تطهير فراش وملابس الشخص المريض عن طريق التقليب لمدة 5 دقائق في الماء المغلي والتجفيف في ضوء الشمس المباشر، أو عن طريق الغسل بالصابون والتجفيف جيداً في ضوء الشمس المباشر.