

Portes Ouvertes- أبواب مفتوحة

الأسبوع الوطني للوقاية

Semaine Nationale de prevention

من 15 .04. 2024 إلى 2024.04.21

- ❖ ترقية الأكل الصحي.
- ❖ الوقاية و مكافحة عوامل الخطر و ترقية النشاط البدني.
- ❖ الوقاية و مكافحة الادمان (خطر الشاشة- تعاطي المخدرات – التدخين).
- ❖ التلقيح .
- ❖ النظافة و الصحة.
- ❖ حسن استعمال الادوية

الموضوع : أسلوب حياة صحي للجميع

Thème : Mode de vie sain pour tous

الوقاية خير من العلاج

THEMATIQUES 2024

- Promotion de l'alimentation saine.
- Prevention et lutte contre les facteurs de risque et promotion de l'activité physique.
- Prevention et lutte contre les addictions [danger des écrans, abus de substances, tabagisme).
- Vaccinations.
- Hygiène et santé
- Bon usage des médicaments

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة الصحة

مديرية الصحة والسكان لولاية سطيف

المؤسسة العمومية للصحة الجوارية سطيف

مصاحف عامة - الأوبئة والطب بالوقاية

سلسلة مطويات تحسيسية

أضرار المخدرات

وكيفية الوقاية منها



يدا بيد لنحمي شبابنا من خطر المخدرات

الأضرار الاجتماعية والاقتصادية

- التفكك الأسري وانهيار القيم في المجتمع.
- انتشار الافات الاجتماعية والجرائم(قتل،سرقة،نهب...)
- انتشار البطالة وقلة الإنتاجية في المجتمع.
- انفلات أمني وانتشار الخوف والرعب في المجتمع.
- هدر أموال الدولة على مكافحة الإدمان وعلاجه.
- زيادة حوادث السيارات وماينتج عنها من وفيات واعاقات دائمة.

الوقاية من المخدرات

- تقوية القيم الأخلاقية والوازع الديني للبعد عن المخدرات بكل أنواعها بدءا بالتدخين.
- التربية الأسرية والحوار مع الأبناء وابعادهم عن الرفقة السيئة.
- توعية الشباب والمراهقين بأضرار المخدرات وعواقبها الوخيمة(دور الأسرة، المسجد، المدرسة، الجامعة، دور الشباب، الاعلام...).
- ملء أوقات فراغ الشباب بالأنشطة والهوايات المفيدة.
- مرافقة الشباب وحل مشاكلهم (مشكل البطالة)
- مسؤولية البيئة الاجتماعية (الأسرية- الصحية- المجتمع المحلي)
- الالتزام بتطبيق التشريعات القانونية والإجراءات الردعية.



علامات الإدمان على المخدرات

- التغير المفاجئ في نمط الحياة كالغياب المتكرر والانقطاع عن العمل أو الدراسة.
- تدني المستوى الدراسي أو تراجع في أداء العمل.
- الخروج من البيت لفترات طويلة والتأخر خارج البيت ليلاً.
- تقلب المزاج وعدم الاهتمام بالمظهر الخارجي.
- التهرب من تحمل المسؤولية واللامبالاة، الاسراف وزيادة الطلب على النقود.
- الميل الى الانطواء والعزلة، فقدان الوزن الملحوظ نتيجة فقدان الشهية

الأضرار الصحية للإدمان على المخدرات

الأضرار الجسدية

- تلف خلايا المخ - السكتة الدماغية
- الجلطات القلبية والموت المفاجئ.
- الإصابة بالسرطانات المختلفة نتيجة ضعف المناعة.
- الإصابة بالأمراض المعدية.
- تلف الكبد (تكدس السموم).
- إصابة الجهاز التنفسي والرئتين.

الأضرار النفسية

- القلق، التوتر، والاكتئاب
- مع احتمال الإصابة بانفصام في الشخصية.
- تغير في السلوك واضطراب في المزاج - هلوسات مع تخيلات سمعية وبصرية.
- ضعف في النشاط والحيوية وعدم القدرة على العمل.

-ظاهرة المخدرات من الظواهر التي انتشرت بكثرة في السنوات الأخيرة مع زيادة عدد المدمنين ومسها لشرائح وفئات أوسع (الشباب، المراهقين، الفتيات...).

المجتمع الذي تنتشر فيه المخدرات : مجتمع مريض ، مهدد بالانهيار و انتشار حمص الافات الاحتماعية (القتل، السرقة)

نبغى التوعية بمصار ومحاضر هذه الالة هي الوسيلة الوحيدة للحد من آثارها المدمرة للفرد والمجتمع



أسباب انتشار المخدرات

- عدم تمسك الشعوب بالقيم الأخلاقية والدينية.
- الرفقة السيئة ونقص المراقبة الأبوية.
- نقص الوعي عند بعض فئات المجتمع - الشباب بمخاطر هاته الافة
- الخلافات والتفكك الأسري.
- التقليد والمحاكاة وحب الاستطلاع عند المراهقين والشباب.
- اليأس والإخفاق في الحياة (تسرب مدرسي، بطالة...)
- انتشار وسائل الإعلام المروجة لتعاطي المخدرات.

مس على الجهاز العصبي واعضاء الجسم ويؤدي الى السقوط عليها -الإدمان- ولايستطيع الشخص التخلص منها إلا بمساعدة طبية متخصصة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الصحة
مديرية الصحة والسكان لولاية سطيف
المؤسسة العمومية للصحة الجوارية سطيف
مصلحة علم الأوبئة والطب الوقائي

سلسلة مطويات تحسيسية (3)

التدخين

أضراره، وكيفية الإقلاع عنه



كيفية الإقلاع عن التدخين

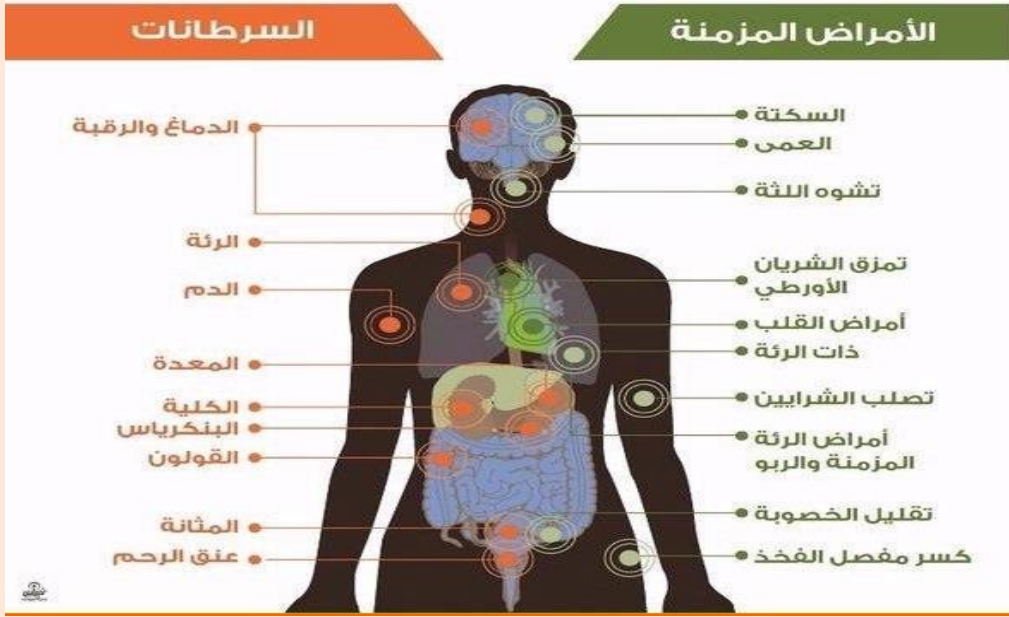


- 1- الإرادة القوية لترك التدخين.
- 2- حدد موعداً للإقلاع عن التدخين وتوقف تماماً
- 3- حاول الابتعاد عن المدخنين وأجواء التدخين
- 4- تخلص من شرب الشاي والقهوة
- 5- استعمل السواك أو اللبان "العلك" إذا وجدت ر
- 6- الإكثار من شرب الماء والعصير لتخفيف تركيز النيكوتين في الدم
- 7- عدم تناول الأطعمة الدسمة والإكثار من أكل الفاكهة والخضراوات الطازجة
- 8- ملء أوقات الفراغ في أشياء مفيدة
- 9- إذا كان لديك مشكلة حاول أن تحلها مع الأشخاص الذين تثق فيهم
- 10- طلب الإعانة الطبية للتوقف عن التدخين
- 11- لا تيأس إذا فشلت ودخنت سيجارة ولكن حاول مرة أخرى.



الأضرار الصحية للتدخين

يؤثر التدخين على جميع أجزاء الجسم



عائلتك أعلى ما لديك
فلا تعرضهم للخطر

التدخين اللاإرادي (السلبي): يعرض أفراد عائلة وأصدقاء المدخن للإصابة بالسرطان، أمراض القلب والرئة...

- تعاطي التدخين يؤدي إلى تعاطي المخدرات
- إهدار الكثير من الأموال في شراء هذا الداء وعلى تكاليف علاج الأمراض التي يسببها
- يسبب التدخين الكثير من الحرائق التي يذهب ضحيتها الكثير من الأرواح.

ظاهرة التدخين

- ظاهرة التدخين من الظواهر السلبية التي انتشرت بشكل كبير في معظم المجتمعات، سواء الأجنبية أو العربية.
- للتدخين آثار مدمرة على صحة الفرد والمجتمع.
- يموت بسبب التدخين أكثر من **6 ملايين شخص سنوياً**.
- يعتبر التدخين السبب الرئيسي لأمراض القلب والسرطانات التي أهمها سرطان الرئة.



يحتوي دُخان السجائر **4700 مادة، 60 مادة منها مسببة للسرطان.**
لُدخان السجائر 03 مكونات رئيسية، هي:

- 1- **أول أكسيد الكربون:** هو غاز سام يسبب الضرر لجميع شرايين الجسم، ويحد من فاعلية الدم على نقل الأكسجين لمختلف خلايا الجسم.
- 2- **النيكوتين:** وهو مركب عضوي سام، وهو الذي يسبب الإدمان على التبغ، ولهدور كبير في زيادة أمراض القلب والاصابة بالجلطات الدماغية عند المدخنين.
- 3- **القطران:** عند احتراق هيتراكم على جدار الرئتين ويعيق طرد البلع والأجسام الغريبة ويسبب الإصابة بالتهاب القصبات المزمن وسرطان الرئة.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الصحة
مديرية الصحة والسكان لولاية سطيف
المؤسسة العمومية للصحة الجوارية سطيف
مصلحة علم الأوبئة والطب الوقائي

سلسلة مطويات تحسيسية (7)

التلوث البيئي وأثره على صحة الإنسان



إجراءات للحد من التلوث البيئي

- هناك العديد من السلوكيات التي من شأنها أن تقلل من حدة مشكلة التلوث، وهي :
- 1- نشر الوعي بين الناس بأسباب وأخطار التلوث وآثاره السلبية على الإنسان والبيئة
 - 2- إبعاد المصانع باتبعاتها ومخلفاتها عن المناطق المأهولة بالسكان
 - 3- تركيب مصافي في مداخن المصانع لتنقية الأدخنة والغازات المتصاعدة منها.
 - 4- زراعة النباتات والأشجار في كافة أنحاء المدن الخالية فهذا من دوره أن يزيد من نسبة الأكسجين التقليل من نسبة ثاني أكسيد الكربون.
 - 5- التسيير الجيد للنفايات المنزلية والطبية
 - 6- تقليل استخدام المبيدات والأسمدة الزراعية التي تنقل المواد الكيماوية للتربة ومحاصيلها
 - 7- إبعاد مياه الصرف الصحي عن آبار السقي ومصادر المياه النظيفة
 - 8- إصلاح السيارات وصيانتها للحد من عوادمها.
 - 9- تشجيع استخدام السلوكات الصديقة للبيئة ودعمها(التشجير، النقل الجماعي، استعمال البنزين الخالي من الرصاص،المنتوجات المأمونة صحيا...)
 - 10- الاهتمام بنظافة المحيط واحترام قواعد البناء العمراني



احمي
بيئتك

(2) التلوث المائي:

الضرر الصحي	الملوثات	مصدر التلوث
- الكوليرا - التيفويد - الملاريا - البلهارسيا - الدوسنتاريا بكافة أنواعها . الإلتهاب الكبدى الوبائى (أ) - اللبتوسبيريا .. حالات التسمم بالرصاص (تخلف عقلي، اضطراب سلوكي، فقر الدم وارتفاع ضغط الدموالقصور الكلوي) الإصابة بالسرطان	الجرائيم والمكروبات (البكتيريا، الفيروسات، الطفيليات،...) المعادن الثقيلة السامة: الرصاص، الزئبق، الكاديوم والمركبات الهيدروكربونية	- تسرب ورشح من قنوات وشبكات المجاري - سقي المزروعات بمياه الصرف الصحي - المخلفات الصلبة والقمامة والنفايات المنزلية -المخلفات الصناعية السائلة والصلبة -الأسمدة ومخصبات التربة -المبيدات الحشرية والمواد الكيماوية - الأنابيب المصنوعة -زيوت الآليات المستعملة والمواد النفطية -المخلفات الحيوانية وبقايا المجازر والمسالخ -المواد المشعة والنفايات النووية - عمليات حرق القمامة والنفايات المنزلية - الغازات السامة المذابة في الأمطار الحامضية



(3) تلوث التربة:

الضرر الصحي	الملوثات	مصدر التلوث
-الأمراض الجرثومية -التسمم بالمعادن الثقيلة تلوث المزروعات - الإصابة بأنواع السرطانات	-الحديد والألمنيوم والمطاط الصناعي(بطينة التحلل) - المعادن الثقيلة السامة: الرصاص، الزئبق، الكاديوم - الغازات السامة المذابة(حمض النتريك والكبريتيك...).	- النفايات الصلبة: الصناعية والمنزلية والطبية -المخلفات السائلة: مياه المنظفات الكيماوية ومياه المجاري والزيوت المعدنية المستعملة - المبيدات الحشرية والمواد الكيماوية - الأمطار الحمضية -المواد المشعة والنفايات النووية

(4) التلوث البصريّ بسبب انتشار المناظر التي يشعر الإنسان بالضيق بمجرد رؤيته له

(5) التلوث الحراري بسبب التغير في حرارة المسطحات المائية المختلفة

(6) التلوث الضوئي بسبب زيادة شدة الإضاءة عن الحدود الطبيعية في بعض المناطق (تؤثر على البصر).

(7) التلوث الضوضائي بسبب الضجيج الناتج عن الأصوات العالية والمرتفعة (تؤثر على السمع).

اقرأ المزيد على موضوع كوم :

التلوث البيئي

-يعتبر التلوث البيئي من أهم مشكلات البيئة في العصر الحديث.

-يسبب التلوث البيئي أضرار صحية تهدد صحة و حياة الإنسان.

-تتسبب المخاطر البيئية - مثل تلوث الهواء، دخان التبغ غير المباشر، المياه غير المأمونة، تردي الصرف الصحي، والنظافة غير الكافية - في موت 1.7 مليون طفل دون سن الخامسة سنويا في العالم.

-الإنسان هو السبب الرئيسي والأساسي في إحداث عملية التلوث في البيئة وظهور جميع الملوثات بأنواعها المختلفة(الثورة الصناعية).

أنواع التلوث البيئي

(1) التلوث الهوائي:

الضرر الصحي	الملوثات	مصدر التلوث
الإصابة بأمراض الصدر والحساسية الإصابة بأمراض القلب الإصابة بأمراض المفاصل والكلية الإصابة بأمراض الجلد والعينين الإصابة بأنواع السرطانات	غاز أول أكسيد الكربون غاز ثاني أكسيد الكربون غاز كبريتيد الهيدروجين غاز ثاني أكسيد الكبريت غاز ثاني أكسيد النتروجين الرصاص الغبار والمواد العالقة	حرق الوقود: التدفئة، وسائل النقل كالسيارات والباصات، المصانع، لفافات التبغ و السجائر النفايات المتراكمة: تتفاعل مع بعضها مكونة غازات سامة تلوث الغلاف الجوي المخلفات العضوية التي يرميها الإنسان بشكل عشوائي، عند تحللها تطلق غاز الأمونيا الضار للغلاف الجوي. قطع الأشجار وحرقها والتخلص من الغطاء النباتي(النباتات مصدر غاز الأكسجين والتخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون) مواد التنظيف استعمال المبيدات الحشرية



الوقاية من الأمراض المنتقلة عن طريق المياه



الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق المياه

1. عدم شرب مياه الآبار والينابيع الطبيعية غير المعالجة.
2. تعقيم الماء قبل شربه بغليه أو بوضع قطرتين من ماء جافيل في لتر من الماء مع تخزينه في قارورات نظيفة.
3. تنظيف الأوعية وأواني حفظ المياه باستمرار وحفظها في أماكن نظيفة بعيدة عن الشمس.
4. عدم شرب المياه المحفوظة لمدة طويلة.
5. غسل الخضر والفواكه جيدا و بمياه نظيفة قبل تناولها(غسلها ووضعها في ماء وإضافة بعض قطرات من ماء الجافيل من 15 إلى 30 د)
6. الاهتمام بقواعد النظافة الفردية والعامة خصوصا عند الأطفال(غسل اليدين باستمرار، قص الأظافر، الاستحمام، نظافة الأسنان...)
7. النظافة المستمرة لدورات المياه والمراحيض.
8. وضع القمامة في الأماكن المخصصة لتجميعها مع احترام أوقات إخراجها.
9. تصليح التسربات التي قد تصيب شبكة الماء الشروب وإبلاغ المصالح البلدية في حالة صعوبة إصلاحها بصفة مستعجلة.
10. تجنب الربط العشوائي لقنوات الصرف الصحي و قنوات المياه الصالحة للشرب.

الوقاية خير من العلاج

أسباب الأمراض المنقولة عن طريق المياه



1. شرب ماء من مصدر غير موثوق ، كالشراء من أصحاب الشاحنات غير المرخص لهم أو غير الخاضعين للمراقبة



شرب ماء غير معالج أو مجهول المصدر (مياه الآبار، أو الينابيع...)



شرب الماء الملوث بمياه الصرف الصحي (عدم احترام قوانين شبكة المياه ، السقي بمياه الصرف الصحي)



1. عدم حفظ الماء بشكل جيد (كالحفظ في الشمس أو في مكان غير نظيف، أو لمدة طويلة)



انعدام شروط النظافة والقواعد الصحية عند تحضير وحفظ الأغذية



1. أكل الخضروات أو الفواكه دون غسلها.

بدخول فصل الصيف ومع ارتفاع درجة الحرارة وكثرة التجمعات البشرية، تنتشر كثير من الأمراض المعدية والأوبئة والتي تشكل خطرا على صحة السكان.

من أهم هذه الأمراض ، الأمراض المنقولة عن طريق المياه مثل :

1 - حمى التيفويد 2- الكوليرا 3- التهاب الكبد الفيروسي أ

4- النزلات المعوية والإسهال 5- التسممات الغذائية

تسبب هذه الأمراض جراثيم متعددة: بكتيريا، فيروسات، طفيليات، فطريات...

طرق انتقال الأمراض المنقولة عن طريق المياه

طريف



تناول طعام ملوث (خضر، فواكه، أو طعام لم يحضر أو يحفظ بشكل جيد)



شرب ماء ملوث بالجراثيم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الصحة

مديرية الصحة والسكان لولاية سطيف
المؤسسة العمومية للصحة الجوارية سطيف
مصلحة علم الأوبئة والطب الوقائي

سلسلة مطويات تحسيسية

التسممات الغذائية

أسبابها وطرق الوقاية منها



الوقاية من التسممات الغذائية



تجنب شراء المواد الغذائية المعرضة
لأشعة الشمس أو الغبار
(الخبز، المشروبات الغازية، الحليب)



غسل الأيدي جيدا قبل إعداد
الطعام أو تناوله



فصل اللحوم والأسماك الغير المطبوخة عن
الأطعمة الأخرى سواء عند التحضير
أو التخزين



التأكد من سلامة الثلاجة
وضبط حرارتها في 4°م على الأقل
ودرجة المبرد في - 18°م



التأكد من تاريخ انتهاء صلاحية المواد
الغذائية وشروط حفظها



غسل الفواكه والخضار الطازجة غسلا جيدا
بالمياه النظيفة قبل استهلاكها أو طهيها



غسل وتطهير كل المساحات والأواني والأدوات
المستعملة في تحضير الطعام



طهي الطعام جيدا وعدم تركه لأكثر من
ساعتين في جو الغرفة

أسباب التسممات الغذائية

1. تناول الأطعمة المعلّبة الفاسدة أو المنتوجات المنتهية الصلاحية.
2. شراء المواد أو المنتوجات المعرضة لأشعة الشمس والغبار.
3. أكل الخضروات أو الفواكه بدون غسلها.
4. عدم مراعاة شروط حفظ ونقل وعرض المواد الغذائية.
5. عدم احترام شروط النظافة و الصحة عند تحضير وإنتاج وتداول الأغذية.
6. عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية.
7. ترك الطعام لفترة طويلة في جوّ الغرفة قبل أكله.
8. عدم مراعاة شروط حفظ الأطعمة المحضرة مسبقا بمناسبة الولائم والأعراس والمخيمات الصيفية والمطاعم الجماعية.



بدخول فصل الصيف ومع ارتفاع درجة الحرارة وكثرة الولائم والمناسبات،
يكثر حدوث التسممات الغذائية والتي تمثل مشكل للصحة العمومية .
قد يتسبب التسمم الغذائي في مضاعفات خطيرة، تصل إلى الوفاة.

تعريف التسمم الغذائي:



حالة مرضية مفاجئة تظهر أعراضها خلال فترة
زمنية قصيرة على شخص أو عدة أشخاص بعد
تناولهم غذاء غير سليم صحيا (ملوث).

تسبب الفيروسات، طفيليات، فطريات...

أعراض التسمم الغذائية

تظهر الاعراض في المتوسط من 2 إلى 48 ساعة وتختلف على حسب الميكروب المسبب
للتسمم وكمية الطعام المتناول و الحالة الصحية للشخص.



تتمثل في : غثيان ، قيء ، آلام في البطن ،
إسهال ، ارتفاع درجة حرارة الجسم ، بعض
المكروبات تسبب شلل في الأعضاء
، اختلالات في الجهاز العصبي وقد تسبب
الوفاة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة الصحة
مديرية الصحة والسكان لولاية سطيف
المؤسسة العمومية للصحة الجوارية سطيف
مصاحبة الصيدلية

مطوية تحسيسية

التداوي الذاتي



ماهي الحالات التي يمكن اللجوء فيها إلى التطبيب الذاتي؟

هناك بعض الحالات التي يمكن اللجوء فيها إلى التطبيب الذاتي مثلا عند ظهور أعراض حميدة و شائعة: سعال، إمساك، إسهال، قروح بسيطة، فطريات على أصابع القدم... إذا استمرت الأعراض المرضية لا بد من استشارة الطبيب. يمكن للمصابين بأمراض مزمنة اللجوء إلى التطبيب الذاتي في حالة عودة أعراض المرض الذي تم تشخيصه و معالجته من طرف الطبيب. وعموما التطبيب الذاتي لا يمكن أن يمارس لمدة طويلة مع ضرورة استشارة الصيدلي.

ماهي القواعد الضرورية التي يجب إتباعها في حالة التطبيب الذاتي؟

قراءة ورقة الدواء دوماً: يجب الاحتفاظ بها مع الدواء بوضعها الأصلي



عدم معالجة الذات لفترة تفوق ثلاثة أو خمسة أيام
يجب الامتناع عن إعادة استعمال أدوية قديمة وصفها الطبيب لمعالجة حالة مشابهة
إخبار الطبيب في حال معاناة الشخص من أمراض مزمنة أو عند أخذه أدوية أو عند معاناته من حساسية تجاه أدوية معينة



فحص تاريخ نهاية الصلاحية قبل مباشرة العلاج



ماهي مخاطره؟

يؤدي غياب الوعي الصحي، إلى تفشي ظاهرة التطبيب الذاتي، التي تخلف نتائج وخيمة على صحة المواطنين الذين يستعملون الأدوية بطرق عشوائية، دون احترام خصوصية كل مرض ولا طريقة ومدة العلاج مما يسبب عددا كبيرا من الاعراض:

- تسممات أو تلف وضرر بالأعضاء الداخلية للجسم.
- تدمير مناعة الجسم ضد البكتيريا المسببة للمرض و في الوقت نفسه يؤدي إلى خلق نوع جديد من البكتيريا المقاومة للمضاد الحيوي فتزيد حالة المريض سوءا إلى درجة يصعب علاجها.
- حالات الحساسية.
- إعاقة عملية تشخيص الأمراض.
- يمكن للأدوية التي تؤخذ في إطار التطبيب الذاتي أن تجعل من نتائج التحاليل البيولوجية غير صحيحة.



L'automédication

« Est-ce bénéfique ou nocif? »

التداوي الذاتي

هل هو نافع او ضار؟

ماهو التطبيب الذاتي؟



التداوي الذاتي هو سلوك بشري يستخدم فيه الفرد مواد دون وصفة طبية ليعالج مرضاً جسدياً كان أم نفسياً عادة ما يكون المرض غير مُشخَّصاً أو مُعالجاً.



أظهرت نتائج الاستطلاعات في بلدان مختلفة حول العالم ، أن نسبة كبيرة من البالغين يتعالجون ذاتيا عند اصابتهم بمشاكل صحية خفيفة مثل نزلات البرد والصداع والإمساك.



الوقاية ومكافحة عوامل الخطر



1- تجنب تعاطي التبغ



2- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا



3. احرص على ممارسة النشاط البدني



4. احرص على الحد من تلوث الهواء و نظافة المحيط



5- أخذ اللقاحات اللازمة



الوقاية ومكافحة عوامل الخطر

التصدي لعوامل خطر الأمراض غير منتقلة

يمكننا خفض عدد الوفيات خفضاً كبيراً عن طريق الحد من تأثير عوامل الخطر المرتبطة بالأمراض غير السارية. وتُعد الوقاية من الأمراض غير السارية مسألة متزايدة الأهمية نظراً لأن غالبية الوفيات المبكرة الناجمة عن هذه الأمراض (82%) تحدث في البلدان النامية. ومعالجة عوامل الخطر هذه لن تنقذ الأرواح فحسب، بل سيكون لها أيضاً تأثير كبير على التنمية الاقتصادية لهذه البلدان.



1- تجنب تعاطي التبغ

تجنب التدخين واستخدام أي شكل من أشكال التبغ. وإذا كنت تتعاطى منتجات التبغ في الوقت الحالي، يُوصى بشدة بالإقلاع عن ذلك. وهناك استراتيجيات فعالة متاحة لمساعدتك على الإقلاع عن تعاطي منتجات التبغ، مثل

- الفحص بمركز الإقلاع المجانية، وطلب المشورة و استشارة اختصاصي حول كيفية الإقلاع ،
- وبرامج الرسائل النصية عبر الهاتف المحمول، وعلاجات استبدال النيكوتين.
- وإضافةً إلى ذلك، لا تُعرِّض الآخرين للتدخين السلبي.



2 - اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا

واحرص على تقوية جهازك المناعي والمحافظة على وزنٍ صحي من خلال اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات الطازجة ومنخفض السكر والملح والدهون.

- اشرب الكثير من الماء (من 1ل الى 2ل في اليوم) بدلاً من المشروبات السكرية للحد من تناول السكر واستهلاك السعرات الحرارية.
- اختر الفواكه الطازجة بدلاً من الوجبات الخفيفة السكرية، واحرص على الحد من تناول الحلويات.
- شجّع عادات الغذاء الصحي لدى الأطفال من خلال تقديم خيارات الوجبات الخفيفة المغذية.
- تجنب الأطعمة عالية التجهيز والأطعمة المخبوزة والمقلية، واحرص على اتباع طرق طهي أكثر صحة مثل الطهي بالبخار أو السلق.
- قلل من تناول الملح إلى 5 غرامات في اليوم،
- وتناول ما لا يقل عن 400 غرام (5 حصص) من الفواكه والخضروات يوميًا، باستثناء الجذور النشوية مثل البطاطا والبطاطا الحلوة



3. احرص على ممارسة النشاط البدني

- من الضروري ممارسة النشاط البدني بانتظام للحفاظ على صحة جيدة .
- وبالنسبة للبالغين، ينصح بممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا.
- وبالنسبة للأطفال والمراهقين، ينصح بممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة لمدة 60 دقيقة على الأقل يوميًا.
- قلل من الوقت الذي تقضيه جالسًا واحصل على فترات راحة منتظمة مما يساعد أيضًا في الحفاظ على نمط حياة صحي.
- قلل من الوقت الذي تمضيه أمام الشاشات من خلال المشاركة في رياضات غير جماعية مثل المشي أو الجري، والألعاب غير المرتبطة بالشاشات التي يمكن أن تكون جذابة وتتيح فرصة للترباط العائلي.
- ومن المهم أيضًا الانتباه إلى ترويج وسائل الإعلام للمنتجات الضارة مثل الكحول، واتخاذ خيارات صحية لترفيه الأطفال وتسليتهم.



4. احرص على الحد من تلوث الهواء

- يمكن للأفراد تغيير أنماط حياتهم وعملهم واستهلاكهم للحد من تلوث الهواء.
- وللحد من تلوث الهواء داخل الأماكن المغلقة، استخدم مواد البناء والأثاث الآمنة، وتجنب المنتجات ذات الرائحة القوية،
- و احرص على الحد من التدخين، واستخدم أجهزة الاحتراق بأمان.
- كما أن تهوية المنازل و الاقسام و اماكن العمل الكافيين مفيدة أيضًا،
- ولكن من المهم إغلاق النوافذ والأبواب خلال فترات ارتفاع مستويات تلوث الهواء في الأماكن المفتوحة.
- وللحد من تلوث الهواء في الأماكن المفتوحة، احرص على زيادة النشاط والحركة كالمشي أو ركوب الدراجات (وسائل النقل المستدامة) بدلًا من قيادة السيارة لمسافات قصيرة،
- احرص على الحد من حرق الأراضي الزراعية او الاعشاب في الهواء الطلق،



5- أخذ اللقاحات اللازمة:

- هناك لقاحات ضرورية للأطفال وأخرى للبالغين يُنصح بأخذها للوقاية من الإصابة بالعدوى بالإضافة إلى توفر لقاحات تُؤخذ في حال السفر لمناطق معينة من العالم، وتظهر أهمية اللقاحات في الوقاية من الإصابة بالأمراض المعدية من خلال تشجيع الجسم على إنتاج خلايا الدم البيضاء والأجسام المضادة، والتي تهاجم الجراثيم في حال تعرّض الجسم لها مرّة أخرى.