



كلية معتمدة من الهيئة القومية  
لضمان جودة التعليم والاعتماد



## النشرة البيئية

عدد شهر ديسمبر 2018

أسرة نشر المجلة

أ.د/ سماح محمد عبد الله

عميد الكلية

أ.د/ شلبية السيد أبو زيد

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة (رئيساً)

- |         |                       |
|---------|-----------------------|
| (عضواً) | أ.د مرزوقة عبد العزيز |
| (عضواً) | د نجلاء سعد           |
| (عضواً) | د نرمين عبد العزيز    |
| (عضواً) | د ناهد ثابت           |
| (عضواً) | د نورة عبد الحميد     |
| (عضواً) | د اعتماد حسين         |
| (عضواً) | د فائزة محمد محمد     |
| (عضواً) | د امل عبد العزيز      |

## حكمة العدد

1- لن تستطيع تغيير شكلك لتصبح أجمل في عيون الناس ولكنك تستطيع تزيين اخلاقك وتجميل ادبك لتكون أجمل ما رأت عيون الناس ، كن طيبا تكن أجمل

2- قال الحسن البصري رحمه الله : فساد القلوب متولد من ستة أشياء، أولها: يذنبون برجاء التوبة، ويتعلمون العلم ولا يعملون به، وإذا عملوا لا يخلصون، ويأكلون رزق الله ولا يشكرون، ولا يرضون بقسمة الله، ويدفنون موتاهم ولا يعتبرون.

## التنمر عند الاطفال

بدأت ظاهرة التنمر تنتشر بكثرة في الآونة الأخيرة وأصبحنا نرى التنمر في كل مكان؛ في الشارع أو المدرسة أو الجامعة أو المنزل حتى في مكان العمل! من هنا، اخترنا أن نناقش في هذا المقال تعريف التنمر، وطرق التعامل معه، وأسبابه، وآثاره وأنواعه وعلاجه.



## تعريف التنمر:

التنمر Bullying هو شكل من أشكال العنف والإيذاء والإساءة التي تكون موجهة من فرد أو مجموعة من الأفراد إلى فرد أو مجموعة من الأفراد حيث يكون الفرد المهاجم أقوى من الأفراد الباقين.

## أشكال التنمر

يقسم التنمر إلى ثلاثة أشكال رئيسية وهي:  
• **التنمر اللفظي** ويشمل الإغاظه و السخرية و الاستفزاز والتعليقات غير اللائقة والتهديد.  
• **التنمر الجسدي** ويشمل الضرب والعنف والصفع والطعن وغيرها من طرق الإيذاء البدني.  
• **التنمر العاطفي** من خلال الإحراج الدائم للشخص ونشر الشائعات حوله.

كما يقسم التنمر إلى فئتين وهما:

• **التنمر المباشر** الذي يتمثل بالضرب والدفع وشد الشعر والطعن والصفع والعض والخدش وغيرها من الأفعال المؤذية.

• **التنمر غير المباشر** وهو الذي يتضمن تهديد الشخص بالعزل الاجتماعي عن طريق نشر الشائعات، ورفض الاختلاط معه ونقده من حيث الملابس والعرق واللون و الدين وغيرها من الأمور، إضافة الى تهديد كل من يختلط معه أو يدعمه!



## أسباب التنمر

قد يعيش الشخص ظروفًا أسرية أو مادية أو اجتماعية معينة أو يتأثر بالإعلام أو قد يعاني من مرض عضوي ما أو نقص ما في الشكل الخارجي، أو ربما مجموعة من هذه العوامل كلها، والتي قد تؤدي في النهاية إلى أن يعاني من الأمور التالية والتي ستكون بدورها مسبباً لتحويله إلى شخص متنمر:

- اضطراب الشخصية ونقص تقدير الذات.
- الإدمان على السلوكيات العدوانية.
- الاكتئاب والأمراض النفسية.

## أنواع التنمر

• **التنمر في أماكن الدراسة** : وهو الذي يحدث في المدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية والجامعات.

• **التنمر في أماكن العمل** : وهو الحاصل بين زملاء العمل أو ما يمارسه الرؤساء على المرؤوسين.

• **التنمر الإلكتروني** : ويحدث عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني أو من خلال الرسائل النصية عبر الهواتف النقالة.

• **التنمر الأسري** : وهو الذي يحصل من قبل الوالدين على الأبناء، أو بين الإخوان، أو الزوجين أو الأقارب.

• **التنمر السياسي** : ويحصل عندما تسيطر دولة ما على دولة أضعف، وعادة ما يتم عن طريق القوة والتهديد العسكري.



## آثار التنمر

ينعكس التنمر Bullying بشكل سلبي على الأفراد المتعرضين له، فما هي آثار التنمر؟

• يؤدي التنمر إلى مشاكل نفسية وعاطفية وسلوكية على المدى الطويل كالاكتئاب والشعور بالوحدة والانطوائية والقلق.

• يلجأ الفرد للسلوك العدواني نتيجة للتنمر، فقد يتحول هو نفسه مع الوقت إلى متنمر أو إلى إنسان عنيف.

• يزداد انسحاب الفرد من الأنشطة الاجتماعية الحاصلة في العائلة أو المدرسة، حتى يصبح إنساناً صامتاً ومنعزلاً.

• قد يوصل التنمر الضحية إلى الانتحار، حيث أثبتت الدراسات أن ضحايا الانتحار بسبب التنمر في ازدياد مستمر وخاصة بعد دخول التنمر الإلكتروني إلى الصورة.

• من آثار التنمر قلة النوم أو النوم بكثرة.

• كما يعاني من يتعرض للتنمر إلى الصداع وآلام المعدة وحالات من الخوف والذعر.

## التنمر المدرسي

يتعرض العديد من الأطفال في المدارس إلى ظاهرة التنمر المدرسي، فما هو التنمر المدرسي وما هي أسبابه وطرق علاجه؟

التنمر المدرسي أو التنمر في أماكن الدراسة هو أكثر أنواع التنمر انتشاراً، وهو تعرض التلميذ للإيذاء الجسدي أو النفسي من خلال الضرب، الركل، شد الشعر، تخريب الممتلكات الخاصة بالشخص، التقليد السلبي، التجريح، الشتائم، الشائعات، التهديد، العزل، أو حتى تعديل صور غير قانونية للضحية عبر الإنترنت واستغلالها في تهديد الضحية، أو نشرها لمجرد الاستهزاء من الشخص والتقليل من شأنه.

و تشير الإحصاءات إلى أن حوالي نصف الأطفال في العالم تعرضوا مرة واحدة على الأقل للتنمر، خلال المرحلة المدرسية، وأن نسبة 10% منهم يتعرضون لنوع من الضغوط العنيفة بشكل منتظم.

وتنعكس ظاهرة التنمر بشكل سلبي على الطلاب الممارس عليهم لتجدهم يعيشون في حالة من القلق

والخوف والعزلة والوحدة والتي قد تصل إلى مراحل متقدمة من الاكتئاب وبالتالي الانتحار. إلا أن ظاهرة التنمر Bullying لا تنعكس آثارها على الضحية فقط، حيث أظهرت الدراسات ان المتنمرين أنفسهم من المحتمل أن يكونوا أكثر عرضة للفشل في حياتهم المستقبلية، وهم أكثر عرضة لارتكاب الجرائم

## علامات التنمر

على الأهل التنبيه لمشكلة التنمر وما إذا كان ابنهما أو ابنتهما يتعرض أو تتعرض للتنمر داخل المدرسة وساحاتها، أو في باص المدرسة أو في الكافتيريا وغيرها، وهناك بعض العلامات التي تدل على تعرض الطفل للتنمر على الأهل التنبيه لها.

علامات تدل على تعرض ابنك للتنمر في المدرسة:

• انسحاب الطفل بشكل متكرر من الأنشطة المفضلة لديه.

• تراجع اهتمامه بالأنشطة المدرسية أو ما بعد المدرسة.

• ابتعاده عن أصدقائه أو أي تجمعات.

• إهمال شكله الخارجي ومظهره العام.

• إهمال واجباته المدرسية أو أي أغراض متعلقة بالمدرسة ككتبه ودفاتره ووجباته الغذائية.

• التأخر عن باص المدرسة.

• يسعى الطفل المعرض للتنمر إلى الهروب من الواقع الذي يعيشه.

• يعاني الطفل المعرض للتنمر حالة من العصبية والغضب.

• يعاني حالة من القلق الدائم والخوف.

• يعاني من حالة مزاجية متقلبة.

• قد يخفي الطفل أدوات لحماية نفسه في المدرسة مثل السكاكين.

• كما يمكن أن تظهر على جسده بعض الكدمات والجروح.

• قد يعاني حالة من فقدان أو زيادة الشهية.

## دور الأهل في منع التنمر المدرسي

• على الأهل عدم الاستعجال بعدم تصديق أن طفلهم متنمر والعمل جاهداً مع المدرسة على وضع

## علاج التنمر

- كيف يمكن علاج ظاهرة التنمر؟ وكيف يمكن حماية أطفالنا من التنمر أو من التحول إلى متنمرين؟
- تقوية الوازع الديني للأفراد وتقوية العقيدة لديهم منذ الصغر، وزرع الأخلاق الإنسانية في قلوب الأطفال كالتسامح والمساواة والاحترام والمحبة والتواضع والتعاون ومساعدة الضعيف وغيرها.
- الحرص على تربية الأبناء في ظروف صحية بعيداً عن العنف والاستبداد.
- تعزيز عوامل الثقة بالنفس والكبرياء وقوة الشخصية لدى الأطفال.
- على المحطات التلفزيونية العمل على بث البرامج التعليمية والدينية والوثائقية الهادفة وتجنب البرامج العنيفة، وحتى إن لم تغير المحطات سياستها، على الأهل اختيار الإعلام المناسب لأطفالهم.
- بناء علاقة صداقة مع الأبناء منذ الصغر والتواصل الدائم معهم وترك باب الحوار مفتوحاً دائماً، لكي يشعروا بالراحة للجوء إلى الأهل.
- توفير الألعاب التي من هدفها تحسين القدرات العقلية لدى الأفراد والبعد عن الألعاب العنيفة.
- تدريب الأطفال على رياضات الدفاع عن النفس لتعزيز قوتهم البدنية والنفسية وثقتهم بأنفسهم، مع التأكيد بأن الهدف منها هو الدفاع عن النفس فقط وليس ممارسة القوة والعنف على الآخرين.
- متابعة السلوكيات المختلفة للأبناء في سن مبكرة والوقوف على السلوكيات الخاطئة ومعالجتها.
- مراقبة الأبناء على الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي والانتباه لأي علامات غير عادية.
- تجنب الفراغ واستثمار الطاقات والقدرات الخاصة للأفراد بالبرامج والأنشطة التي تعود عليهم بالنفع.
- الاستماع إلى المعلمين والمرشدين الاجتماعيين والنفسيين في المدارس والحرص على اللقاءات الدورية معهم والأخذ بأرائهم.
- الانتباه إلى أي علامة من علامات التنمر المذكورة سابقاً في حال ظهرت على الطفل والحديث معه على الفور بهدوء.

خطة فعالة للحد من تصرفات الطفل المتنمر والوقوف على مشكلات الطفل السلوكية أن وجدت.

- يتوجب على الأهل مناقشة الطفل المتنمر بهدوء والوقوف معه على الأسباب التي جعلته يتصرف هكذا، وتوضيح أنه سلوك غير صحيح وعليهم أيضاً شرح نتائج هذا السلوك وانعكاسه على الطفل المعرض له.
- على الأهل الابتعاد عن وصف الطفل بالمعتدي أو المتنمر وخاصة أمام الآخرين.

- الوقوف على الإحباطات التي يواجهها الطفل في المنزل أو في التعامل مع أخوانه أو حل الواجبات المدرسية.

- التحكم في مشاهدة الطفل للبرامج التلفزيونية العنيفة أو التي يرى فيها على سبيل المثال أشخاصاً يقعون على الأرض ويسخر ويضحك منهم آخرون.

## دور المدرسة في منع التنمر المدرسي

- يتوجب على المدرسة سن قوانين حازمة تمنع إيذاء أي طفل للآخر سواء كان الإيذاء بدنياً أو نفسياً.
- يجب حماية كل طفل من التعرض للإيذاء داخل المدرسة فهي بيئة آمنة وهادئة.
- على المدرسة تكثيف الرقابة والإشراف على الطلاب مما يضمن عدم تعرضهم للتنمر والخوف والذعر.
- التفرقة بين التعبير الفطري للطلاب حول الأشياء من حولهم وبين التعدي على حقوق الآخرين، والتفرقة بين ارتكاب العنف واكتساب المهارات اللازمة للدفاع عن النفس.
- تحفيز روح التعاون بين الطلاب ونشر المودة بينهم من خلال إنشاء مجموعات.
- على المعلم أن يدرك أنه هو القدوة الفعلية للطلاب، وعليه أن يعلم أن الكلمات قد تؤدي وأن إيذاء الكلمات قد يكون أشد من الإيذاء الجسدي.
- على المعلم أن يكون ملماً بمهارات التواصل وحل النزاعات بين الطلاب.





## و أخيرا

ماذا لو أن الطفل الذي تنمرت عليه في المدرسة ،  
نشأ ، وتبين أنه الجراح الوحيد الذي يمكنه أن ينقذ  
حياتك؟” لينت ماذر  
الناس الذين يحبون أنفسهم ، لا يؤذون الآخرين.  
كلما كرهننا أنفسنا ، كلما أردنا أن يعاني الآخرون.  
” دان بيرس.

- عرض الشخص المتنمر أو الضحية على أخصائي نفسي أو اجتماعي.
- يتوجب على الحكومات وضع قوانين صارمة لمعاقبة ممارسي التنمر بكافة أشكاله.
- حماية حقوق الأفراد الممارس عليهم التنمر وتعويضهم عن الأضرار النفسية أو الجسدية التي تعرضوا لها.
- توفير مرشد اجتماعي في كل مدرسة مع تعزيز أهمية التواصل مع المرشد في حال التعرض لأي من أشكال العنف أو الأذى.
- على الحكومات ومنظمات حقوق الإنسان ومؤسسات حماية الأسرة والأطفال إطلاق حملات توعية لكافة الأعمار حول سلوك التنمر وأشكاله وطرق التعامل معه والوقاية منه وعلاجه.

## الأمراض السارية (المعدية)

للعدوى عن طريق التعرّق، والسعال،  
وسيلان في الأنف.

### تعريفات

#### الأمراض المعدية

هي الأمراض التي تحدث نتيجة الإصابة  
بكائنات معدية أو سمومها والتي تنتقل  
بطريق مباشر أو غير مباشر من مصادر  
العدوى إلى الشخص السليم القابل للعدوى  
بإحدى طرق الانتقال الخاصة بمسبب كل  
مرض.

التلوث (Contamination)

يعنى وجود مسببات حية للمرض على  
السطح الخارجي لجسم الإنسان أو الحيوان  
أو الآلات أو فوط الوجه أو الملابس أو أي  
أدوات أخرى وكذلك فى الطعام أو الشراب.

العدوي (infection) : هي غزو جسم  
الإنسان أو الحيوان بأحد الكائنات المعدية  
المسببة للمرض واستقرارها وتكاثرها  
ويمكن أن تتطور العدوى الى:-

- تتغلب مقاومة الجسم على مسبب المرض  
فلا تظهر أى علامات للمرض وتسمى  
عدوى غير ظاهرة

- ظهور أعراض بسيطة لا يمكن عن  
طريقها تشخيص المرض

- يتغلب مسبب المرض على مقاومة الجسم  
فتظهر أعراض وعلامات مرضية.

#### مصادر العدوى

المصاب

حامل الميكروبات

البيئة الملوثة

الحيوانات المريضة بأمراض مشتركة بين  
الانسان والحيوان

ولحدوث المرض المعدى يجب توافر:-

- مصدر العدوى

- طريقة انتقال العدوى

- الشخص القابل للعدوى

حديث نبوي:

عن النبي -صلى الله عليه وسلم- أنه قال:  
"إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها،  
وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها  
"

وقال:

"لا يورد ممرض على مصح" أخرجه

البخاري

#### مقدمة

انتشر في الأعوام السابقة عدد كبير من  
الأمراض المعدية مثل الزكام والإنفلونزا  
وغيرها الكثير، وقد عملت مسبباتها على  
تطوير نفسها حيث نتج عن ذلك أمراض  
معدية ضارّة جداً وخطيرة، ومنها ما يُنقل  
من خلال الهواء وعند مصافحة المريض أو  
ملامسته بشكل مباشرة، ومنها ما ينقل عبر  
طرق أخرى. الأمراض المعدية هي عبارة  
عن أمراض تُضعف الجهاز المناعي في  
الجسم بشكل قوي، وتؤثر على الجسم وتهدم  
طاقاته، وسمّيت بالمعدية لأنها تنتقل من  
جسم لآخر عبر التنفّس وغيرها من طرق  
الانتقال والتي تُسهل استقرارها في جسم  
المصاب حيث تقوم بتطوير نفسها في داخل  
جسم المصاب مهما كان قوي البنية، إذ تقوم  
بتغيير أشكالها وتنتشر في الجسم على شكل  
خلايا صغيرة لا ترى بالعين المجردة  
وجراثيم، وغالباً ما يتخطّأها الجهاز المناعي  
ويقاومها بشكل سريع وفَعّال، ولكن عندما  
تتمكّن تلك الجراثيم والميكروبات من تطوير  
نفسها تصبح قوية جداً حيث إنّ الجهاز  
المناعي لا يكون قادراً على مُحاربتها بنفس  
القوة، وينصح في ذلك الوقت بأخذ  
المضادّات الحيوية والتي تتكوّن من موادّ  
طبيعيّة تساعد كريات الدم البيضاء على  
زيادة القوّة والطاقة لديها وبذلك تتمّ عملية  
إبادة تلك الأمراض والجراثيم المسبّبة

العوامل المساعدة في انتشار العدوى  
بيئة غير صحية: مثل المساكن الضيقة سيئة  
التهوية  
العادات غير صحيحة : مثل البصق في  
الطرق وعلى الجدران  
مخالطه المرضى  
عدم اجراء التعقيم الكافي كاستخدام الأدوات  
الجراحية  
التخلص غير السليم من النفايات الطبية  
الخطرة

عدم التطعيم ضد الأمراض المعدية  
ترجع خطورة الأمراض المعدية إلى أنها:  
- تصيب أغلبية السكان  
- تؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل العمى  
في التراكوما (الرمح الحبيبي) والشلل في  
شلل الأطفال  
- تؤثر على الطاقة الإنتاجية للعاملين وتؤدي  
إلى فقد اقتصاد كبير.

- تؤدي إلى الوفاة في السن المبكر  
- تسبب عقد اجتماعية مخزية خاصة في  
بعض الأمراض مثل الجذام – الرمد-السل-  
داء الفيل- الزهري والايذز  
أسباب الإصابة بالأمراض المعدية  
البكتيريا. هذه الكائنات وحيدة الخلية هي  
المسؤولة عن الإصابة بأمراض، مثل:  
التهاب الحلق، والتهابات المسالك البولية،  
والسل.

الفيروسات. تسبب الفيروسات، التي هي  
أصغر من البكتيريا، العديد من الأمراض  
— تتراوح بين نزلات البرد وصولاً إلى  
الإيدز.

الفطريات. ينتج عن الفطريات العديد من  
الأمراض الجلدية، مثل الثعلبية، وسعفة القدم.  
يمكن لأنواع أخرى من الفطريات أن تصيب  
الرئتين أو الجهاز العصبي.

الطفيليات. تنتج الملاريا عن طفيلي صغير  
ينتقل عن طريق لدغة البعوضة. قد تنتقل

الطفيليات الأخرى إلى البشر عن طريق  
براز الحيوانات.

أعراض الإصابة بالأمراض المعدية  
قد تختلف الأعراض والعلامات بسبب  
العدوى حسب نوع المسبب ومكان الإصابة،  
ولكن في الغالب تشترك جميعها في بعض  
الأعراض، مثل:

ارتفاع درجة الحرارة لدى المصاب.  
فقدان الرغبة في تناول الطعام مما يسبب  
فقدان الوزن للشخص المصاب.

الشعور بالألم في عضلات الجسم وعدم  
القدرة على التحرك بشكل جيد.

الشعور بالتعب والوهن والإرهاق والضعف  
العام الذي يُعيق القدرة لدى المصاب بتأدية  
الأعمال اليومية البسيطة، ونظراً إلى عدم  
الرغبة في تناول الطعام فإن الجسم يفتقر  
إلى الطاقة التي يحتاج إليها.

### حلقة العدوى infectious cycle

هي سلسلة الخطوات المتعددة لحدوث  
الأمراض المعدية ابتداء من مصدر العدوى  
الذي يتواجد به مسبب المرض حتى وصوله  
إلى شخص قابل للعدوى وتتضمن ما يلي:

مصدر العدوى(المستودع)

العامل المعدني(مسبب العدوى)

مخرج العامل المعدني من المستودع

وسيلة انتقال العامل المعدني للعائل الجديد

مدخل العامل المعدني للعائل الجديد

استعداد العائل الجديد للعدوى

طرق انتقال العدوى Modes of

### Transmission

عن طريق التنفس كما في أمراض الرذاز  
والجهاز التنفسي وذلك بطريقة مباشرة أو  
غير مباشرة

عن طريق البلع وذلك في أمراض الطعام  
والشراب

عن طريق التلامس سواء كان التلامس  
جنسياً كما هو الحال في الأمراض التناسلية

أو كان التلامس غير جنسيا كما هو في  
أمراض التيتانوس والجمرة الخبيثة  
أمراض يتم فيها اختراق الجلد تمهيدا لدخول  
الميكروب مثل

مرض داء الكلب(السعار)

الأمراض التي تنتقل بواسطة لدغ الحشرات  
مثل الملاريا والطاعون

الأمراض التي تنتقل عن طريق نقل الدم أو  
مشتقاته مثل (الايذز- والتهاب الكبدى سى ,  
(ب)

عن طريق المشيمة أو الانتقال الراسي أي  
من الأم إلى الجنين مثلما هو الحال فى  
مرض الزهري والحصبة الألمانية  
والتوكسوبلازما والايذز

الإجراءات الوقائية من العدوى

وتشمل كافة الإجراءات والتدابير الوقائية  
لمنع حدوث الأمراض المعدية ويمكن  
تقسيمها طبقا لما يلي:

- مستوى الوقاية الأولى:

ويشمل كافة الإجراءات والتدابير التي تتخذ  
خلال الفترة التي تسبق حدوث الأعراض  
المرضية وتهدف تلك الإجراءات إلى  
الارتقاء بالصحة وتدعيمها وإعلاء مقاومة  
الجسم ويمكن تقسيمها إلى:

الإجراءات الوقائية العامة

التنظيف الصحي

التغذية الجيدة

توفر المياه الصالحة للشرب

الصرف الصحي والتخلص الملائم من  
القمامة

الارتقاء بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي  
للمجتمع

الإجراءات الوقائية المتخصصة

وتشمل الإجراءات المتخصصة للوقاية من  
مرض محدد مثل:

التحصينات: ويشمل إعطاء اللقاحات سواء  
الحية المضعفة أو الميتة أو التوكسويد أو

غيرها من اللقاحات للأشخاص القابلين  
للعدوى بغرض زيادة مناعتهم لمقاومة  
الإصابة المرضية

الوقاية بالأدوية: هو إعطاء بعض الأدوية  
لأشخاص قابلين للعدوى وتم تعرضهم  
للعدوى وذلك بغرض منع العدوى بينهم

الوقاية بمضادات الأجسام: مثل إعطاء  
الجاماجلوبولين لأشخاص قابلين للعدوى  
وتم تعرضهم للمرض لمنع حدوث العدوى  
وكذلك إعطاء بعض الأجسام المناعية.

مستوى الوقاية الثاني:

ويشمل الإجراءات الوقائية التي تتخذ أثناء  
المرحلة المرضية وتشمل:-

التشخيص المبكر للحالات والعلاج الفوري

إجراءات لمنع المضاعفات

مستوى الوقاية الثالث:

التأهل بشتى صورته(الصحي- النفسي-  
الوظيفي -الاجتماعي)للحالات التي تعاني  
من الإعاقة

مكافحة الأمراض المعدية:

وتشمل كافة الإجراءات التي تتخذ لمنع  
انتشار العدوى من مريض لآخر أو من  
مريض للبيئة المحيطة وتتضمن تلك  
الإجراءات ما يلي:

الإبلاغ:

الإبلاغ المبكر عن الحالات للجهات المعنية  
طبقا للنظم واللوائح المعمول بها

العزل

هو فصل الأشخاص المصابين بأمراض  
معدية طوال فترة العدوى وتنقسم إلى :

عزل شامل عزل التلامس عزل تنفسي  
عزل معوي

احتياطات العزل المعوي: ويستخدم للعدوى  
التي تنتقل بطريقة مباشرة أو غير مباشرة  
من البراز ويجب استعمال المرايل  
والقفازات عند التعامل مع المرضى



الأمراض التي تنتقل بواسطة الحشرات يتم رش مبيدات حشرية لقتل تلك الحشرات.

إجراءات المخالطين:

حصر المخالطين وعمل قائمة بأسمائهم وعناوينهم ونوعهم وكافة البيانات

الترصد المرضى لهم أو العزل طبقاً للوائح الصادرة بذلك الصدد

وتستمر فترة الترصد المرضى طبقاً لفترة الحضانة لذلك المرض

في بعض الأمراض يعطى المخالطين أدوية للوقاية مثل مخالطي الكوليرا حيث يعطى

للمخالطين دوكسى سيكيلين

وقد يعطى لبعض المخالطين المباشرين الجاماجلوبولين مثلما هو الحال فى مخالطي

حالات الالتهاب الكبدي(أ)

إجراءات خاصة بالبيئة أو المجتمع في حالة ظهور مرض معدي مثل:

التثقيف الصحي

زيادة كلور المياه

التحصين الجماعي

إجراءات لإبادة الذباب والحشرات الناقلة للمرض

تتبع مصادر العدوى

الإصحاح البيئي

احتياطات خاصة بالإفرازات: للوقاية من العدوى التي تنتقل عن طريق الإفرازات من إصابة متقيحة لها القدرة على إحداث العدوى ويجب استعمال المرايل والقفازات عند التعامل مع المرضى

احتياطات الدم وسوائل الجسم: للوقاية من العدوى التي تحدث بطريقة مباشرة وغير مباشرة نتيجة التلامس مع دم معدي أو سوائل الجسم المعدية ويجب استعمال المرايل والقفازات المعقمة قبل التعامل مع المريض.

التطهير:

والمقصود به قتل الميكروبات الخارجة من الجسم سواء بعوامل طبيعية أو كيميائية وتنقسم إلى:

التطهير المصاحب: وتشمل تطهير المواد المعدية الخارجة من جسم المريض بمعدل متكرر ساعة بساعة ويوما بيوم مع تطهير أدواته وإفرازاته

التطهير النهائي: ويشمل التطهير الذي يجرى إما بعد موت المريض وشفائه أو نقله من منزله إلى المستشفى ويستعمل فقط في بعض الأمراض شديدة العدوى ويشتمل تطهير مكان المريض وأدواته وفى بعض

