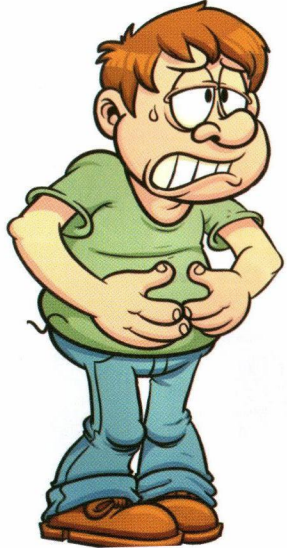


الحملة الوطنية للوقاية من التهاب الكبد الفيروسي أ الصفيرة



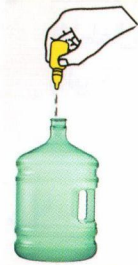
بالنظافة بتحمي حالك
و بتحمي عيلتك...



كيفية غسل اليدين:

1. بلل يديك بماء نظيف
2. ضع كمية كافية من الصابون في باطن اليد
3. افرك يديك لمدة لا تقل عن 20 ثانية مع التأكد من فرك باطن و ظاهر اليدين و بين الأصابع بما فيها الإبهام و تحت الأظافر و المعصم
4. اغسل مجددا يديك بالماء جيدا
5. جفف يديك بمحرمة نظيفة
6. استخدم محرمة نظيفة لإغلاق مصدر الماء

تعقيم المياه الخضار والفواكه بأستخدام الكلور



- استخدم سائل الكلور المنزلي الخالي من الرائحة المعطرة (الذي يحتوي على 5,25 % كلور).
- زيادة نقطتين من سائل الكلور لكل ليتر 1 من الماء.
 - زيادة 40 نقطة أو 2 مل أو ربع ملعقة صغيرة من سائل الكلور لكل 20 ليتر ماء.
 - انتظر نصف ساعة (30 دقيقة) قبل استعمال الماء أو شربه.
 - بالامكان تعقيم الخضار و الفواكه عبر تركها في المياه المعقمة بالكلور لمدة نصف ساعة قبل تناولها.

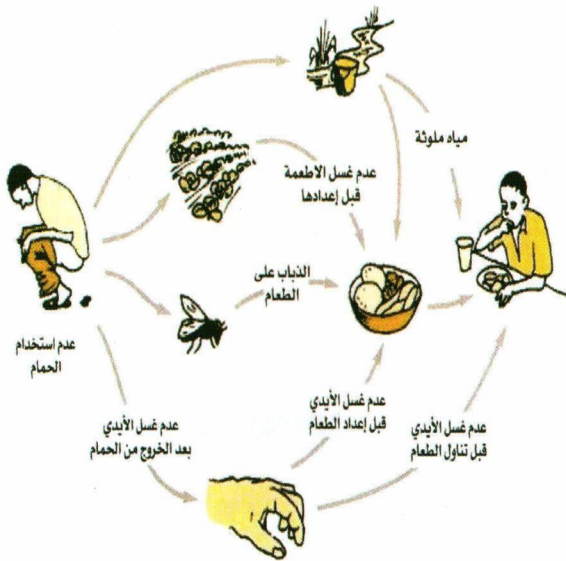
الوقاية من مرض التهاب الكبد الفيروسي أ يمكن الحد من انتشار المرض عن طريق ما يلي:

- استخدام المياه النظيفة والمعقمة للشرب.
- استخدام المياه النظيفة للاستعمال.
- استعمال المراحيض النظيفة.
- التخلص من مياه الصرف الصحي بطرق سليمة.
- المحافظة على نظافة المراض بشكل دائم.
- اتباع ممارسات النظافة الشخصية، و خاصة غسل اليدين قبل تحضير وتناول الطعام وبعد استعمال المراض.
- غسل اليدين بعد تغيير حفاضات الأطفال.
- عدم المشاركة في أدوات الطعام والشرب.
- غسل الخضار والفواكه جيدا بالمياه المعقمة.
- تلقيح جميع الاطفال ابتداء من عمر سنة ضد المرض.
- إعطاء جرعة واحدة من اللقاح في غضون أسبوعين اثنين من التعرض للعدوى يمكن ان يعطي وقاية من الاصابة.



طرق انتقال عدوى التهاب الكبد الفيروسي أ

- تحدث الإصابة عندما يتناول شخص غير مصاب أغذية أو مياه ملوثة ببراز شخص مصاب بالعدوى.
- من الممكن نقل العدوى عن طريق لعاب شخص مصاب.
- عن طريق الالتماس الجسدي المباشر بشخص مصاب.
- ينتقل في المنزل من الشخص المصاب الى الآخرين عن طريق استعمال المراض غير النظيف والمشاركة في استعمال ادوات الطعام.



طرق إنتقال العدوى

أعراض الإصابة بالتهاب الكبد الفيروسي أ

- تتراوح عادة فترة الحضانة بين 14 و28 يوماً.
- تختلف أعراض الإصابة بين معتدلة وشديدة، وقد تشمل واحد أو أكثر من هذه العوارض:
 - ♦ الحمى
 - ♦ التوعك
 - ♦ فقدان الشهية
 - ♦ الإسهال والغثيان
 - ♦ ألم في البطن
 - ♦ بول غامق اللون
 - ♦ الإصابة باليرقان (اصفرار الجلد والعينين).

- إن الأطفال المصابين دون سن السادسة من العمر قد لا يبدون أعراضاً ظاهرة للمرض مع ذلك بإمكانهم نشر العدوى.
- تتسبب العدوى في ظهور أعراض أشد حدة على الأطفال الأكبر سناً و البالغين وتكون مصحوبة باليرقان في أكثر الحالات.

علاج المرض

- لا يوجد علاج محدد لعلاج التهاب الكبد أ.
- يتسم الشفاء من أعراض الإصابة بوتيرة بطيئة ويستغرق عدة أسابيع أو أشهر.
- يجب الحفاظ على راحة المريض وتمتعته بتوازن غذائي مستقر، والتعويض عما فقده من سوائل بسبب التقيؤ والإسهال.
- لا يوجد داع لاستعمال أدوية المضادات الحيوية، فإن استعمالها قد يؤدي الى مضاعفات خطيرة.

حقائق أساسية

- التهاب الكبد أ مرض فيروسي يصيب الكبد ويسبب أعراضاً مرضية تتراوح بين البسيطة والخطرة.
- ينتقل فيروس التهاب بتناول الطعام الملوّث أو المياه الملوثة أو بالاتصال المباشر بشخص مصاب بالعدوى.
- يُردّ سبب الإصابة بالتهاب الكبد أ إلى تلوث مياه الشرب و/أو الاستخدام وتردي خدمات الصرف الصحي.
- يمكن أن ينتشر المرض بسرعة على نطاق واسع خاصة في غياب النظافة الصحية وعند استعمال الأمكنة العامة للتبرز.



تنظيف الحمام بالماء والكلور بشكل دائم وخاصة بعد استعماله من قبل المريض...