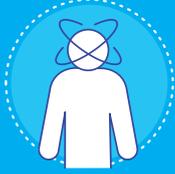




## ما هي الكوليرا

الكوليرا هي عدوى بكتيرية حادة تُصيب المعدة تنتقل العدوى عبر الأيدي أو المياه أو تناول الأطعمة الملوثة تتسبب بإسهالٍ حادٍ وقيءٍ قد يؤدي إلى التجفاف

## عوارض التجفاف



التعب أو  
الضعف الشديد



تغور  
العينين



تقلص  
مرونة الجلد



العطش

عند ظهور عوارض التجفاف يجب التوجه  
الى أقرب مركز رعاية صحية أولية أو مستشفى

## العلاج

تعويض السوائل والأملاح  
المفقودة وشرب كميات كبيرة  
من السوائل مصحوبة بمحلول  
الإمهاء الفموي (ORS)



تعويض السوائل عن طريق  
الوريد للحالات الشديدة



للإستفسار والحصول على المعلومات، الرجاء الإتصال  
على الخط الساخن 1787 التابع لوزارة الصحة العامة

## الوقاية

### المياه

نقطتين  
سائل الكلور  
+  
1 لتر  
من الماء



تعقيم مياه الشرب والمياه المُستخدمة  
لغسل الخضروات عبر غليها أو بالكلور  
(نقطتين لكل لتر ماء)

شرب مياه  
نظيفة وأمنة

### الطعام



عدم تناول  
اللحوم  
النيئة



غسل الفواكه  
والخضار بمياه  
نظيفة ومُعقمة



عدم تناول الأطعمة  
المكشوفة المعرضة  
للذباب



طهي الطعام  
بشكل  
جيد جداً

### النظافة



عدم الشرب من نفس  
الكوب مع الآخرين



الاهتمام بنظافة المنزل  
وخاصة الحمامات  
وأماكن القمامة



غسل اليدين بالماء  
والصابون لمدة لا  
تقل عن عشرين  
ثانية بعد استخدام  
المرحاض وقبل  
تحضير الطعام



جمع النفايات في  
أكياس مغلقة في  
المكان المخصّص لها



الحفاظ على النظافة  
الشخصية