

تم تحميل وعرض المادة من

موقع حلول كتبي

المدرسة أونلاين



موقع

حلول كتبي

<https://hululkitab.co>

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على الموقع

للعودة إلى الموقع إبحث في قوقل عن: موقع حلول كتبي

قررت وزارة التعليم تدريس
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

التربية الصحية والنسائية

التعليم الثانوي
(نظام المقررات)

البرنامج المشترك

كتاب الطالبة

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم
Ministry of Education
يوزع مجاناً للاطلاع
2021 - 1443

طبعة ١٤٤٣ - ٢٠٢١

الوحدة الثانية

الصحة العامة:



موضوعات وحدة الصحة العامة :



مقدمة الوحدة

قد يصاب أي مجتمع بالعديد من الأمراض والأوبئة، وانتشار الكثير من الفيروسات المعروفة منها والمجهولة، مما يؤدي إلى تكاتف الجهود البشرية محليًا وعالميًا للحد من انتشارها ومحاربتها. وتسعى وزارة الصحة لبناء مجتمع صحي خالٍ من الأمراض؛ ولتحقيق هذه الرؤية لا بد من تعاون الجميع حتى يكون مجتمعنا مجتمعًا واعيًا صحيًا وذلك بالمحافظة على صحة أجسامنا واتباع نمط حياة صحي، في العلاقات الاجتماعية، وفي العمل، وفي التسوق.



الأوبئة وطرائق الوقاية منها

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- مفهوم الأوبئة.
- مراحل حدوث الأوبئة.
- أساليب مكافحة واحتواء الأوبئة.



المقدمة



بعض الأمراض بمجرد ظهور أولى حالتها يمكن أن تحدث انفجارات وبائية على مستوى واسع بمجرد ظهور أولى حالتها لسرعتها في الانتشار، وعلى مدار التاريخ ظل السكان في كل أرجاء العالم يتعرضون بين الفينة والأخرى لفاشيات الأوبئة مثل: الكوليرا، والطاعون، وكورونا؛ لذا وجب التصدي لها بحزم شديد وبسرعة كبيرة، وقد أتت مقاصد الشريعة بحفظ النفس؛ وخاصة حال انتشار الأمراض والأوبئة والعمل بأساليب الوقاية، فقد قال الرسول ﷺ: «إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها»^(١)، ومن أجل التصدي لمخاطر الأمراض المستجدة والتي من الممكن أن تتحول إلى أوبئة، جاءت جهود المملكة العربية السعودية الاستباقية والاحترازية في مواجهة الأوبئة لاسيما جائحة كورونا (كوفيد ١٩) والتي حدث من انتشاره بشكل كبير -بفضل من الله تعالى- ثم بفضل حكومتنا الرشيدة والتي أثبتت أن صحة الإنسان من أولوياتها؛ حيث كان خلف تلك الإجراءات والجهود تخطيط متقن من الجهات المعنية والتي عملت وفق رؤية مشتركة شملت جهود الوقاية بكل الوسائل الممكنة، والعلاج بأحدث ما وصل له الطب، وتوفير المعلومات لأعلى مستوى، والاستفادة من خبرات الدول التي تفشى فيها المرض قبل وصوله للمملكة. وقد أشادت بذلك منظمة الصحة العالمية وبعض الدول المتقدمة. ولكن الواقع يقول إن كل تلك الجهود لن تكتمل إلا بتعاون أفراد المجتمع والقيام بمسؤوليتهم الوطنية والإنسانية من خلال الالتزام بالتعليمات التي وضعتها الدولة بكل حرص وجدية.



مفهوم الوباء :

هو كل مرض شديد العدوى، سريع الانتشار بانتقاله من مكان إلى مكان، يُصيب الإنسان والحيوان والنبات، وعادة ما يكون قاتل، وينتشر بمعدلات أكثر من المعدل الطبيعي في مجتمع أو منطقة معينة وفي وقت معين.

نشاط (I)



مع أفراد مجموعتك. وبالرجوع لمصادر المعرفة :

ما أوجه الشبه بين كل من: المرض - والوباء - والجائحة؟

الوباء هو حالة مرضية تحدث عندما يصاب عدد كبير من الناس في المجتمع بمرض معين في نفس الوقت
المرض يمكن ان ينتشر وينتقل بعدد من الطرق
الجائحة: تنتشر بأقاليم دوليه عن طريق العدوى
أوجه الشبه ،،، الانتشار والعدوى

الحل التي قد

تبدأ الفيروسات في هذه المرحلة بالانتشار داخل الحيوانات فقط مثل: القطط والجمال، ولا تنتشر العدوى بين البشر.

المرحلة الأولى:

ينتقل الفيروس الحيواني إلى الإنسان، وتكون سلالة الفيروس قد تطورت لتنتقل إلى الإنسان.

المرحلة الثانية:

ينتقل الفيروس إلى مجموعات صغيرة من البشر موجودة في بيئة واحدة، ويكون هناك احتمال لانتشار الفيروس إذا حصل اتصال أشخاص آخرين خارج هذه البيئة مع هؤلاء الأشخاص المصابين.

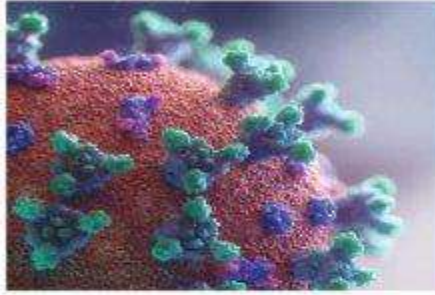
المرحلة الثالثة:

المرحلة الرابعة :	يؤدي انتقال الفيروس من إنسان إلى إنسان ومن حيوان إلى إنسان إلى تفشي المرض بشكل واسع، ويزداد عدد الناس المصابة في تلك المجتمعات .
المرحلة الخامسة :	تنتقل العدوى من إنسان إلى إنسان في بلدان على الأقل، وفي هذا المرحلة ينبغي تنفيذ خططٍ وتدابيرٍ للتخفيف من الوباء .
المرحلة السادسة :	انتشار الوباء بشكل عالمي، وحينها يجب العمل على الحد من انتشار المرض ومساعدة السكان على التعامل معه باستخدام تدابير وقائية .
مرحلة ما بعد الوباء :	في هذه المرحلة سينحسر المرض؛ لذا يتوجب الاستعداد لمنع موجة ثانية من انتشاره .

فيروس كورونا :

هي عائلة كبيرة من الفيروسات، وفيروسات كورونا ولها أنواع كثيرة، معظمها يصيب الحيوانات. ولكن هناك سبعة أنواع منها تُصيب البشر، أربعة منها تصيب الجهاز التنفسي العلوي بمرض بسيط يسبب أعراضاً تُشبه أعراض الزكام، أما الثلاثة الأخرى فيمكن أن تسبب إصابات شديدة قد تؤدي إلى الوفاة، ومن أمثلتها: متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس)، وفيروس كوفيد-19 .





فيروس كوفيد-19 :

فيروس من فصيلة فيروسات (كورونا الجديد)، معد وبصيب الجهاز التنفسي ظهرت أغلب حالات الإصابة به في مدينة ووهان الصينية نهاية ديسمبر عام ٢٠١٩م .

نشاط (٢)



فكري .

سبب تسمية فيروس كورونا بفيروس (كوفيد -1٩) .

الاسم الانجليزي للمرض مشتق كتالي:

co هما اول حرفين من كلمة كورونا corona

اما حرفا vi فهما اشتقاق لاول حرفين من كلمة

فيروس virus

وحرف d هو اول حرف من كلمة مرض

بالانجليزيه diseases

19 اشارة الى السنة التي ظهر فيها ٢٠١٩ حيث

كشفت عن بدء انتشار المرض في ديسمبر ٢٠١٩

أعراض الإ

قد تظهر علاما

تشمل الاعراض الأ

أعراض

بفيروس

ن التعرض له، وقد



ضيق في
التنفس



+

الكحة



+

ارتفاع في درجة
حرارة الجسم



www.moh.gov.sa 935 SaudiMDE nDePortal SaudiMDE Saudi_msh

خط
صحة

وزارة التعليم

Ministry of Education

2021 - 1443

٧٥

نشاط (٣)



مع أفراد مجموعتك، وبالرجوع لمصادر المعرفة،

ما الفرق بين الإنفلونزا والإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩)؟



طرائق انتقال الفيروس والإصابة به

- ١ الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المصاب.
- ٢ الانتقال غير المباشر من خلال ملامسة الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس، ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين.
- ٣ المخالطة المباشرة للمصابين.

ويرتفع خطر الإصابة بين بعض الفئات مثل،

- كبار السن.
- الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية مثل مرض السكري وأمراض القلب والرئة.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في المناعة وبعض الفئات المعرضة للأمراض.



علاج الإصابة بفيروس كوفيد-19

لا يوجد علاجات نوعية حتى الآن، ويقوم موفرو الرعاية الصحية على إعطاء المريض علاجاً داعماً للتعامل مع المضاعفات وتخفيف أثرها إلى أن يتعدي مرحلة الخطر. وللوقاية من الإصابة بمرض كورونا (كوفيد-19) يتم أخذ لقاح كورونا؛ للحماية من الإصابة بالفيروس، ولتطوير الاستجابة المناعية للجسم بشكل آمن وفعال.

أساليب مكافحة واحتواء الأوبئة:

تلخص مكافحة واحتواء تفشي الأمراض المعدية في ثلاثة محاور هي:

1. التحكم في مصدر العدوى:

- علاج الحالات وحاملي الفيروس.
- عزل الحالات.
- التفصي المرضى المستمر، وخاصة المشتبه بهم.
- الإبلاغ الكامل والسريع عن الحالات (دقة التشخيص، والوقت المناسب).

2. وقف طريقة انتشار العدوى:

- أ- إصحاح البيئة.
- ب- النظافة الشخصية.
- ج- القضاء على الوسيط الناقل (إن وجد).
- د- التطهير والتعقيم (إذا لزم الأمر).

وزارة الصحة
Ministry of Health

لماذا يعتبر
اللقاح أهم وسيلة
لإيقاف فيروس كورونا؟

اللقاحات

تعمل مع جزيئات المناعي
على الحماية عبر:

- تذكر المرض
وكيفية
مكافحته
- إنتاج أجسام
مضادة لمحاربة
الفيروس
- التعرف على
الفيروس فور
دخوله للجسم

الاحترازمات الوقائية

أحرص على الاحترازمات الوقائية لأنها تقلل
فرض الإصابة بالفيروس أو نشره للأخرين

- غسل
اليدين
- التباعد
الاجتماعي
- لبس
الكمامة

مكافحة
العدوى

www.moh.gov.sa | 011 2000 0000 | 011 2000 0000



حرصت وزارة الصحة على متابعة
الحالة الصحية لجميع أفراد المجتمع
من خلال:



اختبار كورونا
عبر خدمة موعد

٣. حماية الأشخاص المعرضين للإصابة بالآتي:

أ- التطعيم.

ب- الاستعمال الوقائي للعقاقير (إذا كان موصى بها).

ج- تحسين الغذاء.

د- النظافة الشخصية.

الممارسات الصحية في أوقات الأوبئة:

هناك عدة ممارسات صحية يجب اتباعها للوقاية من
فيروس كورونا، ومنع انتشاره، وهي كالتالي:

أولاً: المسكن:

- ١ فتح النوافذ في الصباح لتحديد الهواء ودخول أشعة الشمس حيث أنها تقتل الميكروبات والجراثيم، وتُنقي الهواء في المنزل، وتعمل على تدفئته بالكامل، وتقي من الأمراض.
- ٢ التنظيف الدوري للمنزل وعدم إهمال نظافته، وجعل ذلك روتيناً يومياً، وتوزيع الأعمال كمهام رئيسية بين أفراد الأسرة.
- ٣ تنظيف أسطح المنزل المختلفة بالكلور؛ حيث أثبتت الدراسات العلمية أنه يساعد على القضاء على الفيروس الموجود على الأسطح بنسبة فعالة.
- ٤ تنظيف وتطهير الأسطح التي يتم استخدامها يومياً، مثل: مقابض الأبواب، والهواتف المحمولة، ولوحة مفاتيح جهاز الكمبيوتر، والطاولات.
- ٥ تنظيف دورات المياه بالكامل يومياً بالكلور، وعدم إهمال غسل الأحواض ومقابض الحنفيات ووعاء حفظ الصابون؛ فتلك الأماكن تتراكم فيها الفيروسات والبكتيريا بكثرة.
- ٦ يعلق بالملابس كثير من الأتربة والبكتيريا والفيروسات يومياً؛ لذلك يجب تعقيمها دائماً بوضع كوب خل في أثناء غسل الملابس؛ لضمان القضاء على الجراثيم.



- ٧ يُعقم المطبخ بالكامل عن طريق تطهير أسطح الطااولات، ومقابض الحنفيات، والثلاجة، وألواح التقطيع، واستبدال المناشف وأغطية الأطباق بشكل دوري.
- ٨ نظافة الأدوات المستخدمة في الطهي وأماكن تحضير الأطعمة، وذلك بغسل جميع أسطح التقطيع والأسطح الأخرى وأدوات المطبخ، بمزج ملعقة من الكلور المبيض في ربع لتر من الماء، بعد وقبل تحضير الطعام.
- ٩ غسل المناشف بعد كل استعمال، سواء كانت مناشف المطبخ، أو مناشف اليدين.
- ١٠ رمي النفايات وفضلات الطعام المتبقية يوميًا في المكان المخصص، بعد وضعها في أكياس محكمة الإغلاق.

تذكري،

بحاج الكلور إلى تخفيفه قبل استخدامه، وذلك بإضافة ملعقة منه إلى ربع لتر من الماء، ويجب اتباع التوجيهات المدونة على ملصق المنتج.

ثانيًا، الأطعمة

- ١ تخزين الغذاء في درجات حرارة مناسبة ولفترة قصيرة حيث لا نسمح بنشاط البكتيريا المسببة للتلوث.
- ٢ الطهي الجيد للغذاء، وخاصة الأطعمة الحيوانية "كاللحوم، والدجاج، والبيض".
- ٣ وضع الأطعمة في أواني محكمة الإغلاق.
- ٤ عدم ترك الطعام المطهي في درجة حرارة الغرفة أكثر من ساعتين.
- ٥ وضع جميع الأطعمة المطهية القابلة للفساد في الثلاجة.
- ٦ المحافظة على سخونة الطعام المطهي أكثر من "٦٠ درجة مئوية" حتى موعد تقديمه.
- ٧ عدم تخزين الطعام مدة طويلة حتى في الثلاجة لأن بعض الجراثيم الخطيرة قد تنمو تحت خمس درجات مئوية.
- ٨ عدم إذابة الطعام المجمد في درجة حرارة الغرفة.



ثالثاً: التسوق،

- ١ لبس الكمامة والقفازات أثناء عملية التسوق .
- ٢ تعقيم عربات التسوق والسلال .
- ٣ شراء الضروريات والاحتياجات الأساسية فقط .
- ٤ استخدام خدمة الدفع الإلكتروني؛ إذ تساهم بطريقة أو بأخرى في تقليل فرص الاحتكاك مع الوسائل الناقلة للفيروس .
- ٥ غسل المُعلبات بالماء والصابون قبل استخدامها والتأكد من سلامة شكلها الخارجي الحالي من الانتفاخ، أو الصدأ، أو الثقب، مع التأكد من تاريخ الصلاحية .
- ٦ تفرغ الفواكه والخضراوات عند شرائها من السوق والتخلص فوراً من الأكياس؛ كي لا تكون مصدراً لنقل الفيروسات .
- ٧ استخدام خدمات التوصيل - كلما أمكن - .

معلومة إرشادية



أطلق مركز التواصل الحكومي في وزارة الإعلام مبادرة: "الهوية البصرية للحملة التوعوية بفيروس كورونا المستجد، تحت شعار: "كلنا مسؤول". وتأتي المبادرة لتنسيق جهود التوعية التي تقدمها الجهات الحكومية في مواجهة "كورونا".

رابعاً: العلاقات الاجتماعية،

في ظل انتشار فيروس كورونا أوصت وزارة الصحة بالتباعد الاجتماعي، ويُقصد به: الحفاظ على مسافة أو مساحة بين الأشخاص؛ للمساعدة على منع انتشار الإصابة بفيروس كورونا؛ فأوصت بالآتي:

- ١ الابتعاد عن أي مناسبة رسمية أو اجتماعية يتجاوز الحضور فيها (٥٠) شخصاً.
- ٢ تعزيز التباعد الاجتماعي داخل المنزل وخارجه بمسافة: "متر ونصف المتر" بين كل شخص وآخر، وعند الحاجة إلى مخالطة الآخرين.



- ٣ الابتعاد عن الأماكن المزدحمة وممارسة التباعد الاجتماعي، أو الاختلاط مع أشخاص لديهم أعراض أمراض الجهاز التنفسي.
- ٤ تجنب المصافحة؛ حيث أن اليدين هي أكبر سبب في نقل العدوى.
- ٥ اتباع آداب العطاس والسعال؛ وذلك بتغطية الفم والأنف بمنديل والتخلص منه بطريقة آمنة، وفي حال عدم توفره يمكن استخدام الذراع بعد ثنيها عند العطس أو السعال.
- ٦ الاهتمام بالنظافة الشخصية، وغسل اليدين بالماء والصابون مدة: "٢٠ ثانية"، وتجفيف اليدين بمناشف ورقية.
- ٧ عدم الاختلاط قدر الإمكان وتعقيم الأدوات المتداولة بين الناس.
- ٨ التواصل مع الأهل والأصدقاء عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- ٩ الالتزام بالبقاء في المنزل - ما لم تكن بحاجة إلى الخروج للضرورة -.

نشاط فردي (٤)



قال تعالى: ﴿قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسْكِنَكُمُ﴾ (١)

من منطلق المسؤولية الاجتماعية، نادى نملة قومها لتحذرتهم من مخاطر تحدق بهم، بالرجوع إلى مصادر المعرفة حثي أفضل الممارسات والعادات في فترة الحجر المنزلي.

تعقيم المنزل-تهوية المسكن - غسل اليدين بغسول ثم استخدام المعقم عند العوده للمنزل-غسل الاغراض وتعقيمها عند شرائها -طهي الطعام في المنزل بدل من شرائه - التجمع والتواصل العائلي ،، في حال التسوق بالخارج لبس الكمامه والقفاز وعند العوده تعقيم وغسل الملابس التي قمنا بلبسها عند العوده للمنزل -الاستحمام بغسول جسم ديتول او لافبوي

(١) سورة النمل الآية رقم (١٨).



التسوق الصحي في زمن الأوبئة

ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- التسوق الصحي .
- نصائح عامة للتسوق الصحي الآمن .
- إرشادات للمستهلك عند الشراء .
- المُعقّمات .
- مفهوم مُعقّمات اليدين .
- صناعة المُعقّمات .
- الطريقة الصحيحة لاستخدام معقم اليدين .

المقدمة



إنّ التسوق من ضرورات الحياة التي يمارسها الإنسان بشكلٍ دائمٍ كي يُلبي احتياجاته اليومية من السوق مثل : شراء الطعام والملابس والأدوات المختلفة، وحتى في أوقات الحجر الصحي وانتشار الأوبئة فإن حاجة الإنسان ما زالت قائمة، فكيف سنقي أنفسنا من الإصابة بفيروس كورونا بوجود كثير من الناس في المتاجر والأسواق؟ لذا من الممكن أن يكون التسوق عبر شبكة الإنترنت واستخدام المنصات الإلكترونية؛ حيثُ أن تطبيقات التوصيل تُعني عن الذهاب للتسوق، وفي حال الخروج إلى التسوق للضرورة القصوى، لابد من التقيّد بعدد من الإرشادات التوعوية التي أعلنتها ونشرتها وزارة الصحة.

التسوق الصحي:

وهو فنٌ لا يُجيدُهُ معظم الناس رُغمَ أهميته في الحياة وسهولة تحقيقه .



نصائح عامة للتسوق الصحي الآمن:

هناك عدة نصائح يجب التقييد بها أثناء عملية التسوق في الأزمات، وعند انتشار الأوبئة، كما يمكن الاستفادة منها وجعلها عادةً صحية بعد الأزمة، وهي كالآتي:

قبل التسوق:

- إعداد قائمة بالمشترقات والاحتياجات الأساسية فقط، بعد الاطلاع على الأطعمة والمواد الموجودة في المنزل.
- تحديد وقت مناسب للتسوق؛ بحث يبتعد عن أوقات الازدحام ووجود التجمعات.
- عدم الذهاب للتسوق عند الشعور بالمرض أو أعراض الإنفلونزا.
- عدم الخروج من المنزل لشراء الاحتياجات الغذائية إلا عند الضرورة والاستعانة بالطرق البديلة كخدمات التوصيل.
- تكليف شخص واحد من الأسرة للشراء - إذا تطلب الأمر-، مع مراعاة عدم اصطحاب الأطفال للتسوق وبقيتهم في المنزل؛ فهذا يقلل من تعرض الأسرة بكاملها للخطر إضافة إلى التقليل من العدد الإجمالي للأشخاص المترادين للأسواق، وكذلك كبار السن؛ حيث أنهم يمتلكون مناعة أضعف من باقي الفئات؛ لذا لا يجهد أن تقوم هذه الفئة بعملية التسوق.

أثناء التسوق:

- الالتزام بشراء الأطعمة والمواد المكتوبة في قائمة التسوق؛ وذلك لمنع الانسياق وراء الإعلانات والعروض الترويجية.
- عدم المبالغة في شراء كميات كبيرة يمكن أن تتلف قبل استخدامها ينتهي تاريخ صلاحيتها قبل استخدامها.
- الحفاظة على مسافة: "متر ونصف" عن أقرب متسوق.
- تعقيم مقبض عربة التسوق أو السلة الخاصة بالمتجر.
- تجنب ملامسة الوجه، والقمم، والعينين، والأنف أثناء التسوق.
- تجنب لمس الأماكن الأكثر ملامسة: كمقبض الثلاجات وطاولات المحاسبة.
- عدم لمس المنتجات التي لا ترغب بشرائها.



✈ ضرورة تجنب استعمال الهاتف المتنقل وغيرها من الأدوات الشخصية أثناء التسوق؛ فكل ما قل لمس العناصر الشخصية في الأماكن العامة كان ذلك أكثر أماناً.

✈ استخدام طرائق الدفع عن بعد.

✈ تعقيم اليدين قبل الخروج من السوق.

بعد التسوق،

✈ غسل اليدين لمدة: ٢٠ - ٤٠ ثانية.

✈ التخلص من أكياس التسوق مباشرة.

✈ نقل الغذاء الجاهز إلى علب وحوايات نظيفة.

✈ مسح المعلبات والأغذية بالمناديل المعقمة أو الماء والكلور.

✈ غسل الخضراوات والفواكه بالماء الجاري وتجفيفهما.

نشاط (١)



ما رأيك في الإعلانات الإلكترونية لترويج منتجاتها في ظل جائحة كورونا؟

لقد تم استغلال هذه أزمة كورونا واحتياجات الأفراد في ظل مخاوف انتشار الفيروس لترويج البضائع

إرشادات

شراء الخضراوات والفواكه:

✈ شراء الخضراوات والفواكه السليمة غير الثالفة أو التي بها أو

عليها حشرات، على أن تكون رائحتها طبيعية.

✈ التنوع بألوان الخضراوات والفواكه، وكلما تعددت الألوان كلما

تعددت الفوائد الصحية التي يحصل الجسم عليها.



شراء المُجمدات:

الابتعاد عن الأطعمة المجهزة والمجمدة: كالفرايبا، أو البيترز، أو الفطائر فإنها تحتوي على دهون كبيرة وسعرات حرارية عالية.

شراء المُعلبات:

أن تكون سليمة غير متغيرة الشكل كأن يكون بها انبعاج أو مفتوحة؛ فهذا يدل على تعرضها للتلف.

الابتعاد عن شراء الفواكه المعلبة؛ لأنها تحتوي على كميات من السكر فتعطي سعرات حرارية عالية، وكذلك اللحوم المعلبة؛ لأنها تحتوي على مواد حافظة واملاح ودهون بكمية كبيرة.

شراء الصلصات:

الحذر عند شراء الصلصات حيث أنها تمد الجسم بسعرات حرارية عالية وتحتوي على دهون بشكل كبيرة ودهون مشبعة وخاصة الكريمة منها، مثل: المايونيز، ونسبديلها بصلصة الطماطم أو صلصة تصنع منزلياً من الخل والليمون مع الزيت الزيتون وتكون مفيدة وسعرات حرارية أقل.



نشاط (٢)



ناقشي العبارة الآتية:

يختلف الاستهلاك الغذائي الأسري في زمن الأوبئة والأزمات.

اصبحت الاسر تعد الطعام في المنزل -اصبح استهلاكنا اكثر صحه من حيث الاكثار من الفواكه والخضروات التي ترفع مناعة الجسم خففنا من عادات القلي والحلويات والشبسات والغازيات والجبات الدسمه الضارة بصحه التي تجعل الجسم اكثر عرضه للامراض -استغنيانا عن الشراء من المطاعم-

تذكر

أنه

يمكنك

المُعقّمات:

بعد احتياح فيروس كورونا تزايد الطلب على المعقّمات والمطهرات وقلت الكمية المتاحة بالصيدليات والأسواق، وتظهر الحاجة إلى تطهير الأيدي والأسطح باستمرار؛ لأنهما أخطر وسائل انتقال العدوى؛ حيث يبقى الفيروس على اليد لمدة لا تقل عن: "١٠ دقائق"، بينما تتراوح مدة بقائه على الأسطح ما بين: "بضع ساعات إلى أكثر من يوم"، وحسبما ذكرت منظمة الصحة العالمية، فإن استخدام الكحول الطبي أمرٌ ضروري؛ لتطهير وتعقيم الأيدي والأسطح مثل: مقابض الأبواب والطاولات.



مفهوم معقّمات اليدين:

هي مواد تمنع انتشار الجراثيم والبكتيريا الضارة بصحة الإنسان وتقاوم الميكروبات، وتستخدم في حال تُعَدَّر إمكانية غسل اليدين بالماء والصابون.

تذكري:

أن معقم اليدين يحتوي على مركبات سامة (ضرورية للقضاء على الجراثيم)؛ لذلك فإن استخدامه بشكل غير صحيح قد يُشكّل خطراً.

صناعة المعقّمات:

يُفضل استخدام "الإيثانول" كمعقم ولكن بتركيز: "٧٠٪"؛ لأنه فعّالٌ ضد الفيروسات والجراثيم، حيث يتم صناعة الكحول الطبي بتركيزات مختلفة، ويرجع سبب استخدام هذا التركيز إلى أن التركيزات الأعلى تتبخّر بسرعة كبيرة، بينما التركيزات الأقل تكون غير فعّالة في مواجهة الفيروسات والجراثيم. ويوجد "الإيثانول" في كثير من أنواع الصابون والمناديل، لكن الاستعمال المتكرر له يسبب جفاف الجلد، لذا يجب الاعتماد على مرطب جيد عُقب تطهير اليد بالمعقم، كما يمكنك استخدام المعقم في تنظيف وتطهير الكثير من الأدوات مثل: أجهزة الكمبيوتر والهاتف المتنقل، فهو يتبخّر بسرعة ولا خوف منه على الأجهزة، ولكن مع وجوب الحذر لأن أبخرة المعقم قابلة للاشتعال؛ لذا لا تقتربي من أي نيران بعد وضعه، وانتظري دقائق قليلة حرصاً على سلامتك.

نشاط (٣)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك، وبالرجوع لمصادر المعرفة،

اقترحي طرائق لصنع معقمات منزلية آمنة.

معقم يدين منزلي:

في وعاء للخلط قم بمزج $\frac{2}{3}$ كوب من الكحول الايثانول مع $\frac{1}{3}$ كوب من جل الصبار بالاضافة الى وضع ٨ الى ١٠ قطرات من الزيت العطري مثل للافندر او زيت البابونج (اختياري)
نقوم بسكب هذا الخليط في وعاء مناسب للاستخدام
استخدمه بحسب الحاجة

الطري



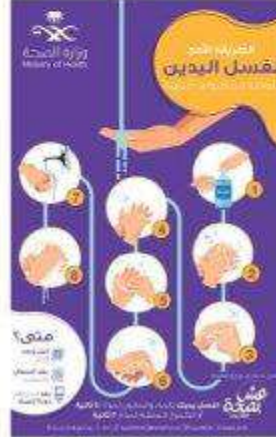
نصائح عامة لاستخدام معقمات اليدين والمطهرات:

- ١ التقليل من استخدام معقمات اليدين إن أمكن، ويفضل غسل اليدين بالماء والصابون عوضاً عن استخدام المعقمات الكحولية.
- ٢ استخدام المعقمات ذات الرغوة لأنه يُسرّع من جفافها.
- ٣ إذا كانت الأوساخ التي على اليد مرئية بالعين، فإن معقم اليدين يصبح عديم الفائدة، ويتطلب غسل اليدين بالماء والصابون.
- ٤ استخدم معقم اليدين على اليدين فقط، ولا تستخدمه على باقي أجزاء الجسم.
- ٥ لا تُخزن معقم اليدين في السيارة خصوصاً أثناء الصيف.
- ٦ تأكد من جفاف يديك تماماً بعد استخدام المعقم قبل تقريبها إلى مصادر الحرارة كالقيام بالطبخ أو الشوي؛ وذلك لتجنب خطر الإصابة بالحروق.
- ٧ استخدام المناديل لفتح الأبواب، أو الضغط على أزرار جهاز الصراف الآلي، أو المصعد الكهربائي وغيرها.





الطريقة الصحيحة لغسل
اليدين كما وضحتها وزارة
الصحة:



الطريقة الصحيحة لتعقيم
اليدين بالمعقمات كما
وضحتها وزارة الصحة:



وزارة الصحة
Ministry of Health

ضع كمية قليلة من معقم اليدين لان وضع كمية كبيرة من المعقم يؤدي
إلى بطء تبخر المعقم أو تسربه من على اليد
يجب الإشراف على الأطفال عند استخدامهم للمعقم والتأكد من فرك
الأطفال أيديهم حتى يجف المعقم .
ابعد معقمات اليدين عن تناول الأطفال
لا تستخدم المعقم إذا كان لديك جروح مفتوحة اليد

بعد الرجوع لمصادر المعرفة

اقترحي نصائح أخرى عند استخدام معقمات اليدين والمطهرات .





التقويم

س ١: ضع علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة (X) أمام الجملة غير الصحيحة فيما يأتي:

١. شرب الماء بكميات كثيرة يقي الإنسان من فيروس كورونا. (X)
- ب. فيروس كورونا يصيب فقط كبار السن والأطفال لضعف مناعتهم. (X)
- ج. اتباع التعليمات والإرشادات الصحية أثناء عملية التسوق يقي بإذن الله من الإصابة بالفيروس. (✓)
- د. محففات اليدين فعالة في قتل فيروس كورونا. (X)

س ٢: أعدّ نشرة تتكلمين فيها عن الاقتصاد والاعتدال في الإنفاق لتحقيق نمط حياتي متوازن في فترة انتشار الوباء والحجر المنزلي.

س ٣: كيف يؤثر الحجر المنزلي والبقاء في البيت بانحسار المرض؟

كان ولا زال للحجر المنزلي الدور الهام في انسحار المرض والسيطرة عليه اذا عمل على الحد من انتشار الوباء وتطبيق سياسات التباعد الاجتماعي والجسدي ما بين الافراد والاعتياد عليها.

- قلة حدة الاختلاط مع الاخرين حيث الزم جميع الافراد على البقاء في المنازل وبالتالي تقليل فرص الاجتماع واللقاء فيما بينهم

- الاجراءت الوقايه في المنزل تعقيم الاسطح والمواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون لمدة عشرين دقيقة، تجنب المشاركة في استخدام الاغراض الشخصية كالمناشف والاطباق وغيرها

س ٢: اعدى نشرة تتكلمين فيها عن الاعتدال والاقتصاد في الإنفاق لتحقيق نمط حياتي متوازن في فترة انتشار الوباء والحجر المنزلي ؟

من مسؤولية الاسرة كبيره في توجيه الأبناء وتدريبهم وتوعيتهم عمليا على الاعتدال والترشيد حيث انه يجب التركيز في الإنفاق على الضروريات وهي النفقات اللازمة للحياة وتحقيق مقاصد الشريعة الخمس وهي حفظ النفس والعقل والدين والعرض والمال كما ان ينفقوا على المأكل والمشرب والملبس باعتدال ونفقتهم وحاجتهم من الدواء ولا بد من مفهوم القناعة الذي يسهم في ضبط الإنفاق فيما يخص متطلباتهم الضرورية العائده بنفع لهم

س ٤: ابحثي عن مصادر المعرفة عن اول حجر صحي في تاريخ الاسلام؟

اول حجر صحي في الاسلام كان عام ١٨ هجري بسبب وباء الطاعون في قرية عمواس وكان ذلك في عهد الخليفة عمر بن الخطاب