

النفايات يمكن أن تكون مصدرا لتلوث الغذاء أو الماء أو الأشخاص أو الحيوان أو البيئة. ينبغي دائما أن تكون حاوية القمامة مغلقة لمنع وتجنب دخول الحشرات أو القوارض الذين يبحثون عن غذاء يسهل الوصول إليه ومن ثم نقل الأمراض المعدية.



التنظيف هو عملية (غسيل وتجريف، وتنظيف) التي تزيل الشوائب عن أسطح العمل المختلفة، والأرضيات والأشياء وغيرها من الأمور التي من حولنا. التنظيف هو إجراء وقائي الذي يعمل على منع انتقال وانتشار الأمراض المعدية . الهواء الملوث يمكن أن يكون ضار للحياة وصحة جميع الكائنات الحية. مصادر تلوث الهواء يمكن أن يكون طبيعيا(تنقله الرياح)، أو صنع الإنسان (مثل المواصلات، الصناعات).



السفر والحركة وتجمع مجموعات كبيرة من الناس في مكان ما، يمكن أن يسبب مخاطر صحية إضافية. يمكن للناس التحرك في أنواع مختلفة لوسائل النقل، ولكن الأكثر صعوبة هو حركة المشي. أما عند المشي لفترة طويلة من المهم، تأمين الملابس والأحذية المناسبة، وتوفير مياه الشرب والغذاء واستراحة. التعب هو أكثر سبب للحوادث، فينصح بالنوم ثماني ساعات في اليوم.



الصليب الأحمر الكرواتي يشارك ويساعد في تنظيم الجزء المتبقي من الرعاية الصحية خلال رعاية المهاجرين وطالبي اللجوء والأشخاص الخاضعين لحماية فرعية في مراكز العبور والاستقبال في كرواتيا، بهدف حماية وتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض.

في الضرورة يمكنك الإتصال بهذه الأرقام المجانية:

الرقم الأوروبي لخدمات الطوارئ ١١٢

خدمة الإسعاف ١٩٤

الشرطة ١٩٢

خدمة الإطفاء ١٩٣

يجب تنظيف وغسل ألعاب الأطفال بشكل دائم ومستمر.



نظافة الطعام والشراب

يستخدم الغذاء خلال فترة الصلاحية من أجل تجنب نمو الجراثيم الضارة بالصحة. يتم الاحتفاظ بالغذاء وفصله حسب نوعه و وضعه على درجة حرارة مناسبة وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة. يجب إغلاق الأطعمة الجاهزة و وضعها بعيداً عن متناول الحيوانات. يجب أن تختلف اتباع النظام الغذائي يجب أن يكون متنوع ومقسم إلى وجبات في اليوم (وجبة قبل الإفطار، وجبة الإفطار، الغذاء، وجبة خفيفة، العشاء).



يجب غسل الفواكه والخضراوات قبل تناولها بالمياه الصالحة للشرب. عند التعامل مع المواد الغذائية يجب الانتباه إلى المواد المستخدمة في التعبئة والتغليف لأنها يمكن أن تكون مصدراً للتلوث. يجب أن تبقى علب الطعام نظيفة عن طريق الغسيل المنتظم (يدوي، آلي) في ماء دافئ مع سائل التنظيف.



في كرواتيا، مياه الحنفية الصرف الصحي صالحة للاستخدام العام والشرب.



نظافة البيئة

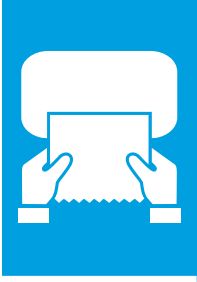
النفايات هي أي مادة تقوم برميها، جمع و فرز ونقل ومعالجة النفايات هي للمصلحة العامة. حاوية النفايات يجب أن تكون موجودة بالقرب من مكب النفايات التي يتم جمعها في كيس خاص للنفايات. الكيس المملوء بالنفايات يجب أن نغلقه جيداً ونضعه في الحاوية ومن ثم يقومون المختصين بنقله إلى مكب النفايات.



حاوية النفايات يجب أن تكون مصنوعة من مادة قابلة للغسل مع غطاء لها وذلك لمنع وتجنب الاتصال المباشر للقمامة بالأيدي.



من الضروري غسل اليدين قبل وبعد تناول الطعام، وبعد الذهاب إلى المرحاض، بعد مسح الأنف، وعند السعال أو العطس، وبعد الاحتكاك بشخص مريض، وقبل وبعد رعاية الأطفال حديثي الولادة، وبعد لمس الحيوانات والصحف، وقبل وبعد إعداد الطعام وبعد التنظيف و بعد رمي القمامة. بعد الإنتهاء من غسل اليدين، ينبغي إغلاق الحنفية باستخدام منشفة ورقية، التي يتم التخلص منها ورميها في سلة المهملات.



قبل العطس و السعال يجب أن نغطي الفم والأنف بمحزمة، ولبس بالأيدي. من خلال هذه الطريقة نفوم بمنع انتقال الجراثيم ومنع انتقال الأمراض المعدية مثل مرض الرشح و الزكام الى الأشخاص الآخرين. دايماً يجب تجنب احتكاك الأيدي أو أي جزء من الجسم مع فضلات الجسم أو الدم.



نظافة الملابس والأحذية

تغيير الملابس وفقاً لاحتياجات وإمكانية الاستبدال بسبب الغسيل. يجب تغيير الملابس الداخلية يومياً، وأفضل أداء بعد هيئة التنظيف. ملابس لفصل الشتاء يجب أن تكون محمية من البرد (قفازات، وقبعة، والجوارب الدافئة).



يجب أن تكون الملابس الصيفية خفيفة ومهواة لنستطيع تبريد وتهوية الجسم. النظارات الشمسية والقبعة للوقاية من الشمس.



ينبغي غسل الملابس والملابس الداخلية بانتظام بالماء والمنظفات في درجة حرارة مناسبة، الملابس الداخلية على درجة حرارة 90°، الملابس المغسولة يجب أن تجفف في الهواء أو في آلة التجفيف. ينبغي للمرء تجنب الاقتراض واستخدام ملابس الآخرين.



يجب أن تكون الأحذية خاصة وخفيفة الوزن وأن تحزم بإحكام على القدم والساق. لا ينبغي أن تكون الأحذية صغيرة جداً لأنه يمكن أن يسبب تشقق وانتفاخ بالقدمين، أما في الأحذية الكبيرة تكون الخطوة غير صحيحة. يجب علينا عدم اقتراض الأحذية أو مشاركتها مع شخص آخر. يجب أن نقوم بتهوية الأحذية بشكل منتظم وتنظيفها.





النظافة والصحة

النظافة الشخصية

النظافة المستمرة والسليمة هي واحدة من أهم التدابير والمعايير للحماية ضد حدوث وانتشار الأمراض المعدية بين الناس. وتشمل النظافة الشخصية الإستمرارية في تنظيف الأيدي والشعر، واللحية والأسنان وأجزاء أخرى من الجسم و أيضاً الملابس والأحذية. عدم الإستمرارية بالنظافة الشخصية يسبب تطور ونمو الأمراض المعدية. الأمراض العوامل المعدية تتدخل في الجسم عن طريق الفم وقطرات العين أو الأغشية المخاطية أيضاً عن طريق الجلد التالف.

النظافة الشخصية للجسم يتم فعلها عن طريق حمام أو حمام من الماء الدافئ واستخدام الصابون. منشفة لمسح الجسم ومنشفة أخرى لمسح اليدين والمنشفة يجب أن لا تكون مشتركة مع أي شخص آخر بالإضافة لذلك يجب أن تكون جافة. يتم غسل الشعر بالماء الدافئ والشامبو مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع. أما اللحية فنقوم بالعناية بها عن طريق الغسيل المستمر لها (وحلاقتها). ثم يجب أن تكون شفرات الحلاقة خاصة، وينبغي أن لا تقترض الشفرات من أي شخص آخر وأن لا تتشارك أحدا عليها. الأظافر في اليدين والقدمين ينبغي قصهم بانتظام وغسلهم بفرشاة.



يجب أن نقوم بتنظيف الأسنان بالفرشاة ومعجون الأسنان مرتين في اليوم، (صباحاً ومساءً)، ويفضل أن نقوم بذلك بعد كل وجبة طعام، وينبغي أن لا تقترض أو تشارك أي شخص آخر على الفرشاة. بعد تنظيف الأسنان يجب أن نقوم بتجفيف الفرشاة في الهواء.



النظافة المستمرة والسليمة لليدين هي واحدة من أهم التدابير والمعايير للحماية ضد حدوث وانتشار الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق الأيدي غير النظيفة في احتكاك مع أشخاص آخرين أو مع الحيوانات أو مع الأشياء الملوثة. قبل غسل اليدين يجب إزالة جميع المجوهرات (خاتم، إسورة) والساعة. ويتم ذلك بغسل اليدين بشكل صحيح بالصابون والماء الدافئ (عن طريق فرك الأصابع حوالي عشرين ثانية)، ثم الشطف بالماء والتجفيف (بالهواء الساخن، ومنشفة ورقية).

