

الحياة الصحية والوقاية من الأمراض

مصطفى جتين



T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı

ا
e
e
p
aile
eğitim
programı

مصطفى جتين

الحياة الصحية والوقاية من الأمراض



T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı



aile
eğitim
programı

المشروع

المديرية العامة لخدمات الأسرة والمجتمع لدى وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية في الجمهورية التركية

مجموعة متابعة متقييم المشروع

فاطمة أوزدوغان، فتح الله حق سويلار، ابراهيم بيتشيتجي، مصطفى تورغوت، رحيمه بدر شان، سمرا دامير كان

حقوق الطبع

٢٠١١ وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية، جميع حقوق نشر هذا الكتاب محفوظة. لا يمكن نسخ أو نشره كاملا أو أي جزء منه عبر الطرق الالكترونية أو الميكانيكية أو التصوير أو الورق دون وجود إذن من قبل وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية

منفذ المشروع

أدام (مركز استشارة التعليم والأبحاث)

مدير المشروع

ألباصلان دورموش

منسق المشروع

مراد شان تورك

المحرر

خديجة إيشيك دورموش

مساعد المحرر

أي نور أردوغان

المستشار

أرماغان يلماز، خالد أكشي، مصطفى أوترار

مساعد الباحث

مروة أكووش، معاذ يانيلماز

مدير البصري

نورث أوتاران

التطبيق الغرافيكي

أحمد كاراتاش، نورث أوتاران

صورة الغلاف

فوتوليا.com – راناتا أوسينسكا

الصور

فوتوليا، خالد عمر جامجي

الخُطوط

حسن أيجين، يحيى الأياكي، فوتوليا

التحرير والتصحيح

أسنين إبان، أولكو ديلشاد سونار

الاعداد ما قبل الإنتاج والطباعة

أدام مركز استشارة التعليم والأبحاث، حي فرح، شارع فرح، زقاق بولنوك، رقم: 34692,1، أوسكودار، اسطنبول

هاتف/ فاكس: +90 216 481 216 23 30

edam@edam.com.tr – www.edam.com.tr

(ISBN) التقييم الدولي

978-605-4628-27-8

الطبعة الثالثة، أنقرة، 2013

لقد تم طباعة كتب بعدد ١٥٠,٠٠٠ بالمجموع لثلاثين

(٣٠) نوع ضمن إطار مشروع تطبيق ونشر برنامج

تعليم الأسرة – ٢٠١٣

الطبعة

هانغار ماركا للاتصالات والخدمات الاعلانية

زقاق كونور، رقم: ٤/٥٧، كيزيلاي – أنقرة

هاتف: +90 312 425 0734

فاكس: +90 312 425 0736

الاتصال

وزارة الأسرة والسياسة الاجتماعية في الجمهورية

التركية

العنوان: طريق أسكي شهير، حي سوغوت أوزو،

زقاق ٢١٧٧، رقم: ١/١٠، تشانكايا / أنقرة

هاتف: +90 312 705 0500

فاكس: +90 312 705 0599

www.aile.gov.tr



انتباه!

يتم في هذا الجزء التأكيد على المواضيع التي يجب الإنتباه عليها بشكل خاص فيما يتعلق في هذا الموضوع.



ماذا قال أجدادنا؟

يقع في هذا الجزء أمثال وأقوال تدعم النص وتوفر فهم أفضل للموضوع.



أذهب، ابحث! أذهب، قدم طلب!

في هذا الجزء الإشارة إلى مصادر مختلفة قادرة على تقديم معلومات أكثر تفصيلا أو تطرح عدة جوانب مختلفة للموضوع الذي يتم شرحه في النص الأصلي؛ بالإضافة إلى ذلك يتم التعريف عن بعض المؤسسات والمنظمات التي يمكن أن تكون لها علاقة بالموضوع.



هل كنتم تعرفون؟

يطرح في هذا الجزء معلومات وتفصيلات تجذب الإنتباه فيما يتعلق بالنص الأصلي.



قاموس

يقدم في هذا الجزء معاني لبعض الكلمات والتعابير التي يمكن أن تشكل صعوبة في الفهم والتي تقع ضمن النص.



ما الذي يريد الأطفاء قوله؟

يتم في هذا القسم إيضاح لبعض الكلمات والعبارات والمفاهيم وهم جرا والتي يستخدمها العاملون في مجال الرعاية الصحية، ويُصعب فهمها من قبل القارئين.

لقد تم اعداد هذا الكتاب بما

يتناسب مع مفردات برنامج

تعليم الأسرة الموصى به

بقرار رقم ٢٦٩ وتاريخ

٢٠١١/١٢/٣٠ لمجلس

التعليم والتربية لوزارة التربية

والتعليم.

محتويات

عرض	4
النظافة الشخصية	6
المشاكل الصحية الحادة والمزمنة الذي يسببها العنف الأسري	36

عرض

إن مؤسسة الأسرة التي هي بذرة المجتمع عبارة عن مؤسسة لا يوجد لديها بديل من حيث التركيبة والوظائف الأساسية. إن مؤسسة الأسرة؛ عبارة عن جسر رئيسي بين الفرد والمجتمع مع وظائفها الأساسية مثل عناية وتنشئة الأطفال، واكتساب الجيل الجديد الهوية والقيم الثقافية، ونقل الوعي التاريخي والاجتماعي.

يعرف أن الأسرة عبارة عن مؤسسة تتأثر من جميع أنواع المشاكل الاجتماعية وتوفر مساهمات هامة في حل المشاكل الاجتماعية التي يتم حوضها. إن تركيبة الأسرة الصحية عبارة عن عنصر توازن وأمان ليس فقط من أجل أعضائها هي وإنما أيضا من أجل المجتمع الذي تعيش بداخله. إن الخاصية التي تجعل من مؤسسة العائلة شيء لا يمكن الإستغناء عنه من أجل جميع المجتمعات هو قوة الحماية والوقاية والتعليم التي تحملهم في إمكاناتها.

تحتاج الأسر إلى بعض الدعم والمساعدة من أجل الإستمرار في حياتها مع التغييرات الاجتماعية. وفي هذه الحالة فإن دعم أفراد الأسرة أمام متطلبات العصر عن طريق برامج تعليم الأسرة المعدة بشكل خاص يكتسب أهمية كبيرة.

إن أهمية تعليم الأسرة والخطوات التي يجب أن تخطى في هذا المجال موضحة في دستورنا وبرنامج الحكومة وخطط التنمية، حيث تم ترتيب التدابير التي يجب إتخاذها في هذا المجال. يهدف عن طريق برامج تعليم الأسرة اكتساب الأفراد معلومات جديدة وتطوير وجهات نظرهم. إن الجهد المبذول من أجل تحقيق هذا الهدف، سيساهم مساهمة هامة في إنسجام مؤسسة الأسرة بشكل أسهل مع الظروف الاجتماعية الجديدة ورفع قابلية حل المشاكل لديها عن طريق حماية قوتها الديناميكية.

إن برنامج تعليم الأسرة المعد من قبل وزارتنا تماشيا مع مبدأ «التعليم يبدأ من الأسرة»، قد تم إعداده من أجل جذب إنتباه المجتمع على أهمية الأسرة بما يتوافق مع متطلبات عصر المعلومات،

وإمكانية خفض المشاكل التي يواجهها أفراد الأسرة إلى أدنى حد، وحل المشاكل بالتركيز على الأسرة. إن برنامج تعليم الأسرة الذي هو مكسب هام من أجل بلدنا كهدف سياسة اجتماعية واقية وحامية؛ تتكون من ٢٦ وحدة و ٥ مجالات ألا وهي تعليم وتواصل الأسرة، والقانون، والإقتصاد، والإعلام والصحة.

إن برامج التعليم الموجهة للأسرة في بلدنا يتم تنفيذها من قبل المؤسسات والمنظمات العامة، والإدارات المحلية، ومؤسسات المجتمع المدني والمؤسسات الخاصة. إن ما يجعل برامج تعليم الأسرة مختلف عن برامج تعليم الكبار الأخرى هو أنها برنامج تعليم موجه للأسرة بمحتوى منهاج واسع وشامل، وفي الوقت نفسه فإنه برنامج يحتاج إلى الإثراء بالمحتويات الجديدة والمحدثة بسبب كونه برنامج ديناميكي.

لقد تم تطوير برنامج تعليم الأسرة بعملية أصلية ملتزمين بمبادئ تطوير البرامج. إن البرنامج الذي تم إعداده بالنظر على الظروف الإجتماعية والثقافية الخاصة ببلدنا يحتوي على قيم عالمية. لقد تم الإستفادة من خبرات الأكاديميين المتخصصين والخبراء في مجالهم، والمؤسسات والمنظمات المعنية، وممثلي القكاع الخاص، ومؤسسات المجتمع المدني.

أملين أن تلبي مجموعة التعليم هذه التي تحمل خاصية مصدر مرجعية للأسر إحتياجا هاما، أقدم الشكر لجميع من ساهم وقام بتقديم الجهد وكان له دور في عملية إعداد وتطبيق البرنامج، والأشخاص الذين قاموا بتطبيق البرنامج بإخلاص والأسر التي تستفيد من البرنامج.

الأستاذ المساعد/ عائشة نور إسلام

وزيرة الأسرة والسياسة الاجتماعية

الصحة



النظافة الشخصية

كل شخص يريد أن يحيى حياة سعيدة ومريحة. أما الحياة المريحة والبهية فقد تتحقق بجعل الأولوية للنظافة إجراء النظافة الجسدية والحفاظ على الصحة العقلية والحرص على إبقاء البيئة نظيفة ككل جزء من الحياة الصحية. يجب على الإنسان أن لا يبقى عدم التأثير تجاه حياته حيث أنه يجب أن يقوم بأمر من أجل ذاته. في هذا القسم سوف يتم تناول المواضيع التالية؛

- أهمية النظافة الشخصية،
- الأمور التي يجب القيام بها من أجل النظافة الجسدية
- أثر نظافة البيئة على الصحة الشخصية،
- أهمية نظافة الأشياء.



النظافة الشخصية

يتم تسمية جميع التدابير المتخذة والإجراءات القائمة من أجل استمرارية الحياة الصحية وحمايتها الصحة من جميع العوامل الضارة ومن البيئة المحيطة بنا، بالنظافة. أما النظافة الشخصية فهي إجراءات العناية الشخصية التي يقوم بها الفرد بهدف استمرار صحته الشخصية.

هل النظافة الجسدية فقط؟

أهم عنصر في النظافة الشخصية هو النظافة الجسدية. وتعتبر النظافة الشخصية باب المدخل إلى الحياة الصحية ولذا تعتبر أهم وظيفة ينبغي على الفرد القيام بها. نظافة اليد والأظافر والشعر والأذن وتحت الإبط والأسنان وما إلى ذلك هي من أهم المتطلبات الأساسية للحياة الصحية.

وعندما نقوم بإضافة العوامل الخارجية المؤثرة على الصحة الجسدية نرى أن نظافة البيئة والأشياء في غاية الأهمية بالنسبة إلى صحة الإنسان. حيث أننا، في الحياة اليومية نواجه، مخاطر كثيرة من الناحية الصحية في بيئات كثيرة مختلفة مثل البيت ومكان العمل ووسائل النقل وما إلى ذلك. وبناء على ذلك فإننا نستطيع القيام بإجراء النظافة الشخصية من خلال تناول عناصر الجسد والبيئة والأشياء ككل.

النظافة مسؤولية اجتماعية

يتم التخلص من إفرازات الجسم التي تظهر مثل الرائحة، والأوساخ، ومشاكل الجلد عن طريق النظافة الشخصية. بهذه الطريق يستطيع الفرد أن يقي صحته وصحة البيئة والآخرين من الأخطار المحتملة. لا يكفي فقط القيام بإجراء النظافة عندما تظهر الأوساخ وإنما يجب أن نقوم بذلك بشكل يومي وبشكل مستمر لنجعل النظافة عادة منتظمة حيث أن عادة النظافة تبشر

بحياة صحية. يزداد تأثير كل فرد يكون المجتمع على حركة الحياة الاجتماعية يوماً بعد يوم. وتجبرنا الحياة الاجتماعية على قيامنا بإظهار المزيد من الاهتمام والجهد. ولهذا السبب يجب على الإنسان أن لا ينسى أنه لا بد من قيامه بتنظيف جسده والأماكن التي يعتبر مسؤولاً عنها وذلك لكي تصبح البيئة التي يتشارك فيها الجميع نظيفة. وسوف يصبح المجتمع صحياً إذا ضمن كل فرد النظافة الشخصية والبيئية.

نظافة وعناية اليد والأظافر

في الحياة اليومية أكثر عضو يتم استخدامه من قبل الفرد هو الأيدي. ولهذا السبب تكون الأيدي أكثر مكان في الجسم معرض للبكتيريا والميكروبات. إضافة إلى ذلك فإن الأظافر تعتبر مكان تجمع الكائنات الحية الدقيقة الضار مثل البكتيريا والفطريات وذلك بسبب التصاق الأوساخ والدهون عليها. وأسهل طريقة لانتقال والميكروبات تكون عبر الأيدي. ولهذا السبب يجب علينا أن لا نهمل العناية باليد والأظافر ويجب أن نقوم بإجراء النظافة الروتينية اللازمة لها.

بشأن العناية باليد

- يجب أن يتم تنظيف الأيدي من الميكروبات المؤقتة والدائمة وذلك بغسلها بالماء والصابون.
- يجب أن يتم نزع الأشياء مثل الخاتم والسوار من اليد أثناء غسل اليدين. يجب أن يتم غسل جميع أجزاء اليد كالمعصم وأصابع اليد وباطن الأظفار ولا يجب أن نكتفي بغسل راحة الكف.
- يستغرق غسل اليد الصحي 10 ثاني على الأقل.
- لا يجب علينا قطعاً مسح أيدينا بملابسنا بعد الانتهاء من غسلها. حيث أن ذلك سوف يسبب انتقال الجراثيم التي على ثيابنا إلى أيدينا.

- يجب غسل اليدين قبل وبعد الذهاب إلى المرحاض لقضاء الحاجة بشكل خاص.
- يجب أن لا ننسى أن تكون أدوات التنظيف شخصية. لهذا السبب يجب علينا الانتباه لعدم استخدام قطعة الصابون التي استخدمها الآخرون. وبشكل خاص يكون استخدام الصابون السائل في أماكن الاستخدامات العامة صحياً أكثر.
- يجب أن يتم غسل اليدين قبل وبعد تناول الطعام. ويجب الحذر من أجل أن لا تنتقل الجراثيم المتراكمة في الأيدي إلى داخل الجسم أثناء تناول الطعام ومنع تجمع الجراثيم بعد تناول الطعام بسبب انتقال المواد مثل الدهون إلى اليد اليمنى واليسرى.
- يجب أن يتم غسل اليدين بعد الوصول إلى المنزل، وبعد العطس أو السعال وبعد ملامسة الأشياء التي يلمسها الجميع مثل النقود و الخضار النيئة والفواكه والمنتجات المباعة في الأسواق والأطعمة غير المطبوخة أو غير مغسولة وما إلى ذلك.
- يجب عدم استخدام القفازات في الطقس البارد بهدف منع ظهور تشققات في اليد.
- يمكن للأشخاص الذين يمتلكون جلدًا جافاً أن يستخدموا كريمات الترطيب لمنع ظهور تشققات في اليد.
- يجب تجنب مسك الأماكن مثل درابزين الدرج ومقابض الأبواب وما إلى ذلك، قدر المستطاع أثناء القيام بزيارة مريض في المستشفى. ويجب أن يتم تجنب ملامسة اليد للعين والفم خلال زيارة المستشفى. وأثناء القيام بزيارة المستشفى يجب أيضاً تجنب مصافحة وتقبيل الأشخاص قدر المستطاع. ويجب القيام بغسل اليدين بالماء والصابون جيداً بعد الانتهاء من زيارة المستشفى.

بشأن العناية بأظافر اليد

- يجب أن يتم قص الأظافر على شكل هلال ويجب تجنب إطالتها كثيراً.
- يجب القيام بتنظيف فراغات الأظافر باستخدام فرشاة الأظافر إذا لزم المر ذلك.
- يجب أن يتم غسل وتجفيف مقص الأظافر بعد استخدامها. ويجب عدم تركها رطبة لأن تلك الأدوات المعدنية قد تصدأ.
- يجب أن يتم غسل وتجفيف مقص الأظافر بعد استخدامها. ويجب عدم تركها رطبة لأن تلك أدوات المعدنية قد تصدأ.
- يجب تجنب استخدام منتجات مثل طلاء الأظافر، وملمع الأظافر قدر المستطاع.
- يجب عدم أكل الأظافر أو قضمها.

• خلال العناية باليد والأظافر بطريقة تسمى مانيكير (تشذيب الأظافر) حيث يتم إجراء التنظيف بقص الإظفار مع دفع اللحم الذي في أسفل الظفر. يمكن أن يكون هذا الإجراء ضاراً. وإذا كان لا بد من إجرائها يجب أن يقوم الشخص أو يجعل شخص آخر يقوم بذلك مستخدماً أدوات شخصية تعود لذلك الشخص. حيث أن استخدام أدوات ترجع ملكيتها لشخص آخر قد تسبب انتقال الأمراض.

العناية بالوجه

• هنالك غبار وأوساخ تتطاير في المنزل حتى إن لم تكن ترى بالعين المجردة. حيث أنها تتجمع في أجزاء الجسم الغير مغطى خلال الليل والنهار. لذا ينبغي غسل الوجه مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم في الصباح. بهذا الشكل يتم تنظيف الوجه من التلوثات المتكون في العين والوسخ المتراكم طوال الليل.

• شعر الوجه مثل الحاجبين، واللحية، الشارب و منحنيات وتجويفات الوجه عبارة عن أماكن يسهل على الجراثيم والأوساخ الدخول إليها. يجب غسل هذه الأماكن بالصابون جيداً مع فركها.

• يجب عدم عصر البقع التي تظهر على الوجه مثل حب الشباب ويجب أيضاً عدم اللعب بها باستخدام الإبرة.

العناية بالعين

• قد يتجمع على رموش الأعين نتوءات خلال الليل وغبار خلال النهار. لذا يجب أن يتم غسل العيون والرموش باستخدام يدين نظيفتين. ويجب تجنب فركها بيدين متسختين.

• يجب أن يكون المكان الذي نتواجد فيه مضيئاً بشكل كافي من أجل صحة العيون. ويجب عدم القراءة والكتابة في أماكن يكون الإضاءة فيها ضعيفاً ومظلماً.

- يجب عدم النظر مباشرة بالعين المجردة إلى الشمس والضوء الصادر من عملية اللحام.
- تركيز النظر أثناء الحركة يضر بالعين بشكل عام. وبنفس الشكل فإن النظر بالعين من مسافة قريبة إلى الأجهزة التي تصدر ضوء لاعم مثل شاشة التلفاز وشاشة الحاسوب ما إلى ذلك يضر بالعين أيضاً. يجب تجنب القيام بذلك.
- يجب القيام بإجراء فحص للعيون بشكل منتظم. ويجب الذهاب لإجراء فحص للعيون ما دمت لا تعاني من فقدان الرؤية ويجب عدم إعطاء الفرصة لتقدم مرض ضعف النظر بسبب الخوف من ارتداء النظارات.

نظافة الأنف

- يجب أن يتم تنظيف الأنف من خلال استنشاق الماء ونفخه ويجب عدم إدخال الأصبع إلى الأنف لتنظيفه.
- يجب عدم قطع شعر الأنف.
- يجب أن يتم تنظيف الأنف بمناديل ورقية ناعمة خلال فترة المرض. ولكن يجب أيضاً تنظيف الأنف باستخدام الماء وبشكل متكرر.
- يجب إغلاق الفم بالمنديل الورقي وليس باليد عندما نعطس أو نسعل بعد ذلك يجب أن يتم تنظيف الأنف بمسحه باستخدام المنديل.

تنظيف الأذن

- استخدام قطعة من القطن الرطبة لتنظيف الأذن هو أكثر أسلوب يتم استخدامه.
- يجب الانتباه إلى الأوساخ التي تتكون في فراغات الأذن ويجب تنظيف هذه الأماكن بشكل منتظم وباستمرار.
- يجب الانتباه إلى عدم القيام بتنظيف الأذن باستخدام أدوات حادة.
- يجب استخدام سدادة أذن أثناء السباحة.
- قد يسبب الاستماع إلى الموسيقى بصوت عالي أو استخدام سماعة الأذن فقدان حاسة السمع. يجب تجنب ذلك.

نظافة وعناية الشعر

- الشعر عبارة عن شعيرات نمو من فروه الرأس. وتكون فروه الرأس مختلفة (دهنية، جافة وما إلى ذلك) من شخص إلى آخر. ولهذا السبب تكون الخطوة الأولى في مسألة العناية بالشعر هي معرفة هيكلية جذور فروه رأس الشخص ثم القيام بإجراء العناية حسب ذلك.
- عناية الشعر الجيدة ليست فقط مهمة من ناحية الصحة الجسدية وإنما مهمة أيضاً من ناحية الصحة النفسية.
- يجب أن يتم غسل الشعر الطبيعي مرتين في الأسبوع على الأقل. وقد يرتفع هذا العدد بالنسبة إلى الشعر الدهني. ولكن غسل الشعر يومياً بشكل متواصل يضر أيضاً بالشعر.
- يجب أن يتم غسل الشعر بالماء الفاتر بدلاً من استخدام الماء الساخن.
- القشرة هي من أكثر مشاكل الشعر التي يتم مواجهتها. وتظهر هذخ المشكلة بشكل عام بسبب بقاء الشامبو أو الصابون نتيجة عدم شطف الشعر بشكل جيد. ولهذا السبب يجب أن يتم شطف الشعر بشكل جيد. وأحياناً يسبب استخدام الشامبو الغير مناسب لفروه الرأس ظهور القشرة. لذا يجب أن يتم اختيار شامبو من خلاصة الأعشاب بشكل خاص يناسب هيكلية فروه الرأس. اذا لم يتمكن الشخص من حل مشكل القشرة ينبغي عليه القيام بمراجعة الطبيب.
- يفضل تجفيف الشعر باستخدام منشفة ناعمة من أجل منع حدوث تلف في الشعر. يجب عدم جعل مجفف الشعر (سشوار) قريباً جداً من الشعر أثناء استخدامه ويجب يكون على بُعد مسافة معقولة.
- يجب أن يتم تنظيف مشط وفرشاة الشعر بعد أن يتم استخدامهم. يجب أن يتم غسلها بالماء الساخن بين الحين والآخر.
- ويعتبر تمشيط الشعر نوع من أنواع العناية بالشعر. حيث يتم تنظيف فروة الرأس من الأوساخ والشعر ميت من خلال عملية التمشيط. ويفضل استخدام أمشاط مصنوعة من مواد طبيعية والتي تشبه أسنان المنشار في عملية تمشيط الشعر.
- استخدام كريمات العناية مثل الجيل والبريانتين ضار جداً بالشعر وذلك لأنها تسبب جفاف الشعر وفروه الرأس وتمنع تهوية الشعر بإغلاق مسام الجلد خصوصاً في الأجواء الحارة.
- العمليات الكيميائية مثل صبغة الشعر يسبب لظهور تلف في الشعر. يجب أن يتم استخدام أساليب تنظيف وعناية طبيعية للشعر قدر المستطاع.

نظافة العنق وتحت الإبطن

• ومن الأجزاء المهمة أيضاً في نظافة الجسد هي نظافة العنق وتحت الإبطن. حيث يتم تنظيف العرق والأوساخ المترامية في هذه الأماكن عن طريق غسلها بالماء.

- يجب ان لا ننسى أن مزيلات العرق المستخدمة لقمع رائحة العرق التي تحت الإبطن بشكل خاص ليست عبارة عن أداة تنظيف حيث يجب تنظيف هذه الأماكن بقطعة قماش مبلولة على الأقل.
- يجب أن يتم تنظيف الشعر الذي ينمو تحت الإبطن بشكل منتظم. بهذا الشكل يتم منع ظهور الرائحة وتجمع الأوساخ.

نظافة الأرجل

تكتسب نظافة الأرجل أهمية أكبر خصوصاً لدى الأفراد الذين يمضون وقتاً طويلاً خارج المنزل بشكل متحرك. تتكون رائحة الأرجل إذا لم يتم تنظيف الأرجل التي تكون بشكل دائم داخل الجوارب والأحذية حيث أن هذه الرائحة تزج الفرد والأشخاص المتواجدين حوله.

- يجب أن يتم تبديل الجوارب كل يومين على الأكثر وبشكل يومي.
- يجب أن يتم تفضيل استخدام الجوارب القطنية ومحاول أو بشكل من استخدام الجوارب المصنوعة من النايلون.
- يجب أن يتم ارتداء أحذية تم أخذ صحة القدم بعين الاعتبار أثناء صناعتها.
- يجب أن يتم جعل الأقدام تستريح بإبقائها خارج الحذاء قدر المستطاع.
- يجب أن يتم غسل الأرجل بالماء الصابون قبل الخروج من المنزل وبعد العودة إليه. ويجب عدم ترك الأرجل رطبة لمنع ظهور فطر في الأقدام ويجب عدم ارتداء الجوارب والأقدام ما تزال رطبة بشكل خاص. ويجب أن يتم تجفيف الأقدام والفراغات التي بين الأصابع باستخدام منشفة نظيفة. يجب أن لا يتم استخدام المنشفة المستخدمة لتجفيف الأقدام للأغراض أخرى مثل تجفيف اليدين.

من أجل صحة الأقدام...

- يجب أن يتم تفضيل استخدام أحذية طبية مناسبة لشكل القدم.
- يجب أن يتم ارتعال الحذاء بهدف تجربته أثناء شراء حذاء جديد ويجب أن يتم اختيار أكثر حذاء مناسب لهيكلية القدم.
- يجب تجنب شراء أحذية تضغط على الأقدام سواء من الأمام أو من الجوانب.
- يجب القيام بعملية اختيار الحذاء الجديد خلال فترة ما بعد الظهيرة. وذلك لأن الأرجل تنتفخ ويتغير حجمها نتيجة حركتها طوال اليوم.
- أثناء شراء الحذاء خلال فترة فصل الشتاء يجب الانتباه إلى أن يكون الحذاء مصنوع من مواد مضادة للماء، ويجب أن لا يكون هنالك فراغ بين لسان الحذاء ورقبته، ويجب أن يكون لسان الحذاء ورقبته قطعة واحدة.
- يجب أن يتم فحص الحذاء من الداخل باليد حيث يجب التأكد من عدم وجود أمور مزعجة داخل الحذاء.
- أحذية الكعب العالي مضرّة وذلك لأنها تشوه هيكلية القدم وتؤثر سلباً على العمود الفقري.
- أن لا يكون الحذاء مصنوع من مواد تركيبية اصطناعية يمنع وصول الهواء إلى الأقدام وبالتالي ظهور رائحة الأقدام.
- يجب الانتباه لأن لا يكون الجزء الخلفي للحذاء قاسياً أثناء شراء حذاء للأطفال.
- يجب أن تجلس القدم في الحذاء بشكل كامل ويجب أن لا يضغط الحذاء على الأقدام بحث لا يتحرك القدم داخل الحذاء أثناء المشي.
- صحة الأقدام تؤثر بشكل جدي على صحة جميع الجسد. حيث أن أمراض الكلى ومشاكل المسالك البولية وبعض الاضطرابات الجنسية وما إلى ذلك قد يكون سببها الأقدام. ولهذا السبب يجب الحرص على ابقاء الأقدام دافئة من خلال ارتداء جوارب تعمل بذلك، ويجب عدم ابقاء القدم داخل جوارب مبتلة لمدة طويلة ويجب ابقاء الأقدام في ما باردة في فصل الصيف.
- تكون الأحذية الواسع سبباً لاحتكاك القدم بالحذاء، الحذاء الضيق يكون سبباً لضغط على الأقدام احتكاك القدم بالحذاء أما بالنسبة إلى الحذاء ذو المقدمة الحادة تكون سبباً لانحشار أصابع القدم. ويسبب احتكاك القدم بالحذاء و الضغط على الأقدام وانحشار أصابع القدم إلى ظهور الجسأة في الأقدام.

العناية بأظافر القدم

- يجب أن يتم قص أظافر القدم في فترات منتظمة وبشكل مستقيم وتنظيف باطن الأظافر من الأوساخ باستخدام فرشاة إذا كان ذلك ضرورياً.
- يجب عدم قص أظافر القدم على شكل هلال كما هو الحال في أظافر اليد. حيث أن مثل هذه الطريقة في قص الأظافر تسبب وخز الأظافر أثناء تواجد القدم داخل الحذاء بشكل خاص. لذا يجب أن تتم عملية قص أظافر القدم بشكل مستقيم دون النزول بمقص الأظافر إلى على عمق الظفر.
- يفضل أن يتم إبقاء أظافر الأقدام داخل ماء فاتر لمدة من الزمن إلى أن تلين الأظافر ليتم بعد ذلك قصها.
- يجب أن تكون أدوات قص الأظافر شخصية وعدم استخدام مقص أظافر أو مقشط (عرموش) أظافر تعود ملكيتها لشخص آخر.
- يجب أن يتم غسل وتجفيف مقص الأظافر بعد استخدامها. ويجب عدم تركها رطبة لأن تلك الأدوات المعدنية قد تصدأ.
- يجب تجنب استخدام منتجات مثل طلاء الأظافر، وملمع الأظافر قدر المستطاع.
- الضغط على القدم، وضرب القدم، وقص الأظافر بشكل خاطئ، وارتداء حذاء ضيق أو ذات مقدمة حادة أو ارتداء جوارب ضيقة يسبب لظهور وخز الأظافر. ولتجنب ظهور ذلك، يجب أن يتم ارتداء جوارب قطنية ومريحة، وعدم ارتداء أحذية غير مناسبة لهيكلية القدم كحذاء واسع أو ضيق أو ذو مقدمة حادة.
- قد يظهر فطر بين أصابع القدم وفي إبهام القدم بشكل خاص. ولتجنب ذلك يجب الحفاظ على بقاء القدم جافة. وارتداء أحذية تسهل عملية وصول الهواء إلى الأقدام وتجنب ارتداء أحذية ضيقة أو ذات مقدمة حادة أو جوارب صوفية.
- خلال العناية باليد والأظافر بطريقة تسمى مانيكير (تشذيب الأظافر) حيث يتم إجراء التنظيف بقص الإظفار مع دفع اللحم الذي في أسفل الظفر. يمكن أن يكون هذا الإجراء ضاراً. وإذا كان لا بد من أجرائها يجب أن يقوم الشخص أو يجعل شخص آخر يقوم بذلك مستخدماً أدوات شخصية تعود لذلك الشخص. حيث أن استخدام أدوات ترجع ملكيتها لشخص آخر قد تسبب انتقال الأمراض.

نظافة منطقة العضو التناسلي

- يجب أن يتم غسل هذه المنطقة جيداً بعد قضاء حاجة المرحاض.
- يجب الانتباه على عدم ابقاء منطقة العضو التناسلي رطباً ويجب أن تبقى جافة. حيث أن الفطر وباقي البكتيريا الأخرى تتكاثر في أجواء مبتلة أو رطبة. والطريقة الوحيدة لتجنب ذلك هو ابقاء تلك المنطقة جافة.
- يجب أن يتم ارتداء ملابس داخلية قطنية ويجب أن يتم تبديلها باستمرار و غسلها بماء ساخن.
- يجب الانتباه لعدم ارتداء بنطلون ضيف وذلك من أجل صحة منطقة العضو التناسلي.
- يجب أن يتم قص الشعر الطويل في منطقة العضو التناسلي وبشكل منظم وذلك لكي يتم تجنب تكاثر البكتيريا والتهاب وتهيج الجلد بسبب تعرق تلك المنطقة.
- الإهمال الذي يتم إجراؤه خلال قص الشعر الطويل بمنطقة العضو التناسلي مثل مسحها بالكحول تزيد من مخاطر تكون الالتهاب والفطر.

عادة الذهاب إلى المراض ونظافتها

- المراض هو أحد الأمكنة التي يتم استخدامها والتي تحتوي على البكتيريا بكثرة. ولهذا السبب يجب الانتباه على أن يكون المراض سواء الذي في المنزل أو المراحيض العمومية نظيفة.
- يجب عدم استخدام المراحيض العمومية الغير نظيفة ما لم يتم الاضطرار إلى استخدامها. في حالة السفر يجب على المرء أن يحمل صابونه الخاص بهذا الشكل يمكن له على الأقل تنظيف يديه ونفسه بالصابون.
- يجب على الأفراد ترك المراض نظيفاً سواء من أجل صحته أو من أجل صحة الآخرين. يجب على أن لا يرمي الأشياء التي قد تسبب إلى انسداد مجرى المراض مثل المنديل والورق وأعقاب الدخان وما إلى ذلك.
- يجب الذهاب إلى المراض بانتظام ويجب عدم الانتظار عندما تتكون الحاجة.
- ويمكن أن يتم الذهاب إلى المراض بشكل منتظم من خلال جهاز هضمي يعمل بشكل منتظم. لذا يجب أن يتم تجنب تناول الأغذية التي قد تضر بالجهاز الهضمي.
- يجب أن يتم الذهاب إلى المراض بشكل منتظم من أجل أن تعمل الأمعاء بشكل منتظم، ويجب العمل على جعل الأمعاء تغتاد على ذلك.
- يجب سكب الكثير من الماء على المراض بعد قضاء الحاجة ويجب العمل على التخلص من الروائح الكريهة والفضلات.
- يجب القيام بتنظيف المراض بشكل منتظم.
- يجب العمل على اكتساب عادة الذهاب إلى المراض بشكل منتظم منذ الصغر.
- يجب القيام بإبعاد الإضرار والفضلات بعد قضاء الحاجة باستخدام الماء والمناديل الورقية.

الاستحمام ونظافة الملابس

- أمر طبيعي أن يكون تنظيف الجسد من خلال تنظيف الجلد الذي يغطي الجسم ككل، شيء مهم كما هو الحال بالنسبة إلى تنظيف الأجزاء التي تكون الجسد. حيث أن نظافة الجلد تتم أولاً من خلال الاستحمام.
- إلى جانب حماية صحة الجسد يتم من خلال الاستحمام فتح مسامات الجلد وبالتالي يتم ارتخاء واسترخاء الجسم.
- يمكن أن يتغير تكرار الاستحمام حسب الموسم. رغم أن القيام بالاستحمام كل يوم ضروري في فصل الصيف الذي يسبب



تعرق الجسد إلا أن هذا العدد يصل إلى مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع خلال فصل الشتاء. ومن المفيد جدا مسح المناطق التي تعرق بقطعة من القماش المبلول.

• يعمل الاستحمام على التخلص من البكتيريا والطفيليات المتواجدة على الجسم بشكل أفضل. ويجب أن لا ننسى أنه من الممكن أبعاد جميع أنواع الأوساخ أو الجراثيم عن الجلد من خلال الاستحمام.

• ولإبقاء المكان الذي تم غسله أثناء الاستحمام نظيفا يجب علينا أن لا نعطي فرصة للبكتريا بالتكاثر من خلال القيام بالتنظيف بشكل منتظم وإبقاء تلك الأماكن جافة في الأوقات التي خارج الاستحمام.

• يجب القيام بالاستحمام بماء فاتر بدلا من الماء الساخن.
• يجب أن يتم استخدام الليف أو الأدوات المستخدمة للتنظيف الجلد الذي أثناء الاستحمام بشكل يسبب ظهور فقاعات في الجلد أو تقشره.

• يجب أن يتم استخدام صابون سائل أو جل الاستحمام بدلا من الصابون الصلب من أجل تنظيف الجسم. حيث أنه من الممكن أن يكون هنالك بكتيريا على سطح الصابون الصلب. ويجب تجنب استخدام الصابون الصلب لمنع انتقال البكتيريا من الصابون إلى الجسم.

• بعد الانتهاء من الاستحمام يجب أن يتم ارتداء ملابس داخلية نظيفة وملابس تم غسلها حديثا.

• يجب أن يتم فصل المناشف إلى منشفة للرأس ومنشفة للجسم أثناء تجفيف بعد الاستحمام ويجب عدم استخدام كلا المنشفتين لتجفيف الأرجل.

• يجب أن يتم ارتداء ملابس نظيفة. ويجب أن يتم غسل الملابس المتسخة مباشرة دون انتظار مدة طويلة من الزمن.

• يجب أن تكون الملابس مصنوعة من مواد لا تسبب الحساسية وتمتص العرق.

• يجب أن يتم ارتداء ملابس واقية مثل القفازات والمنزر أثناء القيام بأعمال تسبب اتساخ الملابس.

• يجب ان يتم تفضيل ملابس تقدم الحماية اللازمة سواء كان الفصل صيفا أو شتاءاً.

• يجب أن يتم ارتداء ملابس تسهل الحركة أثناء ارتدائها. ويجب عدم ارتداء ملابس ضيقة تصعب الحركة وتسهل تكاثر الفطر.

• يجب أن يتم غسل قطع الملابس التي تحمل خاصية ولون قماش متشابهة معاً، وكي الأنواع المتشابهة معاً.



- يجب أن يتم تهوية الملابس التي سوف ارتداؤها بعد كل مرة يتم فيها ارتداؤها.
- يجب أن لا يتم إهمال الجروح التي تحدث في الجسم حتى وإن كانت صغيرة. يجب العمل على عدم وصول الماء إلى الجرح وتغطيته بلاصق طبي حتى لا ينقل البكتيريا. يجب عدم اهمال علاج الجرح لكي لا يصاب بالالتهاب ويتفاقم.

أهمية صحة الفم والأسنان

يعتبر الفم مدخل الطريق الذي يؤدي إلى الجهاز الهضمي في جسم الإنسان. يتم أولاً تليطيف الطعام الذي يدخل الفم من خلال ترطيب عن طريق اللعاب. ويصبح هضم الطعام المُطْفَ أكثر سهولة بعد أن يتم طحنه من خلال الأسنان. يساعد اللسان في القيام بعملية البلع إلى جانب تمييز الأذواق المختلف. وإهمال رعاية صحة الفم والأسنان لا يؤدي لتضررها فقط بل قد تسبب الأضرار في كافة أعضاء الجهاز الهضمي وبعض الأعضاء المختلفة مثل القلب، والمفاصل.

الاضطرابات الأكثر شيوعاً في الفم والأسنان هي أمراض اللثة وتسوس الأسنان. هذا النوع من الاضطرابات لا تشعر الإنسان بوجودها مباشرةً. ولكن مع تفاقمها قد تسبب مشاكل خطيرة مثل ذوبان عظم الفك.

ويتم الشعور بتسوس الأسنان إما عندما يصبح لون السن أسود أو عندما تبدأ آلام الأسنان. وتظهر تسوس الأسنان مرتبطة بثلاثة أسباب رئيسية وهي:

- طبقة بلاك الأسنان التي تسهل التصاق البكتيريا على سطح السن وقد تشكل الحمض من بقايا الطعام داخل الفم.
- الأطعمة الكربوهيدراتية مثل الدقيق والسكر بشكل خاص
- اختلاف البنية الشخصية مثل سطح أسنان حساسة.

من أجل وقاية صحة الفم والأسنان...

- الأمر الأصح هو أن يتم أخذ الاحتياطات قبل تكون المرض. ولهذا السبب يجب أن يتم فحص الأسنان مرتين في السنة على الأقل دون انتظار ظهور آلام في الأسنان.
- يجب أن يتم استهلاك مواد غذائية ومشروبات مثل الجبن واللبن واللحوم والجوز والماء التي تحتوي على الكالسيوم والفوسفور والفلور لكي يتم زيادة صحة الأسنان واللثة. إلى جانب ذلك يجب أن يتم أيضاً تناول الفواكه والخضروات بكثرة.
- يجب أن يتم تجنب استهلاك المشروبات الغازية والأطعمة



الكربوهيدراتية مثل الدقيق والسكر بكثرة. ويجب أن يتم تنظيف الأسنان بعد استهلاك الأطعمة التي تحتوي على السكر.

- يجب أن يتم تناول الأطعمة القاسية مثل الجزر والتفاح باستمرار بدلاً من الأطعمة اللينة وذلك من أجل سلامة الأسنان.
- يجب أن يتم تنظيف الأسنان مرتين ولمدة ثلاث دقائق على الأقل بحيث يشمل التنظيف اللثة وبعد تناول الطعام خلال 20 دقيقة.

- يجب أن يتم تنظيف الأسنان باستخدام الفرشاة بحيث تكون الفرشاة موازية لسطح الأرض ويتم مسكها بشكل لين وتحريكها بشكل دائري. إلى جانب ذلك يتم تنظيف الأسنان العلوية من العلى إلى الأسفل ثم الأسنان السفلية من الأسفل إلى الأعلى. يجب أن يتم تنظيف أسطح الأسنان الأمامية والخلفية بالطريقة المناسبة.
- يجب أن يتم تفضيل استخدام الفرشاة الأسنان ذات الشعيرات الناعمة المصنوعة من النايلون.

- يجب أن يتم تبديل فرشاة الأسنان خلال ستة أشهر كأقصى حد.
- يجب عدم تنظيف الأسنان بأجسام مديبة مثل عود الأسنان، حيث يجب أن يتم استخدام الخيط الأسنان أو فرشاة أسنان خاصة.
- بقايا الأطعمة العالقة بين الأسنان هي من أهم المسببات لتسوس الأسنان. يجب أن يتم استخدام خيط الأسنان أو فرشاة أسنان خاصة لكي تم تنظيف الأسنان منها. ويجب أن يتم تعلم كيفية استخدام خيط الأسنان من طبيب الأسنان وذلك لكي لا تصاب اللثة بأذى من خلال الاستخدام الخاطئ لخيط الأسنان.
- يجب عدم خلع الأسنان حتى وأن كانت أسنان لبنية دون أن يجري طبيب الأسنان فحصاً لها.

- الحركات مثل وضع أجسام مديبة في الفم، وعض اللسان وإسناد اليد على الذقن ضارة من ناحية صحة الفم والأسنان. يجب تجنب فعل ذلك.

- يجب على الأب والأم الانتباه على طريقة تغذية الأطفال الذين في سن المراهقة. حيث أن أمراض اللثة وتسوس الأسنان سوف تزداد في المستقبل في حال أن الأطفال لم يتغذوا بشكل جيد خلال تلك الفترة.

- يجب أن يتم تجنب التدخين. وذلك لأن القطران الذي سوف يترام على سطح الأسنان بسبب التدخين سوف يغير لون الأسنان ويسهل عملية التسوس من خلال جعل بنية الأسنان أضعف.
- قد تكون المضادات الحيوية التي يتم تناولها خلال فترة الحمل واستخدام الخاطئ للأدوية، سبباً لظهور اضطرابات في تطور أسنان الأطفال. لذا يجب أن يتم استهلاك الأدوية ضمن إطار توصيات الطبيب ومشورته.

صحة ونظافة العقل

كثير من الناس يصابون بالتوتر والضيق خلال مجاراتهم للحياة اليومية. والمهم هو أن يتم مواجهتها بالطريقة المناسبة ومنعها من التأثير على صحة العقل والنفس. حيث أن صحة العقل والنفس ليست حالة مكتسبة وإنما هي حالة مطورة بما يقوم به الناس من أفعال. وتكون صحة العقل قبل كل شيء بقدر ما يقدر الإنسان به نفسه. هذا التقدير ليس قيمة معنوية فقط بل وقيمة مادية يقوم الإنسان بإظهارها من خلال حمايته لعقله وعنايته بجسده معاً في نفس الوقت. ويمكن تسليط الضوء بشكل خاص على الأمور التالية من أجل العناية بالعقل وصحته:

- يجب على الإنسان أن لا يكره ذاته بل عليه أن يحبها. حيث يجب على الإنسان أن يقوم بتقدير نفسه قبل تقدير الآخرين.
- عدم تقدير الذات يعني عدم تقدير صحتها. من أجل ذلك يجب العمل على جعل الحياة الصحية مستمرة. حيث أن الصحة الجسدية من أحد أهم الطرق لحماية الصحة العقلية. ويجب أن لا ننسى أن «العقل السليم في الجسم السليم».
- يجب الانتباه للأمور التي تؤثر في صحة الجسد مثل ممارسة التمارين اليومية وتناول الطعام الصحي والرعاية الجسدية والنظافة الشخصية.
- ينبغي تجنب شدة التوتر؛ حيث يجب تجنب تحمل مسؤوليات صعبة أو مستحيلة تجعل الإنسان متوتراً.
- بشكل عام الاضطرابات التي تحدث في صحة عقل الإنسان بسبب المشاكل التي لا يمكن نسيانها والتي مرت على الإنسان في الماضي. مهما كان السبب يجب أن يتم مراجعة مختص من أجل حل كافة هذه المشاكل التي تجعل الحياة أكثر صعوبة قبل أن تتفاقم.



كون الأسنان أصغر أو أكبر من أحجامها الطبيعية أو عدد الأسنان أقل أو أكثر من العدد الطبيعي أو تناول الأسنان نحو الأمام عبارة عن خلل في نمو الأسنان. ويجب القيام بمراجعة الطبيب من أجل حل هذا النوع من المشاكل.

- تسبب كثافة التوتر لاضطرابات مختلفة وعلى رأسها عرقلة الروتين اليومي. حيث تبدأ سلبيات كثيرة بالظهور مثل اضطرابات المعدة وعدم انتظام النوم والقلق وفقدان الشهية. وأول ما يجب فعله في مثل هذه الحالات هو تحديد الأسباب التي تؤدي لظهور التوتر. بعد ذلك يجب العمل على التخلص من هذه الأسباب أو تخفيفها على الأقل.
- عدم فهم الذات وعدم التفاهم مع الآخرين هي من أهم الأسباب التي تسبب التوتر. يجب العمل على حل مشاكل الاتصال من هذا النوع.
- يجب العمل على وضع حلول بشأن النجاة من الاضطرابات النفسية التي قد تتكون بسبب عبء العمل. يجب أن يتم اكتساب مهارات مثل وضع الخطط واستخدام الوقت بشكل منظم.
- العمل على تقبل الأحداث المؤلمة والحزينة التي قد تظهر في الحياة بدلاً من قمع الأحزان والألام والمحاولة نسيان الأمر ويجب تعلم كيفية بدأ حياة جديدة.

هو الانطباع الأول حول
العناية الشخصية والحالة
النفسية لشخص نظيف
والصحة العقلية



نظافة البيئة التي نعيش فيها

يلد الإنسان في بيئة ترك له من سابقه ثم سوف يترك البيئة التي يعيش فيها كميراث لمن يتلونه. لهذا السبب يجب على كل إنسان أن يقوم باستخدام بيئته بشكل نظيف ومرتب وعنده إحساس بتحمل المسؤولية. ينبغي عليه حماية البيئة ككل وتطهيرها من الأوساخ وذلك حتى يترك عالماً يمكن للأجيال القادمة العيش فيه. وبناءً على ذلك يجب على الإنسان معرفة الأسباب التي تؤدي لتلوث البيئة والعمل على التخلص من تلك الأسباب أو العمل على عدم حدوثها من الأساس. عصرنا هذا لديه بعض المشاكل الخاصة به لذا عليه القيام بواجباته المتعلقة بهذا الشأن بجد وبعناية. ويؤدي استهلاك مواد الخام بجنون وترك المواد الضارة والأوساخ المختلفة في البيئة، إلى تدمير البيئة. لذا ينبغي على الإنسان أن يقوم بمعالجة تلك الأضرار والاهتمام بنظافة البيئة والعمل من أجل بيئة يمكن العيش فيها.

من أجل نظافة البيئة بشكل عام...

- النفايات مثل الحديد والصلب والرصاص والورق والنحاس والزجاج والبلاستيك هي عبارة عن مواد قابلة لإعادة التدوير. لذا يجب أن يتم فصل النفايات حسب نوعها وخصوصاً في المنازل وينبغي أن يتم رمي المواد القابلة لإعادة التدوير في حاويات إعادة التدوير.
- يجب أن يتم تنظيف مداخل المنازل وأنايبب الموقد كل عام بشكل منتظم.
- يجب تجنب استخدام الوقود الأحفوري قدر الإمكان بهدف التذفئة، ويجب استخدام مصادر الطاقة المتجددة. ويجب تجنب استخدام الطاقة بشكل غير ضروري مهما كان نوع مصدر الطاقة المستخدمة.
- تظهر مشاكل بيئية بسبب اختلال توازن الطبيعة وذلك لعدم الامتثال لحظر الصيد والقيام بالصيد عن طريق إصدار قرارات فردية وعشوائية. ويجب أن يتم تطبيق القرارات الاجتماعية المتخذة بهذا الشأن.
- ينبغي عدم إلحاق الضرر بالمناطق الخضراء والغابات.
- يجب عدم رمي القمامة على الأرض أثناء الخروج للتنزه والرحلات الترفيهية وما إلى ذلك.
- ينبغي الاهتمام بالدرجة القصوى بشأن الحرائق التي تقع في الغابات بسبب أعقاب الدخان والشواء وما إلى ذلك.

للحصول على معلومات أكثر يرجى قراءة كتاب توفير الطاقة AEP .



- يجب عدم ترك النفايات الصلبة التي قد تسبب تلوث مصادر المياه، في البيئة.
- يجب على المصانع ومواقع التصنيع والإنتاج أن يجمعوا نفاياتها التي يتم تصريفها في أماكن تكون قريبة من المناطق السكنية، ويمنعوا اختلاطها مع المصادر المائية والأنهار.
- ينبغي عدم رمي النفايات مثل البلاستيك وما إلى ذلك في البحر حتى وإن كانت قطع صغيرة.
- ينبغي عدم رمي النفايات على الأرض مهما كانت الأسباب.
- يجب أن يتم استخدام الأراضي الزراعية بما يناسب غايتها فقط.
- يجب أن نكون حريصين أثناء تسميد التربة وتطهيرها من القوارض.



نظافة المنزل

- يجب أن يتم تهوية المنزل باستمرار.
- يجب أن يتم تنظيف المنزل باستخدام مواد التنظيف بشكل منظم من أجل منع تكاثر الجراثيم وانتشار المرض في المنزل.
- يجب أن تكون بيئة المنزل والملابس والأطعمة وهواء المنزل وجميع الأدوات المستخدمة في المنزل نظيفة من أجل أن نقى أنفسنا من الجراثيم التي تسبب الأمراض. بشكل عام تحتاج البكتيريا إلى ناقل لي تنتقل. الفواكه والخضروات والملابس التي يتم شراؤها من خارج المنزل واليدين، كل ما ذكر سابقاً يمكن أن يكون ناقل للبكتيريا. ولكي تصبح بيئة المنزل نظيفة يجب الانتباه لنظافة الأشياء التي قد تكون ناقلة للبكتيريا.
- عند العودة إلى المنزل يجب على الفرد أن يغسل يديه ويبدل ملابس ويضعها في مكان منفصل.
- يجب عدم غسل اليدين في حوض الذي يتم غسل الطعام فيه.
- يجب أن يتم غسل الأطعمة النيئة مثل الفواكه والخضروات واللحوم جيداً.
- يجب أن يتم وضع كيس قمامة داخل سلة المهملات، ويجب غسل سلة المهملات عندما يتم تبديل القمامة.
- يجب عدم تجميع القمامة وينبغي التخلص منها في الوقت المحدد.
- عندما يتم غسل أواني الطعام بشكل يدوي يجب أن يتم إجراء عملية شطف الأواني تحت مياه متدفقة. ويجب أن تتم عملية غسل الأواني داخل وعاء صغير يتم في تغيير الماء بشكل مستمر وليس داخل وعاء كبير.
- يجب أن يتم مسح الأسطح الداخلية والخارجية للثلاجة بالماء والصابون بشكل منتظم. يجب بين الحين والآخر تفرغ الثلاجة من الأطعمة وسحب القابس لكي يتم تهويتها. ويجب عدم وضع مواد أخرى غير المواد الغذائية داخل الثلاجة.
- يجب أن يتم تنظيف الفرن والحيز الذي يتم وضع الأطعمة أو الطعام عليها باستخدام مواد التنظيف ولكن يجب الانتباه جيداً لكي لا يبقى في تلك الأماكن بقايا من مواد التنظيف.
- يجب أن يكون مكان تحضير الطعام منفصلاً عن مكان تنظيف الأواني في المطبخ.
- يجب عدم استخدام قطع الأقمشة التي يتم استخدامها لتنظيف أسطح المطبخ، في تنظيف أماكن أخرى مثل الحمام. يجب أن يتم استخدام قطع قماشية أخرى لتنظيفها.
- عندما نقوم بتنظيف المنزل يجب أن يتم تنظيف الأماكن المتسخة بالترتيب، حيث يجب البدء من الأماكن الأكثر اتساخاً.

- يجب أن يتم استخدام الماء الساخن في تنظيف الأسطح الأرضية.
- يجب أن يتم تنظيف الأماكن التي يتم مسكها باليد بكثرة مثل مقابض الأبواب باستخدام قطع قماشية مختلفة مع الصابون والماء الساخن.
- يجب عدم استخدام الأدوات التي يتم استخدامها في المراض، في أماكن أخرى خارج المراض.
- يجب أن يتم شطف مقبض صنبورة المراض والحمام بالماء بعد يتم تنظيفها بقطع قماشية مع الصابون.
- بعد إتمام عملية التنظيف يجب غسل أدوات التنظيف بالماء والاحتفاظ بها وهي نظيفة.
- يجب أن يتم حفظ أدوات تنظيف المراض والحمام والمطبخ بشكل منفصل.

نظافة مكان العمل

- يوجد هنالك شروط متعلقة بنظافة مكان العمل محددة لكل مكان عمل بذاته حسب لمنطقة الإنتاج حيث يجب تحقيق تلك الشروط وفقاً للوائح وزارة الصحة. ولكن هنالك مسؤوليات تقع على عاتق الأفراد الذين يمضون جزءاً مهماً من حياتهم في مكان العمل.
- يجب على الأفراد أن يهتموا بالنظافة والعناية الشخصية سواء وهم على رأس عملهم أو في البيئة التي يعملون بها في مكان عملهم.
- يجب أن يتم تهوية المكان الذي يتم العمل فيه، باستمرار.
- يجب ان يتواجد في مكان العمل نظام تهوية تناسب حجمها. حيث يجب تطبيق نظام تكييف أو تدفئة أو مدفئة مناسب لتدفئة وتهوية مكان العمل.
- يجب أن يكون مكان العمل نظيفاً ومضاءً.
- يجب أن يتم اتخاذ التدابير اللازمة من أجل جمع والمحافظة على النفايات والقمامة.
- يجب ان يكون هنالك شبكة تعمل على تفرغ مياه الصرف

الصحي بالشكل المناسب.

• في أماكن العمل التي يتم فيها تصنيع أطعمة ومشروبات تباع هدف الاستهلاك يجب أن تكون عملية تنظيف أرضيات وأبواب الغرف التي يتم فيها الأطعمة والمشروبات، سهلاً. ويجب أن يكون السقف مبني من مواد تمنع تجمع الأوساخ عليها ويمنع أيضاً ظهور العفن والرطوبة. ولا بد من أن يكون هنالك مدخنة في القسم الذي يتم فيه الطبخ.

• يجب أن تكون الأدوات المستخدمة مثل الملاعق والشوك والسكاكين مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أما الأدوات مثل الكؤوس، والصحون فيجب أن تكون مصنوعة من الخزف.

• يجب أن يتم تبليط أرضية المرحاض الموجود في مكان العمل، بالرخام والسيراميك والفسيفساء الذي يكون من السهل تنظيفها وغسلها وتطهيرها

• يجب أن لا يكون المطبخ والمرحاض جنباً إلى جنب

• إذا كان الموظف يمتلك مكتباً يجب أن يقوم بعمله والمكتب نظيفاً.

• يجب أن يتم الإهتمام بشكل أكثر على نظافة الأماكن التي يقوم عدة أشخاص بلمسها في مكان العمل مثل النوافذ، الصنابير، مقابض الأبواب.

• في حال وقوع إصابة عمل حتى وإن كان حجم الإصابة صغير يجب الذهاب إلى طبيب مكان العمل أو المستشفى لكي يتم معالجة المصاب. يجب التصرف بسرعة عند وقوع الإصابة وذلك لكي لا تلتهب الجروح.

• يجب على العمل أن ينتبهوا جيداً لما يتناولونه من أطعمة ومشروبات في مكان العمل. ويجب أن لا يقوموا بتناول الأطعمة المكشوفة أو التي تم شراؤها من خارج مكان العمل.

• يجب على كل العمال أن يقوم بتنظيف الأغراض التي يستخدمها في تناول الطعام والشراب بنفسه وينبغي عليه عدم التسبب بالفوضى. ويمكن للبكتيريا أن تنتشر في المكان وذلك بسبب تواجد عدد كبير من الأفراد في نفس المكان.

• يجب أن يتم الإهتمام بالنظافة الشخصية ونظافة الملابس والأيدي بشكل خاص في أماكن العمل التي تقوم بإنتاج المواد الغذائية.

• يجب أن يتم استخدام منشفة مشتركة لتجفيف الأيدي في مكان العمل حيث ينبغي تفضيل استخدام المناديل الورقية للقيام بذلك.

• يجب على كل فرد يعمل في مكان العمل أن ينتبه لنظافته

- وصحته الشخصية وذلك من أجل وقاية صحته وصحة العمال الآخرين الذين يعملون معه في نفس المكان.
- يجب أن تكون غرفة تبديل الملابس منفصلة عن مكان الإنتاج. ويجب أن تكون تلك الغرفة واسعة ويتم تهويتها باستمرار ويجب أن تكون نظيفة بشكل دائم.
- يجب أن يمتلك مكان العمل على نظام ترتيب يتم الحفاظ عليه بشكل صارم. حيث أن نظام الترتيب هذا سوف يعمل على ابقاء مكان العمل نظيفاً ومنع وقوع معظم إصابات العمل.
- يجب على العامل أن يحافظ على نظافة المكان الذي يعمل فيه وعليه أن يقوم بتنظيف ذلك عندما ينتهي عمله.
- يجب عدم اهمال نظافة المناطق المحيطة بمكان العمل عندما تقوم بتنظيف مكان العمل.
- يجب القيام برش المكان بالمبيدات بالطريقة الصحيحة وبشكل منتظم وذلك من أجل منع انتشار الحشرات الضارة خصوصاً في أماكن العمل التي تقوم بإنتاج المواد الغذائية.
- يجب أن يتم تذكير العامل والزائرين على حد سواء باللوائح المتعلقة بنظافة مكان العمل التي يجب الانصياع لها.

نظافة المدرسة

- يجب على الطلاب ادراك أهمية النظافة ويجب عليهم تعلم كيفية التصرف في الأماكن الاجتماعية المشتركة.
- يجب على الطالب أن يقوم بتنظيف مكان جلوسه قبل الجلوس.
- يجب على الطالب أن لا يعيبث بالأشياء المغبرة أو المصبوغة الموجودة في الصف مثل طباشير.
- يجب على الطالب أن يقوم باستخدام الأماكن مثل الصف والمختبر وباحة المدرسة وصالة الرياضية وأماكن اللعب بشكل لائق ويحافظ على نظافتها.
- يجب على الطالب أن يترك الأدوات وأجهزة الكمبيوتر والآلات نظيفة بعد أن يقوم باستخدامها أثناء الدرس.
- يجب على الطالب عدم شراء الأطعمة والمشروبات من الباعة المتجولين.
- يجب على كل طالب في المدرسة أن ينتبه لنظافته وصحته الشخصية وذلك من أجل وقاية صحته وصحة الطلاب الآخرين الذين يتشاركون معه نفس المكان.

نظافة الأشياء

- أثناء حياته اليومية يقوم الانسان باستخدام عدة أشياء تكون بعضها شخصية والبعض الآخر مشتركة. ويجب على الانسان الاهتمام بنظافة هذه الأشياء إلى جانب نظافته الجسدية ونظافة البيئة.
- يجب أن تكون الأشياء المستخدمة للنظافة الجسدية، شخصية.
- ويجب على أفراد العائلة عدم استخدام أعراض التنظيف والعناية الشخصية تعود ملكيتها لفرد آخر.
- يجب على الأفراد القيام بتنظيف الأغراض التي يقومون باستخدامها بهدف النظافة والعناية الشخصية.
- يجب على أفراد العائلة أن لا يستخدموا أغراض بعضهم البعض مثل الكؤوس، والمناشف خصوصاً عند إصابة أحدهم بالمرض.
- يجب تنظيف الأشياء مثل لحاف وغطاء السرير وأريكة والوسائد بشكل مستمر ويجب تعليقها في مكان نظيف لكي تجف بعد غسلها.
- يجب علينا أن نكون حذرين بشكل أكبر أثناء الأشياء التي تستخدم بشكل مشترك في حياتنا اليومية. ويجب اتخاذ تدابير النظافة اللازمة بشكل شخصي حيث يجب أن لا ننسى أن هذه الأشياء قد لا تكون نظيفة نتيجة الاستخدام.
- يجب أن يتم وضع الملابس في خزانة تعود ملكيتها لصاحب تلك الملابس. ويجب أن يتم تنظيف الخزانة بشكل منتظم وينبغي اتخاذ التدابير الوقائية اللازمة.
- يجب أن لا نترك الأغراض الشخصية مثل فرشاة الأسنان ومقص الأظافر في مكان يمكن لأي أحد استخدامها. حيث يجب الحفاظ على مثل هذا النوع من الأغراض الشخصية بحذر. وإذا اضطر الإنسان إلى الانتقال من مكان إلى آخر فينبغي عليه استخدام غطاء خاص يضع هذه الأشياء فيها اذا كان ذلك ممكناً بدلاً من وضعها في كيس عادي.

- يجب فحص نظافة الأشياء الملعقة والشوكة قبل قيامنا باستخدامها في الأماكن العمومية مثل المطاعم.
- يجب العمل على شراء ألعاب للأطفال يكون من السهل تنظيفها.
- يجب العمل على عدم قيام الأطفال استخدام ألعاب بعضهم البعض. حيث قد تظهر نتيجة ذلك أمراض بسبب وضع الأطفال ألعابهم في فمهم. ويجب أن يتم تنظيف الألعاب التي يتم أخذها من شخص آخر.
- يجب عدم شراء ألعاب مصنوعة من البلاستيك الناعم.
- يجب تجنب شراء ألعاب يكون عليها شعر. حيث قد يكون هذا النوع من الألعاب مضره لأنها ملائمة جداً لتتراكم وتكاثر الجراثيم إلى جانب ذلك قد يكون لدى الطفل حساسية تجاهها.





الفعاليات

المحاسبة

امسك قلماً ثم قم بمراجع ما تقوم به في ما يتعلق بنظافتك الشخصية. قم بتسجيل ما تقوم به من أمور مذكورة في العامود الأيمن «أقوم بفعل ما يلي». بعد ذلك قم بالتفكير بما سوف تكلفك الأمور المذكورة في القائمة والتي لم تقم بها. ثم قم بتسجيل ما سوف تقوم به من أمور مذكورة في العامود الأيسر «وسوف أقوم بفعل ما يلي». والمطلوب عدم الاكتفاء بتسجيلها فقط بل البدء مباشرة بالتطبيق.

أقوم بفعل ما يلي	وسوف أقوم بفعل ما يلي
أقوم بما يلي من أجل العناية بالشعر:	وسوف أقوم بما يلي من أجل العناية بالشعر:
أقوم بما يلي من أجل حماية صحة الأسنان والقدم:	وسوف أقوم بما يلي من أجل حماية صحة الأسنان والقدم:
أقوم بما يلي من أجل نظافة وعناية الوجه:	وسوف أقوم بما يلي من أجل نظافة وعناية الوجه:
أقوم بما يلي من أجل نظافة وعناية العين:	وسوف أقوم بما يلي من أجل نظافة وعناية العين:

أقوم بفعل ما يلي	وسوف أقوم بفعل ما يلي
أقوم بما يلي من أجل نظافة وعناية الأذن:	وسوف أقوم بما يلي من أجل نظافة وعناية الأذن:
أقوم بما يلي من أجل نظافة الرقبة وتحت الإبطن:	وسوف أقوم بما يلي من أجل نظافة الرقبة وتحت الإبطن:
أقوم بما يلي من أجل نظافة وعناية اليد:	وسوف أقوم بما يلي من أجل نظافة وعناية اليد:
أقوم بما يلي من أجل نظافة وعناية أطراف اليد والقدم:	وسوف أقوم بما يلي من أجل نظافة وعناية أطراف اليد والقدم:
أقوم بما يلي من أجل نظافة وعناية المنطقة التناسلية:	وسوف أقوم بما يلي من أجل نظافة وعناية المنطقة التناسلية:



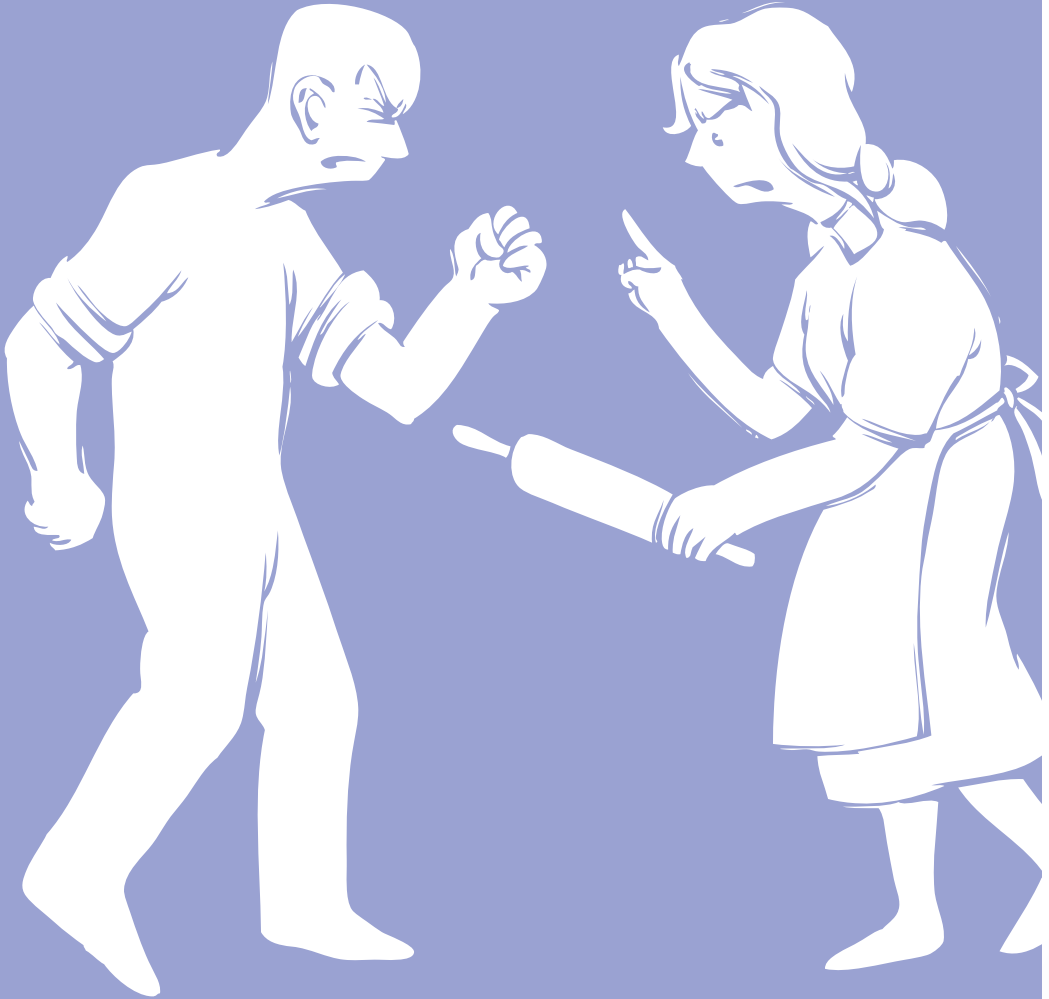
أقوم بفعل ما يلي	وسوف أقوم بفعل ما يلي
أقوم بما يلي من أجل نظافة المراض وعادات المراض:	وسوف أقوم بما يلي من أجل نظافة المراض وعادات المراض:
أقوم بما يلي من أجل الحفاظ على صحة العقل والنفس:	وسوف أقوم بما يلي من أجل الحفاظ على صحة العقل والنفس:
أقوم بما يلي من أجل نظافة المحيط الذي أعيش فيه (المنزل، مكان العمل، المدرسة):	وسوف أقوم بما يلي من أجل نظافة المحيط الذي أعيش فيه (المنزل، مكان العمل، المدرسة):
أقوم بما يلي من أجل سلامة ونظافة والعناية بالأشياء التي أستخدمها:	وسوف أقوم بما يلي من أجل سلامة ونظافة والعناية بالأشياء التي أستخدمها:

المسؤوليات في المدرسة

فيما يلي تم ترتيب ما يجب فعله في المدرسة. قم بإتمام القائمة بالأمر التي تعتقد أنها ناقصة.

- يجب تنظيف المراحيض المدرسة بشكل منتظم.
- يجب أن تتواجد المراحيض على بعد مناسب عن الأماكن التي يتم فيها تحضير الطعام أو بيعه أو استهلاكه مثل المطبخ أو المقصف.
- يجب أن تكون المراحيض قريبة من الأماكن التي يتم فيها تحضير الطعام أو بيعه أو استهلاكه.
- يجب أن يتم تنظيف ووضع الكلور بشكل منتظم في خزانات الماء الموجودة في المدرسة.
- يجب أن يتم تنظيف باحة المدرسة بشكل منتظم.
- يجب أن يتم تنظيف الأدوات التي يتم استخدامها في الدرس بشكل منتظم.
- يجب أن تكون التهوية والعدم في مقاصف المدرسة مصممة بشكل تمنع تسريب الروائح.
- يجب أن يتم اضاءة جميع الأماكن في المدرسة بشكل كافي.
- يجب أن تتواجد مستلزمات المساعدة الأولية وأدوات اطفاء الحريق بشكل كامل في المدرسة.
- يجب أن يتم فحص المدارس التي يتم فيها طبخ الطعام في المدرسة من قبل وزارة الزراعة والتنمية الريفية ويجب على الشخص الذي يقوم بعملية الطبخ الاهتمام بنظافته الشخصية.

الصحة



2

الوحدة

المشاكل الصحية الحادة والمزمنة الذي يسببها العنف الأسري

العنف عبارة عن جريمة ضد الإنسانية تهين كرامة الإنسان. وتقع مسؤوليات كبيرة على عاتق المؤسسات الصحية التي تكون أول مكان يلجئ إليها الضحايا الذين تعرضوا للعنف الجسدي. في هذا القسم سوف يتم تناول المواضيع التالية:

- المشاكل الصحية التي تظهر لدى الأشخاص الذين يتعرضون للعنف،
- كيف سيتسنى للعاملين في المؤسسات الصحية مساعدة الأشخاص الذين يتعرضون للعنف.

المشاكل الصحية المزمنة والحادة الناجمة عن العنف الأسري

قد يكون العنف الذي يتعرض له الفرد من قبل أفراد العائلة، من عدة أنواع:

- العنف الجسدي (ركل و صفع ولطم وما إلى ذلك).
- العنف النفسي (تهديد وتخويف وصراخ وإهانة وما إلى ذلك).
- العنف الجنسي (اجبار الزوجة على القيام بعلاقة جنسية في وقت لا ترغب بها وبالطريقة التي لا ترغب بها والمكان الذي لا تريد القيام بذلك فيه وما إلى ذلك).
- العنف الاقتصادي (عدم اعطاء المال لكي يقوم بإجراء المصاريف اللازمة من أجل المعيشة وعدم تقديم المعلومات حول ممتلكات العائلة وقيام الزوج بسلب ممتلكات الزوجة وما إلى ذلك).

العنف يزيد من المشاكل!

قد يسبب العنف الأسري لظهور مشاكل صحية خطيرة. وتظهر الدراسات التي تم إجراؤها أن أكثر الذين يتعرضون للعنف الأسري هم النساء والأطفال. أما كبار السن والضعفاء الذين يحتاجون إلى الرعاية فآتي ترتيبهم بعد النساء والأطفال.

للحصول على معلومات أكثر حول أنواع العنف، والنتائج القانونية التي ينتج عنها، والمؤسسات التي يمكن مراجعتها في حال التعرض للعنف الرجاء قراءة كتاب حقوق الأسرة AEP قسم العنف الأسري.



المشاكل الصحية التي تظهر لدى النساء اللواتي يتعرضن للعنف

قد توجه المرأة التي تتعرض للعنف مشاكل صحية إلى جانب العديد من المشاكل الأخرى. وما يلي أهم المشاكل الصحية التي تظهر في المرأة بسبب العنف:

• قد تظهر نتائج مميتة وذلك حسب شدة العنف. وجريمة قتل هي التعريف القانوني للموت نتيجة للعنف الجسدي.

• قد يكون العنف سبباً لجعل المرأة تفكر بالانتحار كنتيجة للاكتئاب.

• قد تظهر حالة فقدان أحد الأطراف أو عجز / لإعاقة الدائم نتيجة العنف.

• الضغط المستمر الذي يكونه العنف النفسي يتسبب بظهور الإجهاد والاكتئاب النفسي الشديد. هذه الحالة تكون سبباً لظهور عدة أمراض تبدأ بالألم مزمنة وتصل إلى ارتفاع في الضغط.

• العنف الجنسي يؤثر سلباً في الصحة الإنجابية. وتكون سبباً للحمل الغير المرغوب فيه.

• ويظهر الإجهاد الغير صحية في نهاية فترة الحمل التي تحدث ضمن ظروف معاكسة وغير مواتية.

• وقد تظهر أمراض تنتقل عبر الاتصال الجنسي.

• وقد تظهر مشاكل أثناء فترة الحمل ويمكن أن يتسبب لوقوع حادثه الولادة المبكرة.

• وقد يتكون عدد من الأمراض النسائية في النساء اللواتي يتعرضن للعنف.

• قد تظهر مشاكل في نمو الطفل الذي لم يولد بعد، وقد يولد طفل ذو وزن خفيف جداً.

• وقد تظهر مشاكل نفسية مثل الاضطراب العاطفي والاكتئاب والقلق والخوف.

- وقد تظهر اضطرابات في السلوك الجنسي.
- قد يفقد الإنسان ثقته بنفسه.
- عزل الضحية من الأوساط الاجتماعية سوف يؤدي لتفاقم مشاكله الصحية. حيث قد يؤدي لقيامه بتصرفات سلبية مثل تناول المواد المخدرات.
- قد تظهر حالة فقدان مستمر أو زيادة مستمرة في الوزن.
- وقد تضاف مشاكل فقدان الشهية وعدم انتظام النوم إلى سلسلة العوامل التي تعمل على تفاقم المشاكل الصحية.
- كل هذا قد يسبب لظهور حالات مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية.

المشاكل الصحية التي تظهر لدى الطفل الذي يتعرض للعنف

تظهر مشاكل نفسية واجتماعية خطيرة لدى الطفل الذي يكون شاهداً لحادثة العنف أو يتعرض للعنف. إلى جانب ذلك يتسبب العنف الجسدي لظهور مشاكل صحية. معظم المشاكل الصحية التي قد تظهر في الطفل الذي يتعرض للعنف مشابهة للمشاكل الصحية التي تظهر لدى الشخص البالغ الذي يتعرض للعنف. وينبغي التأكيد على المشاكل التالية بشكل خاص:

- الصحة النفسية قد تتدهور.
- ثقته بنفسه تهتز وثقة الآخرين تكون ضعيفة.
- يعاني من الصعوبة في التعلم و كثرة النسيان والشرود الذهني مما يؤدي إلى الفشل الدراسي.
- وتظهر مشاكل التناغم مع الوضع واضطرابات في المشاعر والسلوك. وقد يتحول الطفل الذي يتعرض للعنف إلى أشخاص يقومون باستخدام العنف.
- قد يعيش مكتئباً وقلقاً.
- وقد يصبح انطوائياً وذو سلوك معادي.
- وقد يصبح الطفل الذي يتعرض لاعتداء الجنسي مهماً جداً بالمواضيع الجنسية أو قد يصبح عديم الاهتمام بها.
- قد تظهر مشاكل متعلقة بنومه حيث قد يستيقظ من النوم اثر رؤية الكوابيس.
- قد تظهر نتائج مميتة وذلك حسب شدة العنف الذي يتم اجراؤه.



المشاكل الصحية التي تظهر لدى كبار السن الذين يتعرضون للعنف

قد يتعرض كبار السن للعنف من قبل أسرهم أو مقدمي الرعاية. وتتشابه المشاكل الصحية التي قد تظهر في كبار السن الذين يتعرضون للعنف مع مشاكل الشخص البالغ الذي يتعرض للعنف. ولكنها قد تتسبب لظهور نتائج أخطر بكثير. يجب الانتباه بشكل خاص على بعض الأعراض التي تجعلنا نعتقد بأن كبار السن الذين يحتاجون لرعاية، يتعرضون للعنف:

- نزيف داخل أو خارج جوف جسم كبار السن.
- علامات في الجلد تجعلنا نشك بأن المُسن قد تعرض للضرب بالعصا أو سوط أو ما شابه ذلك.
- جروح واضحة في الجسم.
- تساقط شعر الرأس دون أسباب طبية.
- كسور وخلو عروق حروق.
- حساسية مفرطة تجاه الألم أو فقدان حس الشعور بالألم.

لأحد يستحق أن يتعرض للعنف.



أسباب العنف

حسب الدراسات التي أجريت بشأن الذين لديهم ميل لحل المسائل عن طريق استخدام العنف تبين أن جزءاً كبيراً من العنف ناجم مما يلي:

- الاعتداء اللفظي (الشفهي): يتسبب ظهورها رغبة الفرد في السيطرة على الشخص الذي أمامه، وإساءة استخدام القوة تجاه الآخرين، والغيرة منهم، وعدم التوافق بين الزوجين.
- الاعتداء الجسدي: يتسبب بظهورها أمور مثل اعتماد العنف كوسيلة للسيطرة وحل المسائل، واتخاذ من العنف نموذجاً بسبب تعرضه للعنف في صغره أو رؤيته أشخاص يتعرضون للعنف، والتناول المفرط للكحول.
- الاعتداء المفرط: يتسبب بظهورها في الشخصية العدوانية لديها ضربة في الشخصية، والمزاج العواطف المتغيرة، وإحساس فقدان احترام الذات.

هل علينا التفكير بطريقة «خليها في القلب تجر حولات طلعبير او تفضح» ؟

يمكن إيقاف العنف من خلال تعاون المؤسسات الصحية والسلطات القضائية وقوات الشرطة والسلطات الإدارية معاً في مكافحة العنف. القيام بالاتصال السلطات المختصة فوراً عند مشاهدتنا لعنف أسري في أي أسرة عبارة عن واجب ضمير على كل فرد. ويجب على الضحايا التخلص من التفكير بطريقة «خليها في القلب تجرح ولا تطلع لبرا وتفضح» حيث يجب أن لا ننسى أن جرح القلب قد يسبب الموت. ليس هنالك ما يدعى بالعنف الخفيف. العنف هو العنف من أبسطه إلى أشده ويجب مكافحة جميع أنواع العنف.

بشكل عام أول مكان تقوم المرأة التي تعرضت للعنف الأسري بمراجعته هو المؤسسات الصحية. ويلاحظ أن أكثر النساء اللواتي تعرضن لأضرار جسدية يشكون من مشاكل في مناطق الرأس والوجه والرقبة والصدر والمعدة. ويمكن القيام بتحضير تقرير الطب الشرعي وتوثيقه في حال ظهور نتائج للعنف مثل حرق، وعض وكسر وطعن بالسكين وشعور في العظم واضطرابات في حاسة السمع أو حاسة النظر.

ولكن يمكن أن تصبح هذه المسألة غير قابلة للحل بسبب إخفاء النساء حقيقة تعرضهن للعنف الأسري. في حال عدم ظهور أضرار جسدية نتيجة العنف تشكو النساء من التعب وآلام الرأس وآلم في الصدر واضطرابات في الجهاز الهضمي وضيق في التنفس. قيام النساء بإخفاء حالة تعرضهن للعنف يصعب محاولة موظفي الصحة القيام بمساعدتهم.

كيف يمكن لموظف الصحة مساعدة شخص بالغ تعرض للعنف؟

تقع مسؤولية كبيرة على عاتق موظفي الصحة بشأن مكافحة العنف ضد المجتمع أثناء قيامه بمعالجة الأشخاص الذين يتعرضون للعنف وتأمين حمايتهم. لهذا السبب تقوم وزارة الصحة بإعطاء تدريبات خاص لموظفي الصحة بشأن تحديد العنف وكيفية التعامل مع شخص تعرض للعنف وكيفية تأمين الحماية لهؤلاء الأشخاص. أكثر من يتعرض للعنف هم النساء لذا يقوم موظف الصحة بإتباع هذا الأسلوب مع جميع البالغين:

- يقوم بفحص كل امرأة قامت المراجعة مقدمة شكوى التعرض للعنف الأسري للتأكد من تعرضها للعنف.
- إذا الشخص يحاول إخفاء تعرضه للعنف يحاول موظف الحصة إظهار حادثة التعرض للعنف من خلال طرح الأسئلة وكن دون إجراء إي ضغط ودون إصرار.
- يقوم بالمعالجة وتحديد المشاكل الطبية مع طرح أسئلة حول كيفية وقوع الحدث.
- يقوم ببدء الإجراء الرسمي بإعطاء المعلومات المتعلقة بحالة الشخص الذي تعرض للعنف قام بمراجعة قسم الطوارئ، لشرطة المستشفى.
- يقوم طبيب بإبلاغ شرطي المستشفى بالمعلومات إذا شك أن الشخص قد تعرض للعنف حتى وإن قام بإنكار ذلك.
- يقوم بكتاب تقرير.
- يمكن له تقييم حالة تعرض الشخص للعنف مرة أخرى عند عودته إلى المنزل.
- يقوم بوضع خطة من أجل تأمين حماية المستشفى. وإذا كان هنالك خطر تعرض المريض للعنف يقوم الطبيب بإحالة المصاب إلى مؤسسة تابعة للخدمات الاجتماعية تحت إشراف قوات الأمن.
- يقوم بإعلام المريض بحقوق الشخصية ومعلومات حول الدعم الذي سوف يحصل عليه.
- يقوم بإبلاغ الحالة لمديرية المستشفى وقوات الأمن.
- يقوم بوضع خطة لمتابعة حالة المريض.

التعرض للعنف

ليست جريمة. ويمكن لكل شخص يتعرض للعنف القيام بمراجعة المؤسسات الصحية والحصول على المساعدة من موظفي الصحة.



كيف يمكن لموظف الصحة مساعدة طفل تعرض للعنف؟

- يستفسر عن ما إذا كان المشاكل مثل الكدمات والحروق والكسور التي يعاني منها الطفل سببها التعرض للعنف الأسري.
- يقوم الطبيب بإبلاغ شرطة المستشفى وإعطائه المعلومات ويعمل على إحالة الطفل إلى مركز حماية الأطفال أو مركز متابعة الأطفال الموجود في المدينة إذا قال الطفل أنه تعرض للعنف أو إذا شك الطبيب أن الكدمات الموجودة على جسم الطفل سببها التعرض للعنف.
- يقوم بمعالجة الطفل بعد إبعاده عن بيئة الخطر ويدخل المستشفى.

- يقوم بتصوير الإصابات إذا كان من الممكن رؤيتها بالعين المجردة وذلك من أجل إلحاقها في التقرير الطبي الشرعي.
- إذا لم تكن هنالك اعتداء واضح يقوم بإجراء استفسار من الأب والأم بشكل منفصل.
- يقوم بالتحدث مع الطفل في مكان بعيد عن أسرته إذا كان الطفل يستطيع التكلم.
- يقوم بالتعاون مع الأسرة حتى يتسنى للطفل العيش مع عائلته بشكل آمن وصحي بدلا من القيام بتحدي العائلة.
- يقوم ببدء التحقيق الاجتماعي من خلال إعطاء المعلومات لمدرية الخدمات الاجتماعية ويقوم بشرح الحالة لخبير الخدمات الاجتماعية.



الفعاليات

أين من ما يلي خطأ

- فيما يلي تم ذكر المساعدات التي يمكن لموظف الصحة تقديمها للشخص تعرض للعنف. قم بوضع إشارة على الأمور التي لا تدخل ضمن نطاق صلاحية موظف الصحة.
- يقوم موظف الصحة باستجواب المرأة قامت المراجعة المستشفى بسبب تعرضها للعنف مع شرطي المستشفى.
 - يقوم موظف الصحة بتقييم إذا ما كان الشخص المراجع بسبب مشاكل صحية قد تعرض للعنف أم لا أثناء قيامه بفحصه.
 - يقوم موظف الصحة ببدء التحقيق مباشرة بهدف إظهار أن المرأة أو المسن قد تعرضوا للعنف حتى وإن كانوا يحاولون إخفاء ذلك.
 - يقوم موظف الصحة بإعلام اشخص البالغ الذي تعرض للعنف بحقوق الشخصية ومعلومات حول الدعم الذي سوف يحصل عليه.
 - يقوم موظف الصحة بإبلاغ الحالة لمديرية المستشفى وقوات الأمن.
 - يقوم الطبيب بإبلاغ شرطة المستشفى في حال شكه بأن الشخص المراجع قد تعرض للعنف.
 - يقوم الطبيب الذي يشك أن الطفل قد تعرض للعنف بمواجه والدي الطفل بذلك.

المراجع

تم تحضير هذا الكتاب المدرسي لتعليم أفراد الأسرة ضمن إطار البرنامج التعليمي للأسرة (AEP) والذي تم وضعه من قبل المديرية العامة لخدمات الأسرة والمجتمع لوزارة الأسرة والسياسات الاجتماعية. وكونه «كتاباً مدرسياً» فقد تم النظر بعين الاعتبار سهولة القراءة والإستفادة، وتم بذل جهود لتحضير كتاب مدرسي موجز وبسيط، كما تم محاولة الإبتعاد عن ميزات التنفير للغرض. وتستند المعلومات والأفكار والنهج التي يقدمها المعدّين للمصادر المدونة أدناه والتي تم مراجعتها أثناء تحضير الكتاب، أو إلى الأفراد والأعمال التي تم الإستفادة منها في فترات التنشئة والتعليم الذاتي، ولهذا السبب فإن معدّي هذا الكتاب يشكرون من ساهم في تحضيره بشكل غير مباشر من أفراد ومصادر.

- Yayınları
Köy muallimleriyle sağlık konuşmaları. (1933). Galip, R
Sağlık. (2001). İstanbul: Devlet Matb. Gökkoca, F. Z. U
eğitimi açısından temel ilkeler. <http://www.saglikplatformu.com/statik/saglikegitimi.pdf>
تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في 13 تشرين الأول 2010
Kronik hastalıklar. (Çev: A. Dülger). (2003). Gupta, M. K
İstanbul: Plat- form Yayınları
Kişisel hijyen. <http://www.korhek.org/>. (2004). Güler, Ç
119_06_003_khb/ khb pdf. تم الحصول على معلومات من هذا العنوان
في 9 أيلول 2010
Ev ve ailede. (2002). Güngen, Y., Tokyüreğ, Ş. ve Şanlı, N
yaşam yönetimi
İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık
Beden sağlığı ve egzersiz. İstanbul: Epsilon. (2005). Gür, A
Hastalıkta ve sağlıkta. (1984). Yayınları. Hatemi, H
beslenme. İstanbul: Altın Kitaplar
Ailenizin sağlık kılavuzu. (Çev: A. B. (2000). Jacobs, M. B
Diceli). İstanbul: Kontent Yayıncılık
Madalyonun iki yüzü: Hastalık ve (2008). Kasapoğlu, A
sağlık. Ankara: Phoenix Yayınevi
Sağlıklı yaşam için doğru beslenme. (2000). Kavas, A
İstanbul: Literatür
Yayıncılık
Romatizmal hastalıkların tanısı ve tedavisi. (2002) Kolektif
İstanbul: Yüce
Yayıncılık
Ailenizin tıp ansiklopedisi. (Çev: (2008) Komisyon
Komisyon). Ankara: Arkadaş Yayıncılık
http://www.guncelpediatri.com/yazilar. (2007). Kurul, S. H
14=sayıid&471=asp?yaziid
العنوان في 13 تشرين الأول 2010
Mothers of children with chronic. (2001). Meltzer, L
illnesses: A caregiver
burden model and summer camp as respite care. Doctoral
Dissertation
, University of Florida
, 2001.
Yiyecek içecek hizmetleri: (2007) Milli Eğitim Bakanlığı
Kişisel bakım. <http://cygm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kisiselbakim.pdf>
تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في 9 أيلول 2010
Türk Hijyen ve Deneysel. (2009). (Özkan, A. T. (Ed
<http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/>) (2006). Biyoloji Dergisi
pdf.kitaplar/thdbd17
تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في 23 حزيران 2010
Özvarış, Ş. B., Demiroren, M., Korkut, F., Özberk, E.,
Kadına (2008). Şener, S., Tekeri, N., Tumaş, Ş. ve Üner, S
, yönelik aile içi şiddetle mücadelede sağlık hizmetleri
- İşçi sağlığı prensip ve uygulamaları. (1996). Akbulut, T
İstanbul: Sistem
Yayıncılık
Meslek hastalıkları: Silikozis nedir? (2008). Akkurt, İ
<http://Meslekhas- taliklari.Blogcu.Com/Silikozis- 4193977/Nedir>
تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في 13 تشرين الأول 2010
Anatomi ve fizyoloji: İnsan biyolojisi. (2009). Aktümsek, A
Ankara: Nobel
Yayın Dağıtım
Fiziksel Aktivite, (2008). Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G
Beslenme ve
Sağlıklı Yaşam, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi. Ankara:
Sağlık Bakanlığı, Temel
Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Asâ (İkinci baskı). İstanbul: İz Yayıncılık (2008). Aycin, H
Kırk hadis kırk çizgi (İkinci baskı). (2008). Aycin, H
Nun. İstanbul: İz. (2009). İstanbul: EDAM. Aycin, H
Yayıncılık
Zılal. İstanbul: İz Yayıncılık (2009). Aycin, H
Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite, (2008). Bayrakçı Tunay, V
Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi. Ankara: Sağlık Bakanlığı
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi (2011). Baysal, A
Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Fiziksel (2008). Bek, N
Aktivite Bilgi Serisi. Ankara: Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık
Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Bilici, S. ve Uyar, M. F. (t.y.).
İlköğretim çocukları için gıda hijyeni el kitabı
http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/dokumanlar/hijyen_kitabi.pdf
تم الحصول على معلومات من هذا العنوان في 9 أيلول 2010
(2008). Bilici, S., Uyar, M. F., Beyhan, Y. ve Sağlam, F
Besin güvenliği. <http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/pdf.files/yeterlibeslenme/hijyen/b1>
تم الحصول على معلومات
من هذا العنوان في 9 أيلول 2010
öneri. (Çev: M. 001 Sağlıklı yaşam için (2008). Collins, K
Gürsel). İstanbul: İnkılâp Kitabevi
Hastalanmadan yaşamak. (1995). Davies, S. ve Stewart, A
bizim elimizde
Çev: S. Güler). İstanbul: Remzi Kitabevi
Hastalıklar bilgisi ders kitabı: (1997). Dursun, S
Mikrobiyoloji, enfeksiyon hastalıkları, hastalıklar bilgisi.
(İstanbul: (y.y
Tüm yönleriyle çocuk: (2001). Elliman, D. ve Bedford, H
Bakım-hastalık- tedavi. (Çev: Ç. Nazlıca). İstanbul: CSA ve
Kare Yayınları
Sorular ve (2001). Fox, C., Sönsken, P. ve Judd, S
cevaplarla diyabet. (Çev: G. Kotiloğlu). İstanbul: Kapital

الشكر والصلاحيات

تم تحضير المعلومات الواردة في هذا الكتاب بجهود كبير ودقيق من خلال EDAM نيابة عن المديرية العامة للأسرة وخدمات المجتمع، وبتقديم معلومات عن الإطار العام أكثر من تحليل موضوع أو مواضيع معينة بشكل شامل. وفقاً لذلك، فإن الغرض من المعلومات الواردة في هذه المواد ليست لتقديم المشاورات والخدمات المهنية والأكاديمية. وجميع أنواع المخاطر التي قد تنشأ نتيجة استخدام المعلومات الواردة في المواد عائدة للقارئ والمستخدم. ويتحمل القارئ والمستفيد بشكل كامل المخاطر والمسؤوليات المتعلقة بجميع أنواع الأضرار الناجمة عن الإستعمال. ولا يمكن تحميل المسؤولية لمديرية الأسرة وخدمات المجتمع ولـ EDAM في القضايا المتعلقة بالعقد الذي تم ذكر طرق استخدامه (بما في ذلك عن ما يصدر من الإهمال)، وفي جميع أنواع الأضرار العرضية والتبعية الخاصة والناجمة عن القوانين والمسؤوليات التصديرية.

للإقتراحات والانتقادات، نشكر كل من عبد الرحمن كيليج، أحمد دومان، أليف أركيليت، علي مراد سونبول، عليا مافيلي أكتاش، أرماغان يلديز، أرزو أسلان، أرزو إيجاغاسي أوغلو شويان، أيلين نازلي، آيتان أران أرتان، بهاء الدين أجات، بيلغين تيمور، بيرسان زعيم أوغلو، دانيز يوجلان، أنيسة اكغول، أردوغان بوخورجي، أركان يامان، أرول يلديريم، إسراء أرسلان، فاتح كيليج أرسلان، فاضيلة يافوز، فرحان أوداباشي، فوندا أوزان، هاندان قاراتاش، هلال كوشجول، خوريسار أوران، حسين بولوت، قهرمان أوزون، كمال أسلان، كمال كوكجان، محمد عاكف قارقوش، محمد باهار، محمد زكي أيدين، مريم غوندوغو، مصطفى أوترار، موغا يوقاي يوكسل، منير بينيجي، نجلاء قويتاق، نريمان غ. قاراتكين، نيفين مريچ، نوزات تاران، نوران تونجار، نوراي سونغور أولكلي، اورهان أكين أوغلو، عمر أوغور كانج جان، أوزلام أولو حصارجي، سمين كولار اوغورتان، ساركان كاهيا أوغلو، سافيم جان، سيفي كنعان، سيحان بيوك جوشكون، شارمين كولاخ أوغلو، أولفات كورغولو، يوسف ألب أيدين، جمعية حماية الأسرة ودعمها، مؤسسة تربية الأم والطفل، جمعية ضوء القمر (أي إيشيغي)، جمعية حقوق المرأة ضد التمييز (AKDER)، جمعية الأسرة المعاصرة، وزارة الشؤون الدينية، GİKAP (منصة قوس قزح للمرأة في إسطنبول)، المجموعة التعليمية من المرأة إلى المجتمع، وزارة التربية والتعليم، جمعية الطفل السعيد في العائلة السعيدة، جمعية العيش السعيد والمجتمع السلمي، جمعية برامج إعادة التأهيل والتدريب النفسي، وكالة الخدمات الإجتماعية وحماية الطفل، رئاسة المؤسسات الصحية العامة التركية، مركز الأنشطة النسائية للمؤسسات الدينية التركية، YEKDER (جمعية الثقافة والتعليم الغير نظامي). ونشكر جميع الأشخاص والمؤسسات المذكورة أسمائهم أدناه والذين سمحوا لنا باستخدام صورهم ورسوماتهم أثناء تحضير هذا العمل.

fotolio.com.tr : ٨ مونكي للأعمال التجارية، ١١ ديفيد راي، ٢١ ميني فلم، ٣٠ غريسي، ٣٧ آدم ماجزراك، ٣٨ هاكان شورجي، ٥٤ يوري أركورس، ٥٧ إيغينيب، ٦٠ صور بيبس، ٦٢ أوف إيماج، ٦٣ جاسون ستيت، ٦٥ ماريليون باروني، ٦٨، ٦٩ أيسيتستوك، ٧٦ دراغون فانغ، ٧٩ ألكسندر كوسيف، ٨١ دوزيت، ٨٢ جوردان فيلدر، ٨٦ أولغ كيريلوف، ٨٩ كورهان، ٩١ أنجليس، ٩٢ كورهان، ١٠٠ جستوك، ١٠٥ كيريليكوف، ١٠٩ ياسمين مردان، ١٠٩ إيغور كولوس، ١١٠ VectorZilla.com، ١١٤ ماتهيف بينويت، ١١٥ فيبي صور، ١١٧ رولار للتصوير، ١١٨ صور المناطق، ١٢١ لاورنت رينولت، ١٢٨ BVDC، ١٢٩ أولغا ليوبكين، ١٣١ أجيك، ١٣٢ أولغا ليوبكين، ١٣٤ سيرغي فيلوسيك، ١٣٦ ني در لاندير، ١٣٧ روبرت ليريج، ١٣٨ فولف، ١٤٠ إيلينتهيفاييس، ١٤١ ألكس، ١٤٤ توبونغاتو، ١٤٦ كراشوران، ١٤٨ تين، ١٥٢ غينا ساندرس، ١٥٤ صندوق صور كاندي، ١٥٦ باللوفج، ١٥٨ يوري أركورس، ١٦٠ سكايبور، ١٦٣ كرافيكابا، ١٦٦ www.doglikehorse.com، ١٩ كورهان، ١٧٤ عثمان أولغان، ١٧٨ مارزاننا سينسيرز، ١٨١ فينيريزي، ١٨٢ ألكسييا كليكينتيف، ١٨٦ ألتير ٢٢، ١٨٨ هيللي هيروناكا. لمزيد من المعلومات: → www.aile.gov.tr → www.aep.gov.tr →

مصطفى جتين



بعد تخرجه (2002) من جامعة اسطنبول كلية الطب، أكمل إختصاصه (2008) في مشفى مؤسسة الغرباء قسم الطب النفسي. بدأ حياته الأكاديمية في مشفى مؤسسة الغرباء كمساعد باحث في قسم طب الأسرة ، ثم واصل عمله كمساعد باحث في جامعة سليمان ديميرال في مقعد الطب الرياضي. فام بإجراء دراسات في مجالات محو الأمية الصحية، ومحو الأمية المالية، وتحسين وتقييم الوظائف داخل الأسرة . وقد تم نشر كتاباته الأكاديمية في عدة مجلات متخصصة. وعمل في عيادة طب الأسرة للقيادة القطرية لقوات الدرك في اسطنبول كطبيب أسرة، وفي المشفى الدولية سييرت بايكان كطبيب أسرة. وهو يعمل الآن كطبيب أسرة في مستشفى خاصة في مدينة بورصة.

unicef 



T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı

لقد تم ترجمة واستنساخ هذه الوثائق بالدعم المالي من اليونيسيف

