



دليل حماية الصحة



~ مقدمة

~ الفصل ١ - حكة الجلد

~ الفصل ٢ - فيروسات الجهاز التنفسي

~ الفصل ٣ - البكتيريا والفيروسات والتهابات الجهاز الهضمي

~ الفصل ٤ - المخاطر في المنزل

~ الفصل ٥ - نظافة الفم

~ الفصل ٦ - العيون

~ الفصل ٧ - «ضربة الشمس»

~ الفصل ٨ - مشاكل الشعر

~ الفصل ٩ - الأشخاص المعرضين للخطر

~ الفصل ١٠ - المرافق الصحية

ابحث عن أحدث المعلومات هنا



انقر
هنا



دليل «حماية الصحة» هو نتيجة للمناقشات مع مجتمعات محلية من سعدنايل مسجلة في مركز سلام المجتمع. وقد أجريت هذه المناقشات خلال مجموعات مركزة حضرها 40 شخصاً في آب 2023

ما هي الاحتياجات التي يليها دليل حماية الصحة؟

الصحة أمر ضروري، وغالباً تكون الإجراءات الوقائية كافية لتجنب المرض أو الإصابة. يعرض هذا الدليل مجموعة من المشاكل الصحية والإصابات التي يمكن أن تحدث بشكل متكرر في حياة الإنسان، وفي أي عمر. معظم هذه المشاكل ليست خطيرة إذا تم علاجها في الوقت المناسب، ولكنها يمكن أن تصبح مزعجة أو خطيرة بالنسبة للأشخاص الأكثر هشاشة جسدياً مثل الأطفال أو كبار السن، ولهذا السبب تكون الوقاية ضرورية!

ماذا ستجد في هذا الدليل؟

أفضل الممارسات والتوصيات للحفاظ على صحتك، والحد من تعرضك للأمراض والإصابات اليومية، ومساعدتك على اكتشاف المواقف الأكثر خطورة، ومعرفة متى يجب زيارة الطبيب. التوصيات التي ستجدها في هذا الدليل هي من المتخصصين في المجال الطبي ومنظمة الصحة العالمية والمجتمعات نفسها حيث تم التحدث عنها خلال مناقشات المجموعات المركزة التي اقيمت في المركز المجتمعي.

ستجد أيضاً قائمة بالمراكز الصحية الرئيسية في المنطقة، والمنظمات غير الحكومية والمنظمات المحلية، وكذلك إجراءات الإحالات الطبية، بالإضافة إلى كود الاستجابة السريعة الذي يمكنك مسحه لعرض كل هذه المعلومات عبر الإنترنت.

ما الذي لن تجده في هذا الدليل؟

لا يعرض هذا الدليل جميع الأمراض الموجودة، ولكنه يشرح ما يمكن أن يحدث عندما تتعرض لفيروس أو بكتيريا، وذلك لمساعدتك على معرفة العناصر الخارجية التي يمكن أن تؤثر على صحتك.

رغم أن هذا الدليل يمكن أن يساعدك على اكتشاف بعض المواقف الخطرة على صحتك، إلا أنه لا يمكنك من تشخيص حالتك. الطريقة الوحيدة للحصول على تشخيص موثوق لحالتك الصحية هي استشارة الطبيب أو أخصائي الرعاية الصحية!

نود أن نشكر كل من شاركنا رأيه ونصائحه وساعدنا في إعداد هذا الدليل.

تذكر، أن هذا قد يكون «حالة طوارئ» ...

- ألم مستمر في الصدر أو الذراع اليسرى.
- صعوبة في التنفس
- وجود جسم غريب تم إدخاله إلى الجسم ولا يمكن إزالته
- القيء الشديد أو الإسهال
- الصداع غير العادي والشديد والمفاجئ
- فقدان مفاجئ للوعي
- انخفاض مفاجئ في درجة الحرارة أو ارتفاع في درجة الحرارة،
- فقدان الدم بشكل كبير ،
- تغيير مفاجئ في الصحة أو السلوك،
- التعرض لأشياء سامة من خلال التنفس (الدخان وغيره) أو الابتلاع (الكحول وغيره)
- عضة حيوان من أي نوع،
- آلام حادة في المعدة،
- أي حالة صحية تقلقك، سواء كانت تخصك أو تخص أحبائك، خاصة إذا كانت التغيرات أو العوارض تتعلق بشخص أكثر عرضة للخطر، مثل الأطفال، الأطفال، النساء الحوامل، كبار السن، الأشخاص ذوي الإعاقة، الأشخاص الذين يعانون من أمراض طويلة الأمد...

عليك الاتصال بخدمات الطوارئ بأقرب وقت ممكن، أو ان تذهب الى اقرب غرفة طوارئ

- رقم الطوارئ والإسعاف: 140

- الخط الساخن لوزارة الصحة العامة، الاتصال به في الحالات الغير طارئة بهدف الحصول على مزيد من المعلومات أو على توجيهه إلى خدمات أكثر صلة بالحالة الموجودة: **1214**

- الخط الساخن 7/24 للحصول على معلومات حول المستشفيات التي تدعمها المفوضية

504020-01: (نكست كير)



- في حال وجود افكار انتحارية: اتصل على الرقم **1564**

مقدمة الجزء الثاني - تسجيل حديثي الولادة

لماذا التسجيل مهم؟

تسجيل ولادة طفلك مهم جداً! يجب أن يتم ذلك في أقرب وقت ممكن بعد الولادة للسماح لحديثي الولادة بالوصول إلى الخدمات المختلفة بما في ذلك التعليم والصحة والمساعدات الإنسانية.

مم يتكون التسجيل؟

يسجل اسم الطفل وتاريخ ومكان الولادة وأسماء الوالدين وجنسيات كلا الوالدين والطفل. إنه يؤكد وجود طفلك وهويته القانونية وعلاقته بك ، وهو ضروري للحصول على مستندات وخدمات مهمة أخرى.

هل يجب عليّ تسجيل المولود الجديد ان لم أكن لبنانياً؟

نعم بالتأكيد! يجب أن يتم التسجيل بغض النظر عما إذا كان الطفل لبنانياً أو غير لبناني.

متى يجب عليّ أن أسجل طفلي؟

يجب أن يتم التسجيل في أقرب وقت ممكن بعد الولادة. في لبنان، لديك مدة أقصاها سنة واحدة من تاريخ الميلاد. إذا لم تسجل ولادة طفلك في غضون عام واحد ، فستكون ملزماً باتّباع إجراءات التسجيل المتأخر للمواليد.

يرجى الانتباه! إذا كنت سورياً، فإن جميع الولادات بين 1 كانون الثاني 2011 و 26 أيار 2023 معفاة من فترة التسجيل المحددة بعام واحد، ويمكن تسجيل الطفل إدارياً كما هو موضح أعلاه، حتى لو تجاوزت مدة العام الواحد. إذا تمت الولادة بعد 26 أيار 2023 ، فيجب تسجيل طفلك في غضون عام واحد. سيؤدي عدم التسجيل ضمن هذه المدة إلى إجراء قضائي.

ما هو التسجيل المتأخر للمواليد؟

التسجيل المتأخر للمواليد هو لأولئك الذين لم يسجلوا ولادة طفلهم خلال فترة سنة واحدة من تاريخ الميلاد. تتضمن إجراءات التسجيل المتأخر للمواليد إجراء قضائياً معقداً وطويلاً ومكلفاً وذلك بهدف تحديد النسب والأسرة فيتطلب إجراء اختبار الحمض النووي.

تسجيل حديثي الولادة

ما هي الخطوات التي يجب اتباعها للتسجيل العادي (انظر الى الحالات أدناه)؟

هناك ٤ خطوات رئيسية يجب اتباعها لتسجيل المواليد، ستجد وصفاً مختصراً لكل خطوة في الأسفل.

الخطوة ١: الحصول على تقرير ولادة من طبيب معتمد أو قابلة في المؤسسة الطبية أو المستشفى حيث تمت الولادة.

الخطوة ٢: الحصول على شهادة الولادة من المختار في المنطقة التي تمت فيها الولادة.

الخطوة ٣: تسجيل الشهادة لدى مكتب السجل المدني المحلي (مكتب النفوس) الأقرب إلى مكان الولادة.

الخطوة ٤: لإنهاء التسجيل، يجب التحقق من صحة الشهادة من قبل سجل الأجانب في المحافظة.



لمزيد من المعلومات، يرجى الدخول إلى الرابط: ←

لمزيد من المعلومات حول تسجيل المواليد العادي أو المتأخر، يمكنك الاتصال :

- للاجئين السوريين وغير السوريين:

مركز الاتصال الوطني للمفوضية 04726111 ، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة ٨ صباحاً إلى الساعة ٥ مساءً.

مكتب المساعدة القانونية-ميثاق 81292549. الخط الساخن متاح في أي وقت 7/24

- للاجئين السوريين:

المجلس النرويجي للاجئين (NRC) 70005216 ، مكالمات عادية أو رسالة واتس اب كتابية أو صوتية

إنترسوس 81325154, من الاثنين إلى الجمعة من الساعة ٨ صباحاً إلى الساعة ٤:٣٠ مساءً.

انقر
هنا

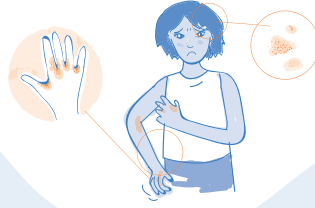




الجرب

ما هو الجرب؟ الجرب هو عدوى جلدية يسببها العث الصغير الذي يعيش في بعض المناطق. الجرب ليس مرضاً خطيراً، ولكن الحكة الشديدة المستمرة يمكن أن تؤثر بشدة على الحياة اليومية للمصابين به، وللشفاء منه لا بد من علاجه.

احذر! إذا كنت تعاني من طفح جلدي مصحوب بالحمى، فقد تكون مصاباً بجذري الماء وليس الجرب! جذري الماء ليس خطراً على الأطفال، ولكن يمكن أن يكون خطراً على البالغين. في حال وجود أي من الأعراض التالية مع الحمى، يجب عليك استشارة الطبيب.



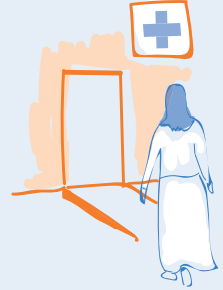
ماذا تفعل إذا أصيب
شخص ما في عائلتك
بالجرب؟

ماذا تفعل إذا كان
لديك أعراض الجرب؟

تجنب قدر الإمكان
التلامس مع الشخص
الذي يعاني من
الأعراض



الذهاب إلى المركز
الصحي، وهناك
سيعطيك الطبيب كريمًا
تطبقه على الجلد.



اغسل الأغذية
والملابس بالماء
الساخن وجففها تحت
أشعة الشمس، أو ضعها
في كيس بلاستيكي لمدة
أسبوع.



إذا كنت لا تستطيع
غسل ملابسك، اسأل
الطبيب عما إذا كان
بإمكانه وصف مسحوق
مبيد للعث، وأن يشرح
لك كيفية استخدامه !



نظف الغرف بانتظام.



طبق العلاج على كل
فرد في المنزل إن
أمكن



تجنب الحك قدر
الإمكان لمنع الإصابة
بمشاكل جلدية أخرى



القمل

ما هو القمل؟

القمل هو حشرات صغيرة تعيش على فروة الرأس البشرية. القمل لا ينقل الامراض وليس خطيراً، لكنه مزعج وغير مرغوب، وهذا هو السبب في أنه من المهم علاجه!



كيف يمكنك معرفة ما إذا كان لديك قمل الرأس؟

يمكن التعرف على القمل بسهولة، لذلك من السهل معرفة ما إذا كنت أصبت بالعدوى!

ماذا يمكنك أن تفعل لمنع خطر الإصابة؟

إذا حككت أنت أو أحد أفراد أسرتك رأسك كثيراً:

افحص فروة الرأس والشعر ، بدءاً من الجزء الخلفي من الأذنين ومؤخر العنق.

للتعرف على القمل ، يمكنك أيضاً ملاحظة الطريقة التي يتحرك بها. إما أنهم يتجولون حول فروة الرأس ، أو يتشبثون بالشعر.

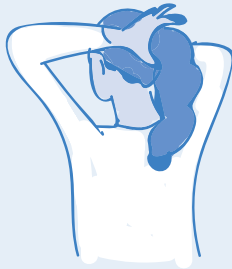
ولكن قبل كل شيء ، يمكنك اكتشاف بيض القمل: كيس أبيض صغير يتشبث بفروة الرأس.

احذر! إذا لاحظت علامات حكة على جلد طفلك، فقد تكون القوباء ، وقد يكون العلاج مختلفاً (انظر الى الصفحة التالية).

إذا سمعت عن انتشار القمل في بيتك أو في الأماكن التي تزورها باستمرار:

تفقد فروة رأس أفراد أسرتك ، وخاصة الأطفال.

اربط شعرك.



ماذا تفعل إن أصبت بعدوى القمل؟

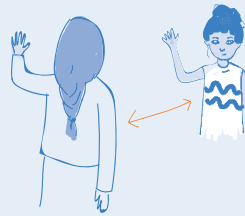
تجنب أن يلمس شعرك
أو الأشياء التي تلمس
رأسك (حجاب، مشط،
وسادة) شعر الآخرين،
واربط شعرك للخلف.



إذا أمكن، اغسل أي
أقمشة (ملابس،
أغطية..) لمست رأسك
بالماء الساخن جداً.



إذا وجدت قمل الرأس
على أحد أفراد الأسرة،
فتأكد من أن الآخرين لم
يصابوا به.



اذهب إلى الصيدلية
لشراء منتج مضاد
للقمل ومشط للقمل إذا
كنت ترغب في ذلك.
مشط القمل وحده فعال
فقط في 50 ٪ من
الحالات!



لا تنسَ أن تطلب
من الصيدلي
تذكيرك بكيفية
استخدام المنتج
المضاد للقمل.



يجب عليك علاج
جميع الأطفال
المصابين في أقرب
وقت ممكن لوقف
انتشار العدوى.



من ناحية أخرى،
لا تعالج الأشخاص
الذين لم تر عليهم
القمل: العلاج
الوقائي المضاد
للقمل لا فائدة له

القوباء

ما هو القوباء؟

القوباء هو مرض جلدي شائع عند الأطفال بسبب بكتيريا صغيرة تخترق أرح. (لدغة حشرة، خدش...). يصيب بشكل رئيسي الأطفال دون سن الخامسة، ولكن يمكن أن يحدث عند الأطفال الأكبر سناً وحتى البالغين.
مع العلاج، يكون القوباء في معظم الحالات مرضاً جليداً حميداً ومن النادر ان يؤدي إلى مضاعفات خطيرة،
ولكن من المهم علاجه بسرعة وبشكل صحيح!
احذر! القوباء معدٍ بشكل كبير.



ماذا تفعل إذا كان لديك هذه الأعراض:

تجنب الاتصال القريب مع الآخرين بمجرد رؤية الأعراض خلال من 24 ساعة إلى 72 ساعة ويجب علاج الطفل خلال هذه المدة.

اغسل بشرتك مرة أو مرتين في اليوم.

نظف بشرة طفلك بالصابون، ويفضل أن يكون ذلك بصابون زيتي، اغسله بالماء جيداً واتركه حتى يجف.

اغسل يدي طفلك وقص أظافره لتقليل الحك

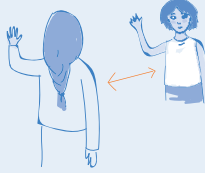
قدر الإمكان، تجنب ترك طفلك يلمس الآفات الجلدية التي تسببها القوباء لنقل العدوى إلى أجزاء أخرى من الجسم.

اغسل يديك بانتظام لتجنب نقل البكتيريا إلى أشخاص آخرين.

استخدم مواد دهنية مثل الفازلين أو منتج موصى به من قبل الصيدلي لتطبيقه على الجلد.

لا تغطي القوباء بالضمادات أو المواد اللاصقة.

لا تستخدم المطهرات دون وصفة الطبيب»

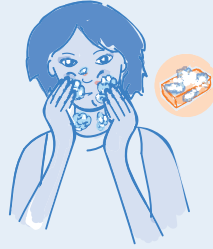


احذر! في حالة الحمى أو الإسهال أو التعب، وجود آفات عديدة أو انتشار سريع للقوباء، آفات عميقة في الجلد، إذا كانت الآفات تأخذ شكل فقاعات بدلا من الجرب، أو إذا كان عمر الشخص المصاب أقل من 12 شهرا، استشر طبيباَ عامًا أو طبيب أطفال في أسرع وقت ممكن.

«ماذا يمكنني أن أفعل لمنع الخطر؟»



للحد من الإصابة
بالقوباء، لا بد لي من
إيلاء اهتمام خاص إلى:



الآفات الصغيرة على
الجلد (الحروق، لدغات
الحشرات، الجروح
الصغيرة، الجروح
وغيرها) وتنظيفها
بانتظام بالصابون حتى
تشفى، لمنع دخول
البكتيريا.



اغسل يديك بشكل
صحيح

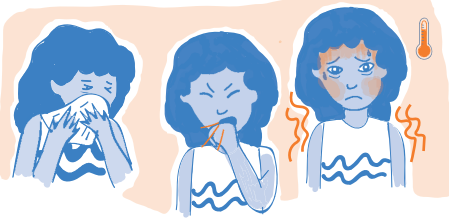
«إذا كنت تعاني من أمراض جلدية أخرى تسبب الحكة مثل الجرب أو الجديري المائي أو القمل أو الأكزيما، فعليك أن تأخذ العلاج اللازم الذي يشير إليه الطبيب أو الصيدلي، وأن تتجنب حك الجلد قدر الإمكان! يمكن أن تتحول أمراض الحكة الجلدية تلك إلى القوباء!»



الفصل ٢ - فيروسات الجهاز التنفسي

في أوقات معينة من السنة، يكون جهاز المناعة لدينا أكثر هشاشة ، كما هو الحال في فصل الشتاء مثلاً. مع البرد، يكون الجسم متعباً وبالتالي أقل مقاومة. هذه واحدة من الأوقات التي يمكن أن نصاب فيها بالأمراض، خاصة الأمراض التي تسببها الفيروسات. احذر! راجع الطبيب على الفور في حال كان الطفل الذي يقل عمره عن 3 أشهر يعاني من الحمى

«ما هي أكثر أنواع الفيروسات شيوعاً التي نلتقطها في الشتاء؟
الأمراض الرئيسية هي الرشح ونزلات البرد والتهاب البلعوم الأنفي والتهاب القصبيات .



الرشح: احتقان الجهاز التنفسي (الأنف والحنجرة والشعب الهوائية)، وغالباً ما يكون مصحوباً بقشعريرة وحمى وصداع وأوجاع وآلام ونوبات سعال وإرهاق شديد. تستمر الأعراض، بشكل عام، من 5 إلى 6 أيام قبل أن تهدأ.



نزلات البرد: احتقان الجهاز التنفسي، بالإضافة إلى العطاس وسيلان الأنف وأحياناً الحمى والصداع. على الرغم من أن نزلات البرد تكون مزعجة عادة، إلا أنها نادراً ما تسبب مضاعفات.

التهاب الشعب الهوائية: حمى طفيفة وأوجاع وآلام وشعور بعدم الراحة الجسدية. كما أنه ينتج سعالًا جافًا، يتحول إلى سعال سطحي متقطع حين تهدأ الأعراض.



التهاب القصيبات: مرض يصيب الأطفال بشكل رئيسي. نزلة برد بسيطة (انسداد أو سيلان الأنف) مع القليل من السعال الذي يتحول إلى سعال متكرر. قد يعاني الطفل من صعوبة في التنفس أو الأكل أو النوم وقد يصاب بالحمى



غالبية الفيروسات التي نلتقطها ليست خطيرة إذا تم علاجها في الوقت المناسب. لكن لا بد من الاهتمام بشكل خاص حين يتعلق الأمر بأحد أفراد الأسرة الأكثر عرضة للخطر: الأطفال وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية..

«متى يكون من الضروري التوجه الى مركز صحي لاستشارة الطبيب؟»

- استمرار الأعراض ذاتها لأكثر من 48 ساعة

- تدهور مفاجئ في الصحة أو المزاج

- الشعور بالانزعاج لفترات طويلة

- إذا كان الشخص المصاب في خطر

- ارتفاع في درجة حرارة الجسم

- صعوبات في الأكل، خاصة عند الأطفال

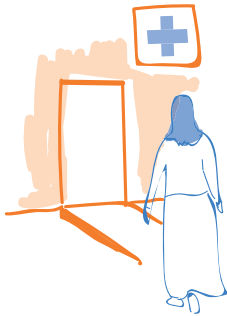
- الجفاف

- ظهور علامات العدوى (إفرازات قيحية، احمرار أو تورم)

- ألم شديد

- صعوبات في التنفس

- الارتباك والتشتت الذهني»



احذرا! لا يزال كوفيد-19 (كورونا) منتشرًا. يمكنك مواكبة تطوراتهِ عبر الرابط التالي:



كيف تنتقل هذه الفيروسات بشكل رئيسي؟
من خلال ملامسة سوائل الجسم مثل البصق، والتلامس
مع الأيدي أو الأشياء الملوثة: مقابض الأبواب، فناجين القهوة ...

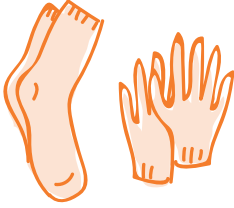
كيف يمكنني حماية نفسي؟
تدابير وقائية بسيطة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة!
احم نفسك وأحبائك من البرد بقدر ما تستطيع:

انقر
هنا



- قم بتغطية رأسك ورقبتك. هذا هو الجزء
من الجسم الذي يمكن أن تفقد من خلاله ما
يصل إلى 30 ٪ من حرارة جسمك.

- قم بتغطية أنفك وفمك بوشاح، وذلك
بهدف استنشاق هواء أكثر دفئًا.



- قم بتغطية يديك وقدميك لتجنب لسعة
الصقيع (حيث تصبح المنطقة حمراء،
أرجوانية، مؤلمة ، منتفخة. تمتد على
الأطراف خلال موسم البرد). إذا لاحظت
علامات لسعة الصقيع، استشر طبيبك في
أسرع وقت ممكن.



- للحفاظ على الدفء، ارتدي عدة طبقات
من الملابس، وحاول ان تكون الطبقة
الخارجية مقاومة للرياح وللماء، ولا ترتدي
ملابس رطبة إذا استطعت.



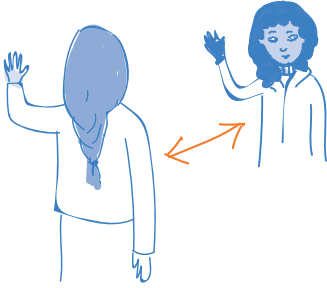
- تجنب التعرض للبرد والرياح لفترات
طويلة.



- تناول، قدر الامكان، الفاكهة المليئة
بالفيتامينات مثل الحمضيات، وكذلك
البروتينات المطبوخة جيدًا (دجاج، لحم
الغنم...).



نصائح أخرى:



- في فصل الشتاء، قلل من الاتصال المباشر بالآخرين لتجنب انتشار الفيروسات.

- اغسل يديك بانتظام، خاصة بعد تنظيف أنفك أو العودة للمنزل أو استخدام الحمام.



- ارم المحارم التي تستخدمها في سلة القمامة أو في كيس مغلق.



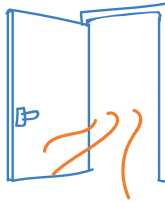
- قم بتهوية منزلك مرتين يومياً على الأقل عن طريق فتح الأبواب والنوافذ.

- إذا كان العديد من الأشخاص من حولك مصابين، أو إذا كنت أنت مصاباً، ضع كمادة.

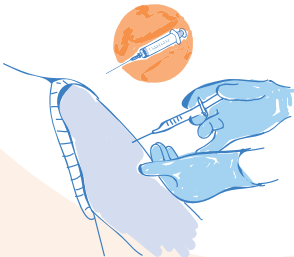
- حاول القيام ببعض التمارين البدنية الخفيفة، مثل المشي.



- احصل على اللقاح، خاصة للفئات الأكثر عرضة للخطر. يمكنك الحصول على لقاح الأنفلونزا وكورونا. قائمة المراكز الصحية للتطعيم



احذر! لا تتناول المضادات الحيوية دون استشارة الطبيب. زيارة الصيدلية ليست كافية؛ تحتاج إلى الذهاب إلى عيادة الطبيب قبل تناول أي مضادات حيوية.



تذكر، رغم أن الفيروسات تؤثر بشكل خاص في فصل الشتاء، إلا أنها موجودة على مدار السنة!



الفصل ٣ - البكتيريا والفيروسات والتهابات الجهاز الهضمي

في حياتك اليومية، قد تتعرض أحياناً للبكتيريا. تسبب هذه البكتيريا ردود فعل في جسم الإنسان، التي بدورها يمكن أن تجعلك تشعر بعدم الارتياح أو المرض.

كيف تنتقل البكتيريا؟

- الاتصال المباشر بين الناس أو لمس الأسطح الملوثة، كما في حالة القوباء ، على سبيل المثال.

- تناول الطعام أو الماء الملوث.

قد توجد البكتيريا أو الفيروسات أو الطفيليات أو السموم في الطعام أو الماء. تشمل أعراض التسمم الغذائي عادة آلام المعدة والقيء والإسهال والحمى، وذلك بسبب تفاعل الجسم مع هذه المواد الضارة. تتراوح أعراض التسمم، فقد تكون مجرد انزعاج خفيف في الجسم وقد تكون حالات أكثر خطورة، ولكنها بشكل عام حالة مؤقتة.

ما هي الأمراض الأكثر شيوعاً في لبنان التي يمكن أن تنتقل عن طريق البكتيريا في الطعام والماء؟

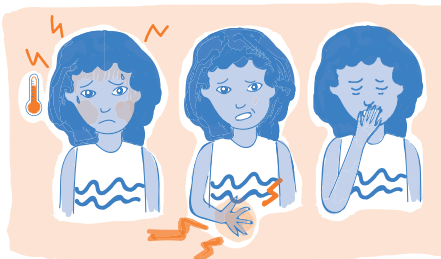


الكوليرا: مرض يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة، وخاصة الإسهال الشديد. يمكن أن يؤدي الإسهال إلى الجفاف السريع ، مما يعني أن الجسم يفقد الكثير من الماء والأملاح المهمة. تشمل أعراض الكوليرا العطش الشديد والبراز المائي المتكرر وتشنجات البطن والقيء. من المهم طلب المساعدة الطبية إذا كنت تشك أنك مصاب بالكوليرا، لتجنب المضاعفات الخطيرة.

التهاب المعدة والأمعاء: إسهال و / أو قيء ، يستمر من يومين إلى ٣ أيام في معظم الحالات. يمكن أن يسبب التهاب المعدة والأمعاء الصداع والأوجاع والآلام والارهاق والحمى. يجب مراقبة حالة المصاب بالتهاب المعدة والأمعاء عن كثب، خاصة عند كبار السن والأطفال الصغار ، الذين يمكن أن يصابوا بالجفاف بسرعة.



التهاب الكبد أ: مرض الكبد. عندما يصاب شخص ما بالتهاب الكبد أ ، فقد يعاني من التعب والغثيان والقيء والحمى وآلام البطن. السمة الرئيسية لالتهاب الكبد أ هي أنه يمكن أن يحول الجلد والعينين إلى اللون الأصفر.



التيفوئيد: عندما تصاب بالتيفوئيد، قد تصاب بارتفاع في درجة الحرارة وآلام في المعدة وصداع وتشعر بالتعب الشديد. من المهم علاجه بالأدوية/المضادات الحيوية. في لبنان ، يوجد لقاح للمساعدة في الوقاية منه.

كيف يمكنني حماية نفسي؟

تدابير وقائية بسيطة يمكن أن تقلل من خطر الإصابة!

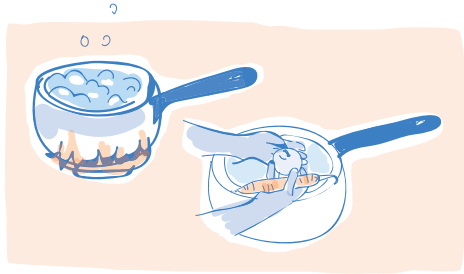
نظافة اليدين: اغسل يديك بانتظام بالصابون والماء النظيف، خاصة قبل الأكل ، وبعد استخدام المراض وبعد ملامسة أي أسطح يحتمل أن تكون ملوثة (مناشف، مقابض الأبواب..).



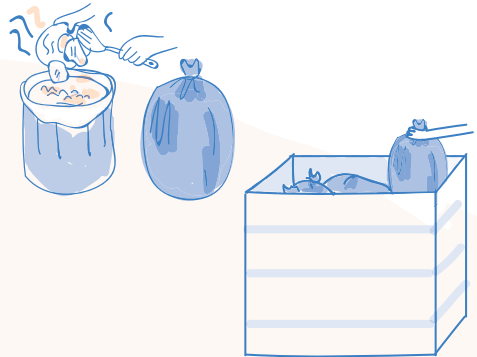
الماء: تجنب شرب الماء مباشرة من مصادر غير خاضعة للرقابة. إذا أمكن، قم بغلي الماء. الغليان هو أحد أبسط الطرق وأكثرها فعالية لقتل البكتيريا والكائنات الحية الدقيقة في الماء. يغلي الماء لمدة 3 دقائق على الأقل ويمكن بعدها شربه ساخناً أو حين يبرد.

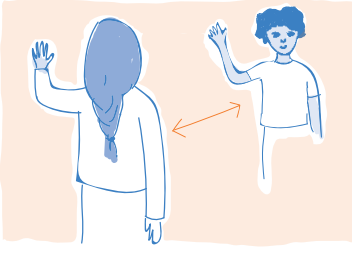


الطعام: طهي الطعام جيداً، خاصة اللحوم والبيض. غسل الفواكه والخضروات بالماء المغلي ، أو تقشيرها قبل الأكل.



إدارة النفايات: ضع القمامة والنفايات في أكياس مغلقة لتجنب انتشار البكتيريا. ضعها في المناطق المناسبة (أماكن تجميعها) ، البعيدة عن مصادر المياه والأنهار وعن المناطق السكنية.



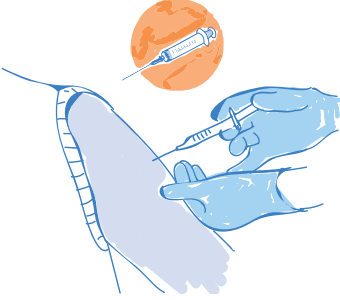


التباعد الاجتماعي: خلال فترات انتشار الأوبئة، حاول ابقاء مسافة بينك وبين الآخرين لتقليل خطر انتقال العدوى.

اللقاح: يمكنك الحصول على اللقاحات، خاصة ضد التهاب الكبد أ والكوليرا والتيفوئيد. قم بالإطلاع على قائمة مراكز الرعاية الصحية الأولية الموجودة في نهاية الكتيب لمعرفة إلى أين تذهب للحصول على اللقاحات. ان كان لديك اي سؤال او

استفسار، اتصل على الرقم 1214

لللقاحات الإلزامية العامة لحديثي الولادة والأطفال والمراهقين والشباب البالغين الذين تقل أعمارهم عن 20 عاما، قم بالإطلاع على جداول التطعيم الرسمية على العنوان التالي:



انقر
هنا



احذر! اذهب إلى المركز الصحي لاستشارة الطبيب في حال:

- استمرت الأعراض لأكثر من 48 ساعة
- حصل تدهور مفاجئ في الصحة أو المزاج
- شعرت بعدم الارتياح لفترات طويلة
- كان الشخص المصاب ضعيفاً
- ارتفعت درجة حرارة الجسم
- وجود صعوبات في الأكل، خاصة عند الأطفال
- الجفاف
- ظهور علامات العدوى (إفرازات قيحية ، احمرار أو تورم)
- الشعور بألم شديد
- وجود صعوبات في التنفس
- الارتباك والتشتت الذهني



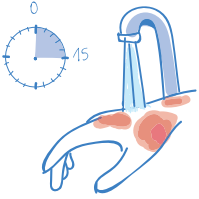
الفصل ٤ - المخاطر في المنزل

عندما نكون في المنزل، نكون أقل حذراً، وفي بعض الأحيان يمكننا أن نجرح أنفسنا في مكان اقامتنا، تعرف هذه بالحوادث المنزلية. غالباً، لا تكون الحوادث المنزلية خطيرة للغاية، ولكن عليك توخي الحذر لتجنب المخاطر. قد تحدث لأي شخص ، مهما كان عمره! من خلال الانتباه إلى هذه الأشياء البسيطة ، يمكنك المساعدة في تجنب الحوادث المنزلية والبقاء آمناً في بيتك.

الحروق

ما هو الحرق؟

الحرق هو تدمير خلايا الجلد عن طريق ملامسة سطح ساخن مثل الموقد، أو مصدر للحرارة العالية مثل اللهب الناتج عن النار أو الماء المغلي ، أو منتج حارق مثل الكلور.



ما الذي يجب القيام به في حال الإصابة بالحرق من الدرجة الأولى أو الثانية

- إن أمكن، قم بسكب الماء الفاتر النظيف على الحرق لمدة 15 دقيقة على الأقل (تجنب الماء البارد!)

- قم بتجفيف الجلد، دون فركه

- إذا لزم الأمر، قم بتغطية مكان الإصابة بضماد معقم (شاش) لا يلتصق بالجلد

- إذا أخذت مسكنات للألم (باراسيتامول...) اسأل الصيدلي عن الطريقة الصحيحة لأخذه (كم حبة في اليوم...)

- تجنب العلاجات التقليدية مثل معجون الأسنان والقهوة الجافة والسكر ، فهي قد تجعل الوضع أسوأ!



احذر! استشر الطبيب إذا:

- كان الحرق كبير جداً، يشمل الوجه أو اليدين أو القدمين أو الأعضاء التناسلية.

- لاحظت علامات التهاب ، مثل زيادة الألم أو الاحمرار أو الحمى، أو إذا كان الحرق لا يبدو أنه يشفى.

- كان الشخص الذي أصيب بالحرق هو طفل أو رضيع، انتقل إلى المستشفى على الفور.



كيف تميز بين الحرق السطحي والحرق العميق؟

- الحرق السطحي (الدرجة الأولى):

احمرار ، ألم ، ربما تورم طفيف وبثور صغيرة. تلتئم هذه الحروق بشكل عام في غضون أيام قليلة ، دون ترك أي ندوب خطيرة.

- حروق الدرجة الثانية:

احمرار ، تقرحات ، ألم أشد حدة وفقدان محتمل للجلد. قد تستغرق هذه الحروق وقتاً أطول للشفاء وعادة تترك ندوباً.

حروق الدرجة الثالثة: هي

الأخطر. يمكن أن تدمر هذه الحروق الأعصاب، لذلك قد يكون الألم أقل حدة من الحروق ذات الدرجة المنخفضة. غالباً ما يتغير لون البشرة مكان الحرق إلى اللون الأسود. تتطلب حروق الدرجة الثالثة عناية طبية فورية.

ما الذي يجب القيام به في حال الإصابة بالحرق من الدرجة الثالثة

- اتصل بخدمات الطوارئ

- لا تحاول علاج الحرق بنفسك: لا تضع الماء البارد أو الثلج على الحرق ، لأن ذلك قد يؤدي إلى تفاقم المشكلة.

- تجنب ثقب البثور لأنها تحمي المنطقة المحروقة.

- حماية المصاب: إذا كان المصاب آمناً، حاول أن تبقيه هادئاً ومرتاحاً.

- تجنب إزالة الملابس الملتصقة بالحرق.

- لا تضع الكريمات أو المراهم أو المطهرات على الحرق. يجب ترك هذا للمختصين.

- قم بإطفاء أو إيقاف تشغيل مصدر الحرارة: إن أمكن، قم بإيقاف تشغيل مصدر الحرارة الذي تسبب في الحرق بحذر، كإطفاء الحريق مثلاً أو إيقاف الجهاز الكهربائي.

- انتظر المساعدة: بمجرد طلب المساعدة، انتظر حتى يصل فريق المساعدة. هم مدربون على كيفية توفير الرعاية المناسبة للحروق الشديدة.

- باتباع نصائح السلامة هذه ، يمكنك تقليل خطر الإصابة بالحروق في المنزل بشكل كبير والمساعدة في الحفاظ على أمان عائلتك!

ماذا يمكنك أن تفعل لتجنب خطر الحروق؟

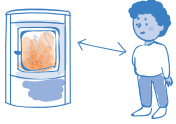
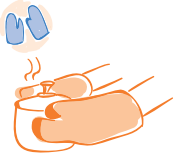
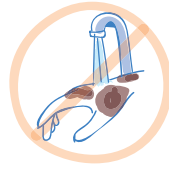
- كن حذراً في المطبخ: استخدم قطع القماش لحمل الأطباق الساخنة ، واحترس من الأواني والمقالي الساخنة، وأبعد الأطفال عن الموقد عند الطهي ، وكن حذراً عند استخدام الماء الساخن، وتأكد من أن مقابض الأواني والمقالي لا تبرز على حافة الموقد.

- تحقق من الأجهزة الكهربائية: تأكد من عدم تلف الأسلاك الكهربائية، ولا تصل الكثير من الأدوات الكهربائية بمقبس كهربائي واحد. لا تلمس الأسلاك أو المقابس الكهربائية بأيدي مبللة. احتفظ بالأجهزة الإلكترونية بعيداً عن مصادر الحرارة.

- تجنب اندلاع النار: لا تدخن فوق الفراش/السريр، لا تستخدم الموقد بجانب البنزين أو غيرها من المنتجات القابلة للاشتعال، أطفئ الشموع إن لم تكن منتبهاً لها.

- استخدم المواد الكيميائية بأمان: احتفظ بالمواد الكيميائية المنزلية بعيداً عن متناول الأطفال ، واقرأ المكتوب عليها بعناية واتبع تعليمات الاستخدام.

علم الأطفال مخاطر الحروق وأهمية اتباع قواعد السلامة خاصة عند استخدام الموقد!



الجروح

ما هو الجرح؟
جرح أو خدش في الجلد سببه شيء حاد.

ماذا تفعل حين تكون الجروح عميقة
ويصحبها نزيف شديد

- مكان آمن: تأكد من أنك
انت والمصاب في أمان.

- ابقَ هادئاً: ابقَ هادئاً لتتمكن
من اتخاذ قرارات صحيحة

- اضغط على الجرح: استخدم
قطعة قماش نظيفة أو ضمادة
للضغط بقوة على الجرح
مباشرة. سيساعد هذا الضغط
على وقف النزيف.

- نقاط الضغط: إذا لم يكن
الضغط على الجرح كافياً،
يمكنك أيضاً الضغط على
نقاط أعلى الجرح. مثلاً، إن
كان الجرح في الفخذ، يمكن
الضغط في أعلى الفخذ.

- اطلب المساعدة: اتصل
بخدمات الطوارئ على الفور.

- استمر في الضغط: تجنب
إزالة الضمادة أو القماش ،
لأن
هذا الضغط قد يحمي الدم من
التجلط.

- اجعل المصاب مرتاحاً:
حفز المصاب على الاستلقاء،
إن أمكن ذلك ، لتقليل فقدان
الدم.

كيف يمكنك معرفة ما إذا كان
الجرح سطحي أو عميق؟

الجرح السطحي:

خفيف، نزيف بسيط، ألم خفيف،
حواف الجرح نظيفة ، تورم قليل.

الجرح العميق:

جرح مفتوح ، حواف الجرح خشنة
و / أو ثقيلة، نزيف لا يمكن إيقافه.

الجرح الملتهب:

إذا لم يتم تنظيف الجرح والعناية به
بشكل صحيح، قد يصاب بالالتهاب.
تشمل علامات الالتهاب: الاحمرار
والتورم وزيادة الألم وإفراز القيح.

ماذا تفعل في حال أصبت بجروح
سطحية أو عميقة؟

- نظف الجرح على الفور بالماء
والصابون. اغسله جيداً

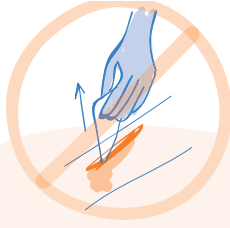
- استخدم مطهراً للجروح ، إن
استطعت مثل :

- سودو كريم
- كريم ديفلامول
- ميتانيوم
- سلفاديازين الفضة

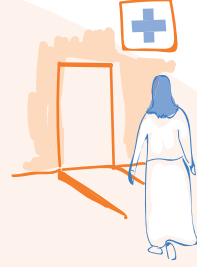
- ضع ضمادة نظيفة على الجرح
لحمايته من الملوثات الخارجية.

- إذا كان الجرح كبيراً أو عميقاً، فقد
يتطلب غرساً ؛ استشر صيدلية أو
مركز صحي.





إذا بقي جسم حاد في الجرح، فلا تقم بإزالته ، وحاول تخفيف النزيف دون الضغط على الجسم.



ماذا يمكنك أن تفعل لتجنب خطر الإصابة ؟

- كن حذرا وتجنب السرعة، خاصة اثناء استعمال الأدوات الحادة.

- علم الأطفال مخاطر الجروح وقواعد السلامة، خاصة كيفية التعامل مع الأشياء التي يجدونها أثناء اللعب في الخارج!



احذر! استشر طبيب الطوارئ إذا:

- لم تحصل على جرعات لقاح التيتانوس كلها !
في هذه الحالة، حتى الجرح الصغير يمكن أن يؤدي إلى التهاب في الجسم مثل الإصابة بالتيتانوس، خاصة إذا كانت الأداة التي سببت الجرح متسخة أو فيها صدأ أو ملامسة للأرض.
من الضروري أن تكون على اطلاع دائم بمواعيد لقاح التيتانوس، خاصة للأطفال.

- كان الجرح عميق جداً ، وكبير ، على الوجه أو اليدين أو المناطق الحساسة أو إذا كنت غير قادر على إيقاف النزيف.

- كان الشخص المصاب بالجرح طفلاً أو شخصاً يعاني من مشاكل صحية.

- كان الجرح بسبب لدغة إنسان أو حيوان.

التسمم

ما هو؟

يحدث التسمم عندما يبتلع شخص ما أو يستنشق أو يتلامس مع مادة سامة أو ضارة يمكن أن تضر صحته. غالباً ما يتطلب التسمم عناية طبية فورية لتقييم شدته وتوفير العلاج المناسب.

احذر! إذا ظهرت على الشخص
أعراض حادة، مثل فقدان الوعي ،
وصعوبات في التنفس ، وتشنجات ،
وآلام في الصدر ، وارتباك ذهني شديد،
فيجب عليك:



-«الاتصال بخدمات الطوارئ

- نقل المصاب إلى مكان آمن ، بعيداً
عن الخطر إن استطعت.

- عدم تحفيز القيء. في كثير من
الحالات ، يمكن أن يؤدي القيء إلى
تفاقم الوضع ، كما هو الحال عند
التسمم بالكحول.

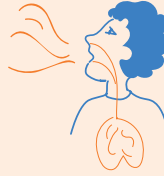
- عدم استعمال الأدوية أو العلاجات
المنزلية دون استشارة الطبيب.



ماهي أكثر أشكال
التسمم شيوعاً

الطعام والماء: انظر الى
الصفحة التي نتحدث عن
البكتيريا

الدواء: تناول دواء بجرعة
زائدة عن الموصى بها، إما
عن طريق الخطأ أو عمداً.
تختلف الأعراض حسب
الدواء، ولكن يمكن أن تشمل
الغثيان والدوخة والنعاس
والتشنجات ومشاكل الجهاز
التنفسي.



المواد الكيميائية والغازات
السامة: الاستنشاق أو
الابتلاع أو ملامسة المواد
الكيميائية السامة ، مثل
منتجات التنظيف أو الغازات
السامة. تعتمد الأعراض
على المادة ، ولكن يمكن أن
تشمل الأعراض مشاكل في
الجهاز التنفسي وتهيج الجلد
والاضطرابات العصبية.

- بالنسبة للموقد

احذر! يمكن أن تؤدي مشكلات التسرب أو المواد التالفة إلى التسمم بأول أكسيد الكربون. احترس من ظهور الأعراض مثل الصداع والغثيان والقيء والدوخة والارتباك الذهني والاضطرابات البصرية. إذا واجهت أنت أو آخرون هذه الأعراض ، فخرج على الفور للحصول على الهواء النقي واطلب المساعدة.

لا تحرق أبدا النفايات البلاستيكية أو المواد غير المخصصة للاستخدام كوقود.

- قم بتهوية الغرف بانتظام

- تجنب وضع الأشياء القابلة للاشتعال مثل الستائر أو السجاد في المنطقة المجاورة للموقد.



باتباع هذه النصائح والحذر، يمكنك تقليل خطر الإصابة بالتسمم لنفسك ولعائلتك بشكل كبير.

من الضروري الاستجابة بسرعة في حالة التسمم وعدم الاستخفاف بالأعراض ، حتى لو بدت خفيفة. التشخيص المبكر والعلاج يمكن أن يحدث فرقاً

إذا كنت تشك في التسمم، عليك مراجعة الطبيب في أقرب وقت ممكن !

كيف تتجنب الإصابة بالتسمم؟

- قم بتخزين المواد الكيميائية المنزلية والأدوية ومنتجات التنظيف بعيداً عن متناول الأطفال.

- تأكد من وضع علامة تحمل اسم المنتج بشكل واضح على جميع المنتجات السامة ليسهل التعرف عليها. لا تستخدم أبداً أوعية الطعام أو الشراب لتخزين المواد الكيميائية

- لا ترم الأدوية في المراحيض أو في البالوعة، وتحقق من تاريخ انتهاء صلاحية الأدوية بانتظام.



الصعق بالكهرباء

ما هو الصعق بالكهرباء؟
صدمة كهربائية تمر عبر جسم الإنسان.



اتصل بخدمات الطوارئ
إذا :

- تلقى الشخص صعق
كهربائي قوي أو صدمة من
مصدر لديه جهد كهربائي
عالي

- فقد الشخص وعيه، لم يعد
يتنفس، وليس لديه نبض أو
تظهر عليه علامات ضيق
التنفس

- يعاني الشخص من
أعراض شديدة مثل ألم في
الصدر أو صعوبات في
التنفس أو تشنجات أو حروق
شديدة أو مشاكل في القلب
أو اضطرابات شديدة في
الوعي.



احذر! حتى في حال حدوث صدمة كهربائية
خفيفة، ينصح باستشارة الطبيب لتقييم أي إصابات
كامنة، فمن الممكن أن تظهر الأعراض، أحياناً،
بوقت لاحق!



ما هي المخاطر الأكثر
شيوعاً لحدوث الصعق
بالكهرباء؟

- لمس كابلات الكهرباء
التالفة أو العارية

- لمس كابلات الكهرباء
التالفة أو العارية

- لعب الأطفال بالمنافذ
الكهربائية

- استخدام الأجهزة
الكهربائية بالقرب من
الماء

ماذا تفعل في حالة
الصعق بالكهرباء؟

اطلب العناية الطبية إذا:

- كان الشخص الذي
تعرض الصعق الكهربائي
هو طفل أو شخص يعاني
من مشاكل في القلب أو
امرأة حامل أو شخص
مسن



- شعر الشخص بألم
مستمر أو وخز خفيف أو
حرقان في موقع الإصابة



ماذا يمكنك أن تفعل لتجنب حدوث الصق بالكهرباء؟

- اشرح للأطفال مخاطر الأجهزة الكهربائية والمقابس (بريز الكهرباء) ، وأبقهم بعيداً عنها ، خاصة الأطفال الصغار.



- اشرح للأطفال أنه لا ينبغي أبدا وضع أصابعهم أو الأجسام المعدنية أو الأشياء المبللة في مقابس الكهرباء.



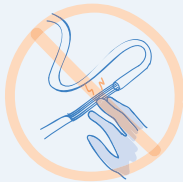
- لا تلمس الأجهزة الكهربائية بأيدي مبللة ولا تستعملها في أماكن رطبة.

- في حال حدوث فيضان في مكان تواجدك ، حاول عدم تشغيل أي جهاز كهربائي ، وقم بإيقاف تشغيل الطاقة إن أمكن واستخدم مصباحاً يدوياً للإضاءة.



- عند توصيل الأجهزة بمصدر الكهرباء أو فصلها، تأكد من إيقاف تشغيلها. تجنب ترك الأجهزة موصولة بالكهرباء أثناء النوم أو عند عدم استخدامها (خطر نشوب حريق).

- إذا لاحظت وجود أي أسلاك عارية ، فلا تلمسها. اقطع مصدر الطاقة من المصدر ولا تعده حتى يتم إصلاحها.

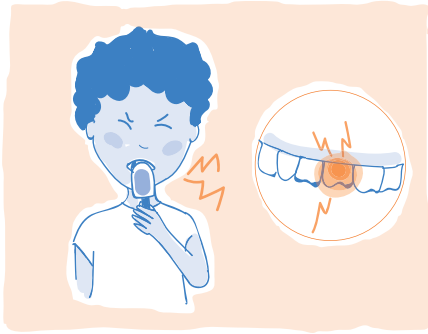


باتباع نصائح السلامة هذه ، يمكنك تقليل خطر الصق بالكهرباء بشكل كبير!



الفصل ٥ - نظافة الفم

ما هي صحة الفم؟ إنها مجموعة من ممارسات النظافة اليومية التي تساعد على منع الشعور بالألم وتجنب حدوث الالتهابات واضطرابات الفم والأسنان. نظافة الفم مهمة للغاية، لأنها تساعد في الحفاظ على صحة الفم وتجنب شعور الألم وعدم الارتياح وذلك بشكل يومي، وهي أيضاً تجنب الإصابة بالمشاكل الصحية الأكثر خطورة مثل فقدان الأسنان!



ماذا يحدث، غالباً، عندما لا نهتم بشكل كافٍ بأسناننا؟

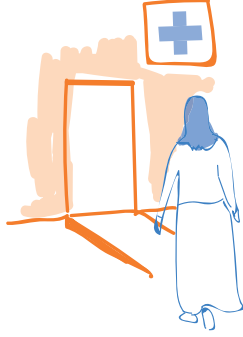
تسوس الأسنان: حساسية السن (ألم عند تناول شيء بارد/ساخن). الألم ليس دائماً قوياً ، يكون موضعي وغير مستمر.



ألم الأسنان: زيادة التسوس، مما يؤدي إلى ألم قوي ومستمر ومفاجئ ينتشر في الوجه (في جهة السن المصاب).

أمراض اللثة: نزيف في اللثة عند تنظيف الأسنان بالفرشاة أو الخيط أو الشعور بالألم في اللثة.

ماذا تفعل إذا كان لديك أي من هذه الأعراض ؟



تسوس الأسنان وأمراض اللثة: حدد موعداً لزيارة مركز طب الأسنان خلال الأسابيع القليلة المقبلة.

- وجع الاسنان: استشر مركز طب الأسنان على الفور.



ماذا يمكنك أن تفعل لتجنب خطر الإصابة ؟

- نظف أسنانك مرتين في اليوم لمدة دقيقتين باستخدام الفرشاة ومعجون الأسنان

- استخدم معجون اسنان يحتوي على الفلورايد

- تجنب تناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي على السكر

- تجنب التدخين

- اشرب الكثير من الماء



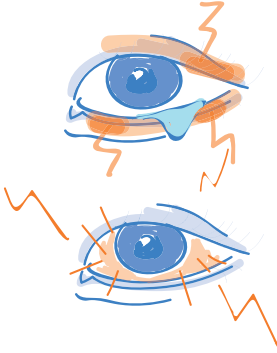
تعليم الأطفال كيفية تنظيف أسنانهم بشكل صحيح أمر ضروري!



الفصل ٦ - العيون

العيون هشة ويمكن أن تعاني من العديد من المشاكل التي يمكن أن تؤثر على حياتك اليومية.

ما هي المشاكل الأكثر شيوعاً؟



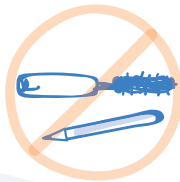
- تسبب التهابات العين مثل التهاب الملتحمة أعراضاً مثل الاحمرار والتورم والألم والحكة والإفرازات وعدم وضوح الرؤية.
- جفاف العين بسبب عدم كفاية إنتاج الدموع بسبب الحرارة، والشعور بوجود الرمل في العين والجفون، والحساسية للدخان (خاصة دخان التبغ).



ماذا تفعل إذا ظهرت عليك الأعراض؟

الالتهاب:

- قبل لمس عينيك ، تأكد من غسل يديك جيداً بالماء والصابون لتجنب انتشاره.
- تجنب فرك عينيك
- استخدم قطع من القطن أو محارم معقمة وضعت في الماء الدافئ المغلي لمدة 3 دقائق على الأقل، لتنظف بلطف العين المصابة.
- استخدم قطعة قطن مختلفة لكل عين لتجنب انتشار العدوى.
- لا تضعي مستحضرات التجميل على العين إلى أن يختفي الالتهاب.



جفاف العيون:

- اذهب إلى الصيدلية واطلب قطرة للعين.

- حث العين على الرَّمش

- ضع كمادات الماء الدافئ على الجفون

احذر! يجب عليك استشارة الطبيب في حال:

- لديك أعراض خطيرة مثل ضعف البصر الشديد أو ألم شديد في العين أو إفرازات ثقيلة أو تورم في الجفون

- لديك تاريخ من مشاكل العين الخطيرة

- بقيت الأعراض لوقت طويل (عدة أيام)

- كنت تشك في تحسس العين

- لاحظت تغيراً مفاجئاً في رؤيتك أو تشوشاً مستمراً فيها أو أنك ترى هالات حول الضوء

- كنت تعاني من التهابات متكررة في العين أو ضعف في جهاز المناعة
- المصاب هو طفل، خاصة ان كان رضيعاً

ماذا تفعل لتجنب خطر الإصابة؟

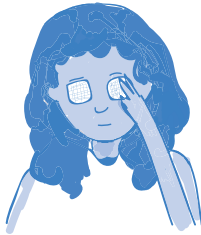
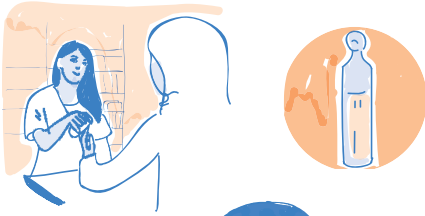
- تجنب البقاء في أماكن مغلقة فيها دخان

- قم بتهوية الغرف بسرعة، خاصة في الغرف التي يوجد فيها الكثير من الدخان (السجائر) أو حيث يوجد موقد.

- ارتداء النظارات الشمسية في الهواء الطلق أو في البيئات المليئة بالغبار

- تجنب فرك عينيك بأيدي غير مغسولة لتقليل خطر إدخال الجراثيم إلى العينين.

- تجنب مشاركة المناشف مع الأشخاص المصابين بالتهاب العين.





الفصل ٧ - ضربة الشمس

ما هي ضربة الشمس؟

تحدث عندما يتعرض الجسم لدرجات حرارة عالية ومستويات عالية من الرطوبة لفترة طويلة.

لذا احترس من موجات الحرارة أو التعرض الطويل لأشعة الشمس!



ما هي الأعراض؟

- حرارة مرتفعة
- البشرة الحارة، والجافة، والحمراء
- نبض سريع وقوي
- صداع شديد
- الغثيان والقيء
- الدوخة أو الإغماء
- تشنج العضلات

ماذا تفعل في حال الإصابة ب ضربة الشمس ؟



- ايجاد مكان في الظل/ لا تصله اشعة الشمس
- شرب الماء لتجنب الجفاف
- استخدام طرق التبريد ، مثل وضع المناشف المبللة على الجسم



احذر! من الضروري الاتصال بغرفة الطوارئ في حال:*

- استمرار الأعراض أو انها تزداد سوءا

- فقد الشخص وعيه أو إذا تغير مدى وعيه بما حوله



- كان الشخص رضيع أو طفل أو مسن أو يعاني من حالات طبية معينة أو امرأة حامل.

كيفية تجنب ضربة الشمس في الطقس الحار؟

- اشرب الكثير من الماء طوال اليوم ، حتى لو لم تكن تشعر بالعطش



- اختر ملابس خفيفة وفضفاضة وذات ألوان فاتحة للمساعدة في تقليل حرارة الجسم

- احم رأسك



- ابق في الظل قدر الإمكان بين الساعة 10 صباحا و 4 مساء

- خذ قسطاً من الراحة



- كن على علم بأعراض ارتفاع درجة الحرارة، مثل التعرق المفرط والشعور بالضعف والغثيان والدوخة والصداع

- لا تترك الأطفال في السيارة

كن على علم بالمجموعات الأكثر عرضة للخطر! الأطفال وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة والنساء الحوامل هم أكثر عرضة للحرارة. تأكد من اتخاذ احتياطات إضافية لهم عندما يكون الطقس حارا

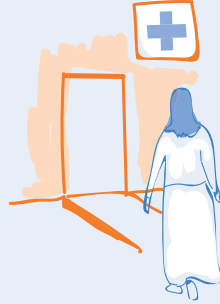




الفصل ٨ - مشاكل الشعر

التسمم

«الثعلبة» أو «تساقط الشعر»: هو مصطلح يُستخدم لوصف فقدان الشعر، الذي يمكن أن يكون جزئيًا أو كليًا ويمكن أن يحدث على فروة الرأس أو أجزاء أخرى من الجسم. يمكن أن يكون مؤقتًا أو دائمًا وتسببه عوامل مختلفة مثل الوراثة، والحالات المناعية الذاتية، والضغط النفسي، والعلاجات الطبية، و نقص التغذية.



إذا كنت تشبه في أنك تعاني من تساقط الشعر أو تواجه الثعلبة، من المهم اتخاذ الخطوات التالية:

- استشر طبيب صحة عامة أو طبيب جلدية للحصول على نصائح طبية وتوجيه للعلاج المناسب

- طرق علاج تساقط الشعر يمكن أن تختلف بشكل كبير اعتمادًا على نوع وسبب فقدان الشعر.

العناية الداعمة: بالإضافة إلى العلاج الطبي، هناك بعض الممارسات العامة التي يمكن أن تساعد في الحفاظ على صحة الشعر وتعزيز إعادة النمو.

- العناية الجيدة بالشعر، باستخدام منتجات لطيفة على البشرة إذا كان ذلك ممكنًا.

- تناول نظام غذائي متوازن يحتوي على الكثير من الفيتامينات والمعادن (لحم مطبوخ، حمضيات، عدس...).



- تخفيف التوتر، حيث يمكن أن تزيد مستويات التوتر العالية من تساقط الشعر في بعض الحالات.

- تذكر أن فعالية العلاج يمكن أن تختلف من شخص لآخر، وقد لا يكون هناك علاجاً عاماً يناسب الجميع. لذا، من المهم العمل بشكل وثيق مع مقدم الرعاية الصحية لإعداد خطة علاج خاصة ومراقبة التحسن مع الوقت.

- بالإضافة إلى ذلك، العلاج المبكر غالباً ما يؤدي إلى نتائج أفضل، لذا لا تتردد في طلب المساعدة إذا لاحظت علامات تساقط الشعر أو ظهور الثعلبة.



الفصل ٩ - الأشخاص المعرضين للخطر

بعض الأشخاص أكثر عرضة من الآخرين للإصابة بالفيروسات والبكتيريا والعوامل الخارجية، وبالتالي هم عرضة للإصابة بالمرض بشكل أسرع أو لفترة أطول أو لظهور أعراض أكثر خطورة. لهذا السبب، يجب أن تكون حذرًا بشكل خاص إذا لاحظت أي تغييرات في صحة الشخص الأكثر عرضة للخطر.

لكن انتبه! حتى ان كنت انت، وأفراد عائلتك أو أصدقائك المقربين، لا تنتمون إلى هذه الفئة لا يعني أنه ليس من الضروري العناية بصحتكم واستشارة الطبيب أو خدمات الطوارئ عند الحاجة، كما هو مشروح في هذا الدليل!

من هي الفئات الأكثر عرضة للخطر؟

الرضع والأطفال: لا يزالون في مرحلة النمو، وجهازهم المناعي أقل نضوجًا من البالغين، ولديهم معرفة أقل بالنظافة وبكيفية الحفاظ على صحة جيدة

الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية: عندما تعاني من إصابة بوحدة أو أكثر من الأمراض، مثل السكري، فإنك تكون تحت خطر حدوث مضاعفات، وأكثر عرضة للإصابة ببعض الأمراض، وأكثر اعتمادًا على نظام الرعاية الطبية.

كبار السن: مع تقدم السن، قد يضعف الجهاز المناعي، وتضعف مقاومة الجسم للعوامل الخارجية المؤذية.

النساء الحوامل: التغييرات في الجسم والهرمونات المرتبطة بالحمل يمكن أن تجعل النساء أكثر عرضة للعوامل الخارجية.

ذوي الاحتياجات الخاصة: قد تكون حالتهم مرتبطة بمرض يجعل الجهاز المناعي أكثر هشاشة، كما أنها قد تقلل أيضًا من الحركة وبالتالي من سلامة الأجسام، وتقيد قدرتهم على التواصل عندما يشعرون بعدم الارتياح أو يعانون من مشكلة صحية.





الفصل ٩ - الأشخاص المعرضين للخطر

الصحة النفسية: بالنسبة لمشاكل الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق وغيره، يجب عليك التحدث مع متخصص في الصحة النفسية أو طبيب.

الرعاية الصحية الأولية

الرعاية الصحية الأولية هي الرعاية الصحية الأساسية التي يتم توفيرها بطريقة شاملة لكل الافراد والعائلات في المجتمع ويمكن الوصول إليها بتكاليف معقولة.

«يمكن لأي شخص زيارة الطبيب في مركز الرعاية الصحية الأولية للحصول على خدمات صحية، مثل التطعيم، والاستشارات للأمراض المزمنة والحادة، ومتابعة الحمل وتنظيم الأسرة، وخدمات الصحة الإنجابية الأخرى.

يمكنك أيضاً تلقي علاج الصحة النفسية. ستكون التكلفة معقولة للاستشارات والفحوص المخبرية والتشخيصية. كما أنك ستلقى الأدوية التي تحتاجها مجاناً.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة صفحة الفيسبوك الخاصة بالرعاية الصحية الأولية :

PHCLebanon



الرعاية الصحية الأولية في لبنان

صحتك

البقاع

الرعاية الصحية الأولية

عليك أخذ موعد في المراكز التالية:

المحافظة: البقاع القضاء: زحلة						
اسم المركز	العنوان	تقنيات	استشارات طبية	الدوية الأساسية	الصحّة النفسية	تنظيم الأسرة
مركز مار فرنسيس	زحلة	✓	✓	✓		
مركز الفاعور الصحي الاجتماعي	زحلة	✓	✓	✓		
عيادات سلامة كرك	كرك-سنتر البندا بلاست-الطابق الثاني		✓	✓	✓	
الفاروق الصحي - سعدنايل	سعدنايل	✓	✓	✓		
مركز الصحي كاريتاس زحلة	زحلة – عيادة الدكتور جوزيف الهراوي بالقرب من كنيسة مار إلياس	✓	✓	✓		
مستوصف مكتبة الطبي	مكتبة	✓	✓	✓		
مركز الرعاية الصحية الأولية تعلبيا	تعلبيا	✓	✓	✓		
مركز رفيق الحريري الطبي (ناقلة)	تعلنايل	✓	✓	✓	✓	
مركز مشاغل الطبي- العمرية	العمرية	✓	✓			
مركز قب الياس- الجمعية الإسلامية	قب الياس	✓	✓	✓	✓	
القرية الطبية	بر الياس	✓	✓	✓		
مستوصف غراس الخير	تقاطع مجدل عنجر – أكرمية - بالقرب من مسجد عبدالرحمن بن عوف	✓	✓	✓	✓	
مركز علي النهري الصحي	علي النهري	✓	✓	✓		
تربل الصحي الحكومي	تربل	✓	✓	✓	✓	
مركز سواعد للعمل الطبي للرعاية الصحية الأولية	الفاعور طريق عام كفرزبد	✓	✓	✓	✓	
القضاء: البقاع الغربي						
عامل الصحي مهدي عودي - مشغرة	طريق السد - مقبل محطة يونس	✓	✓	✓	✓	
مستوصف مالملا الطبي الاجتماعي – كفريا/البقاع	كفريا		✓	✓	✓	

8:00 - 2:00 (الاثنين-السيث)	08-663086	✓	✓	✓	✓	✓	كامد اللوز الطريق العام - قرب مستشفى فرحات	مركز عامل للرعاية الصحية الأوليةكامد اللوز
8:00 - 3:00 (الاثنين-السيث)	08-640638	✓	✓	✓	✓	✓	غزة - مبنى البلدية	مركز غزة الصحي
8:00 - 5:00 (الاثنين-السيث)		✓	✓	✓	✓	✓	حوش الحرime	مركز مشاعل الطبي للرعاية الصحية الأولية
8:00 - 3:00 (الاثنين-الجمعة)	08-635656	✓		✓	✓	✓	سمحر	الجمعية اللبنانية للرعاية الصحية الإجتماعية - سمحر
9:00 - 4:00 (الاثنين-الجمعة) 9:00 - 2:00 (السيث)	70-173307	✓	✓	✓	✓	✓	المرج-جانب مدرسة المقاصد	مركز الهمام الصحي الاجتماعي
8:00 - 3:30 (الاثنين-الخميس) 8:00 - 1:00 (الجمعة)	08-511822	✓	✓	✓	✓	✓	المرج بجانب تكتة الجيش	مركز الخدمات الامانية - مرج
9:00 - 5:00 (الاثنين-السيث)		✓		✓	✓	✓	طريق عام شتورة المصنع - مفرق الروضة	مستوصف الروضة الصحي الاجتماعي
القضاء: راشيا								
8:00 - 4:00 (الاثنين-السيث)	01-055576	✓		✓	✓	✓	خربة روحا الطريق العام	مستوصف غذية الطبي
8:00 - 2:00 (يوميا ما عدا الجمعة)	08-563207	✓	✓	✓	✓	✓	بيزة راشيا	الابرار الطبي غزة
المحافظة: بعلبك القضاء: بعلبك								
8:00 - 3:00 (الاثنين-سيث)	08-371010	✓	✓	✓	✓	✓	بعلبك قرب دار الفتوى	مركز بعلبك الصحي الاجتماعي - جمعية خطوة
8:00 - 3:30 (الاثنين-الجمعة)	08-370622 08-377063	✓	✓	✓	✓	✓	بعلبك	مركز الخدمات الإنسانية - بعلبك
8:00 - 2:00 (الاثنين-السيث) - CMH-SUC 8:00 - 5:00 الاثنين- جمعة	08-379437	✓	✓	✓	✓	✓	دورس - قرب البلدية	مركز عامل لرعاية الام و الطفل-حورس
8:00 - 2:00 (الاثنين-السيث)	08-233188	✓	✓	✓	✓	✓	الحين الشارع العام - سنتر مطر	عامل الصحي العين - بعلبك
8:00 - 4:30 (الاثنين-الجمعة)	71-776082	✓	✓	✓	✓		عرسال	مركز اطباء بلا حدود - عرسال
8:00 - 2:00 (الاثنين-الجمعة)	08-240413	✓	✓	✓	✓	✓	عرسال الطريق العام - قرب صيدلية منتهى	عامل الصحي -عرسال
8:00 - 3:00 (الاثنين - الأحد)	08-240550			✓	✓	✓	عرسال	مجمع عرسال الطبي – عرسال
8:00 - 3:00 (الاثنين-السيث)		✓	✓	✓	✓	✓	عرسال	مركز الايمان للرعاية الصحية الأولية
8:00 - 3:00 (الاثنين-الجمعة)	08-233655	✓	✓	✓	✓	✓	لبوة	مركز اللبوة الصحي
8:00 - 2:00 (الاثنين-الجمعة)	08-225210	✓		✓	✓	✓	القاق	مستوصف مطرائية الروم الكاثوليك - القاق
8:00 - 1:30 (السيث)	08-320490 08-320590		✓	✓	✓	✓	برقا	الطبي الاجتماعي - برقا
8:00 - 3:00 (الاثنين-الجمعة)		✓		✓	✓		بيت شاما مقابل الصيدلية	عيادات سلامة - الجمعية اللبنانية لصحة الأسرة
8:00 - 2:00 (الاثنين-السيث)	08-330138	✓		✓	✓	✓	شمسطار - الساحة العامة - قرب المسجد	عامل الصحي شمسطار
8:00 - 3:30 (الاثنين-الخميس) 8:00 - 1:00 (الجمعة)	08-370891	✓		✓	✓	✓	سرعين التحنا	مستوصف بلدية سرعين الفوقا
8:00 - 3:30 (الاثنين-الخميس) 8:00 - 1:00 (الجمعة)	08-345900	✓	✓	✓	✓	✓	طليا اوتوستراد بعلبك	مركز الخدمات الانسانية - طليا
القضاء: الهرمل								
8:00 - 4:30 (الاثنين -الجمعة)	03-176881	✓	✓	✓	✓		الهرمل	مركز اطباء بلا حدود الهرمل



إذا كنت تبحث عن أي نوع آخر من المراكز الصحية ، يمكنك العثور عليها هنا !

وإذا كنت تريد المزيد من المعلومات حول الرعاية الصحية الأولية، يمكنك الحصول عليها هنا !

المستشفيات وحالات الطوارئ

يوجد هنا قائمة بالمستشفيات ومراكز الطوارئ في البقاع الغربي وقضاء زحلة.

لا تنسَ في حالة الطوارئ التي تهدد الحياة أن تذهب مباشرة إلى المستشفى أو أن تتصل بالرقم 140 لتصل اليك سيارة إسعاف



رقم الهاتف	العنوان	اسم المستشفى	القضاء	المحافظة
08-591503/4	راشيا الوادي - العقبة	مستشفى راشيا الحكومي	راشيا	البقاع
08-660101	البقاع الغربي	مستشفى حامد فرحات(فقط حالات حديثي الولادة والعناية الفائقة للأطفال)	البقاع الغربي	
08825600/1/2/3/4	زحلة	مستشفى الرئيس الياس الهراوي الحكومي	زحلة	
	الرياق	مستشفى الرياق		
	تعلبيا	مستشفى البقاع		
08-651738 08-650547	مشغرة	مستشفى مشغرة الحكومي		
08-370470	بعلبك	مستشفى بعلبك الحكومي	بعلبك	
08-340 620	دوريس	مستشفى دار الأمل		
08-225312	الهرمل	مستشفى الهرمل الحكومي	الهرمل	بعلبك - الهرمل

NICU

تعني وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة.

PICU

تعني أعلى مستوى من الجودة في الرعاية الطبية للأطفال

للأشخاص الذين ترعاهم المفوضية

في حالة الطوارئ التي تهدد الحياة، اذهب مباشرة إلى أحد المستشفيات المدرجة أدناه واتصل بـ «نكست كير» ، وإلا فلن تتمكن من مساعدتك في دفع 75% من الفاتورة الطبية الخاصة بك.

قم بزيارة مندوب نكست كير في المستشفى للتعرف على الدعم المالي الذي تقدمه المفوضية في حالتك. يتم الدفع مباشرة في المستشفى. في حال وجود أي سؤال، اتصل بالخط الساخن لـ (نكست كير) المتاح كل الوقت طيلة أيام الأسبوع

01504020

الإستشفاء

في الحالات الطبية الطارئة المهيّدة للحياة، عليك التوجه مباشرة إلى إحدى المستشفيات المدرجة وقم بالاتصال بـ **NEXtCARE نكستكير** من المستشفى، وإلا لن تتمكن من مساعدتك في دفع 75% من الفواتير الطبية.

للحصول على معلومات حول الدعم المادي من المفوضية لحالتك الطبية، يرجى التكلّم مع مندوب نكستكير في المستشفى. يتم دعم الولادات في المستشفيات.

الخط الساخن ل نكستكير ٢٤ ساعة ٧/٧: 01-504020

لخدمات الإسعاف من الصليب الأحمر اللبناني: 140

رقم الهاتف	العنوان	اسم المستشفى	القضاء	المحافظة
08-591503/4	راشيا الوادي - العقبة	مستشفى راشيا الحكومي	راشيا	البقاع
08-660101	البقاع الغربي	مستشفى حامد فرحات (فقط حالات حديثي الولادة والعناية الفائقة للأطفال)	البقاع الغربي	
08825600/1/2/3/4	زحلة	مستشفى الرئيس الياس الهراوي الحكومي	زحلة	
08-901300	الرياض	مستشفى الرياض		
08-543150	تعلبيا	مستشفى البقاع		
08-651738 08-650547	مشغرة	مستشفى مشغرة الحكومي		
08-370470	بعلبك	مستشفى بعلبك الحكومي	بعلبك	
08-340 620	دوريس	مستشفى دار الأمل	الهرمل	
08-225312	الهرمل	مستشفى الهرمل الحكومي	الهرمل	



UNHCR thanks its donors for their generous support to its programmes for refugees, stateless persons and Lebanese communities

تشكر المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين المانحين على دعمهم السخي لبرامجها المأدفة إلى مساعدة اللاجئين والأشخاص عديمي الجنسية والمجتمعات اللبنانية



Funding for this operation is also received through private donations.

برامج المفوضية ممولة أيضا من جهات ماندة خاصة.

للمزيد من المعلومات يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني <https://help.unhcr.org/lebanon/welcome/access-to-health-assistance>

الصحة النفسية: بالنسبة لمشاكل الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق وغيره، يجب عليك التحدث مع متخصص في الصحة النفسية أو طبيب.

الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة
البرنامج الوطني للصحة النفسية



أين يمكنكم الحصول على خدمات صّحة نفسية مجّانية / أو منخفضة الكلفة في لبنان؟

منصة Qt على الإنترنت

ما هي منصة Qt على الإنترنت؟

إن مسح خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي في لبنان متاح من خلال منصة على الإنترنت يستضيفها البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة العامة ويمكن الوصول إليها من خلال الرابط ادناه.

➤ يمكنكم الدخول إلى المنصة عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة هذا بهاتفكم

➤ كما يمكنكم الوصول إليه عبر زيارة هذا الرابط:

<https://mhis.nmhp-lb.com/#/guest/home>



توفّر هذه المنصة معلومات حول خدمات الصحة النفسية المتاحة في لبنان (مجّاناً أو بأسعار رمزية) وتفاصيل حول كيفية الوصول إليها. والجدير بالذكر أنّ المعلومات على المنصة توفّرها المنظمات المزوّدة لخدمات الصحة النفسية.

خطوة خطوة

ما هو تطبيق خطوة خطوة؟

خطوة خطوة هو برنامج دعم نفسي سري ومجاني، للأشخاص الذين يعيشون ضغوطات ومشاعر صعبة، متوفر عبر تطبيق أو موقع إلكتروني. يتلقى المستخدمون دعماً نفسياً أسبوعياً عبر الهاتف من قبل أشخاص مدربين، لمدة ٥ أسابيع. خطوة خطوة يديره البرنامج الوطني للصحة النفسية في وزارة الصحة العامة، ويقدمه حالياً كخدمة مجانية بهدف مساعدة الأشخاص المقيمين بلبنان للحصول على الدعم النفسي.

➤ يمكنكم الدخول إلى المنصة عن طريق مسح رمز الاستجابة السريعة هذا بهاتفكم

➤ انضموا إلينا عبر: <http://step-by-step-program.com>

➤ اضغط على الأيقونة لتحميل التطبيق عبر:



دوام العمل: ١٠ صباحاً - ٦ مساءً، من الإثنين إلى الجمعة.



1564
خط الحياة

الخط الوطني الساخن للدعم النفسي والوقاية من الانتحار، بالتعاون مع إمبرايس.

ما هي الخدمات التي تحصل عليها من خلال الاتصال بخط الحياة الوطني؟

إنّ خط الحياة الوطني هو خط ساخن يوفر مساحةً آمنةً لأي شخص يمرّ بضائقة نفسية شديدة أو تراوده أفكار بإيذاء نفسه أو بوضع حدّ لحياته لكي يتمكّن من التحدّث إلى أشخاص يستمعون إليه.

إنّ طاقم خط الحياة مدربّ ويعمل تحت إشراف أخصائيين في الصحة النفسية، وهو موجود من أجل:

- الاستماع النشط إلى المتصل
- تقديم الدعم النفسي والمعنوي
- تقييم شدة الأفكار الانتحارية وتقديم الدعم في الحدّ من خطر الانتحار
- توجيه المتصل عند الحاجة إلى خدمات الصحة النفسية المتوفرة على الأراضي اللبنانية



CC BY-NC-ND 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International

SALAM LADC

HQ address: Samir Sadir Building, next to Best Home,
Ksara, Zahlé, Bekaa Valley, Lebanon

info@salamladc.org
<https://salamladc.org>

ONG SEED

contact@ongseed.fr



LEBANESE ASSOCIATION FOR
DEVELOPMENT AND COMMUNICATION
للتنمية الاجتماعية والتواصل

CENTRE
DE CRISE ET
DE SOUTIEN

Ministère de l'Europe
et des Affaires étrangères