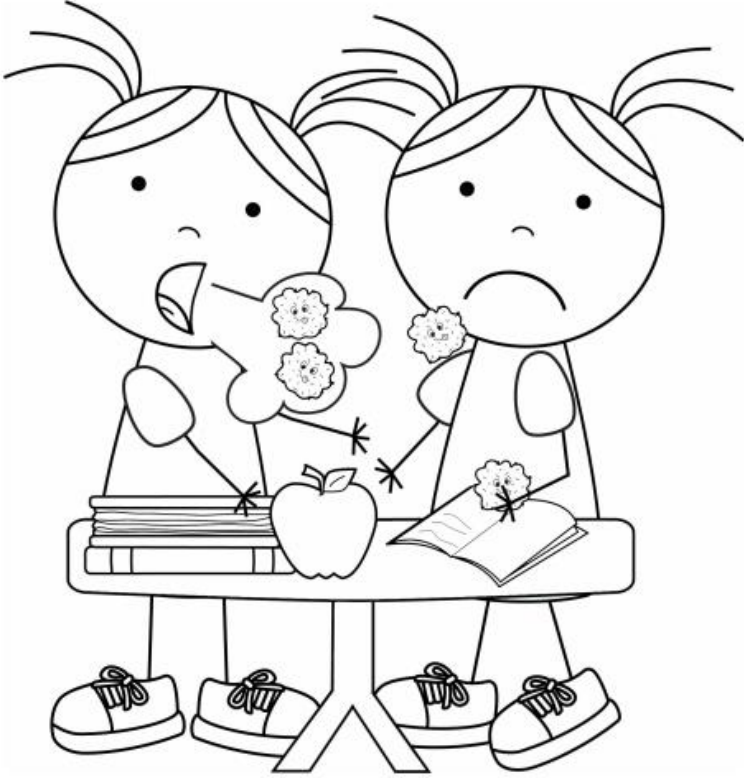


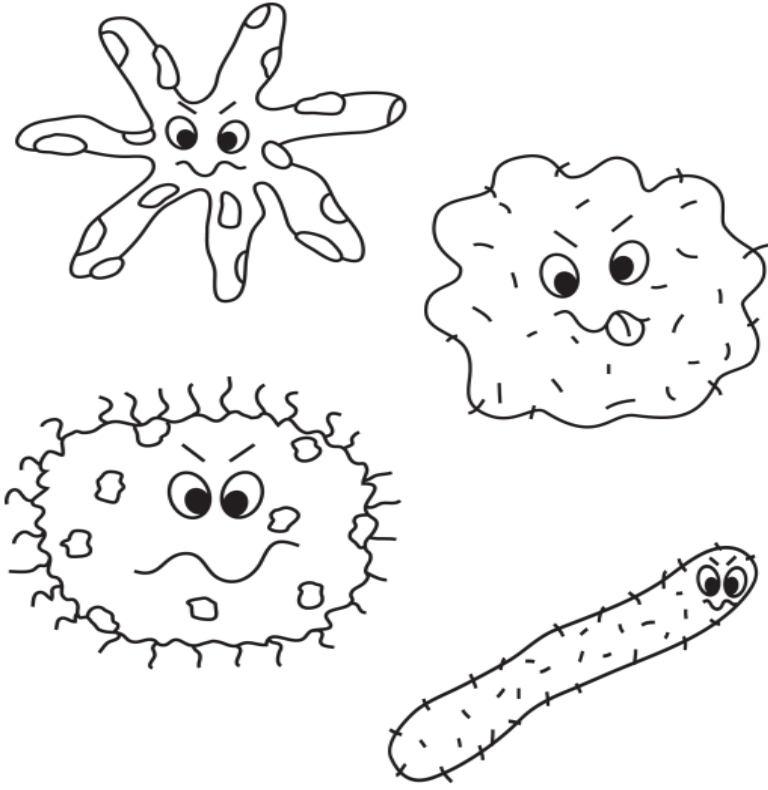


مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



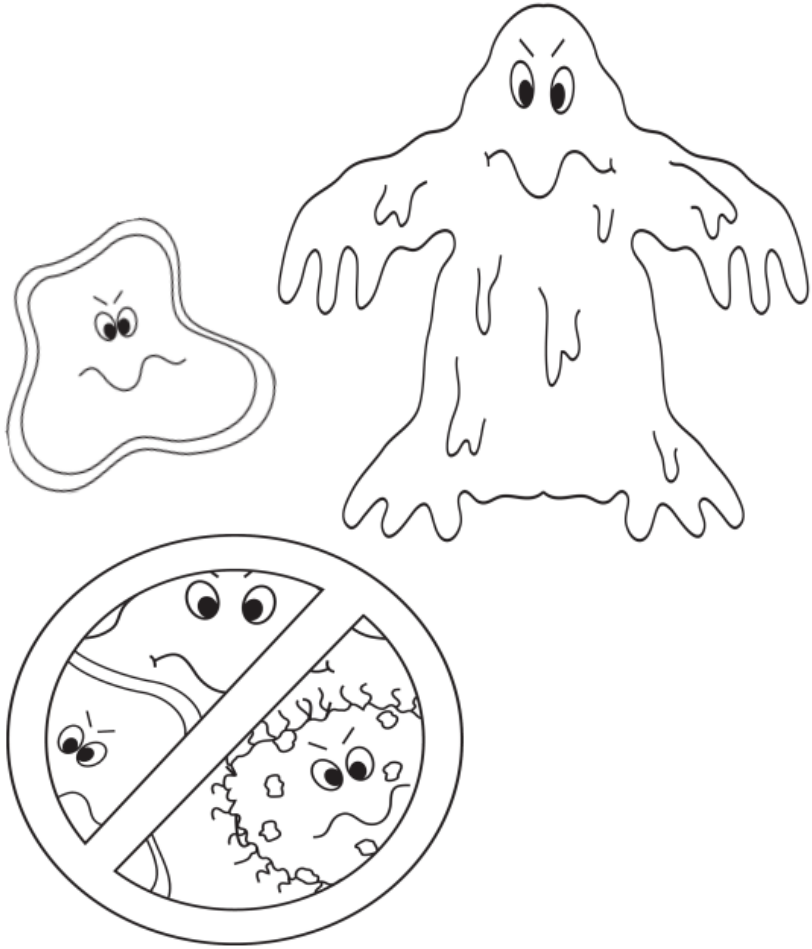
كيف نمرض؟

How do we get sick?



الجراثيم مخلوقات صغيرة جدا لا يمكننا رؤيتها
بالعين المجردة

الجراثيم أنواع، منها البكتيريا والفيروسات



بعض الجراثيم لها دور مهم في البيئة في تحليل
النفايات والحفاظ على توازن أجسامنا لكن بعضها
مضر ويسبب لنا المرض



البكتيريا تنتشر وتتكاثر بسرعة وتضاعف عددها كل 20 دقيقة!

لذلك من المهم أن نحرص على أن نتخذ الاحتياطات اللازمة للحد من انتشارها مثل تغطية فمنا وأنفنا عندما نكح أو نعطس بمنديل أو بمرفقنا

أيضا يمكننا القضاء على البكتيريا بغسيل أيدينا بالماء والصابون أو السائل الكحولي المعقم لمدة 20 ثانية على الأقل

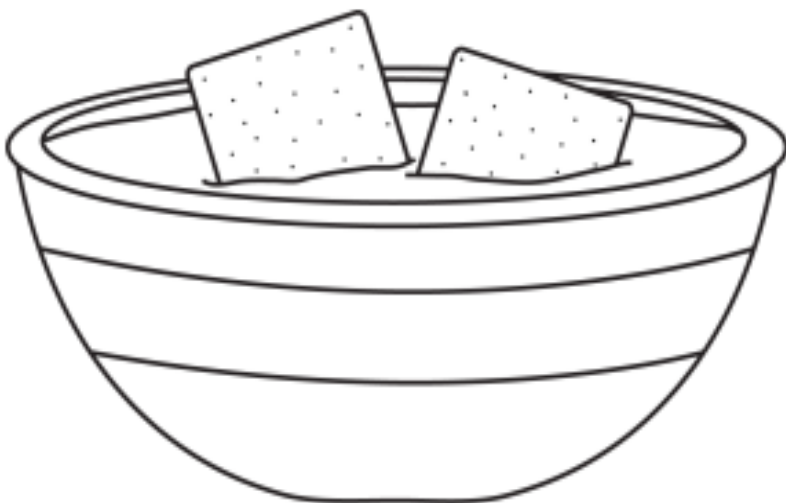
لا تنسى غسل ما بين الأصابع وتحت الأظافر!

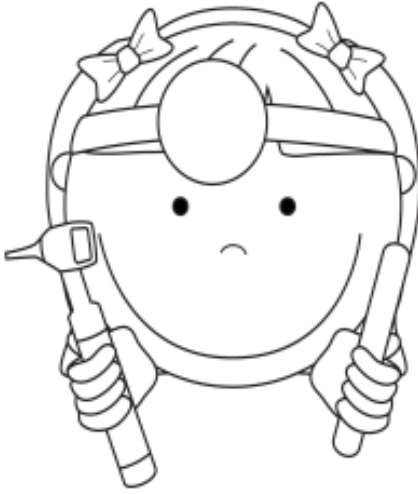


أنا أغسل يدي أو اعقمها بالوسائل الكحولية بعدما
أكح أو أعطس واتخلص من المنديل المستخدم
حتى لا انشر الجراثيم وانقل العدوى إلى أحبائي

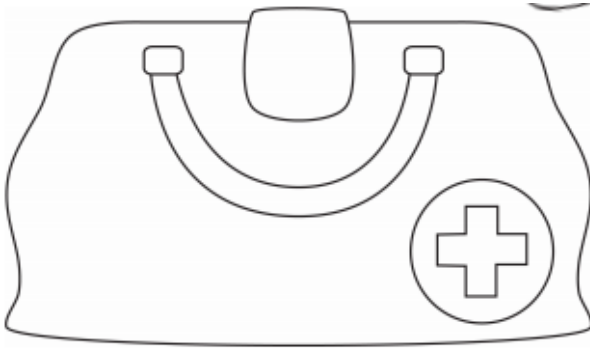
عندما أمرض أحرص على شرب الكثير من الماء
والمشروبات الساخنة.

ما أجمل احساس الحساء الساخن هل تحبه أيضا؟





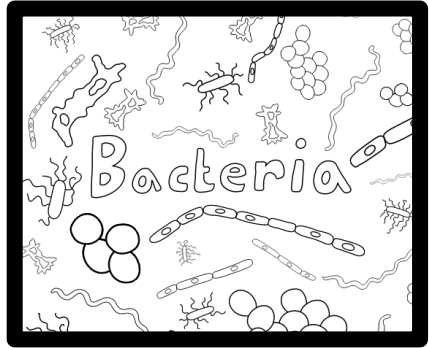
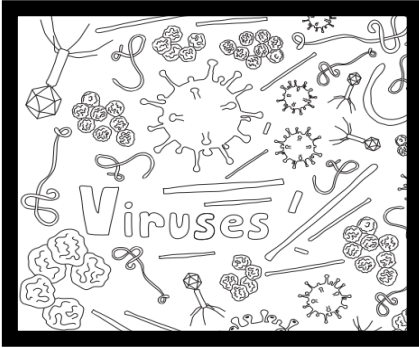
في أغلب الأحيان، كل ما تحتاج اليه عندما تمرض هو الراحة. لكن في أحيان أخرى تحتاج إلى أن تزور الطبيب ليتأكد أن كل شيء على ما يرام



قد يصف لك الطبيب دواء يسمى مضاد حيوي،
المضاد الحيوي يقتل البكتيريا التي قد تكون
سبب مرضك

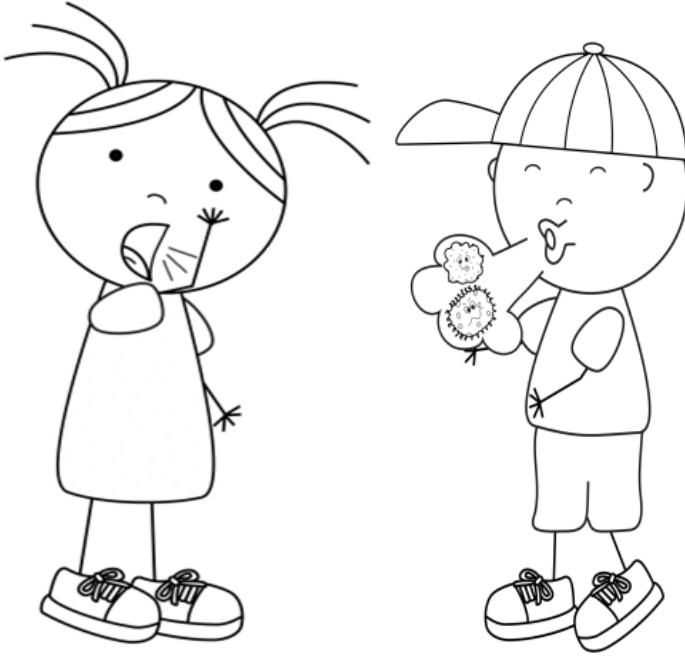
حتى يتمكن المضاد الحيوي من مساعدتك، يجب
أن تأخذ الدواء كما وصفه الطبيب حتى عندما
تشعر بالتحسن





المضاد الحيوي يعمل على القضاء على
البكتيريا فقط وليس الفيروسات التي
تتسبب في نزلات البرد الشائعة

لذلك لا ينصح بأخذ مضاد حيوي الا بوصفة
من الطبيب



تذكر!

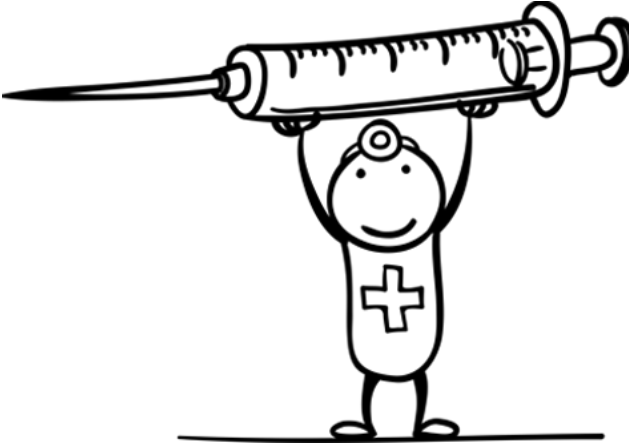
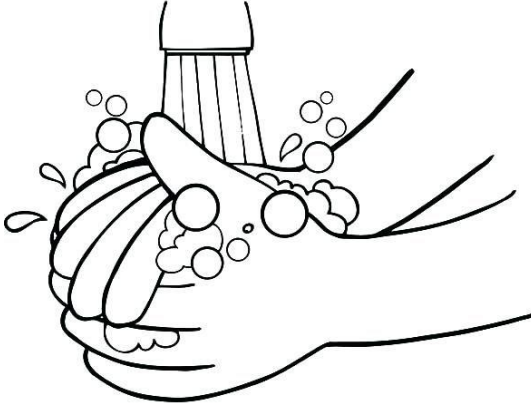
الجراثيم تنتشر عن طريق الكحة والعطاس وتلامس
الأيدي

لذلك احرص على تغطيه فمك وأنفك بمنديل أو
بمرفقك إذا لم يوجد لديك منديل

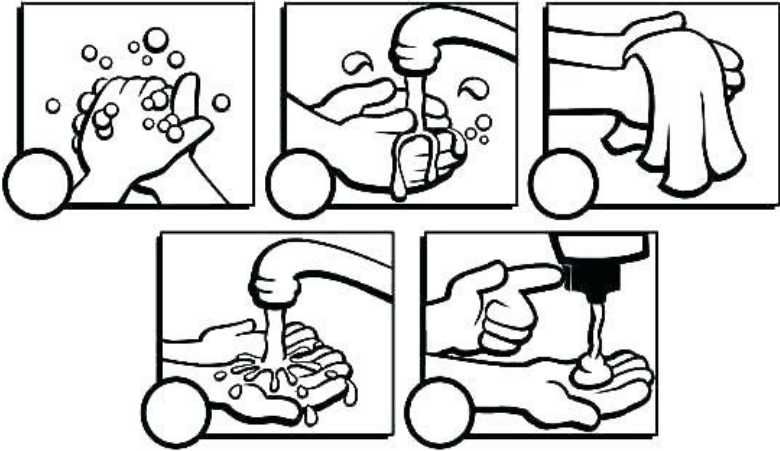
لا تستخدم يديك حتى لا تنشر العدوى لأصحابك!

الوقاية خير من العلاج!

أنا أحمي نفسي من المرض بغسيل يدي دائما وأخذ
التطعيمات الوقائية

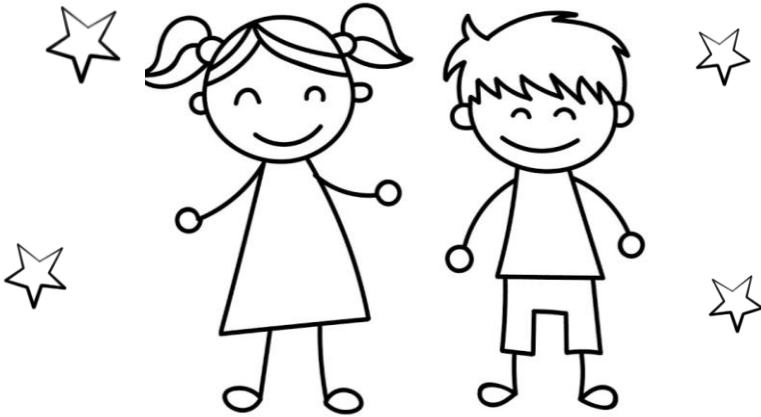
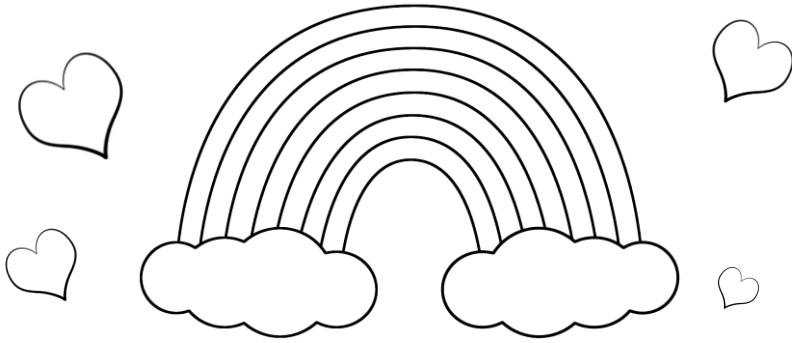


هل تستطيع تلوين وترقيم الخطوات التالية
حسب الترتيب الصحيح لغسيل اليدين؟





أنا أحافظ على صحتي كي أبقى سعيدا ونشيطا
وأحقق جميع أحلامي!



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

شعبة الأمراض المعدية

قسم الأطفال

HEM1.19.000922

