

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

"الصحة المدرسية ... من أجل مستقبل صحي آمن"



الوقاية من الأمراض
المتعلقة عن طريق المياه



5



أَتَجَنَّبُ اللَّعَبَ فِي الْأَمَاكِنِ الَّتِي فِيهَا مِيَاءٌ
رَاكِدَةٌ أَوْ مُلَوِّثَةٌ.

أَغْسِلُ يَدَيَّ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ بَعْدَ
اسْتِخْدَامِ الْمَرْحَاضِ.

إِذَا شَعَرْتُ بِالتَّعَبِ أَوْ بِأَلَمٍ فِي الْبَطْنِ أَوْ
أَصَبْتُ بِالْإِسْهَالِ بَعْدَ شُرْبِ الْمَاءِ، أَخْبِرُ
أُسْتَاذِي أَوْ وَالِدِي فَوْرًا.

كَيْفَ أَحْمِي نَفْسِي مِنْ هَذِهِ الْأَمْرَاضِ؟



أَغْسِلُ يَدَيَّ جَيِّدًا قَبْلَ
وَبَعْدَ كُلِّ وَجَبَةٍ وَبَعْدَ كُلِّ
اسْتِخْدَامِ الْمَرْحَاضِ.



أَشْرَبُ مَاءً نَظِيفًا
(مَغْلِيًّا أَوْ مُعَالَجًا)



أَغْسِلُ الْأَوَانِي
جَيِّدًا بِمَاءٍ نَظِيفٍ



أَغْسِلُ الْخَضَرَ وَالْفَوَاكِهَ
جَيِّدًا بِمَاءٍ نَظِيفٍ



أَغْسِلُ قَنِينَةَ الْمَاءِ
الْخَاصَّةَ بِي جَيِّدًا بِمَاءٍ
نَظِيفٍ



أَتَجَنَّبُ السَّبَاحَةَ فِي
الْأَنْهَارِ وَالْبَرَكِ وَالسُّدُودِ

4

عَنْ طَرِيقِ الْمَاءِ..؟

كَيْفَ يَنْتَقِلُ الْمَرَضُ

السَّباحَةُ فِي مِياهٍ غَيْرِ نَظِيفَةٍ ؛

شُرْبُ مِياهٍ مَجْهُولَةِ الْمَنْبَعِ ؛

عَدَمُ غَسْلِ الْيَدَيْنِ قَبْلَ تَنَاوُلِ أَيْ وَجْبَةٍ أَوْ بَعْدَ اسْتِعْمَالِ الْمَرْحَاضِ .

غَسْلُ الْفَوَاكِهَ وَالْخَضَرِ بِماءٍ غَيْرِ نَظِيفٍ
يَحْتَوِي عَلَى جَرَاثِيمَ وَفَيْرُوسَاتٍ ؛

ماهي الأمراض المتنقلة عَنْ طَرِيقِ الْمِياه



هي أمراض يُمكنُ أَنْ تُصابَ بِها
إِذَا شَرِبْتَ ماءً غَيْرَ نَظِيفٍ
يَحْتَوِي عَلَى جَرَاثِيمَ وَفَيْرُوسَاتٍ،
أَوْ اسْتَعْمَلْتَهُ فِي تَحْضِيرِ الطَّعامِ
أَوْ لِتَنْظِيفِ الْجِسْمِ.

أَسْئَلَةٌ عَنْ أخطر الأمراض



بَعْضُ أَغْراضِ الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ الْمُتَنَقِّلَةِ
عَنْ طَرِيقِ الْمِياهِ هي:

- الإسهال
- التعب والإرهاق
- القيء
- حمى في بعض الأحيان

كيف أعرف
أنني مصاب ...؟

