مشروع الصحة في ظروف الحرب - ١

النظافة والصحة:
إرشادات أساسية للنظافة



- النظافة الشخصية
- النظافة في المنزل
- نظافة الأكل والشرب
- نظافة المنزل
- نظافة الماء
- سلامة الطعام
-النظافة العامة

عن «كتاب الصحة للجميع . حيث لا يوجد طبيب»
ورشة الموارد العربية، ٢٠٠٦، يمكن تنزيل النص عن الموقع: www.mawared.org

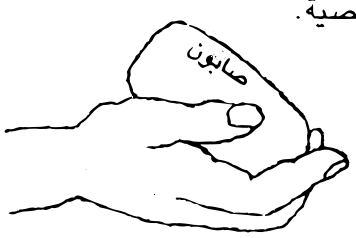
"Cleanliness and Health". From "Where There is no Doctor".
Arab Resource Collective, 2006. tel.: (+9611) 742075
E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

إرشادات أساسية للنظافة

النظافة الشخصية:



١ـ الماء والصابون: وهما أهم أسس النظافة الشخصية.



فالماء وحده لا يكفي لأننا نحتاج إلى رغوة الصابون للتخلص من الأوساخ والميكروبات العالقة بالأيدي.

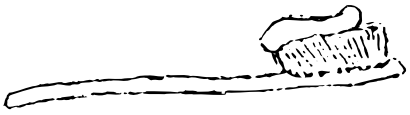
نغسل أيدينا بالماء والصابون، وخصوصاً في الصباح وبعد التبرز (التغوّط) وقبل الأكل وقبل تحضير الطعام.

٢- علينا أن نستحم بانتظام (يومياً إذا كان الطقس حاراً) وأن نغسل أنفسنا بعد العمل الشاق أو العَرَق الكثير. فالحمام المتكرر يساعد على حماية البشرة من الالتهابات الجلدية ويمنع قشرة الرأس والبثور والحكة وطفرات الجلد. وعلى المريض والطفل أخذ حمام كل يوم.

٣ ـ لا نمشي حفاة الأقدام



٤ ـ نُفَرشي أسناننا بعد كل وجبة وبعد أكل الحلويات. وفي حال عدم وجود معجون وفرشاة أسنان نستعمل المسواك، نفرك الأسنان بالملح وكربونات الصودا

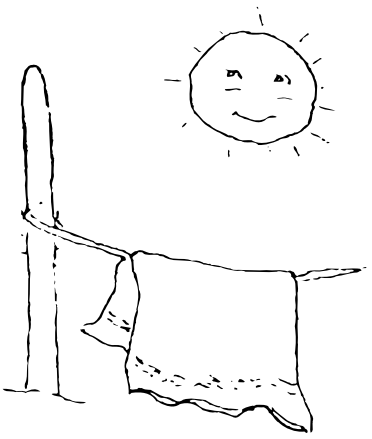


النظافة في المنزل:

١ ـ لا نسمح للحيوانات بالدخول إلى المسكن أو إلى المكان الذي يلعب فيه الطفل.

٢ ـ لا نسمح للكلب بأن يلعق وجه الطفل بلسانه أو أن يقفز إلى سريره. فالكلاب يمكنها أن تنشر المرض أيضاً ومنها كيس الكَلَب.





٣ ـ إذا تغوّط الطفل أو الحيوان قرب المسكن ننظف مكانه، ونعلّم الطفل أن يستعمل المرحاض (بيت الخلاء/ دورات المياه)، أو أن يتغوّط بعيداً عن المساكن.



٤ ـ ننشر أغطية الفراش والملاءات (الشراشف) في الشمس. وإذا وجدنا حشرات البق (بق الفراش) ندلق الماء المغلي على الأسرّة ونغسل الأغطية والملاءات في اليوم نفسه

٥ ـ نفحص رأس الطفل ونفتش عن القمل والسيبان ونمنع دخول القطط والكلاب المصابة بالبراغيت إلى المسكن.





٦ ـ لا نبصق على الأرض، فالبصاق قد ينشر المرض، ونغطي الفم باليد أو بمنديل أو ورقة عند السعال والعطس.

٧ ـ ننظّف المسكن بشكل منتظم، فنكنّس أرضه ثم نغسلها وننظّف ونغسل الحيطان وتحت المفروشات. ونسد الشقوق والثقوب في الحيطان أو الأرض حيث يمكن أن يعشش البق والحشرات والعقارب والصراصير.



نظافة الأكل والشرب

١ ـ في الحالات المثالية، يجب تعقيم جميع أنواع المياه التي لا تأتي من مصدر سليم قبل شربها، وذلك عن طريق **غليها** (مدة لا تقل عن عشرة دقائق) أو إضافة **الكلور** إليها (٣ قطرات من الكلور في ليتر واحد أو مقدار ملعقة صغيرة في ١٠ لترات ماء).

إن تعقيم الماء أمر في غاية الأهمية وبخاصة للأطفال الصغار وفي الفترات التي ينتشر فيها الإسهال أو حالات من التيفوئيد أو التهاب الكبد الفيروسي أو الكوليرا. إلا أن توفير **كمية كافية** من المياه قد يكون أكثر أهمية من **نوعيتها النقية** من أجل تفادي بعض الأمراض. وقد يحدث أن يُطلب من العائلات الفقيرة أن تخصص وقتها ومالها القليل للحصول على الحطب والوقود بهدف غلي الماء، ولكن مثل هذا الطلب قد يؤدي إلى ضرر إضافي إذا كان هذا على حساب المال القليل المخصص لتوفير طعام للأطفال أو تدمير أوسع للشجر والغابات.



إحدى الطرق الملائمة وغير المكلفة في تعقيم ماء الشرب هي في **وضعه في زجاجة أو وعاء شفاف** (والأفضل أن يكون من الزجاج وليس من البلاستيك) **تحت أشعة الشمس مباشرة** ولمدة ساعتين على الأقل. فهذه الطريقة تقضي على معظم الجراثيم في الماء.



٢ ـ **الذباب عدو خطر:** تعلق الميكروبات بأقدام الذباب حين يحط على البراز، فينقلها إلى الطعام والشراب والأشياء التي نستعملها. لذلك لا يجوز أن نسمح للذباب أو الحشرات الأخرى بأن تهبط على الطعام، أو تزحف عليه فهذا قد ينشر المرض. لا تتركوا بقايا الطعام أو الصحون الوسخة هنا وهناك لأنها قد تجتذب الذباب إليها. يجب حماية الطعام وحفظه في مكان مغلق وتغطيته.



٣ ـ نغسل الفاكهة والخضر قبل أكلها ولا نسمح للأطفال بأن يأكلوا طعاماً وقع على الأرض إلا بعد غسله مجدداً.

٤ ـ لا نأكل اللحم نيئاً (ولا السمك) إلا بعد أن نطبخه أو نشويه جيداً بحيث يختفي لونه الأحمر. تأكدوا من عدم بقاء أجزاء نيئة داخل اللحم. فالديدان تستطيع أن تعيش في اللحم غير المطبوخ. وينقل لحم الخنزير غير المطبوخ أمراضاً خطرة.

٥ ـ لا نأكل طعاماً قديماً أو طعاماً رائحته كريهة لأنه قد يكون ساماً. ولا نأكل الطعام الجاهز المعلّب إذا كانت العلبة منتفخة أو تُحدث صوتاً أثناء فتحها (التنفيس). ونفحص بشكل خاص الفراخ (الدجاج) إذا مرّت ساعات طويلة على طبخها. وقبل أكل بقايا الطعام نسخّنه مرة ثانية ليصبح ساخناً جداً. وعند الإمكان، نقدم الأكل إلى الأطفال والمسنّين والمرضى بعد تحضيره مباشرة.

٦ ـ الفراخ (الدجاج) تنقل جراثيم تسبب الإسهال. يجب غسل اليدين جيداً عند تحضير الفراخ قبل أن نلمس أطعمة أخرى.



٧ ـ على المصابين بالسل والزكام والأمراض المُعدية الأخرى أن يستعملوا أوعية خاصة بهم. ويجب غلي أطباقهم وأدواتهم قبل أن يستعملها الآخرون.

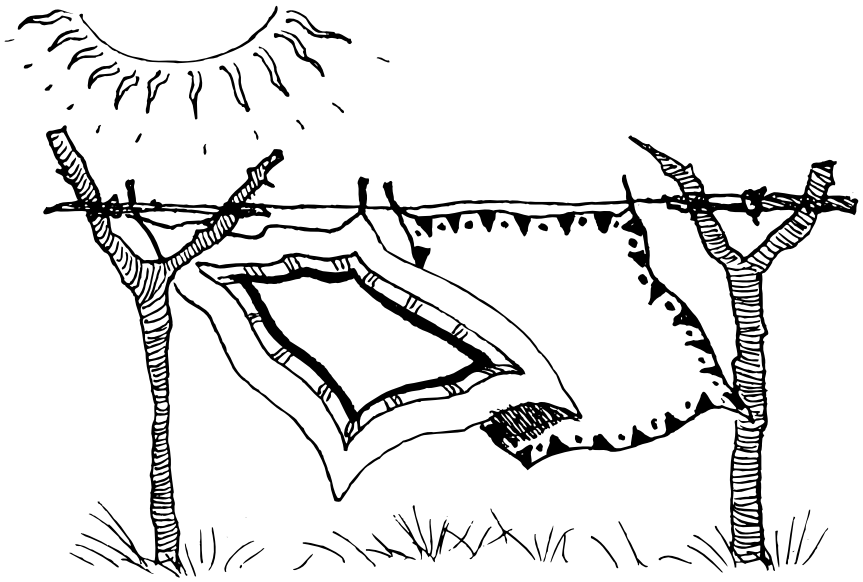


نظافة المنزل

مع التّماسّ المباشر بين أفراد العائلة، يسهل انتقال الجراثيم والمرض في العائلة كلها. ويقل انتشار المرض في العائلة. إذا جرى:

- غسل أوعية الطبخ والأكل بالصابون (أو برماد نظيف) والماء النقيّ بعد الاستعمال. وتُركت تجف في الشمس إذا أمكن.
- تنظيف الدار على الدوام. نغسل الأرض والجدران وننظف تحت الأثاث. نسد الشقوق والثقوب في الأرض والجدران حيث تختبىء الصراصير والبق والعقارب.
- تعليق الشراشف أو فرشها في الشمس لقتل الطفيليات والبق.

➤ تقتل أشعة الشمس كثيراً من الجراثيم المسببة للمرض.



- عدم البصق على الأرض. وعندما نسعل أو نعطس، نغطي فمنا باليد أو بقماش أو منديل، ثم نغسل أيدينا إذا أمكن.
- التخلص من الفضلات البشرية على نحو آمن، وتعليم الأطفال أن يستخدموا المرحاض أو يطمروا برازهم، أو على الأقل أن يتبرزوا بعيداً عن المنزل أو عن المكان الذي يحصل الناس منه على مياه الشرب.

➤ إذا تبرز الأطفال أو الحيوانات قرب البيت، ننظف على الفور.



النظافة الشخصية

يفضل الاغتسال بالصابون والماء النقي كل يوم إذا أمكن. كذلك:

- اغسلي يديك قبل الأكل أو إعداد الطعام، بعد التبوّل أو التبرز، وقبل وبعد الاعتناء بطفل أو مريض.
- اغسلي فرجك كل يوم بالصابون اللطيف والماء. **ولا تستعملي الدُّوش المهبلي (مغطس مهبلي)**. فالمهبل يغتسل ويحتمي بإفراز بعض الرطوبة أو المخاط. والدوش المهبلي يزيل هذه الحماية ويعرض المرأة لالتهاب مهبلها.
- تبوّلي بعد المجامعة. فالتبوّل يساعد في الوقاية من التهاب الجهاز البولي (لكنه لا يمنع الحمل).
- إغسلي بالماء بحذر بعد التبرز. وامسحي من الأمام إلى الخلف على الدوام. فالمسح إلى الأمام قد ينشر جراثيم وديداناً في فتحة البول والمهبل.



لا!



نعم!

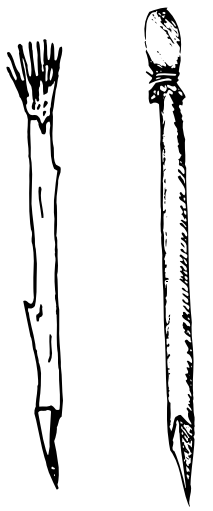
حماية الأسنان



الاهتمام جيداً بحماية الأسنان مهم للأسباب التالية:

- الأسنان القوية السليمة ضرورية لمضغ الطعام وهضمه جيداً.
- يمكن اتقاء التسوس المؤلم في الأسنان (نخر الأسنان) وألم اللثة (النيرة) بالاعتناء جيداً بالأسنان.
- يمكن أن تسبب الأسنان المسوسة من جراء عدم التنظيف، التهابات خطيرة قد تضر أجزاء أخرى من الجسم.
- من لا يهتم بأسنانه قد يتعرض في الغالب لفقدانها مع تقدمه في السن.

ينبغي تنظيف الأسنان بعناية مرتين في اليوم. فتنظيفها يزيل الجراثيم التي تسبب التسوس وفقدان الأسنان. نظفي ميناء الأسنان الأمامية والخلفية جميعاً، ثم نظفي بين الأسنان وتحت اللثة (النيرة). استخدمي فرشاة ناعمة أو مسواكاً، أو إصبعاً تلفينها بقماش خشن. المعجون جيد لكنه ليس ضرورياً. ويفيد كذلك استخدام الملح أو الفحم أو حتى الماء النظيف العادي.



➤ يمكنك صناعة فرشاة أسنان من المسواك لتنظيف أسنانك.

الماء النظيف

يجب أن تؤخذ مياه الشرب من أنظف المصادر المتاحة. فإذا كانت المياه معكرة دعيها تروق أو تصفى، ثم اسكبي الماء الصافي. وقبل أن تشربي اقتلي الجراثيم كما هو موصوف أدناه. وهذا يدعى تطهيراً.

اخزني الماء الصافي في أوعية نظيفة مغطاة. إذا كان الوعاء قد استخدم لخزن زيت الطهو، فاغسليه جيداً بالصابون والماء الساخن قبل خزن الماء فيه. **وإياك أن تخزني الماء في أوعية استخدمت لمستحضرات كيميائية أو مبيدات أو وقود.** اغسلي أوعية الماء بالصابون والماء النظيف مرة في الأسبوع على الأقل.



إخزني ماء الشرب في الاجرار وواظبي على تنظيف مسكنك

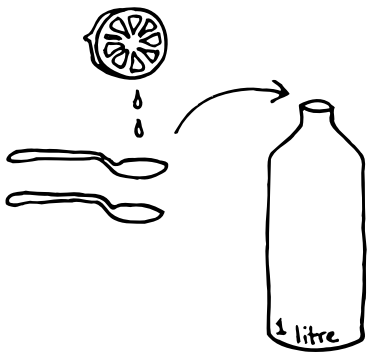
فيما يلي وسائل بسيطة وزهيدة لتطهير (تعقيم) مياهك:



أشعة الشمس. تقتل أشعة الشمس كثيراً من الجراثيم الضارة. لتطهير المياه بالأشعة الشمسية إملئي أوعية نظيفة شفافة (ليست ملوّنة) من الزجاج أو البلاستيك (اللدائن) بالماء، وضعيها في الخارج من الصباح إلى العصر. وليكن مكان وضعها فضاء مكشوفاً تتعرض فيه للشمس طول النهار. (إذا كنت بحاجة لمياه الشرب على الفور، فإن ترك الوعاء تحت الشمس ساعتين منتصف النهار يكفي لتطهير المياه).

وللحيلولة دون تلوث المياه بالجراثيم، اختاري موقعاً بعيداً عن الأطفال والغبار والحيوانات. وإذا أردت تبريد المياه قبل استعمالها، ضعي الأوعية داخل المنزل ليلاً. يمكن خزن المياه يوماً أو اثنين في الوعاء ذاته. والتطهير بأشعة الشمس يعطي أفضل نتيجة في البلاد الحارة.

عصير الليمون يقتل أحياناً الكوليرا (دون غيرها من الجراثيم). أضيفي ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون في ليتر ماء ودعيه يروق ٣٠ دقيقة.



غلي الماء بين خمس أو عشر دقائق، يقتل معظم الجراثيم. ولما كان غلي الماء يستهلك الكثير من الوقود، فلا تستخدمي هذه الطريقة لتطهير مياهك إلا إذا تعذر وجود غيرها.



إذا أردت أن تقتلي كل الجراثيم المحتمل وجودها في الماء فعليك بغليه عشرين دقيقة.

سلامة الطعام



➤ غسل اليدين يقي من انتشار المرض. خصصي منشفة جافة نظيفة لتجفيف اليدين. اغسليها كثيراً ونشفيها في الشمس.



أو جففي يديك في الهواء بنفض الماء عنهما.

ينتشر كثير من أمراض الأمعاء الشائعة بواسطة الطعام. وأحياناً ينقل العاملون في الحصاد وتداول الأغذية وتحضيرها الجراثيم بأيديهم إلى الأطعمة. وتنتقل الجراثيم والعفونة أحياناً في الهواء، فتستوطن الطعام وتفسده. ويحدث هذا عندما لا يكون الطعام مخزوناً أو مطبوخاً على نحو سليم، أو عندما ينقضي عليه زمن.

لمنع انتشار الجراثيم في الأطعمة:

- اغسلي يديك بالماء والصابون قبل إعداد الطعام وقبل الأكل وقبل إطعام أطفالك.
- اغسلي كل الثمار والفاكهة أو قشّريها، إذا كانت تؤكل نيئة.
- لا تدعي اللحم أو الدجاج أو السمك النيء يلامس الأطعمة الأخرى التي تؤكل نيئة. واغسلي يديك والسكين وخشبة التقطيع على الدوام بعد أن تقطعي هذه اللحوم.
- تجنبي السعال والبصق والعلك قرب الطعام حتى لا يتطاير رذاذ لعابك على الأطعمة.
- لا تدعي الحيوانات تأكل الطعام عن الصحون والأوعية. إذا أمكن أبقي الحيوانات خارج المطبخ.
- تخلصي من الطعام حين يفسد بطريقة سليمة.

إليك بعض العلامات المألوفة على فساد الطعام:

- الرائحة الكريهة.
- الطعام الكريه أو المتغيّر.
- تغيّر اللون (مثلاً إذا تبدّل لون اللحم النيء من الأحمر إلى البني).
- كثرة الفقاعات على وجه الطعام (مثلاً على اليخنة أو الشورباء التي مر عليها زمن) مع رائحة كريهة.
- وجود لُزوجة على وجه اللحم أو الطعام المطهو.

الطعام المطهو



➤ توجد في بعض المجتمعات وسائل خاصة لتحضير اللحم والسمك النيء، تجعلهما طعاماً سليماً.

طهو الطعام يقتل الجراثيم. ويجب أن تطهي كل اللحوم والدجاج والأسماك. يجب ألا يبدو أي شيء نيئاً في مظهره أو لونه.

إذا أخذ الطعام يبرد عادت الجراثيم إلى النمو بسرعة من جديد. فإذا لم يؤكل الطعام في غضون ساعتين عاودي تسخينه حتى تشتد سخونته. يجب أن تغلي السوائل، أما الأطعمة الصلبة، مثل الأرز، فيجب أن تسخن حتى يطلع منها البخار.

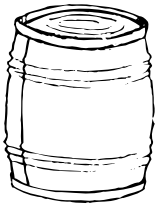
اختيار الأطعمة



يكون الطعام فاسداً أحياناً قبل طهوه أو خزنه. وفيما يلي أمور يجب أن تلاحظيها حين تختارين الأطعمة.

الأطعمة النيئة يجب أن تكون:

- طازجة وفي موسمها.
- كاملة ـ غير مخدوشة ولا معطوبة، لم تلتهمها الحشرات.
- نظيفة.
- رائحتها طازجة (خصوصاً الأسماك والأصداف واللحوم إذ يجب ألا تكون رائحتها قوية).



رائحة السمك القوية وانتفاخ العلب المختومة دليلان على أن الطعام فسد.

الأطعمة المحفوظة (المطبوخة أو المُعَلبة) ينبغي حفظها في:

- علب تبدو جديدة (بلا صدأ ولا انتفاخ أو تقعّر).
- جرار ذات غطاء نظيف.
- أكياس مختومة كاملة وغير ملتوية.

خزن الطعام

كلما أمكن كُلي الطعام يوم طبخه. فإذا خزنْته غطّيه لحمايته من الذباب والحشرات الأخرى والغبار.

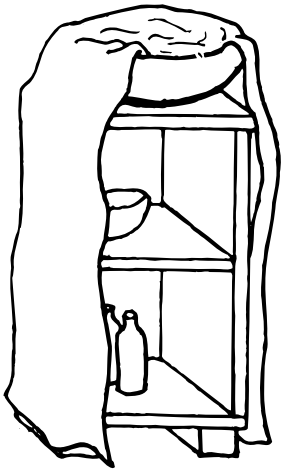


البرد يحفظ الطعام أفضل. وفيما يلي وسائل لتبريد الطعام بواسطة التبخير (أي تصاعد الماء في الهواء). ضعي الطعام في مقلاة ضحلة غير عميقة لتحسين تبريدها.

التبريد في الفخار. يوضع وعاء في داخل وعاء. ويُملأ الوعاء الأكبر ماء. وليكن الوعاء الأكبر وغطاؤه، من الفخار الخشن غير المزجّج (أي غير المطلي بطلاء أملس كالزجاج) حتى يرشح منه الماء إلى الخارج ويتبخر. أما الوعاء الصغير فيجب أن يكون مزججاً من داخله ليمنع رشوح الماء إلى داخل الطعام.

خزانة (دولاب) التبريد أو البرّاد. حيث لا توجد برادات (ثلاجات) جاهزة، ضعي صندوقاً أو علبة خشبية على جانبها وأوقفيها على قرميد أو حجارة لرفعها عن الأرض. ضعي وعاء مملوءاً ماءً على أعلى الصندوق، وغطيه بستارة خيش أو قماش خشن يتدلى إلى الأرض، وغطّسي القماش في الماء ليمتص الرطوبة فتنتشر فيه. ضعي الطعام في الصندوق. وعندما يتبخر الماء من القماش يبرد الطعام. إذا استطعت أن تُبقي القماش رطباً على الدوام، حصلت على نتيجة أفضل.

➤ يمكن للنساء اللواتي يعرفن الأطعمة المحلية التي تُحفظ جيداً، والأساليب المناسبة لحفظها، أن يعلّمن الأخريات.



غطي القفص كله حين تصنعين برادا. يبدو القفص مفتوحاً هنا حتى تري ما في داخله.

النظافة العامة

١ ـ نحافظ على نظافة آبار المياه ونغطّيها، ولا نسمح للحيوانات بالاقتراب من أماكن ماء الشرب، ونضع حاجزاً لمنعها من ذلك إذا احتاج الأمر.

لا نتغوّط بالقرب من مصدر لماء الشرب ولا نرمي الزبالة قريباً منه، وذلك كي لا تختلط بماء الشرب من خلال التربة. ونحافظ على نظافة الأنهر والجداول في المواقع التي نأخذ منها ماء الشرب.

٢ ـ نحاول إعادة استعمال كل ما ينتج عن استهلاكنا من طعام وورق وعلب معدنية ونايلون وزجاجات وأقمشة. يمكننا أن نستخدم بقايا الأكل العضوي وروث الحيوانات في خليط لتسميد الأرض الزراعية. ولو نظمنا أنفسنا لاكتشفنا عدة مشاريع لإعادة استهلاك الورق والعلب المعدنية والزجاجات وغيرها.



٣ ـ نحرق الزبالة التي يمكن حرقها. أما النفايات التي لا يمكن حرقها فيجب دفنها في حفرة خاصة بعيداً عن أماكن سكن الناس وعن مصادر ماء الشرب. نتخلص من النفايات ونحرقها مرة في الأسبوع على الأقل كي نمنع الذباب من النمو فيها والتكاثر.

٤ ـ نبني المراحيض أو بيوت الخلاء (بيوت الراحة / دورة المياه) لكي يصعب على الحيوانات الوصول إلى براز الانسان. ويمكن أن يكون المرحاض عبارة عن حفرة عميقة فوقها كوخ أو خيمة. وكلما عمقت الحفرة كلما خفّت مشكلات وجود الذباب وانبعاث الرائحة الكريهة.

- من المفيد كلما استعملت المرحاض أن ترمي في الحفرة بعض الرماد أو الكلس للتخفيف من الرائحة ولإبعاد الذباب.

أنظر أيضاً الأوراق عن:

١ – النظافة والصحة: إرشادات أساسية للنظافة
٢ – مشكلات الجلد
٣ – أمراض شائعة
٤ – كيف نحافظ على صحة أطفالنا
٥ – صحة الصغار
٦ – الحمل والولادة
٧ – الرضاعة الطبيعية
٨ – رعاية الأسنان واللثة
٩ – الصحة النفسية
١٠ – المهجرات
١١ – الاسعاف الأولي

ورشة الموارد العربية
Arab Resource Collective
tel.: (+9611) 742075
fax: (+9611) 742077
E-mail: arcleb@mawared.org,
www.mawared.org