



National Institute for Public Health
and the Environment
Ministry of Health, Welfare and Sport

المرض ديال السل،

الانتقال ديال العدوى والالتزام بالقواعد ديال النظافة عند الكحة

والقواعد اليومية



المرض ديال السل كينتقل بالكحة والعطيس. الالتزام مزيان بالقواعد ديال النظافة عند الكحة كيعاون في منع الانتشار ديال السل. ويقلل الخطر ديال الإصابة ديال ناس اخرين إلى متخلطناش معاهم لشي شوية ديال الوقت. دكشي علاش مزيان أننا نلتزموا ببعض القواعد اليومية في الفترة اللي يمكن تنتقل فيها العدوى. يمكن ليك تقرا في هذا المنشور معلومات اخرى على الالتزام بالقواعد ديال النظافة عند الكحة والقواعد اليومية إلى كان فيك مرض السل المفتوح.

النقل ديال العدوى

المرض ديال السل كينتقل بالهواء، بالكحة والعطيس مثلا. إلى كحيتي ولا عطستي، كتخرج شي قطرات صغيرة من السوائل اللي كايئة في الربة. وإلى كان الشخص فيه مرض السل ديال الربة «المفتوح» يمكن تكون البكتيريا ديال السل في هذ القطرات اللي كتخرج من الربة. وإلى ناس اخرين شموا هذ البكتيريا، غاديين يكونوا معرضين للخطر ديال الإصابة بالعدوى. يمكن تكاثر البكتيريا ديال السل في دوک الناس وتسبب ليهم في المرض ديال السل من بعد.

الناس اللي كيكونوا معرضين اكثر باش يتصابوا بالعدوى هما الناس اللي كتقضي معهم وقت كثير. مثلا، الناس اللي كتسكن معاهم في نفس الدار والأفراد ديال الأسرة، والعائلة والصحاب والرفاق. ميمكنش تنتقل البكتيريا ديال السل بالملابس ولا بالحوايج اللي كايئة في الدار. وميمكنش تنتقل بالبوسان. إلى كان الشخص فيه السل، الدائرة الصحة البلدية (GGD) غادية تفحص حتى الناس اللي كايئين في المحيط المباشر ديالو. يمكن ليك تقرا معلومات اكثر على هذا الموضوع في المنشور على «البحث عن المصدر ديال الإصابة بالسل والفحص ديال الناس اللي مخالطين الشخص اللي فيه السل».

الالتزام بالقواعد ديال النظافة عند الكحة

إلى غطيتي الأنف والفم ديالك مزيان إلى كحيتي، يمكن ليك تحبس القطرات اللي فيها البكتيريا ديال السل من أنها تنتشر في الهواء، وهكذا غادي تقلل من احتمال أن ناس اخرين في البلاصة اللي كايين فيها يشموا البكتيريا ديال السل. كتسمى هذ المسألة بالالتزام بالقواعد الصحية عند الكحة. الالتزام بالقواعد ديال النظافة مزيان عند الكحة كيدار ب:

- دور وجهك بعيد على الناس الاخرين إلى بغيتي تكح ولا تعطس.
- كح واعطس في لداخل ديال المرفق ديالک.
- استعمل مشوارات ديال الورق وتخلص منها بالزرربة بعد ما تستعملها.



القواعد اليومية

الفترة التي يمكن أن تنتقل فيها العدوى مهم بزاف أنك متخالطش الناس لبعض الوقت ولا تحكم ميزان في المخالطة معاهم. بعد ٢ ديال السيمانات من أخذ الدواء، الأغلبية ديال الناس مكيتعتبروش مصدر ديال العدوى في البلاصة فين كايينين. هذ القواعد اليومية كتقلل من الخطر ديال النقل ديال العدوى لناس اخرين:

1. في السيمانات الأولى ديال العلاج، تعامل غير مع الناس اللي عايشين معاك. مشي ضروري أنك تبعد منهم ولا يبعدوا منك.
2. تجنب المخالطة ديال ناس اخرين وبالخصوص الدراري الصغار.
3. متمشيش تزور ناس اخرين.
4. الناس اللي كيجوا يزوروك ولا اللي خصهم يزوروك كيخصهم يلبسوا الكمامة على الأنف والفم. غادية تشرح ليك الفرملية في دائرة الصحة البلدية (GGD) كفاش تدير هذ المسألة.
5. يمكن ليك تخرج تمشا، ولكن متمشيش للبلابص اللي كيتجمعوا فيها بزاف ديال الناس بحال السوبر مارشي.
6. الزيارات المزروبة على برا ديال الدار (بحال الزيارة ديال طبيب في السيتار) كندار بالتشاور مع الفرملية في دائرة الصحة البلدية (GGD). والغرض من هذ الشي هو التقليل من الخطر ديال النقل ديال العدوى للناس الاخرين.
7. احرص باش يكون أكبر قدر ممكن من التهوية والضوء الطبيعي في الغرفة اللي كتكون فيها.

أش كنديروا بالمعلومات دياك ؟

- دائرة الصحة البلدية (GGD) غادية تعامل مع المعلومات الشخصية دياك اللي مخزنة في الملف الطبي دياك حسب الضوابط القانونية. واش عندك شي سؤال ولا نصيحة ولا شكاية ولا شكر؟
- اتصل عفاك بالقسم ديال مكافحة السل في دائرة الصحة البلدية (GGD) اللي كاينة في المنطقة دياك. يمكن ليك تلقى معلومات الاتصال على الموقع الإلكتروني www.ggd.nl وفي الرسالة ديال الدعوة. دوائر الصحة البلدية (GGD) عندها إجراءات ديال كفاش تقدم شكاية. • يمكن ليك تلقى معلومات اكثر على مرض السل على هذ الرابط www.rivm.nl/tuberculosis

This information is available in English at:

Xogtaan oo Soomaali ah waxaa laga heli karaa:

Te informacje można znaleźć w języku polskim na stronie:

ብሕንቋ ትግርኛ ዝተተርጎሙ መልክዕ ናይ'ዚ ሓበሬታ፣ ኣብ'ዚ ዝስዕብ ገጽ ክርከብ ይከኣል፡-

هذه المعلومات متاحة باللغة العربية في هذا الموضوع:

این معلومات به زبان دری در اینجا قابل دسترس است:



www.rivm.nl/en/tuberculosis/information-materials

Published by:

**National Institute for Public Health
and the Environment, RIVM**

PO Box 1 | 3720 BA Bilthoven

The Netherlands

www.rivm.nl/en

March 2022

Committed to *health and sustainability*