

مسببات الأمراض المنقولة بالماء والغذاء :

سببها أحياء دقيقة مثل (الجراثيم ، الفيروسات ، الطفيليات ، الفطور) أو بسبب ذيفان أو سموم الجراثيم وتنتقل مسببات المرض من المريض إلى السليم بطرق مختلفة وهذا ما يسمى بالعدوى وبعد مدة من الوقت تسمى فترة الحضانة تبدأ أعراض المرض فتؤثر على صحته وتسبب له أعراضاً عامة مثل (الصداع - الحرارة - ألم بطني - الإسهال - الغثيان والقيء - التعب العام - الطفح الجلدي) .



الحشرات والقوارض ناقلة للأمراض المعدية

الأمراض المنقولة عن طريق الغذاء والماء

تشمل الأمراض التالية :

- ١ - التهاب الأمعاء والاسهالات .
- ٢ - الحمى التيفية .
- ٣ - الحمى المالطية .
- ٤ - الكوليرا .
- ٥ - التهاب الكبد الفيروسي نوع أ (اليرقان)
- ٦ - شلل الأطفال .
- ٧ - الديدان المعوية بأنواعها .
- ٨ - داء الجيارديا .
- ٩ - الزنطارية (الزحار الأميبي) .



الفضلات السائلة ناقلة للأمراض الخطيرة



الجمهورية العربية السورية
وزارة الصحة
مديرية صحة ريف دمشق

بمناسبة الأسبوع التثقيفي لوزارة الصحة الأمراض المنقولة بالماء والغذاء



طرق انتقال الأمراض المعدية بالماء والغذاء

١ - طرق مباشرة .

- أ - تناول الطعام أو المياه أو الشراب الملوث بالميكروبات الصادرة عن إفرازات المرضى وفضلاتهم مثل ذلك مرضى التهاب الكبد الفيروسي نوع (أ) أو اليرقان الذين يعدون مخالطتهم .
- ب - التماس المباشر : بمصافحة المرضى أو استخدام أدواتهم .

٢ - طرق غير مباشرة :

- تتم العدوى بواسطة الحشرات مثل ذباب المنزل الذي ينقل الميكروبات من إفرازات المريض وفضلاته الى الغذاء أو الماء الذي يتناوله الإنسان السليم فيصاب بالمرض . ومثال ذلك انتقال مرض الكوليرا والحمى التيفية .
- تناول الخضروات النيئة والملوثة بمياه الصرف الصحي .
- تناول الحليب والجبنة والقشدة الملوثة بجراثيم الحمى المالطية من الحيوان المصاب .

طرق الوقاية من الأمراض المعدية

١ - ضرورة الاهتمام بالنظافة الشخصية والعامة

فالنظافة مفتاح الصحة ومن أهمها

غسل اليدين جيداً بالماء والصابون باستمرار

وخاصة قبل تناول الطعام وبعد الخروج من

المرحاض وكذلك غسل الفم والأسنان بانتظام .

٢ - الاستحمام مرتين أسبوعياً على الأقل والاعتناء

بنظافة الملابس بشكل دائم .

٣ - استخدام الماء النقي في الشرب وإعداد الطعام

وعند عدم توفره يتم غلي الماء أو ترشيحه أو

وضع الماء في قوارير زجاجية شفافة تحت أشعة

الشمس لمدة ٤ - ٨ ساعات وذلك للوقاية من

الأمراض التي تنتقل عن طريق الماء الملوث .

٤ - شراء الخضروات المناسبة وتنظيفها جيداً من

الملوثات والمبيدات والأسمدة .

٥ - الاهتمام بنظافة مكان تحضير الطعام وأدوات

التحضير وطبخ الكميات المناسبة وتناولها ساخنة

وحفظ الباقي بدرجة حرارة مناسبة وحمائته من

التلوث بالغبار أو الحشرات الزاحفة والطائرة

(الذباب) ويمكن أكله بعد ٢٤ ساعة لكن بعد غليه

٥ دقائق على الأقل وعدم الاكتفاء بالتسخين .

٦ - عدم تناول الطعام والسندويش من أماكن يشك

بنظافتها ، وغلي الحليب والجبنة قبل تناولها

والامتناع عن تناول القشدة النيئة والكبة النيئة .

٧ - الاهتمام بنظافة المسكن وتهويته بشكل جيد

والاهتمام بنظافة ألعاب الطفل بشكل مستمر

والتخلص الآمن من القمامة والفضلات المنزلية

الصلبة والسائلة بشكل محكم وعدم رميها بالشوارع

بل بالحاويات المخصصة أو بعيداً عن المياه وعن

أماكن تواجد الناس والأطفال .

٨ - التبول والتبرز في الأماكن المخصصة وذلك

لحماية الماء والتربة والمزروعات من التلوث .

٩ - مكافحة الحشرات والحيوانات ناقلة المرض

باستعمال المبيدات الحشرية ومبيدات القوارض .

١٠ - تقوية وتعزيز الصحة للشخص السليم ضد

الأمراض وذلك بالغذاء المناسب المتوازن وإتباع

الرياضة والابتعاد عن التدخين والمخدرات والكحول

١١ - تجنب الاختلاط بالمرضى خاصة في الأماكن

المزدحمة .

١٢ - في حال وجود مريض بالأسرة يجب العناية

التامة لمنع العدوى واستعمال المطهرات للقضاء

على الجراثيم والفيروسات في أدواته وإفرازاته .