

في حالة الإصابة بالزكام والأمراض المشابهة:

العطس والسعال بالطريقة الصحيحة

يقلل من خطر الإصابة بالعدوى

تنتشر الفيروسات والبكتيريا حتى عن طريق العدوى بالزكام، وهذا يعني أنه يتم نشر هذه الفيروسات والبكتيريا حتى مع قطرات الرذاذ متناهية الصغر أثناء العطس أو السعال. لذلك، فإنه من المهم للحفاظ على أكبر مسافة ممكنة فاصلة عن الكوادر الآخرين أثناء العطس أو السعال، إلى جانب عدم الكبح في اليد بأي حالة من الأحوال، بل يقتضى استخدام منديل أو الكبح في الأكمام، بعض حين الحرس يجعل على تقليل خطر العدوى للجميع.

يجب تغطية الفم المغطى قدر الإمكان، على الأقل ثلاث مرات يومياً بوضع عطر مطاقي لكل مرة يعمل هذا على التقليل من تركيز الفيروسات في الهواء، ومن ثم تقليل خطر العدوى!



العطس والسعال بطريقة صحية

فلتجعلها نكف عندها!

عند العطس أو السعال، قم بوضع منديل أو كوعك أمام الفم والأنف. حافظ على مسافة فاصلة عن الآخرين وتعاين التواجد المباشرين.

أنف نظيف!

استخدم منديلاً ورقياً لتنظيف الأنف، ولكن مرة واحدة فقط لا تمش أن تغسل يديك بعد ذلك.

نحس منها!

لا تترك المناديل مبعثرة، لا تضعها في جيب البنطال أو في شنطة اليد.

إلى داخل سلال القمامة!

المناديل المستخدمة مكلها سلة القمامة: أخلق القمامة، وها قد انتهت.

ونصيحة أخرى:

اغسل يديك كثيرًا عند الإصابة بالزكام!

التطابق عامل مساعد:

الحماية من العدوى

يمكن من خلال بعض الإجراءات التقليل من خطر الإصابة بالأمراض المعدية مثل نزلات البرد والإنفلونزا أو عدوى المعدة والأمعاء، لذلك قم بتوعية طفلك بهذه القواعد البسيطة من أجل سلوك صحي سليم طوال الحياة:

توفر التطعيمات حماية فعالة من بعض الأمراض المعدية، لذلك عليك التفكير في أمر التطعيمات في الوقت الصحيح.



نصائح الصحة

الحفاظ على الصحة بكل سهولة

www.bzga.de
 50819 BZGK
 20160916
 62530104

Barbara Markus Getty Images, iStock
 Mareile Enders
 Rascht, Bramsche
 1.60.09.16
 20160916
 62530104



Wissen, was schützt
infektionsschutz.de

- www.kindergesundheitsinfo.de
- www.impi.de
- www.infektionsschutz.de

الطريقة الصحيحة لغسل الأيدي

1. **مياه نظيفة:** ابق يديك تحت الماء الجاري.
2. **المصابون:** إذا كنت مصاباً بمرض تنفسي، فارتداء ملابس نظيفة وتغطية الأنف والفم عند السعال أو العطس.
3. **المساح:** استخدم مناديل ورقية نظيفة لمسح الأسطح.
4. **التهوية:** تهوية الأماكن المغلقة بانتظام.
5. **التعقيم:** استخدم مطهرات اليدين إذا لم تتوفر المياه.



الابتعاد عن الحيوانات الأليفة: تجنب لمس الحيوانات الأليفة، خاصة إذا كنت مصاباً بمرض تنفسي.

تجنب اللعب بالكرة: تجنب اللعب بالكرة في الأماكن المغلقة، خاصة إذا كنت مصاباً بمرض تنفسي.

تجنب السعال في اليد: تجنب السعال في اليد، خاصة إذا كنت مصاباً بمرض تنفسي.

أجزاء أخرى من الجسم

تجنب لمس العينين والأنف والفم، خاصة إذا كنت مصاباً بمرض تنفسي.

تجنب مشاركة أدوات الشخص المصاب، خاصة إذا كنت مصاباً بمرض تنفسي.

تجنب مشاركة الطعام والشرب، خاصة إذا كنت مصاباً بمرض تنفسي.

التخلص من البراز: التخلص من البراز في المراحيض.

التخلص من الطعام: التخلص من الطعام في سلة المهملات.

غسل الأيدي بوقت آخر من اليوم:

قبل تناول الطعام، خاصة إذا كنت مصاباً بمرض تنفسي.

بعد السعال أو العطس، خاصة إذا كنت مصاباً بمرض تنفسي.

بعد زيارة الأماكن المغلقة، خاصة إذا كنت مصاباً بمرض تنفسي.

غسل الأيدي:

5 دقائق