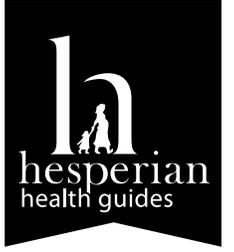


كيفية الوقاية من الكوليرا

يمكن الوقاية من الكوليرا من خلال الصرف الصحي الدقيق، وعلاج المياه قبل الشرب أو الطهي، والتعامل الدقيق مع الأغذية.



الصرف الصحي

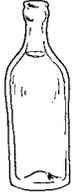


- ❖ يجب التأكد من بناء مرافق الصرف الصحي الطارئة على بعد ٣٠ مترا على الأقل من أي مصدر للمياه.
 - ❖ يجب التأكد من قدرة الناس على غسل اليدين بعناية بعد استخدام الحمام.
 - ❖ غسل اليدين دائما بعناية بعد استخدام المراض.
 - ❖ غسل اليدين قبل تحضير الطعام.
- يمكن لجراثيم الكوليرا ان تنتقل أيضا عن طريق سوائل الجسم مثل الإسهال والقيء. عند رعاية المرضى، يجب ارتداء قفازات بلاستيكية أو وضع الأكياس البلاستيكية على يديك والاستحمام بشكل كامل بعد الانتهاء من تقديم المساعدة للمريض.

الماء

يجب عدم شرب الماء الغير الصالح للشرب (غير المعالج).
يجب معالجة المياه على الأقل باستخدام طريقتين من الخيارات التالية:

- ❖ الترشيح من خلال استخدام نسيج من القماش والرمال أو المواد الأخرى ومن ثم الغليان.
- ❖ الترشيح من خلال النسيج والرمال أو المواد الأخرى وإضافة الليمون.
- ❖ الترشيح من خلال النسيج والرمال أو المواد الأخرى وإضافة الكلور المنزلي.
- ❖ الترشيح من خلال النسيج والرمال أو المواد الأخرى واستخدام أشعة الشمس.
- ❖ المحافظة على نظافة حاويات المياه وعدم وضع اليدين في مياه الشرب.



الطعام

طهي الطعام جيدا والأفضل تناوله وهو ساخن.
تعتبر الأسماك والمحار من الأسباب الرئيسية للكوليرا؛ يجب تناولها فقط إذا كانت مطهية جيدا.



- ❖ لا تخلط الأطعمة المطبوخة مع الأطعمة النيئة مثل السلطات أو المخللات.
- ❖ عدم السماح للمرضى بطبخ الطعام أو تحضيره.
- ❖ غسل الخضراوات والفاكهة في المياه المعالجة قبل الاستخدام. وفي حال عدم توفر المياه النقية للغسل وجب تقشير الخضراوات والفاكهة.
- ❖ عدم تناول الطعام من وعاء مشترك، حتى لا تنتقل العدوى.

اعداد خطه للطوارئ

يجب مراعاة عدم وصول الحفر الامتصاصية الى المياه الجوفية. وبعد كل استخدام، يجب وضع غطاء من التربة فوق النفايات في الحفرة. في منطقة تتأثر بوباء الكوليرا، يجب وضع طبقة من الباطون أو الجير في الحفرة كل يوم. لمزيد من المعلومات حول تصاميم المراحيض، يرجى الاطلاع على النظافة والوقاية من أجل بيئة صحية.



في حالة الطوارئ، يتم بناء مراحيض خارجيه، وذلك عن طريق حفر جور امتصاصيه بسيطة كحل مؤقت للتخلص من النفايات البشرية. بحيث يمكن للمستخدمين استخدام وضع القرفصاء ووضع ساق على كل جانب. على ان يكون عمق الحفرة ٥٠٠ متر، ويمكن أن تكون طويلة كما هو مطلوب. متر واحد يكفي ل ٤ مستخدمين. يجب أن يكون الخندق على بعد ٠٣ مترا على الأقل من بئر أو مصدر آخر لمياه الشرب، وعلى الأقل ٦ أمتار من أقرب منزل. يجب عدم حفر هذه الحفر الامتصاصية في مكان اعلى من مصدر المياه أو في تربة المستنقعات.

الموت والدفن: يجب دفن الجثث على بعد ٠٣ مترا على الأقل من مصادر المياه. إذا كنت ممن يقوم بغسل الميت للدفن، لا تدع حزنك يجعلك تنسى أن تغتسل أو تستحم نفسك جيدا.

كيفية التعرف على الكوليرا

(العلامات والأعراض)

- ❖ الكوليرا هو شكل حاد من الإسهال الناجم عن البكتيريا في الماء.
- ❖ يمكن أن تنتشر الكوليرا بسرعة كبيرة وفي بعض الاحيان قد تؤدي إلى العديد من الوفيات.

أعراض الكوليرا هي:

- ❖ الإسهال «مثل حبيبات الأرز» بكميات كبيرة
- ❖ قيء
- ❖ تشنجات الساق
- ❖ ضعف عام.

الإسهال والقيء قد يؤديان إلى الجفاف الشديد والصدمة. وبدون علاج، يمكن أن تحدث الوفاة في غضون ساعات. ولمساعدة المجتمع على تحديد الكوليرا والوقاية منها، يجب أن يتعلم الجميع كيفية:

- ❖ تنقية المياه
- ❖ كيفية استخدام مرافق الصرف الصحي (المرحاض)
- ❖ إعداد الطعام في بيئة نظيفة
- ❖ تناول محلول الجفاف عن طريق الفم

وللوقاية من الكوليرا، يجب قراءة المنشورات التوعوية لمنع انتشار الذعر في المجتمع. مما سيسهل معرفة ما هي الكوليرا وكيفية الوقاية منها. وعندها سيكون الجميع آمن.

كيفية علاج الكوليرا

أهم علاج للكوليرا هو شرب السوائل (محلول الجفاف) عن طريق الفم. وباستثناء الحالات الشديدة، فإن المضادات الحيوية لن تساعد على الإطلاق. عندما يكون الشخص لديه إسهال شديد أو اسهال وقيء، لا تنتظر علامات الجفاف. يجب التصرف بسرعة. إعطاء الكثير من السوائل للشرب مثل حساء من الحبوب أو ماء أو محلول الجفاف. المتابعة على تقديم الطعام للطفل المصاب أو الشخص البالغ المصاب. خصوصا الأطعمة المفضلة لديه اما الأطفال الرضع، فيجب الحفاظ على إعطائهم حليب الثدي في كثير من الأحيان - وقبل المشروبات الأخرى. يساعد محلول الجفاف على منع الجفاف أو معالجته. وهو لا يعالج الكوليرا أو الإسهال، ولكنه قد يعطي وقتا كافيا للمرض لكي يختفي بنفسه.

كيفية عمل محلول الجفاف

وفيما يلي طريقتين لعمل محلول الجفاف:
نصف كوب من عصير الفاكهة، أو ماء جوز الهند، اضيفي الموز المهروس. حيث ان الموز يحتوي على البوتاسيوم، والاملاح المعدنية مما يساعد الشخص المريض على تناول الطعام والشراب.
إعطاء ملعقة صغيرة من هذا الشراب كل ٥ دقائق للطفل المصاب، ليلا ونهارا، حتى يبدأ التبول بشكل طبيعي. اما الشخص البالغ فانه يحتاج الى ٣ لترات أو أكثر يوميا.
يحتاج الطفل الصغير عادة إلى لتر واحد على الأقل يوميا، أو كأس واحد بعد كل مره يتبول فيها. المواظبة على إعطاء الشراب عن طريق جرعات صغيرة. حتى لو كان الشخص يتيقأ، حيث ان الجسم يحتفظ بالقليل من الشراب حتى بعد القيء .

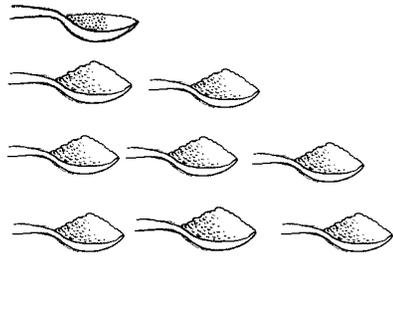
١. محلول مسحوق الحبوب والملح:

مسحوق الأرز هو أفضل. ولكن يمكنك استخدام الذرة المطحونة بشكل دقيق، دقيق القمح، الذرة الرفيعة، أو البطاطا المطبوخة والمهروسة.

ضعي في ١ لتر من المياه النظيفة ملعقة صغيرة من ملح الطعام

و ٨ ملاعق صغيرة من مسحوق الحبوب. يوضع على نار هادئة حتى الغليان لمدة ٥ إلى ٧ دقائق لتشكل سائل كثيف. تبريد المشروبات بسرعة والبدء في إعطائه للشخص المريض.

الحدز! تذوق الشراب في كل مرة قبل أن تعطيه للتأكد من أنه لم يفسد. يمكن أن تفسد مشروبات الحبوب في غضون ساعات قليلة في الطقس الحار.



٢. محلول مصنوع من السكر والملح.

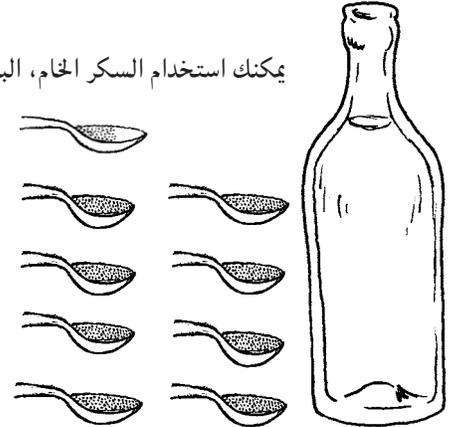
يمكنك استخدام السكر الخام، البني أو الأبيض، أو دبس السكر.

ضعي في ١ لتر من المياه النظيفة نصف ملعقة صغيرة من ملح الطعام.

و ٨ ملاعق صغيرة من السكر.

اخلطها جيدا.

الحدز! قبل إضافة السكر، تذوق الشراب للتأكد من أنها أقل ملوحة من الدموع.



كيفية جعل المياه آمنة للشرب والطبخ:

استخدام الليمون

(هذه الطريقة لن تقتل جميع الجراثيم، ولكنها أكثر أماناً من أي علاج على الإطلاق ويمكن أن تمنع العديد من حالات الكوليرا.)

- ❖ أضف عصير ليمونه واحد لكل لتر من مياه الشرب، لقتل جراثيم الكوليرا.
- ❖ صب الماء في وعاء نظيف.



المياه السطحية والمياه المتسرية من الأنابيب، والصحاري المفتوحة والآبار قد تكون ملوثة بالكوليرا والجراثيم الأخرى. وينبغي معالجة هذه المياه بعناية قبل الشرب!

عندما تأتي مياه الشرب من المياه السطحية أو غيرها من المياه فإنها من المحتمل أن تكون ملوثة بالجراثيم، وهناك طرق مختلفة يمكن تطهيرها بها مثل الغليان، التبييض، إضافة لليمون، واستخدام أشعة الشمس. بغض النظر عن كيفية التعامل معها فإنه ينبغي تسويتها وتصفيتها والا، لن يفيد العلاج.

❖ لكل ١ لتر	٢ قطرات من الكلور المنزلي
❖ لكل ١ غالون أو	٤ لترات ٨ قطرات من الكلور المنزلي
❖ لكل ٥ جالون أو	٢٠ لتر نصف ملعقة صغيرة من الكلور المنزلي.
❖ لكل ٢٠٠ لتر	٥ ملاعق صغيرة من الكلور المنزلي.

١. تسوية وتصفية المياه

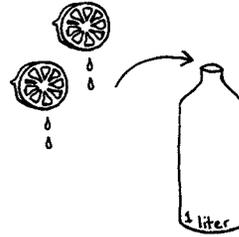
- ❖ دع الماء يصفى حتى تستقر المواد الصلبة في القعر وتكون المياه أكثر وضوحاً.
- ❖ صب الماء من خلال مرشح مصنوع من قماش نظيف أو مرشح رمل وفحم.

لاستخدام مرشح النسيج: أستخدمي قطعة قماش نظيفة من ٤ طبقات توضع على فم وعاء المياه النظيفة لتغطي الفم كاملاً. صب الماء ببطء في الجرة النظيفة من خلال القماش. بعد استخدام القماش، يغسل جيداً ويوضع في الشمس ليجف، أو يظهر القماش مع استخدام الكلور لقتل الجراثيم.

٢. تطهير المياه

الغليان

- ❖ إجعل الماء تصل لدرجة الغليان لمدة دقيقة واحدة.
- ❖ صب الماء في وعاء نظيف وتركه ليبرد.
- ❖ استخدام الكلور عن طريق إضافة قطرتين من الكلور المنزلي لكل لتر ماء للقضاء على جميع الجراثيم.

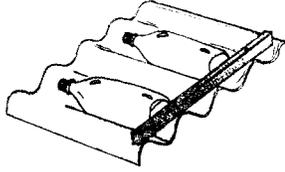


- ❖ للحصول على كميات أكبر (٥ غالون أو ٢٠ لتراً)، أضف ملعقة صغيرة من الكلور المنزلي.
- ❖ تخلط جيداً مع الماء وتترك لمدة لا تقل عن ٢ ساعة (بين عشية وضحاها هو أفضل) قبل الاستخدام.
- ❖ تخزن المياه المعالجة في وعاء نظيف.

استخدام ضوء الشمس



ضوء الشمس (التطهير الشمسي) يعمل بشكل أفضل في البلدان القريبة من خط الاستواء، حيث تكون الشمس قوية.



املاً زجاجة بلاستيكية نظيفة، أو كيس من البلاستيك، نصف كامل بالماء، ثم يهز لمدة ٢-٠ ثانية. هذا يضيف فقاعات الهواء التي تساعد على تطهير المياه

بشكل أسرع. ثم املاً الزجاجة إلى الأعلى. ضعها (الزجاجة) في مكان حار ومشمس، وحيث الناس والحيوانات لن يصلوا إليها، مثل سقف المنزل. تترك الزجاجة لمدة لا تقل عن ٦ ساعات في الشمس الكاملة، أو لمدة ٢ أيام إذا كان الطقس غائماً.

٣. الحفاظ على نظافة خزان الماء

- ❖ تأكد من إبقاء خزان المياه نظيفاً! لا تضع أي نفايات قذرة أو اليدين أو أي شيء آخر في خزان المياه، وتصب المياه في أكواب نظيفة للاستخدام.