

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



الوقاية من الأمراض
المتنقلة عن طريق المياه



أَجَبْ اللَّعْبُ فِي الْأَمَاكِنِ الَّتِي فِيهَا مِيَاهٌ
رَاكِدَةً أَوْ مُلْوَثَةً.

أَغْسِلْ يَدَيَ بِالْمَاءِ وَالصَّابُونِ بَعْدَ
اسْتِخْدَامِ الْمِرْحَاضِ.

إِذَا شَعَرْتُ بِالتَّعْبِ أَوْ بِالْأَلْمِ فِي الْبَطْنِ أَوْ
أَصَبَتُ بِالْإِسْهَالِ بَعْدِ شُرْبِ المَاءِ، أَخْبِرْ
أَسْتَادِيَ أَوْ وَالِدِيَ فُورًا.

كَيْفَ أَحْمِي نَفْسِي مِنْ هَذِهِ الْأَمْرَاضِ؟



أَغْسِلْ يَدَيَ جَيِّدًا قَبْلِ
وَبَعْدِ كُلِّ وَجْهَةٍ وَبَعْدِ كُلِّ
اسْتِخْدَامِ الْمِرْحَاضِ.



أَغْسِلْ الْأَوَانِيِّ
جَيِّدًا بِمَاءٍ نَظِيفٍ



أَغْسِلْ قَنِينَةَ المَاءِ
الخَاصَّةَ بِي جَيِّدًا بِمَاءٍ
نَظِيفٍ



أَغْسِلْ الْخُضْرَ وَالْفَوَاكهِ
جَيِّدًا بِمَاءٍ نَظِيفٍ



أَجَبْ السَّيَاحَةَ فِي
الأنهارِ والبرَّكِ والسدودِ

عن طَرِيقِ المَاءِ...؟

السِّيَاحَةُ فِي مِيَاهٍ غَيْرِ نَظِيفَةٍ؛
عَدَمُ غَسْلِ الْيَدَيْنَ قَبْلَ تَناُولِ أَيِّ
وَجْهَةٍ أَوْ بَعْدِ إِسْتِعْمَالِ الْمِرْحَاضِ.

بعضُ أَعْرَاضِ الإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ الْمُتَنَقَّلَةِ
عَنْ طَرِيقِ الْمَيَاهِ هِيَ:

- التَّعَبُ وَالْإِرْهَاقُ
- الْإِسْهَالُ
- الْقَئُ
- الْحُمَىُّ فِي بَعْضِ
الْأَخْيَانِ

كَيْفَ يَتَتَقَلَّ الْمَرْضُ

شُرْبُ مِيَاهٍ مَجْهُولَةِ الْمَنْبعِ؛
غَسْلُ الْفَواكهِ وَالْخُضْرُ بِمَاءٍ غَيْرِ نَظِيفٍ
يَحْتَوِي عَلَى جَرَاثِيمٍ وَفِيْرُوسَاتٍ؛

ما هيَ الْأَمْرَاضُ الْمُتَنَقَّلَةُ عَنْ طَرِيقِ الْمَيَاهِ



هِيَ أَمْرَاضٌ يُمْكِنُ أَنْ تُصَابَ بِهَا
إِذَا شَرِبَتْ مَيَاهًا غَيْرَ نَظِيفٍ
يَحْتَوِي عَلَى جَرَاثِيمٍ وَفِيْرُوسَاتٍ،
أَوْ إِسْتَعْمَلَتْهُ فِي تَحْضِيرِ الطَّعَامِ
أَوْ لِتَنْظِيفِ الْجِسْمِ.

أَمْثَالٌ عَنْ أَدْطَرِ الْأَمْرَاضِ

