

# Giardiasis

## داء الجيارديات

Arabic

### ما هو داء الجيارديات؟

و يمكن أيضاً أن تنقل الأيدي الملوثة الطفيليات إلى الأطعمة التي قد يتناولها أشخاص آخرون .

يمكن أيضاً أن تتلوث الأيدي بالطفيليات عند قيام الشخص بتغيير حفاظات طفل مصاب بداء الجيارديات .

ويمكن أن يحمل الأشخاص والحيوانات في برازهم الطفيليات الجياردية دون حصول الأعراض . ويمكن أن يقوم هؤلاء الأشخاص وهذه الحيوانات بنقل المرض إلى الآخرين .

ويمكن أيضاً أن تنشر الحيوانات الأليفة وحيوانات المزارع والمياه الملوثة الطفيليات الجياردية .

### أعتقد أنني مصاب بداء الجيارديات - ما الذي يتعين علي القيام به؟

إذا كنت مصاباً بداء الجيارديات أبلغ طبيبك فوراً . إن هذا سوف يضمن حصولك على المعالجة والنصيحة الصحيحة، وبأنه قد اتخذت الخطوات لتقليل انتشار المرض .

### هل أستطيع الاستمرار في مزاولة عملي؟

يجب على المتعاملين مع الأطعمة، والعاملين في مراكز رعاية الأطفال، والعاملين في مجال الرعاية الصحية، المصابين بالتهاب الجراثيم المائلة 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 نقل المرض إلى عائلتي؟

إن خطر انتقال داء الجيارديات إلى عائلتك يمكن تقليله . ومن الأهمية بمكان أن لا يقوم الأشخاص المصابون بداء الجيارديات أو التهاب المعدة والأمعاء بتحضير أو التعامل مع الأطعمة التي سوف يتناولها أشخاص آخرون، وأن لا يقوم أي شخص بمشاركتهم استعمال مناشفهم ومناشف الوجه خاصتهم .

داء الجيارديات هو نمط من أنماط التهاب المعدة والأمعاء (Gastroenteritis) تسببه طفيليات صغيرة جداً تدعى الإوالي تعيش في الأمعاء .

ويمكن أن يصاب أي شخص بداء الجيارديات، وهو أكثر شيوعاً عند الرضع، والأطفال الصغار، والبالغين الذين تتراوح أعمارهم من ٢٠ إلى ٤٠ عاماً .

### ما هي أعراض داء الجيارديات؟

أكثر أعراض داء الجيارديات شيوعاً هي الإسهال، والغثيان، ومغص المعدة . ومع ذلك فإنه في بعض الحالات قد لا تكون هناك أية أعراض .

وتستغرق عادة من سبعة إلى عشرة أيام لتصبح مريضاً بعد الإصابة . ولتعقب سبب المرض فإنه من الضروري معرفة مكان وجودك وما الذي أكلته وشربته خلال فترة الأسبوعين قبل أن تصبح مريضاً .

قد يستمر المرض من بضعة أيام إلى بضعة أسابيع .

### أين توجد الجيارديات؟

توجد طفيليات الإوالي *Giardia lamblia* عند الإنسان وعند الحيوانات المتوحشة والأليفة وحيوانات المزارع .

### كيف ينتشر داء الجيارديات؟

يحدث داء الجيارديات عند دخول الطفيليات الجياردية عن طريق الفم، والطريقة الأكثر شيوعاً لحصول ذلك هي الانتقال من شخص إلى آخر .

وتوجد طفيليات الإوالي في براز الأشخاص المصابين بداء الجيارديات . وإذا لم يتم هؤلاء الأشخاص بغسل أيديهم بشكل جيد بعد استعمال المراض يمكن حينذاك أن تنقل الأيدي الملوثة الطفيليات إلى السطوح والأشياء التي يمكن أن يلمسها أشخاص آخرون .

## كيف أتفادى الإصابة بداء الجيارديات ؟

من خلال اتباع التوجيهات المدرجة أدناه، فإن كل فرد بوسعه عمل شيء لتجنب الإصابة بداء الجيارديات .

### غسل اليدين بعناية

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

- قبل تحضير الأطعمة .
- قبل الأكل .
- بعد استعمال المراض أو تغيير حفاظات الأطفال .
- بعد التدخين .
- بعد استعمال المحارم أو المحارم الناعمة .
- بعد العمل في الحديقة .
- بعد اللعب مع الحيوانات الأليفة .

يتعين على المتعاملين مع الأطعمة استعمال المحارم الورقية التي ترمى بعد الاستعمال أو استعمال النشافات الكهربائية لتجفيف أيديهم . ولا ينصح باستعمال المناشف القماشية لأنها تتوسخ بسرعة وتنقل الجراثيم من شخص إلى شخص آخر .

### التخزين والتعامل الآمن مع الأطعمة

- اطبخ كافة الأطعمة النيئة بشكل جيد .
- اغسل الخضروات النيئة جيداً قبل تناولها .
- أعد تسخين الأطعمة إلى أن تصبح درجة الحرارة الداخلية للأطعمة ٦٠ درجة مئوية على الأقل .

### ملاحظة لمستعملي الميكروويف

تذكروا بأن قسماً من عملية الطهي بواسطة الميكروويف يتضمن الأوقات المحددة لبقاء الأطعمة في داخله . إذا استعملت الميكروويف اقرأ بعناية تعليمات الشركة المصنعة وتقيّد بالأوقات المحددة لبقاء الأطعمة داخل الميكروويف لضمان أنها قد طبخت تماماً قبل أكلها .

## التنظيف المنزلي

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

ويمكن أن تتلوث مناطق الرمل التي يلعب فيها الأطفال ببراز وبول الحيوانات . قلب الرمل مرات كثيرة، وقم بإزالة أي براز حيواني . قم بتغطية المنطقة عند عدم استعمالها .

### المياه الواردة من مصادر غير معالجة

المياه غير المعالجة التي ترد مباشرة من البحيرات أو الأنهار قد تكون ملوثة ببراز البشر أو الحيوانات . قم بغلي المياه الواردة من هذه المصادر قبل شربها .

### مراكز رعاية الأطفال

إن الأطفال معرضون بشكل خاص للإصابة بداء الجيارديات . إن تغيير الحفاضات وافتقار الأطفال للنظافة الصحيحة تجعل انتقال هذا المرض في حالات رعاية الأطفال عال بشكل خاص . ومن الأهمية بمكان ملاحظة غسل الأيدي بشكل جيد وإجراءات النظافة الشخصية في مراكز رعاية الأطفال للسيطرة على انتشار هذه الطفيليات .

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

منشورات قسم الصحة العامة .