



سلطنة عُمان
وزارة الصحة

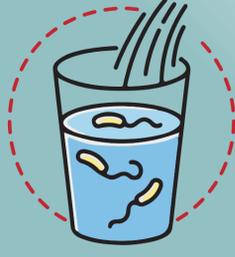
مرض الكوليرا

ما هي الكوليرا؟

مرض معدي حاد تسببه بكتيريا الكوليرا التي تنتقل عن طريق تناول الأطعمة وشرب المياه الملوثة بالبكتيريا.

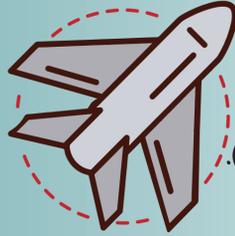
ما هي أعراض الكوليرا؟

- الإسهال «عادة ما يكون الإسهال شديداً ويبدأ خلال ساعتين إلى «5» أيام من التعرض للعدوى ويكون قوام البراز شبيه بماء الأرز».
- القيء
- تشنجات الساقين
- الضعف العام
- الشعور بالجفاف «إذا لم يتم علاجه بسرعة فإنه قد يؤدي إلى الوفاة».



كيف تقي نفسك من عدوى الكوليرا أثناء السفر؟

- استخدام الماء النظيف في الشرب وغسل وتحضير الطعام.
- تجنب استخدام مكعبات الثلج والطعام مجهول المصدر.
- غسل اليدين بالماء النظيف والصابون.
- طهي الطعام جيداً وتناوله مباشرة.
- تقشير الفواكه والخضروات.
- عدم استخدام مصادر مياه الشرب للإستحمام أو غسل الملابس وتغيير حفاظات الأطفال.
- تجنب السفر للمناطق التي تنتشر فيها الكوليرا.
- تجنب السباحة في الأنهار والبحيرات أو حمامات السباحة.
- يفضل الاحتفاظ بكمية من محلول الأملاح لمعالجة الجفاف عن طريق الفم (ORS).
- عدم جلب أي طعام أو شراب من تلك المناطق.



إذا تأكدت من إصابتك بالكوليرا، أو إذا كنت مخالطاً لحالة إصابة مؤكدة بالكوليرا عليك اتباع الإجراءات الوقائية التالية:

- إذا ظهرت عليك الأعراض اعزل نفسك مباشرة في المنزل حتى تختفي الأعراض وإذا لم تظهر عليك الأعراض فاعزل نفسك لمدة ٧ أيام من يوم المخالطة وتجنب استقبال الزوار.
- اغسل يديك بالماء النظيف والصابون بانتظام.
- لا تشارك في تقديم الطعام أو الشراب لأي شخص.
- استخدم قفازات مطاوية والمطهرات أو محاليل التبييض لتنظيف أي سطح تلوث بالبراز.
- اغسل أي فراش أو ملابس تلوث بالبراز في الغسالة بالماء الساخن ومنظفات الغسيل، ولا تخلطها مع ملابس الآخرين.
- استخدم مرحاضاً مخصصاً للشخص المصاب ومرحاضاً آخر مخصصاً للمخالطين.
- لا تسبح في أي حمامات سباحة لمدة أسبوعين إذا كنت مصاباً بالعدوى.



إذا ظهرت عليك
أعراض الكوليرا

توجه إلى أقرب مؤسسة رعاية صحية وأبلغ الطبيب

عن تاريخ السفر، مع الإستمرار في شرب محلول الأملاح