

1. الأمراض المعدية وطرق الوقاية

الأمراض المعدية هي أمراض تسببها كائنات دقيقة (مثل البكتيريا، الفيروسات، الفطريات، أو الطفيليات) يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر، أو عبر البيئة الملوثة، أو من خلال الحشرات والحيوانات. أهم طرق الوقاية التي تعزز الصحة العامة والحد من انتشار هذه الأمراض:

1. النظافة الشخصية والعامة

- **غسل اليدين:** يعد الركيزة الأساسية للوقاية. يجب غسل اليدين بالماء والصابون بانتظام، خاصة قبل إعداد الطعام أو تناوله، بعد استخدام المراحيض، وبعد السعال أو العطس. في حال عدم توفر الماء، يمكن استخدام مطهر يدين يحتوي على كحول بنسبة لا تقل عن 60%.
- **آداب التنفس:** تغطية الأنف والفم عند العطس أو السعال باستخدام منديل ورقي أو بالمرفق، والتخلص من المناديل المستعملة فوراً.
- **نظافة الأسطح:** التنظيف والتعقيم الدوري للأسطح والرفوف، خاصة تلك التي يتم لمسها بشكل متكرر، لتقليل تراكم الجراثيم.

2. تدابير السلامة الصحية

- **التلقيح (التطعيمات):** الالتزام بجدول اللقاحات الموصى به للكبار والأطفال هو الوسيلة الأكثر فعالية للوقاية من العديد من الأمراض المعدية الخطيرة.
- **عزل المرضى:** عند الشعور بأعراض مرضية (مثل الحمى، الإسهال، أو القيء)، يُنصح بالبقاء في المنزل لتجنب نقل العدوى للآخرين، خاصة في أماكن التجمع مثل المدارس والعمل.
- **تجنب الملامسة المباشرة:** التقليل من الاتصال الوثيق مع الأشخاص المصابين، وعدم مشاركة الأدوات الشخصية (مثل فرشاة الأسنان، أدوات الحلاقة، أو المناشف).

3. سلامة الغذاء والمياه

- **طهي الطعام جيداً:** التأكد من طهي اللحوم والدواجن في درجات حرارة مناسبة للقضاء على الميكروبات.
- **حفظ الأطعمة:** تخزين الطعام بشكل صحيح في الثلاجة وعدم تركه في درجة حرارة الغرفة لفترات طويلة.
- **مصدر المياه:** الحرص على شرب مياه نظيفة وموثوقة المصدر (معبأة أو مغلية في حال وجود شك في تلوثها)، وتجنب السباحة في المياه غير المخصصة لذلك.

4. التعامل مع الحيوانات والحشرات

- **غسل اليدين بعد التعامل مع الحيوانات الأليفة.**
- **استخدام طارد الحشرات وتغطية الجسم في المناطق التي يكثر فيها نشاط البعوض والذباب للوقاية من الأمراض المنقولة عبر النواقل.**