

# الوقاية من الأمراض أثناء حالات الطوارئ

## Preventing Illness During an Emergency

Germs such as bacteria, viruses, fungi and parasites cause infections that can lead to serious illness.

There are things you can do to stay healthy during an emergency:

- **Wash your hands often.**

Wash the front and back of your hands and wrists, between your fingers and around your nails with soap and water for 15 seconds. Wash your hands:

- › After using the toilet
- › Before and after eating or handling food
- › After coughing, sneezing or blowing your nose
- › Before and after you have contact with someone who is sick
- › Before and after changing a baby's diaper
- › After touching another person
- › After handling dirty dishes or garbage
- › After touching animals or handling animal waste



- **Use alcohol-based hand sanitizer**

when soap and water are not available.

- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** Germs often spread when you touch something that has germs on it and then touch your face.

من الممكن أن تنتسبب جراثيم مثل البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات في الإصابة بالعدوى التي قد تؤدي إلى أمراض خطيرة.

وهناك بعض الأمور التي يمكن فعلها للمحافظة على صحتك أثناء حالات الطوارئ:

- **اغسل يديك كثيرًا.**

اغسل ظهر وباطن اليدين والمعصمين وما بين الأصابع وحول الأظافر بالماء والصابون لمدة 15 ثانية. اغسل يديك:

- ◀ بعد استخدام المراحيض
- ◀ قبل وبعد الأكل أو تناول الطعام
- ◀ بعد السعال أو العطس أو التمخيط
- ◀ قبل وبعد ملامسة شخص مريض
- ◀ قبل وبعد تغيير حفاضة الطفل
- ◀ بعد لمس شخص آخر
- ◀ بعد لمس القمامة أو الأطباق غير النظيفة
- ◀ بعد لمس الحيوانات أو التعامل مع النفايات الحيوانية

- استخدم مطهرًا لليدين أساسه الكحول عند عدم توفر الماء والصابون.

- تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم. فالجراثيم تنتقل في الغالب عند لمس شيء توجد عليه الجراثيم ثم لمس الوجه.

- **Cover your mouth and nose** with a tissue when you cough or sneeze to prevent spreading germs to those around you. Throw away the tissue and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.
- **Clean surfaces** such as countertops, sinks, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water to one part bleach.
- **Limit your contact with those who are ill.**
- **Avoid shaking hands** if you are ill and with others who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands if you can.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.**



- **قم بتغطية فمك وأنفك** بمنديل ورقي عند السعال أو العطس لمنع وصول الجراثيم إلى من حولك. وبعد ذلك تخلص من المنديل الورقي واغسل يديك. إذا لم يكن معك منديل ورقي، فقم بالسعال أو العطس في كتفك أو ذراعك.
- **نظف الأسطح** مثل أسطح المناضد والأحواض ومقابض الأبواب والهواتف ومفاتيح الإضاءة بمنظف مطهر أو منظف يحتوي على مواد للتبييض. ويمكن أيضًا أن تقوم بنفسك بعمل محلول من المياه ومادة التبييض. وفي هذه الحالة، قم بمزج عشر أجزاء من الماء بجزء واحد من مادة التبييض.
- **لا تلمس الأشخاص المصابين بمرض إلا في أضيق الحدود.**
- **تجنب المصافحة باليدين** إذا كنت مريضًا أو بصحبة الآخرين المصابين بمرض.
- **ابق بعيدًا عن الآخرين إذا كنت مريضًا.** والتزم قدر المستطاع بالبقاء في المنزل ولا تخرج إلى العمل أو المدرسة أو لقضاء أية أعمال.
- **احصل على قسط وافر من الراحة** يمتد لليلة بكاملها، مع تناول وجبات صحية وشرب ثمانية أكواب من السوائل على الأقل يوميًا.