صائح للنظافة عند الإصابة بعدوى معوية ,معلومات للمرضى

من المحتمل أنك أصبت أو أنك قد أصبت فعلا بعدوى بكتيرية أو فيروسية أو من كائنات مجهرية أخرى قد تنتقل للناس الآخرين. ينبغي عليك لتجنب نقل العدوى للآخرين أن تتبع نصائح النظافة أدناه:

- **أغسل يديك جيدا بعد زيارة الحمام و قبل التعامل مع المواد الغذائية و قبل وجبات الطعام**. إستعمل الصابون السائل و منشفتك الخاصة أو منشفة تستعمل مرة واحدة.
- **حافظ على نظافة كرسي الحمام و المغسل**. يمكنك أيضا تطهير (بإستعمال مطهر) اليدين و الأماكن عبر إستعمال مطهر يحتوي على الكحول يمكنك شراؤه من الصيدلية دون وصفة.
- إن كان في الإمكان فينبغي عليك إستعمال **حمام خاص** عند حدوث إسهال أو تقيؤ.
- **إن كان لديك أطفال يستعملون الحفاظة** و يعانون من عدوى معوية فعليك وضع الحفاظة المستعملة في كيس بلاستيكي يتم رميه مع النفايات العادية. **أغسل يديك** جيدا بعد تغيير الحفاظة. **نظف طاولة تغيير الحفاظات** بعد الإستعمال. يستحسن عندها إستعمال المطهر أيضا (أنظر في الأعلى).
- **لا تسبح في حوض السباحة** قبل إختفاء الأعراض.
- **يجب غسل الملابس الملوثة في الغسالة**

عند الإصابة بعدوى معوية فهناك خطر كبير لإنتشار العدوى في حالة إتساخ الطعام. لذلك فيجدر بك تجنب التعامل مع الطعام الذي سيأكله الآخرون. إذا كنت رغم ذلك مضطرا لفعل ذلك فكن حريصا أكثر من المعتاد على تنظيف يديك قبل لمس المواد الغذائية.

إبق في المنزل على أن تذهب للمدرسة التمهيدية أو المدرسة أو العمل عندما تكون لديك أعراض كالإسهال و التقيؤ و لفترة 24 ساعة على الأقل بعد الشفاء. يكون هذا ذو أهمية قصوى إن كنت:

- تمتهن تحضير أو التعامل مع المواد الغذائية غير المعلبة
- تمتهن الرعاية بالأطفال الرضع أو المرضى الذين يعانون من قصور كبير في جهاز المناعة

قد يكون من الضروري في بعض الحالات البقاء في المنزل لفترة تطول عن 24 ساعة بعد الشفاء (قد يشمل ذلك على سبيل المثال الأطفال في المدرسة التمهيدية بالتزامن مع مرض المعدة الذي تتسبب به الفيروسات).

إن كنت تمتهن العمل مع المواد الغذائية فأنت ملزم وفقا للتشريع الخاص بالمواد الغذائية بتبليغ رب عملك فورا إن أصبت بمرض المعدة.