

العدوى

تواصل مع الطبيب أو الممرضة على الفور في الحالات التالية :

- إذا ما أصبت بالحمى وارتفعت درجة حرارتك إلى ٣٨ درجة أو أكثر. اسأل الطبيب عن عدد المرات التي يجب فيها أن تقيس درجة حرارتك في اليوم الواحد.
- الارتجاف.
- الحكّة أو التهاب الحلق.
- ألم بالأذن.
- الصداع أو ألم بالجيوب الأنفية.
- طفح جلدي.
- التهابات أو طبقات بيضاء في الفم أو على اللسان.
- التهابات أو احمرار في أي جزء من جسمك.
- راقب وجود الالتهابات إذا كنت موصولاً بقسطرة.
- بول دموي أو قاتم.
- وجود ألم أو حرق عند التبول.
- أخرى:

(اسأل الممرضة عن أية علامات أخرى للعدوى لتتصل بها حال حدوثها).



"أنا حريص على الابتعاد تمامًا عن الجراثيم التي قد تسبب لي الأمراض، لذا أقوم بغسل يدي جيدًا بالماء والصابون قبل تناول الطعام".

هل توجد أية علامات أو تغيرات تبدو غير طبيعية بالنسبة لك؟ لا تتردد اتصل بالطبيب أو الممرضة على الفور.



- استشر الطبيب أو الممرضة قبل تناول أية عقاقير. وتشمل تلك العقاقير الإسبرين والمسكنات (مثل تيلينول)، ومضادات الالتهابات (مثل أدفيل).
- استشر الطبيب أو الممرضة قبل تناول أية حقن أو أمصال.

اتبع الخطوات التالية لتقليل من فرص إصابتك بالعدوى:

اغسل يديك جيداً.

- اغسل يديك دائماً:

- قبل الطهي أو تناول الطعام.
- بعد استخدام المراحيض.
- بعد التواجد في مكان عام.

- اغسل يديك جيداً بالماء والصابون. واجعل الآخرين من حولك يغسلون أيديهم أيضاً.

- استشر الطبيب أو الممرضة لتعرف متى يكون عليك أن تستخدم المطهر.

حافظ على نظافتك دائماً.

- اغسل أسنانك بعد الوجبات وقبل الخلود للنوم، واستخدم فرشاة أسنان ناعمة للغاية.

- إذا كنت موصولاً بقسطرة، فحافظ على نظافة المنطقة المحيطة بها وجفافها. تعلم من الممرضة كيفية العناية بهذه المنطقة.

حاول أن تتجنب الجراثيم.

- تجنب التواجد بجانب الأشخاص المرضى أو المصابين بنزلات البرد. حاول تجنب التواجد في التجمعات الكبيرة قدر الإمكان.

- اغسل الفاكهة والخضراوات النيئة بعناية.

- اغسل يديك بعناية بعد الإمساك باللحم النيئ. اطه اللحم قبل تناوله.

- حاول أن تبتعد عن الأشخاص المصابين بأمراض الجدري أو شلل الأطفال أو لقاح الحصبة.

- اجعل شخصاً آخر ينظف فضلات حيوانك الأليف.

حاول أن تتفادى الإصابة بالجروح.

- استخدم آلة حلاقة كهربائية وليس شفرة الحلاقة.
- نظف نفسك جيداً برفق بعد الذهاب للمرحاض. دع ممرضتك تر ما إذا كانت منطقة الشرج لديك ملتهبة أو مجروحة.
- لا تعصر البثرات.

أسئلة لتطرحها على الطبيب أو الممرضة:

١. ما المشكلات التي يجب عليّ الاتصال حال حدوثها؟
٢. ما الخطوات الأخرى التي عليّ اتباعها لتجنب العدوى؟
٣. متى وكيف يجب عليّ أن أقيس درجة حرارتي؟
٤. ما المشكلات التي يجب أن أذهب إلى غرفة الطوارئ في حال حدوثها؟

اكتب الرقم الذي يجب الاتصال به في حالة الطوارئ هنا: