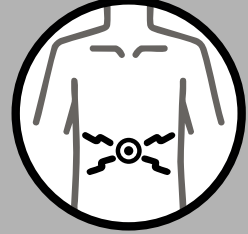


إرشادات للسكان بشأن الكوليرا

الكوليرا مرض بكتيري معوي حاد، ينتقل عن طريق تناول الماء أو الطعام ملوث، ويمكن أن ينتقل أيضًا من شخص لآخر. أهم علامات وأعراض الكوليرا:

قد يحدث قيء وعادة لا يعاني المريض من الحمى.

الإسهال السائل ببداية مفاجئة مع جفاف سريع وشديد.



إذا ظهرت عليك أعراض الإسهال خلال عشرة أيام من وصولك إلى البرازيل، فتوجه إلى أقرب مركز صحي. الرعاية آمنة ومجانية



الوقاية

اغسل يديك دائماً بالصابون والماء النظيف، وخاصة قبل تحضير الطعام أو تناوله، وبعد الذهاب إلى الحمام، وبعد استخدام وسائل النقل العام أو لمس الأسطح التي قد تكون متسخة، وبعد لمس الحيوانات، وعندما تعود من الشارع، وقبل وبعد الرضاعة الطبيعية وتغيير الحفاضات.



حماية الأطعمة وأماكن المطبخ من الحشرات والحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى (قم بتخزين الأطعمة في أوعية مغلقة).



تجنب تناول الأطعمة النيئة أو غير المطبوخة جيداً (خاصة المأكولات البحرية) والأطعمة التي تم تحضيرها وتعبئتها بشكل سيئ من حيث النظافة.



معالجة المياه للاستهلاك (بعد الترشيح أو الغليان أو إضافة قطرتين من محلول هيبوكلوريت الصوديوم 2,5% لكل لتر من الماء، والانتظار لمدة 30 دقيقة قبل الاستخدام).



غسل وتطهير الأسطح والأواني والمعدات المستخدمة في تحضير



لا تستخدم المياه من الجداول أو الأنهار أو الآبار أو المجاري المائية الملوثة للاستحمام أو الشرب.



قم دائماً بتعبئة القمامة في أكياس وإبقاء الغطاء مغلقاً.



استخدم المراحيض دائماً، ولكن إذا لم يكن ذلك ممكناً، فاحرص دائماً على دفن البراز بعيداً عن مجاري المياه.

