



الوقاية

من الأمراض

**Disease Prevention**

## ثلاث عوامل تُحدث العدوى وتنقل المرض:



بيئة  
ناقلة للعدوى



شخص سليم عنده قابلية  
للإصابة بالعدوى



شخص مريض



## طرق الوقاية من انتقال العدوى والوقاية من الأمراض:

- النظافة الشخصية: وذلك عن طريق غسل اليدين بالماء والصابون قبل إعداد الطعام وتناوله وبعد الخروج من المرحاض وبعد لمس ادوات المريض أو إفرازاته.
- وضع منديل على الفم أثناء السعال أو العطاس أو البصاق لمنع انتشار العوامل الممرضة.
- تجنب الازدحام و الابتعاد عن مخالطة المصابين بالأمراض المعدية.
- ممارسة الرياضة بشكل يومي.
- الكشف المبكر: عن أي مرض و الإسراع في معالجته يرفع من نسبة الشفاء لمنع انتشار العدوى للآخرين وحتى لا يصاب المريض بأي مضاعفات.
- الفحص الطبي السنوي: وذلك عن طريق عمل فحص شامل للجسم كأسلوب للاطمئنان و التأكد من سلامة الجسم.
- التطعيم ضد الأمراض المعدية.



## أهمية الرياضة والنشاط البدني :

- تحرق المزيد من السعرات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل.
- تقلل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة ( كالسكري ، امراض القلب و الشرايين ، الرئتين ).
- تعطيك شعوراً جيداً عن نفسك بحيث تصبح مدركاً وواعياً لما تأكله و الكمية التي تأكلها.
- تقلل الإجهاد.
- تحسن من مستوى السكر بالدم.
- تقلل من مستوى الكوليسترول الضار و الدهون الثلاثية في الجسم.
- تزيد قوة العضلات.
- تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.
- تحسن التوازن الجسدي مما يمنع السقوط و الإصابات الأخرى.
- تحسن من جودة النوم.
- تقلل من الشعور بالكآبة.
- تحسن القدرة على التفكير و التذكر.

## المحافظة على نظافة البيئة و المنزل :



القضاء على الحشرات  
و القوارض



التخلص من الفضلات  
بطريقة سليمة



التهوية الجيدة

## الكشف المبكر :

■ الكشف المبكر عن أي مرض و الإسراع في معالجته يرفع من نسبة الشفاء لمنع انتشار العدوى للآخرين وحتى لا يصاب المريض بأي مضاعفات.

## الفحص الطبي السنوي :

- عمل فحص شامل للجسم كأسلوب للاطمئنان و التأكد من سلامة الجسم.
- التطعيم ضد الأمراض المعدية.
- الإبتعاد عن التدخين.



إعداد

وحدة التثقيف الصحي



@ksumedicalcity  
<http://medicalcity.ksu.edu.sa>

إدارة العلاقات العامة والإتصال | وحدة التثقيف الصحي