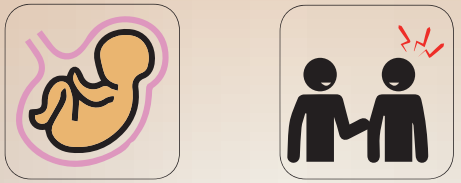
الأمراض المعدية هي مجموعة من الأمراض التي تنتقل من شخص إلى آخر، أو إلى مجموعة من الأشخاص ويكون السبب فيها أحد الكائنات الحيّة الدقيقة، مثل: الفيروسات، البكتيريا، الفطريات، والطفيليات.

طرق انتقال الأمراض المعدية

● **إنتقال العدوى بالطرق المباشرة مثل..**

١. الاتصال بالشخص المصاب.
٢. عضات الحيوانات.
٣. ملامسة الإفرازات التي تنتج عن الحيوانات.
٤. من الأم إلى جنينها.



● **إنتقال العدوى ببعض الطرق غير المباشرة:**

١. ملامسة أحد الأسطح الملوّثة.
٢. تناول الطعام الملوث.
٣. التعرّض لبعض أنواع الحشرات، وخاصّة «الناموس، والقمل، والبراغيث».
٤. مشاركة الأدوات الشخصية.

الفئات الأكثر عرضة لخطر العدوى

١. الحوامل
٢. الأطفال
٣. كبار السن
٤. مرضى الأمراض المزمنة
٥. الأشخاص ناقصي المناعة

وتعتبر الأيدي وسيلة رئيسية لنقل الكثير من الأمراض المعدية وذلك إما عن طريق المصافحة باليد، أو ملامسة الأسطح المحيطة الملوثة مثل مقابض الأبواب وعربات التسوق وغيرها.

طرق غسل اليدين

تختفي الميكروبات تحت ساعات اليد والأساور والخواتم لذا يرجى خلعها قبل غسل اليدين، حيث أن غسل اليدين بطريقة صحيحة يعتبر الممارسة الأقل تكلفة والأكثر فعالية.

وفي حالة عدم توافر الماء والصابون يمكن تعقيم اليدين باخذ كميه كافية من المعقم واتباع نفس الخطوات السابقة في غسلها

متى نغسل أيدينا

بعد العطس أو السعال

قبل وبعد ملامسة أو عناية شخص مريض

عندما تبدو يديك غير نظيفه

قبل إعداد الطعام أو تناوله

بعد تغيير حفاظ الطفل

بعد ملامسة القاذورات أو الأسطح غير النظيفه

بعد استعمال دورات المياه

اغسل يديك متى استدعت
الحاجة إلى غسلها

ولنحرص على

١. تغطية الفم والأنف بمنديل والتخلص منه في سلة المهملات أو بباطن الكوع عند العطس والسعال.
٢. عدم مشاركة الآخرين للأدوات الشخصية.
٣. تجنب الأماكن المزدحمة.
٤. تجنب لمس الأنف والعينين إذا كانت اليد غير نظيفة.
٥. تجنب الملامسة والتعامل مع الحيوانات بدون حماية مناسبة والذبح في المسالخ.
٦. طهي الطعام جيداً وتجنب الأطعمة والمشروبات مجهولة المصدر.
٧. تجنب مخالطة المرضى بدون الأخذ بالإجراءات الوقائية.
٨. الحرص على تهوية الأماكن المغلقة بإستمرار.
٩. أخذ التطعيمات اللازمة للفئات المحددة والراغبين بالسفر.

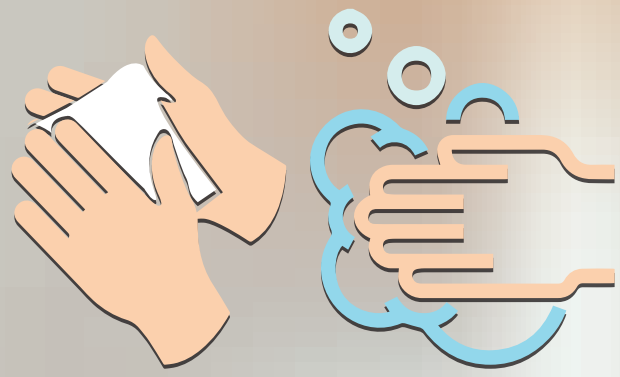
اتباعك العادات الصحية
يحميك من سائر الأمراض المعدية...
فأحرص عليها

HealthOman OmaniMOH

مركز الاتصال وزارة الصحة
CONTACT CENTER MINISTRY OF HEALTH

سلطنة عُمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
المديرية العامة لمراقبة ومكافحة الأمراض
٢٠٢٠م

الإجراءات الوقائية
حماية من الأمراض



وقايتك..
تبدأ من نظافة يديك