



# Gastroenteritis

## التهاب المعدة والأمعاء

Arabic

يمكن أن يحمل البشر والحيوانات في برازهم الجراثيم التي تسبب التهاب المعدة والأمعاء دون أن توجد لديهم أية أعراض . ويمكن أن ينقل هؤلاء الأشخاص وهذه الحيوانات المرض إلى الآخرين .

**أعتقد أنني قد أكون مصاباً بالتهاب المعدة والأمعاء - ما الذي يتعين علي القيام به ؟**

إذا كانت توجد لديك أعراض التهاب المعدة والأمعاء، قم بإبلاغ طبيبك فوراً .

**هل أستطيع الاستمرار في مزاولتي عملي ؟**

يجب على المتعاملين مع الأطعمة، والعاملين في مراكز رعاية الأطفال، والعاملين في مجال الرعاية الصحية، المصابين بالتهاب المعدة والأمعاء الانقطاع عن العمل إلى حين توقف الأعراض .

ويجب على الأطفال المصابين عدم الذهاب إلى مراكز رعاية الأطفال، ورياض الأطفال، والمدارس، إلى حين توقف الأعراض .

**كيف يمكنني منع نقلي المرض إلى عائلتي ؟**

من الأهمية بمكان أن لا يقوم الأشخاص المصابون بالتهاب المعدة والأمعاء بتحضير أو التعامل مع الأطعمة التي سوف يقوم أشخاص آخرون بتناولها، وأن لا يقوم أي شخص بمشاركتهم استعمال مناشفهم أو أدوات المائدة خاصتهم .

**كيف أتفادى الإصابة بالتهاب المعدة والأمعاء ؟**

**غسل اليدين بعناية**

ينبغي على كل شخص غسل يديه بعناية باستعمال الصابون والماء الجاري الساخن لمدة عشر ثوان على الأقل :

- قبل تحضير الأطعمة .
- خلال الفترات التي تفصل بين التعامل مع الأطعمة النيئة والأطعمة الجاهزة للأكل .

**التهاب المعدة والأمعاء- ما هو وكيف أصبت به ؟**

إن التهاب المعدة والأمعاء هو مرض يمكن أن يسبب بعض الأعراض التالية أو جميعها :

- الإسهال .
- مغص المعدة .
- التقيؤ .
- الغثيان .
- الحمى .
- الصداع .

إن الجراثيم التي تسبب التهاب المعدة والأمعاء تدخل جسمك عن طريق الفم، ويستغرق ظهور الأعراض عادة بضعة أيام، ويمكن أيضاً ظهور الأعراض قبل ذلك .

**ما الذي يسبب التهاب المعدة والأمعاء وكيف ينتشر ؟**

إن أكثر الجراثيم المسببة لالتهاب المعدة والأمعاء شيوعاً هي البكتيريا والفيروسات وبعض الطفيليات . ويمكن أن توجد في التربة، وعند الحيوانات المتوحشة والحيوانات الأليفة، وفي الأطعمة النيئة، وعند البشر .

ويحدث التهاب المعدة والأمعاء عند دخول هذه الطفيليات عن طريق الفم، ويمكن حصول ذلك بواسطة أي من الطرق التالية :

- من شخص إلى آخر . وقد يحصل ذلك بطريق مباشر بالاتصالات الشخصية الحميمة، أو التماس ببراز شخص مصاب، أو بطريق غير مباشر بلمس سطوح ملوثة مثل الحنفيات، وشطاف المراض، وألعاب الأطفال وحفاضاتهم .
- تناول أطعمة ملوثة .
- شرب ماء ملوث .
- بواسطة الهواء عن طريق التقيؤ، والسعال، والعطس ( غالباً فيروسات )
- التعامل مع الحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى .

## التنظيف المنزلي

يجب تنظيف الحمامات والمراحيض باستمرار لتجنب نشر الجراثيم. وأعط انتباهاً خاصاً لمقاعد المراحيض، والمقابض، والحنفيات، ومناضد تغيير الحفاضات.

## المياه الواردة من مصادر غير معالجة

المياه غير المعالجة التي ترد مباشرة من البحيرات أو الأنهار قد تكون ملوثة ببراز البشر أو الحيوانات ويجب غليها قبل شربها.

## مراكز رعاية الأطفال

إن الأطفال معرضون بشكل خاص للإصابة بأنماط معينة من التهاب المعدة والأمعاء. لذلك فإنه من الضروري العمل على ملاحقة غسل الأيدي بشكل جيد وإجراءات النظافة الشخصية في هذه المراكز.

## السفر خارج استراليا

إن الأطعمة والمشروبات الملوثة هي أكثر مصادر التهاب المعدة والأمعاء شيوعاً عند المسافرين، وخاصة المسافرين إلى الدول النامية. وأهم أنواع الأطعمة والمشروبات الرئيسية التي يتعين تجنبها هي الأطعمة غير المطبوخة والمشروبات غير المعلبة والحليب غير المبستر (المعقم). وبشكل عام فإن الأطعمة الساخنة الطازجة والتي تم طبخها تماماً والفواكه والخضروات التي يمكن تقشيرها أو إخراج ثمرتها من القشرة تكون آمنة.

ويجب غلي ماء الشرب أو معالجته كيميائياً إذا كان هناك شك في نقاوته. يجب تجنب الثلج.

**ملاحظة:** إذا كنت تعتقد أن الطعام هو مصدر مرضك، فإنه من الضروري أن تقوم بإبلاغ الدائرة الصحية في بلدتك المحلية بأسرع وقت ممكن. احتفظ بأية أطعمة متبقية تعتقد أنها تسببت بمرضك.

للحصول على المزيد من المعلومات اتصل هاتفياً بوحدة الأمراض السارية، دائرة الخدمات البشرية على الرقم 9637 4000 (03).

منشورات قسم الصحة العامة.

- قبل الأكل.
- بعد استعمال المراحيض أو تغيير حفاضات الأطفال.
- بعد التدخين.
- بعد استعمال المحارم أو المحارم الناعمة.
- بعد العمل في الحدائق.
- بعد اللعب مع الحيوانات الأليفة.

يتعين على المتعاملين مع الأطعمة استعمال المحارم الورقية التي ترمى بعد الاستعمال أو استعمال النشافات الكهربائية لتجفيف أيديهم.

## التخزين والتعامل الآمن مع الأطعمة

- لا تستعمل مع الأطعمة المطبوخة نفس الأدوات (الملاقط، والسكاكين، ومسطحات القطع الخشبية) التي استعملت مع الأطعمة النيئة، إلا إذا تم غسلها بعناية بين الاستعمالات.
- حافظ على بقاء كافة سطوح ومعدات المطبخ نظيفة.
- قم بإزالة الجليد عن الأطعمة المجمدة بوضعها على الرفوف السفلى للثلاجة أو استعمال الميكروويف.
- اطبخ الأطعمة النيئة جيداً.
- ضع الأطعمة المطبوخة في الثلاجة خلال ساعة بعد طبخها.
- ضع الأطعمة النيئة في الثلاجة تحت الأطعمة المطبوخة أو الجاهزة للأكل لمنع التلوث التبادلي.
- قم بتخزين الأطعمة في وسط درجة حرارته أقل من 5 درجات مئوية أو أكثر من 60 درجة مئوية لمنع نمو الجراثيم.
- اغسل الخضروات النيئة بشكل جيد قبل أكلها.
- أعد تسخين الأطعمة إلى أن تصل درجة الحرارة الداخلية للأطعمة إلى 60 درجة مئوية على الأقل.
- قم بحماية الأطعمة من الحشرات، والقوارض، والحيوانات الأخرى.

## ملاحظة لمستعملي الميكروويف

عند استعمال الميكروويف اقرأ بعناية تعليمات الشركة المصنعة، وتقيّد بالأوقات المحددة لبقاء الأطعمة داخل الميكروويف لضمان أنها قد طبخت تماماً قبل أكلها.