

# وصايا وارشادات صحية

تقدمهم وزارة الصحة الى الجمهور

## ١ - ارشادات للنساء الحوامل :

- ( ١ ) كلى الخضروات واثقواكه والخبز ، وقللى اللحم والقهوة ونشاي ، ولا تأكلى الثوابل ( الحللات والحواري ) ولا اثمرى الدخان والخبور أبدا .
- ( ٢ ) يجب أن تكونى ملائسك وسعة خفيفة كالمية لتدفنتك ، ولا تستعملى أربطة ضيقة على بطنك ولا الحواربك وذا تلبسى حذاء ذ كعب عال .
- ( ٣ ) اسكنى فى بيت صحى تبخله الشمس واهواء ولا تضى فى غرفة انوم حيوانات او موقد ، ولا تطبخى فيه ، فهذه الاشياء تفسد الهواء .
- ( ٤ ) استحمى مرتين فى الاسبوع على الأقل ، لا تستحمى بماء ساخن جدا او بارد .
- ( ٥ ) اخرجى كل يوم الى الجلاء والحدائق للترهه ، وترضى مع الحافظة على عدم ارهاق نفسك فالترهه ضرورية لك ولطفلك .
- ( ٦ ) لا تعمى عملا من الأعمال المرهقة ، لا تحملى شيئا ثقيل ولا تركبى حمارا أو عربة نقل ، ولا تسافرى طويلا ، لا تمنى على رجائك عدة ساعات طويلة ولا تمشى كثيرا ، قللى نومك مع زوجك ، وامتنى عن ذك فى شهورك الأحية ، وامتنى عن ذلك بالمره ان كان قد سبق لك أن أجهضت .
- ( ٧ ) اغصى بولك بواسطة طبيك الخاص أو فى مركز رعاية الطفل مره فى كل شهر فى الخمسة الشهور الأولى من الحمل ومره كل أسبوعين فى الثلاثة الأشهر التالية ، ثم مره كل أسبوع فى الشهر الأخير ، واغصى دمك أيضا حتى يمكنك بواسطة العلاج وقاية نفسك وطفلك من بعض الأمراض .
- ( ٨ ) عند ما يقرب ميعاد ولادتك جهزى الغرفة للولادة ، اختارى أحسن وأوسع وانور غرفة فى البيت وأخرجى منها كل المفروشات ونظفها نظافة تامة واتركى فيها سريرا ( ملة ) خشب ومرتبه لها غطاء نظيف ووسادة نظيفة وبجانب السرير منضدة واتركى كذلك بالغرفة كرسيين ودولابا صغيرا ، وإذا كانت حائلك لا تسمح لك باعداد غرفة مثل هذه فادخلى مستشفى للولادة لتلدى فيه .

( ٩ ) يلزمك لولادتك بعض أشياء أحضرها في الشهر التاسع ، وهذه الأشياء الالزمة هي :  
وابورغاز ، طشتان كبيران من الصاج - أبريقان كبيران من صاج ، جردل ، حلة كبيرة ،  
( مبيصة ) ، ملاءتان للسريرو ، حزام للبطن ، بشكير للطفل ، ملابس للطفل ، قطع قماش  
نظيفة - ثلاث قطع صابون نقي ، دبايس الجلازية ، سرير أوققص من الجريد لنوم الطفل  
كالموجود في مركز رعاية الطفل ، حقة شرجية ، وان كانت حالتك لا تسمح بتحضير  
هذه اللوازم فأسألى مركز رعاية الطفل عن الأشياء المهمة الممكن تحصيلها بمعرفتك والباقي  
تحصره المولدة معها .

( ١٠ ) عند أول شعورك بالولادة أرسلى الخبر حالاً لمركز رعاية لطفل فتحضر المولدة  
لتوليدك ، وابتعدى عن الدايات الجاهلات القدرات ولا تسلمى بسك لأيديهن الخطرة .  
لا تظنى أن الولادة مسألة بسيطة ليست لها أهمية ، فلا تعرضى حياتك وحياة لطفل لخطر ،  
لا تتأخرى فى ارسال الخبر لمركز رعاية الطفل لأن ولادتك بدون مساعدة فيها خطر .

### تعليمات للنساء :

( ١ ) لا تتركى فراش النفاس قبل مرور عشرة أيام على الولادة ، ولا تتركى الغرفة قبل  
اتهاء خمسة عشر يوماً .

( ٢ ) استريحى راحة تامة ، كلنى حارثاك أو قرينتك بعمل شغل البيت نيابة عنك .

( ٣ ) لا تأكلى غير اللبن والحساء (الشوربة) فى الثلاثة الأيام الأولى بعد الولادة ، ويمكنك  
بعد ذلك أن تأكلى قطعة من اندجاج أو السمك المسلوق ، وبعد مرور ستة أيام يمكنك  
أن تأكلى كل ما تشتهيه نفسك اذا كنت فى صحة جيدة .

( ٤ ) اجتهدى أن تنامى نواماً كافياً ، وان لم تتمكنى من النوم فاخبرى الزائرة الصحية  
التي تأتى لزيارتك وهى تستدعى لك الطبيب .

( ٥ ) تمر عليك الزائرة الصحية كل يوم لمدة أسبوع ثم تزورك فى اليوم العاشر واثوم  
الزابع عشر فاستعدى لاستقبالها واشكى لها كل ما ينبغى واستمعى لنصائحها ولا تخالفها  
حتى يتم صحتك .

## ب - عملية الحلب كما يجب أن تكون :

لما كان اللبن من الأغذية الهامة التي لا يمكن الاستغناء عنها وخاصة في تغذية الأطفال والمرضى والناقهين ، كان من الضروري أن يتناول الإنسان اللبن نظيفاً سائماً . وقد رأت وزارة الزراعة لفت نظر متجى الألبان إلى الارشادات الآتية عند حلب مواشيم :

( ١ ) يستحسن اتخاذ مكان مخصوص لإجراء عملية الحلب بعيداً عن المكان الذي تبيت فيه الماشية وذلك منعا من تنوث اللبن بالميكروبات التي تأتي إليه في أثناء الحلب .

( ٢ ) يجب أن تكون الماشية الحلوب في صحة جيدة .

( ٣ ) يجب أن يكون المكان الذي تحلب فيه وما يحاوره نظيفاً جيد الاضاءة والتهوية تدخله الشمس والهواء بكمية كافية .

( ٤ ) يجب عدم القيام بأى عمل يحدث منه الغبار أثناء الحلب مثل الكفوس والرش أو وضع البليقة .

( ٥ ) يجب أن يكون الحيوان نظيفاً وضرعه مفضولاً جيداً بالماء ومجففاً هو والحلمات بمنشفة جافة نظيفة قبل الحلب .

( ٦ ) يجب على الحلاب قبل أن يتدئ في الحلب أن يابس ملابس نظيفة ويغسل يديه جيداً .

( ٧ ) هناك "جرادل" خاصة للحلابة مغطاة السطح ذات فتحة ضيقة يستحسن استخدامها لهذا الغرض ومن لا يتيسر له استعمالها فعليه باستعمال أوان يسهل تنظيفها بخلاف الأواني الفخارية .

( ٨ ) يحرفع اللبن بعد الحلب مباشرة وترشيحه بمشع خاص اللبن ، وإذا لم يتيسر ذلك فيمكن الترشيح بقصعة نظيفة من القماش .

( ٩ ) يجب حفظ اللبن في مكان نظيف جيد التهوية والاضاءة بعيداً عن الروائح الكريهة لأن اللبن يمتص الروائح بسرعة .

( ١٠ ) إذا أمكن تبريد اللبن فيبرد الى درجة ١٠ ستيجراد .

( ١١ ) يحفظ اللبن في أوان مغلقة ومبردة أثناء عرضه للبيع .

( ١٢ ) آتية اللبن والمبرد ( أى جهاز تبريد اللبن ) والمرشح وكل ما يستعمل في الحلابة وفي جمع اللبن ونقله ، يجب غسلها بالماء البارد بعد الاستعمال مباشرة .

- (١٣) بعد ذلك يجب غسل هذه الأواني وحكها بالفرشة والماء الساخن المضاف إليه الصودا .
- (١٤) تشطف الأنية بالماء وتعقم بالبخار وإذا لم يتيسر البخار فتغسل مرة أخرى بالماء المغلي .
- (١٥) بعد تنظيف الأنية السالفة الذكر يجب حفظها في مكان نظيف لحين استعمالها مرة أخرى .
- (١٦) أقمشة الترشيع والفوط المستعملة في تجفيف الصرع يجب غسلها جيدا وتعقيمها وذلك بالي بعد استعمالها كل مرة .

### نصائح للحفاظ على العيون

#### ح - العناية بالعيون :

- (١) اغسل يديك وعيونك دفتين كل يوم بماء نظيف ويستحسن أن يكون بالماء والصابون .
- (٢) بما أن أمراض العيون سريعة العدوى فيجب عليك أن لا تستعمل فوط أو منديل أحد مصاب بمرض في عينه .
- (٣) لا تنم على فراش أحد في عينه عماص .
- (٤) إذا كان عندك عماص فلا تربط عينيك بل اغسلهما على الدوام بماء نظيف حتى تعرض نفسك على أحد الأطباء .
- (٥) لا تسمح لأحد مطلقا سواء كان مزيئا أو غيره أن يعمل لك عملية في عينيك خلاف الطبيب واعم أن الكي أو الخزام لا يفيداك مطلقا .
- (٦) إذا كان عندك ألم في الرأس "صداع" ونظرك يقل فهذا مما يدل على أن عندك مرضا في العينين ويجب عليك أن تذهب للطبيب في الحال .
- (٧) لا توجد قطرة تشفى كل أمراض العين إلا في أحوال نادرة جدا وغاية ما في الأمر أنها تلطف المرض أحيانا ، والقطرة الزرقاء هي قطرة طبية وتصرف من المستشفى

مجانا للمرضى حسب إشارة حضرة الطبيب داخل زجاجات يحضرها المرضى أنفسهم ومن أراد الحصول على قطرة داخل زجاجة فيمكنه ذلك مقابل دفع عشرة مليات ثمنا للزجاجة الواحدة . . .

( ٨ ) يجب طرد الذباب كلما قرب من عينيك أو وجهك ويحسن حمل ( منشة ) من الخوص لهذا الغرض .

### د - طريقة العناية بأعين الأطفال :

( ١ ) يجب على الأم أن تعالج نظرها قبل الوضع ( الولادة ) حتى لا ينقل المرض الى عيني طفلها .

( ٢ ) قبل الوضع ( الولادة ) يجب شراء قطعة من القطن النظيف ويجرد الولادة يجب غسل وجه الطفل وأجنانه بهذا القطن بعد غمسه بماء نظيف .

( ٣ ) يجب مداومة عمل هذا الغسيل في صباح كل يوم لمدة أسبوع .

( ٤ ) يجب طرد الذباب كلما قرب من عيني الطفل أو وجهه ويحسن عمل منشة من الخوص لهذا الغرض .

( ٥ ) وجود الذباب في عيني الطفل مما يدل على أنه قنر أو أن عنده مرض في عينيه وعليك في هذه الحالة أن تسرع بغسل وجهه وأن لم يقد ذلك فأعرضه على طبيب العيون .

( ٦ ) لا تسمح لأولادك أن يلعبوا بشيء قذر .