المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية ـ دولة الكويت

(11) سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

المـــــرض

إعداد وتصميم

أ. د. مرزوق يوسف الغنيم

2024م

المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية ـ دولة الكويت

(11) سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

المـــــــرض

إعداد وتصميم

أ. د. مرزوق يوسف الغنيم

2024م

الطبعة العربية الأولى 2024م

ردمك : 978-9921-782-63-9

حقوق النشر والتوزيع محفوظة

للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

ص. ب 5225 الصفاة ـ رمز بريدي 13053 ـ دولة الكويت

هاتف : 1/ 25338610 (965) +

فاكس : 25338618 (965) +

البريد الإلكتروني : acmls@acmls. org

المحتويات

المقدمة..... 1

ما المـــــرض؟..... 2

أنـــواع المرض 4

مراحل المرض 8

مسببات المرض 10

الكائنات الدقيقة والأمراض 14

ما الوسائل الدفاعية عند الإنسان ضد المرض؟..... 20

الوقاية من المرض..... 26

المقدمـــــة

يسعى المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية إلى تحديث خططه الرامية إلى توسعة دائرة الثقافة الصحية لتشمل الكبار والصغـــار، فارتـــأى أن يبدأ بتأليف سلسلـــة ثقافية صحية للأطفال على أن تكون مناسبة للمرحلة العمرية، ويتوافر لها الأمور الآتية :

- وضوح الحقائق العلمية في لغة بسيطة ميسرة وموجزة.
- عرض الحقائق بصورة جاذبة ومشوقة وممتعة.
- الاستعانة بالصور التوضيحية المرافقة بلا تعقيد.
- إخراج الكتيب إخراجًا فنيًا جميلًا ومبهرًا وجاذبًا.

وها هو الإصدار الحادي عشر مـــن هـــذه السلسلة وعنوانه (المرض)، ونحـــن بذلك نستهدف من هذه السلسلة استثمار طاقات الأطفال العقلية المتاحة لتنمية التفكير العلمي القائم على الحقائق والأدلة والبراهين المبسّطة المناسبة لمرحلتهم العمرية، ونهيب بالآبـــاء والأمهـــات إعانـــة أبنائهـــم علـــى الإفـــادة القصوى مـــن المحتـــوى العلمـــي لكتيب (المرض) الذي تضمن تعريفه وأنواعه، ومراحله، ومسبباته، والكائنات الدقيقة والأمراض، وكذلك الوسائل الدفاعية عند الإنسان ضد المرض، وكيفية الوقاية منه.

والله نسأل أن يحقق هذا الكتيب ما نرجوه له من فوائد لأطفالنا.

الأستاذ الدكتور مرزوق يوسف الغنيم
الأميـــن العـــام
للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

ما الْمَـــرَضُ ؟

الْمَرَضُ هُوَ أيُّ تَغْيِيرٍ سَلْبِيٍّ في الصِّحَّةِ، وَيَبْدَأُ هَذا الْمَرَضُ باضْطِرابٍ بَسيطٍ قَدْ يَزولُ بِسُهولَةٍ، وَيَنْتَهي بالشِّفـاءِ إذا عُولِجَ بِالْأَدْوِيَةِ الْمُناسِبَةِ أوْ قَدْ تَنْتُجُ عَنْهُ مُضاعَفاتٌ خَطيرَةٌ، والْمَرَضُ يُصيبُ بَعْضَ أعْضاءِ الْجِسْمِ فَيُوقِفُ عَمَلَ وَظائِفِهِ، وَقَدْ يَكونُ ذَلِـكَ مُؤَقَّتًا أَوْ لِفَتْرَةٍ طَويلَةٍ، وَذَلِكَ حَسَبَ نَـوْعِ الْمَرَضِ. ويَشْعُـرُ الْمَريضُ في أَثْنـاءِ الْمَـرَضِ بالضَّعْـفِ والتَّعَبِ وَعَـدَمِ الْقُدْرَةِ عَلى الْقِيامِ بِمِهامِّـهِ الطَّبيعِيَّةِ بِشَكْـلٍ مُريـحٍ، وَقَدْ يَنْتَهي الْمَـرَضُ إذا عُـولِجَ بالْأَدْوِيَةِ الْمُناسِبَةِ عَنْ طَريقِ الْمُخْتَصِّينَ مِنَ الْأَطِبَّاءِ.

الصُّداع

الزُّكام

أَنْـــواعُ الْـمَرَضِ

تَنْقَسِمُ الْأَمْراضُ إِلى : أَمْراضٍ مُعْدِيَةٍ، وأَمْراضٍ غَيْرِ مُعْدِيَـةٍ.

- الْأَمْراضُ الْمُعْدِيَةُ : وَهِيَ أَمْراضٌ تُسَبِّبُها بِكْتِيرْيا أَوْ فَيْروساتٌ أَوْ طُفَيلِيَّاتٌ، تَصِلُ هَذِهِ الْمُسَبِّباتُ مُباشَرَةً مِنَ الْبيئَةِ الْمُحيطَةِ أَوْ مِنْ إِنْسانٍ مُصابٍ.
- الْأَمْراضُ غَيْرُ الْمُعْدِيَةِ : وَتَكونُ هَـذِهِ الْأَمْراضُ ناتِجَةً عَنْ اضْطِرابٍ في أَحَدِ أَجْهِزَةِ الْجِسْمِ مِثْلِ الْإِصابَـةِ بِمَـرَضِ السُّـكَّري أَوْ ضَعْفِ السَّمْعِ أَوْ ارْتِفاعِ ضَغْطِ الدَّمِ.

الْقَلَق
الزُّكام
الْأَرَق
الهُزال

كَما تَنْقَسِمُ الْأَمْراضُ بِحَسَبِ الْفَتْرَةِ الزَّمَنِيَّةِ للْإِصابَةِ إلى :

- أَمْراضٍ مُزْمِنَةٍ : وَهِيَ حالَةٌ مَرَضِيَّةٌ تَمْتَدُّ لِأَكْثَرَ مِنْ ثَلاثَةِ شُهورٍ، وَهِيَ أَمْراضٌ لا تَنْتَقِلُ مِنْ شَخْصٍ لِآخَرَ.
- أَمْراضٍ غَيْرِ مُزْمِنَةٍ : وَهِيَ حَالَةٌ مَرَضِيَّةٌ تَحْدُثُ بِشَكْلٍ مُفاجِئٍ، وَتَسْتَمِرُّ لِفَتْرَةٍ قَصيرَةٍ (مِنْ أَيامٍ إلى أَسابيعَ)، وغالِبًا ما تَكونُ أَمْراضًا مُعْدِيَةً تَنْتَقِلُ مِنْ شَخْصٍ لِآخَرَ.

ضَرورَةُ مُراجَعَةِ الطَّبيبِ لِتشْخيصِ الْإصابَةِ بِالْمَرَضِ.

مَراحِلُ الْمَرَضِ

يَمُرُّ المُصابُ بِالْمَرَضِ بِعِدَّةِ مَراحِلَ أَو أَدْوارٍ حَتّى يَتِمَّ شِفاؤُه، وَهَذِهِ الْأَدْوارُ هِيَ :

- دَوْرُ الحَضانَةِ : وَهُوَ دَوْرٌ لا يَشْعُرُ الْإِنْسانُ فيه بِالْمَرَضِ، حَيْثُ يَبْدَأُ هَذا الدَّوْرُ لَحْظَةَ دُخولِ الْجَراثيمِ في الْجِسْمِ إِلى وَقْتِ ظُهورِ الْمَرَضِ، وَعِنْدَها تَكونُ الْجَراثيمُ في حالَةِ تَكاثُرٍ.

دَوْرُ الْهُجومِ : ويُعَدُّ هَذا الدَّوْرُ أَوَّلَ أَدْوارِ الْمَرَضِ الظّاهِرِيَّةِ، حَيْثُ يَشْعُرُ الْمَريضُ بِارْتِفاعِ دَرَجَةِ

الْحَـرارَةِ وَصُـداعٍ وَآلامٍ في الْجِسْـمِ، وتَخْتَلِفُ مُدَّةُ دَوْرِ الْهُجومِ مِنْ مَرَضٍ إلى آخَرَ.

دَوْرُ تَقَدُّمِ الْمَرَضِ : وَفيهِ تَبْدو ـ بِشَكْلٍ واضِحٍ ـ الْأَعْراضُ والْعَلاماتُ الْمَرَضِيَّةُ الْخاصَّةُ بالْمَرَضِ.

- دَوْرُ زَوالِ الْمَرَضِ : وَفيهِ تَبْدَأُ بَوادِرُ الشِّفاءِ بالظُّهورِ وَزَوالِ الْمَرَضِ، وَعادَةً ما يَكونُ زَوالُ الْمَرَضِ تَدْريجِيًّا.

دَوْرُ النَّقاهَةِ : في هَذِهِ الْفَتْرَةِ تَكونُ دَرَجَةُ حَرارَةِ الْمَريضِ طَبيعِيَّةً، وَلا تَظْهَرُ عَلَيْهِ أَعْراضُ الْمَرَضِ مَرَّةً أُخْرى، إلّا أَنَّه يَكونُ في حالَةِ ضَعْفٍ قَدْ تَطولُ أَوْ تَقْصُرُ حَسَبَ نَوْعِ الْمَرَضِ.

مُسَبِّباتُ الْمَرَضِ

هُناكَ كَثيرٌ مِنْ مُسَبِّباتِ الْمَرَضِ، وهَذا إيجازٌ بِها :

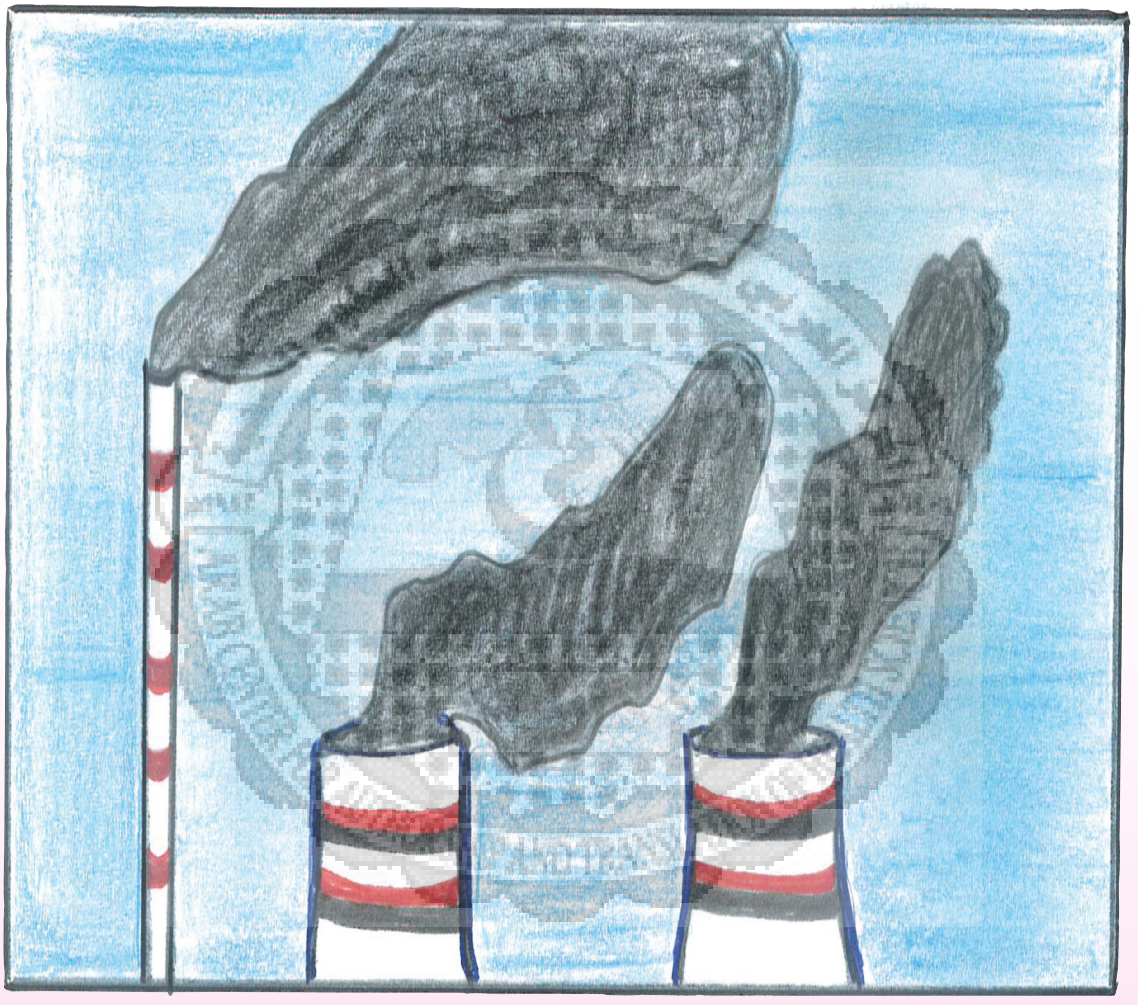
- مُسَبِّباتٌ حَيَوِيَّةٌ : وَيَحْدُثُ فيها الْمَرَضُ نَتيجَةَ مُهاجَمَةِ جِسْمِ الْإِنْسانِ مِنَ الْبِكْتيرْيا أَوْ الْفِطْرِيّاتِ أَوْ الْفَيْروساتِ أَوْ الطُّفَيْلِيّاتِ.

مُسَبِّباتٌ جِسْمِيَّةٌ : وَيَحْدُثُ فيها الْمَرَضُ نَتيجَةً لاخْتِلالٍ في أَعْضاءِ الْجِسْمِ الْمُخْتَلِفَةِ مِثْلِ الكُلى والْكَبِدِ وَالْقَلْبِ.

الطُّفَيْلِيات
البِكْتيرَيا
مُسَبِّباتُ الْمَرَض
الْفِطْرِيّات
الفَيْروسات

- **مُسَبِّباتٌ بيئِيَّةٌ :** وَتَحْدُثُ الْأَمْراضُ الْبيئِيَّةُ نَتيجَةً لِلتَّلَوُّثِ الْبيئيِّ مِثْلِ الضَّوْضاءِ، وانْتِشارِ الْغازاتِ الَّتي تُلَوِّثُ الْجَوَّ.
- **مُسَبِّباتٌ غِذائِيَّةٌ :** وَتَأْتي نَتيجَةَ سوءِ التَّغْذِيَةِ وَيَكونُ ذَلِكَ عَنْ طَريقِ الْإِفْراطِ في الطَّعامِ أَوْ تَناوُلِ طَعامٍ غَيْرِ مُتَوازِنٍ في مُكَوِّناتِهِ الَّتي يَحْتاجُ إِلَيْها الْجِسْمُ.
- **مُسَبِّباتٌ ميكانيكِيَّةٌ :** وَتَكونُ مِنْ أَسْبابِها الْحَرائِقُ والْحُروبُ والْحَوادِثُ الْمُخْتَلِفَةُ.

مُسَبِّباتٌ اجْتِماعِيَّةٌ وَنَفْسِيَّةٌ : وَتَحْدُثُ نَتيجَةً لِلْحِرْمانِ الْعاطِفيِّ والصِّراعِ النَّفْسِيِّ.



مِنْ أَنْواعِ التَّلَوُّثِ الْبيئيِّ : الدُّخانُ وانْتِشارُ الْغازِ.

الْكائِناتُ الدَّقيقَةُ وَالْأَمْرَاضُ

الْأَمْراضُ الَّتي تُسَبِّبُها الْكائناتُ الدَّقيقَةُ لِلْإِنْسانِ مُتَنَوِّعَةٌ. وَهِيَ تَتَطَفَّلُ عَلى أَجْزاءٍ مِنْ جِسْمِ الْإِنْسانِ، وَقَدْ تُسَبِّبُ هَذِهِ الْكائِناتُ أَمْراضًا فَيْروسِيَّةً أَوْ بِكْتيرِيَّةً أَوْ فِطْرِيَّةً، وَفيما يَلي نُوَضِّحُ بَعْضَ الْأَمْراضِ الَّتي تُسَبِّبُها تِلْكَ الْكائِناتُ.

الْأَمْراضُ الْفَيْروسِيَّةُ: تَنْقَسِمُ الْأَمْراضُ الْفَيْروسِيَّةُ الَّتي تُصيبُ الْإِنْسانَ إِلى سِتَّةِ أَنْواعٍ وَذَلِكَ حَسَبَ نَوْعِيَّةِ الْأَعْراضِ والْمَناطِقِ الَّتي تَتَرَكَّزُ فيها الْإِصابَةُ، وَهِيَ:

ـ مَجْموعَةُ الْأَمْـراضِ الْفَيْروسِيَّةِ الَّتي تُصيبُ الْجِلْدَ مِثْلِ الْجُدَري، وجُدَري الْمَاءِ.

ـ مَجْموعَـةُ أَمْـراضٍ فَيْروسِيَّـةٍ تُصيـبُ الْجِهـازَ التَّنَفُّسِيَّ وَهِيَ الَّتي تُسَبِّبُ الأَنْفِلوَنْزا والنِّكافَ.

الأَنْفِلوَنْزا مِنَ الْأَمْراضِ الْفَيْروسِيَّةِ.

- مَجْموعَةُ أَمْراضٍ فَيْروسِيَّةٍ تُصيبُ الْجِهازَ الْعَصَبِيَّ وتُسَبِّبُ أَمْراضًا مِثْلَ داءِ الكَلَبِ وشَلَلِ الْأَطْفالِ.
- مَجْموعَةُ أَمْراضٍ فَيْروسِيَّةٍ تُصيبُ الْجِهازَ الْهَضْمِيَّ والْكَبِدَ.
- مَجْموعَةُ أَمْراضٍ فَيْروسِيَّةٍ تُصيبُ الْغُدَدَ اللِّمْفاوِيَّةَ.
- مَجْموعَةُ أَمْراضٍ فَيْروسِيَّةٍ تَكونُ قابِلِيَّتُها شامِلةً لِكُلِّ الْأَنْسَجَةِ مِثْلِ حُمّى الصَّفْراء.

الْأَمْراضُ الْبِكْتيرِيَّةُ: تَعيشُ الْبِكْتيرْيا عادَةً مُصاحِبَةً لِلْعائِلِ دونَ أَنْ تُسَبِّبَ أَيَّ مَرَضٍ، وَلَكِنَّ هَذِهِ الْبِكْتيرْيا قَدْ تَنْشَطُ وتُسَبِّبُ أَمْراضًا لِلْإِنْسانِ أَوِ الْحَيَوانِ أَوِ النَّباتِ الَّذي تَتَطَفَّلُ عَلَيْهِ،

وتُؤدّي إلى الإصابة بالمَرَض، وَتُقَسَّمُ الأَمْراضُ الْبِكْتيرِيَّةُ إلى أَرْبَعَةِ أَنْواعٍ رَئيسِيَّةٍ هِيَ :

1. أَمْراضٌ تُصيبُ الْقَناةَ الْمَعَوِيَّةَ : مِثْلُ الْكُوليرا والدُّوسِنْتاريا والتَّسَمُّماتِ الْغِذائِيَّةِ، وَهِيَ أَمْراضٌ تَأْتي عَنْ طَريقِ الأَطْعِمَةِ والْمياهِ المُلَوَّثَةِ بِالْبِكْتيرْيا.

الْمَغَصُ عَرَضٌ مِنْ أَعْراضِ التَّسَمُّمِ الْغِذائي.

2. أَمْـراضُ تُصيـبُ الْجِهـازَ التَّنَفُّسِـيَّ : مِثْـلُ مَـرَضِ السُّـلِّ والدِّفْتيرْيا، وَهِيَ تَأْتي نَتيجَةَ اسْتِنْشاقِ الْهَـواءِ الْمُلَوَّثِ بِالْبِكْتيرْيا.

3. أَمْـراضُ الْجُروحِ : وَهِيَ أَمْراضٌ تَحْدُثُ نَتيجَةَ تَلَـوُّثِ الْجُـروحِ بِالْبِكْتيرْيا، وَمِنْها الْغَرْغَرينا الْغازِيَّـةُ.

الْأَمْراضُ الْفِطْرِيَّـةُ : هَـذِهِ الْأَمْـراضُ عـادَةً ما تَكونُ أَمْراضًا جِلْدِيَّـةً تُـؤَدّي إِلـى تَقَرُّحاتٍ، ويَكُونُ مَصْدَرُ هَذِهِ الْفِطْرِيّاتِ الَّتي تَنْتَقِلُ عَنْ طَريـقِ اسْتِعْمـالِ أَدَواتِ الْمَريضِ، ومُخالَطَـةِ بَعْضِ الْحَيوانـاتِ الَّتـي تَحْمِـلُ بَعْضَ أَنْواعِ

الْفِطْرِيّـاتِ، ويُعَـدُّ القُراعُ مِـنْ أَخْطَرِ الْأَمْراضِ الْجِلْدِيّةِ حَيْثُ يَتَسَبَّبُ في تَساقُطِ شَعْرِ الرَّأْسِ، وَخُطـورَةُ هَـذا الْمَـرَضِ أَنَّ الْعَدْوَى بِهِ تَنْتَقِلُ بِسُهولَةٍ مِنْ شَخْصٍ إلى شَخْصٍ آخَرَ عَنْ طَريقِ اسْتِخْدامِ مُشْـطِ الْمَريضِ أَوِ وِسادَتِهِ.

الْيَدانِ هُما أَكْثَرُ أَعْضاءِ الْجِسْمِ نَقْلًا لِلْمَرَضِ وَالْعَدْوَى.

ما الْوَسائِلُ الدِّفاعِيَّةُ عِنْدَ الْإِنْسانِ ضِدَّ الْمَرَضِ؟

عِنْدَ مُهاجَمَةِ الْجَراثيمِ لِلْجِسْمِ مِنَ الْبِكْتيرْيا أَوْ الْفَيْروساتِ أَوْ الْفِطْرِيّاتِ يَبْدَأُ الْجِسْمُ بِمُقاوَمَتِها، وَتَقومُ مَناعَتُهُ الَّتي هِيَ صِفَةٌ وِراثِيَّةٌ بِمُقاوَمَةِ الْجَراثيمِ إِذا دَخَلَتْ فيهِ.

هُناكَ عِدَّةُ عَوامِلَ مَوْجودَةٍ في كُلِّ جِسْمٍ، لها دَوْرٌ في الْمُقاوَمَةِ، وتَجْعَلُ الْجِسْمَ سَليمًا وصِحِّيًّا.

وَهَذِه الْعَوامِلُ هِيَ :

ـ الْجِلْـدُ : حَيْـثُ يُشَكِّلُ الْجِلْدُ الْغُلافَ الْحامي الطَّبيعِيَّ لِجِسْـمِ الْإِنْسـانِ. وَأَيُّ خَـدْشٍ أَوْ جُرْحٍ فيهِ يَكـونُ سَبَبًا فِي وُصـولِ الْجَراثِيمِ إِلى داخِلِ الْجِسْمِ.

ـ الْأَغْشِيَةُ الْمُخاطِيَّةُ : وَهِيَ الْغُلافُ الدَّاخِلِيُّ لِجِسْمِ الْإِنْسانِ، فَهِيَ تُبَطِّنُ الْجِهازَ الْهَضْمِيَّ والْجِهازَ التَّنَفُّسِيَّ، وَهِـيَ تَفْتِـكُ بالْجَراثِيمِ الَّتي تَدْخُلُ إِلـى الْجِسْمِ عَنْ طَريـقِ الْفَمِ أَوْ الْأَنْفِ.

- إِفْرازاتُ الْجِسْمِ : وَمِنْها الدُّهْنُ الّذي تَفْرِزُهُ الْغُدَدُ الْجِلْدِيَّةُ، وَالدِّموعُ، وَعَصيرُ الْمَعِدَةِ الْحِمْضِيُّ الَّذي يُبيدُ الْجَراثيمَ.
- خَلايا الدَّمِ الْبَيْضاءُ : وَهِيَ تُعَدُّ خَطَّ الدِّفاعِ الثّاني للْجِسْمِ، وَلَها الْقُدْرَةُ عَلى الْتِهامِ الطُّفَيْلِ الْمُسَبِّبِ لِلْمَرَضِ.
- العُقَدُ اللِّمْفاوِيَّةُ : تُعَدُّ العُقَدُ أَو الْغُدَدُ اللِّمْفاوِيَّةُ مِصْفاةً تَقومُ بِإِزالَةِ الأَجْسامِ الْغَريبَةِ وَمُسَبِّباتِ الْأَمْراضِ كَالْبِكْتيرْيا وَالْفَيْروساتِ.

- الطِّحالُ : هُوَ عُضْوٌ إِسْفِنْجِيُّ الشَّكْلِ، يَقَعُ فِي الْجُزْءِ العُلْوِيِّ الْأَيْسَرِ مِنَ الْبَطْنِ وَهُوَ يَعْمِلُ مُرَشِّحًا للدَّمِ.

- اللَّوْزَتان : وَظيفَتُهما حِراسَةُ الطَّريقِ إِلى الْجِهَازِ التَّنَفُّسِيِّ والْجِهازِ الْهَضْمِيِّ، فَهِيَ تَقومُ بِاصْطِيادِ الْجَراثيمِ وَالْقَضاءِ عَلَيْها وَمَنْعِ وُصولِها إِلى دَاخِلِ الْجِسْمِ.

- التَّغْذِيَةُ الْمُتَوازِنَةُ : لِكَوْنِ الْجِسْمِ يَحْتاجُ إِلى عَناصِرَ مُعَيَّنَةٍ تَتَوافَرُ في الْغِذاءِ ؛ لِذَلِكَ يَجِبُ أَنْ يَكونَ الْغِذَاءُ مُتَوازِنًا وَيَحْتَوي عَلى كُلِّ الْعناصِرِ الضَّرورِيَّةِ ؛ إِذْ إِنَّ اخْتلالِ الْمِيزانِ الْغِذائِيِّ يُؤدّي إِلى اخْتِلالِ وَظائِفِ الْجِسْمِ.
- الرَّاحَةُ والنَّوْمُ : عَنْ طَريقِ الاسْتِرْخاءِ خِلالَ النَّوْمِ يَسْتطيعُ الْجِسْمُ التَّخَلُّصَ مِنَ الْفَضَلاتِ وَالسُّمومِ وتَعْويضِ التَّالِفِ مِنْ خَلايا الْجِسْمِ.

الغِـذاءُ الصَّـحِـيُّ.

الْوِقايَةُ مِنَ الْمَرَضِ

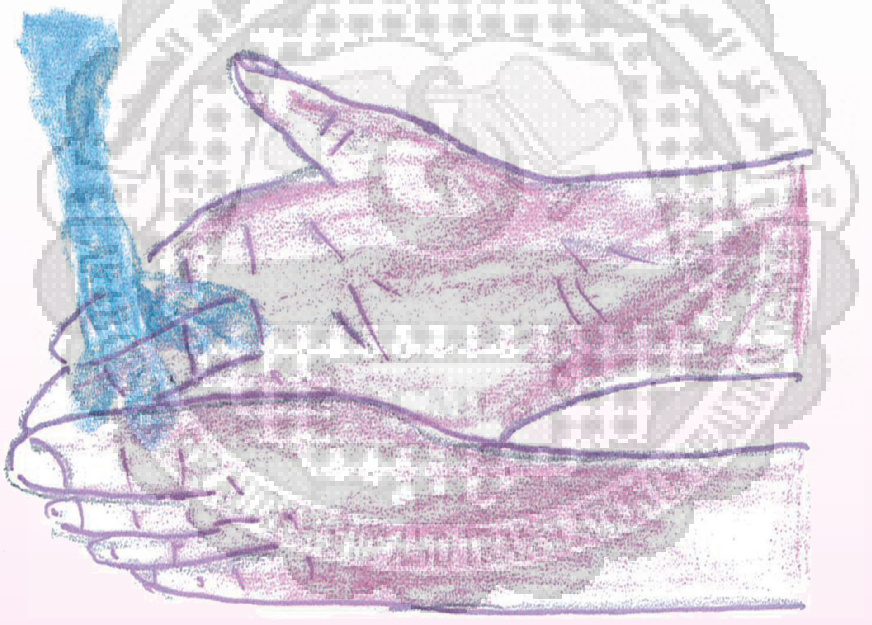
هُناكَ عَدَدٌ مِنَ الْوَسائِلِ لِلْوِقايَةِ مِنَ الْمَرَضِ وتَجَنُّبِهِ، أَوَّلُها هُوَ الْحِرصُ عَلى أَخْذِ اللِّقاحاتِ الْمُناسِبَةِ، وَذَلِكَ في السَّنواتِ الْأُولى مِنْ عُمْرِ الطِّفْلِ. كَما يَجِبُ الْحِرْصُ عَلى أَخْذِ لِقاحِ الْأَنْفلُوَنْزا الْمَوسِمِيَّةِ فِي كُلِّ عامٍ ... وَهُناكَ أُمورٌ أُخْرى يَجِبُ الْأَخْذُ بِها حَتّى نَتَجَنَّبَ الْمَرَضَ، وَمِنْ هَذِهِ الْأُمورِ:

يَنْبَغي الْحِرْصُ عَلى أَخْذِ اللِّقاحاتِ الْأَسَاسِيَّةِ.

- تَجَنُّبُ مُخالَطَةِ الْأَشْخَاصِ الْمَرْضى، مَعَ تَجَنُّبِ اسْتِخْدامِ أَدَواتِهِم الشَّخْصِيَّةِ مِثْلِ الْفوطَةِ والْمُشْطِ وَالْوَسائِدِ.
- ضَرورَةُ اسْتِخْدامِ الْمِنْديلِ عِنْدَ العَطْسِ والتَّخَلُّصُ مِنْهُ فَوْرًا.
- الْحِرْصُ عَلى تَنْظيفِ أَسْطُحِ الطَّاوِلاتِ والْكَراسِي وَعَدَمِ لَمْسِ الْعَيْنِ أَوْ الْفَمِ عِنْدَ لَمْسِ تِلْكَ الْأَسْطُحِ قَبْلَ تَنْظيفِها.

الْحِرْصُ عَلى سَلامَةِ الْغِذاءِ وَنَوْعِيَّتِهِ وَتَوازُنِهِ بِحَيْثُ يَحْتوي عَلى جَميعِ الْعَناصِرِ الْمُهِمَّةِ.

غَسْلُ الْيَدَيْنِ جَيِّدًا بِانْتِظامٍ بِالْمَاءِ والصَّابونِ
وَخَاصَّةً بَعْدَ الْخُروجِ مِنَ الْحَمَّامِ.



الْمُحافَظَةُ عَلى نَظافَةِ الْأَيْدي وَغَسْلِها بِاسْتِمْرارٍ.

- النَّوْمُ جَيِّدًا بَعيدًا عَنْ الضَّوْضاءِ.

التَّعامُلُ مَعَ الحَيَواناتِ الْأَليفَةِ بِحَذَرٍ، كَوْنَ كَثيرٍ مِنَ الْأَمْرَاضِ تَنْتَقِلُ عَنْ طَريقِ الْحَيَواناتِ الْمَنْزِلِيَّةِ ؛ لِذَلِكَ يَجِبُ أَنْ تُعْرَضَ تِلْكَ الْحَيَواناتُ عَلى الطَّبيبِ البَيْطَرِيِّ للتَّأَكَدِ مِنْ سَلامَتِها وإِعْطائِها الطُّعْمَ الضَّرورِيَّ.

- ضَرورة مُراجَعَةِ الطَّبيبِ، وَتَناوُلِ الْأَدْوِيةِ الضَّرورِيَّةِ إِذا لَزِمَ الْأَمْرُ.

أَخـْذُ الْعِـلاجِ الضَّـرورِيِّ.

إصدارات المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية للأطفال

1 ـ البكتيريا	إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم
2 ـ الفطريات	إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم
3 ـ الفيروسات	إعداد وتصميم: د. هبه حافظ الدالي
4 ـ العين	إعداد وتصميم: د. نور محمد سامر العبد الله
5 ـ هيّا نلعب	إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم
6 ـ الطعام الصحي	إعداد وتصميم: د. أفنان جلال علوي
7 ـ النباتات السامة	إعداد وتصميم: غالب علي المراد
8 ـ الحواس الخمس	إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم
9 ـ الجهاز الهضمي	إعداد وتصميم: الصيدلانية. هبه إبراهيم قداد
10 ـ الحيوانات الأليفة والصحة	إعداد وتصميم: عصام وليد العبدلي
11 ـ المرض	إعداد وتصميم: أ. د. مرزوق يوسف الغنيم

الموقع الإلكتروني للمركز : www.acmls.org

صفحة المركز على الفيسبوك : https://ar-ar.facebook.com/acmlskuwait

صفحة المركز على الانستغرام : http://instagram.com/acmlskuwait

صفحة المركز على تويتر : https://twitter.com/acmlskuwait

للتواصل عبر الواتساب : 0096551721678