



## الحملة الوطنية للوقاية من التهاب الكبد الفيروسي أ الصفيرة



بالنظافة بتحمي حالك  
و بتحمي عيلتك...

ممول من الاتحاد الأوروبي  
Funded by the European Union



تفيد

Implemented by



UNHCR  
The UN Refugee Agency



World Health  
Organization  
Lebanon Office



### كيفية غسل اليدين:

1. بلل يديك بماء نظيف
2. ضع كمية كافية من الصابون في باطن اليد
3. افرك يديك لمدة لا تقل عن 20 ثانية مع التأكد من فرك باطن و ظاهر اليدين و بين الأصابع بما فيها الإبهام و تحت الأظافر و المعصم
4. اغسل مجددا يديك بالماء جيدا
5. جفف يديك بمحرمة نظيفة
6. استخدم محرمة نظيفة لإغلاق مصدر الماء

### تعقيم المياه الخضار والفواكه بأستخدام الكلور



- استخدم سائل الكلور المنزلي الخالي من الرائحة المعطرة (الذي يحتوي على 5,25% كلور).
- زيادة نقطتين من سائل الكلور لكل ليتر 1 من الماء.
  - زيادة 40 نقطة أو 2 مل أو ربع ملعقة صغيرة من سائل الكلور لكل 20 ليتر ماء.
  - انتظر نصف ساعة ( 30 دقيقة ) قبل استعمال الماء أو شربه.
  - بالامكان تعقيم الخضار و الفواكه عبر تركها في المياه المعقمة بالكلور لمدة نصف ساعة قبل تناولها.

### الوقاية من مرض التهاب الكبد الفيروسي أ يمكن الحد من انتشار المرض عن طريق ما يلي:

- استخدام المياه النظيفة والمعقمة للشرب.
- استخدام المياه النظيفة للاستعمال.
- استعمال المراحيض النظيفة.
- التخلص من مياه الصرف الصحي بطرق سليمة.
- المحافظة على نظافة المراض بشكل دائم.
- اتباع ممارسات النظافة الشخصية، وخاصة غسل اليدين قبل تحضير وتناول الطعام وبعد استعمال المراض.
- غسل اليدين بعد تغيير حفاظات الأطفال.
- عدم المشاركة في أدوات الطعام والشرب.
- غسل الخضار والفواكه جيدا بالمياه المعقمة.
- تلقيح جميع الاطفال ابتداء من عمر سنة ضد المرض.
- إعطاء جرعة واحدة من اللقاح في غضون أسبوعين اثنين من التعرض للعدوى يمكن ان يعطي وقاية من الاصابة.



## طرق انتقال عدوى التهاب الكبد الفيروسي أ

- تحدث الإصابة عندما يتناول شخص غير مصاب أغذية أو مياه ملوثة ببراز شخص مصاب بالعدوى.
- من الممكن نقل العدوى عن طريق لعاب شخص مصاب.
- عن طريق الالتماس الجسدي المباشر بشخص مصاب.
- ينتقل في المنزل من الشخص المصاب الى الآخرين عن طريق استعمال المراض غير النظيف والمشاركة في استعمال ادوات الطعام.



طرق إنتقال العدوى

## أعراض الإصابة بالتهاب الكبد الفيروسي أ

- تتراوح عادة فترة الحضانة بين 14 و 28 يوما.
- تختلف أعراض الإصابة بين معتدلة وشديدة، وقد تشمل واحد أو أكثر من هذه العوارض:
  - ♦ الحمى
  - ♦ التوعك
  - ♦ فقدان الشهية
  - ♦ الإسهال والغثيان
  - ♦ ألم في البطن
  - ♦ بول غامق اللون
  - ♦ الإصابة باليرقان (اصفرار الجلد والعينين).

- إن الأطفال المصابين دون سن السادسة من العمر قد لا يبدون أعراضا ظاهرة للمرض مع ذلك بإمكانهم نشر العدوى.
- تتسبب العدوى في ظهور أعراض أشد حدة على الأطفال الأكبر سنا و البالغين وتكون مصحوبة باليرقان في أكثر الحالات.

## علاج المرض

- لا يوجد علاج محدد لعلاج الالتهاب الكبدي أ.
- يتسم الشفاء من أعراض الإصابة بوتيرة بطيئة ويستغرق عدة أسابيع أو أشهر.
- يجب الحفاظ على راحة المريض وتمتعته بتوازن غذائي مستقر. والتعويض عما فقدته من سوائل بسبب التقيؤ والإسهال.
- لا يوجد داع لاستعمال أدوية المضادات الحيوية، فإن استعمالها قد يؤدي الى مضاعفات خطيرة .

## حقائق أساسية

- الالتهاب الكبدي أ مرض فيروسي يصيب الكبد ويسبب أعراضا مرضية تتراوح بين البسيطة والخطرة.
- ينتقل فيروس الالتهاب بتناول الطعام الملوّث أو المياه الملوثة أو بالاتصال المباشر بشخص مصاب بالعدوى.
- يُردّ سبب الإصابة بالالتهاب الكبدي أ إلى تلوث مياه الشرب و/أو الاستخدام وتردي خدمات الصرف الصحي.
- يمكن أن ينتشر المرض بسرعة على نطاق واسع خاصة في غياب النظافة الصحية وعند استعمال الأمكنة العامة للتبرز.



تنظيف الحمام بالماء والكلور بشكل دائم وخاصة بعد استعماله من قبل المريض...