

## معلومات عن مسببات الأمراض لدى الإنسان - النظافة وقاية

### ما بكتيريا العطيفة؟

عدوى بكتيريا العطيفة هي بكتيريا تسبب أمراض إسهال معدية، تظهر في جميع أنحاء العالم، وفي أوروبا خصوصًا في الموسم الحار. تعيش البكتيريا بشكل رئيسي في الجهاز الهضمي للحيوانات - غالبًا دون أن يكون الحيوان نفسه مصابًا بالمرض. تعتبر بكتيريا العطيفة من المسببات البكتيرية الأكثر شيوعًا لأمراض الإسهال في ألمانيا.

### عبر المواد الغذائية

تنتقل عدوى بكتيريا العطيفة بشكل رئيسي من خلال تناول المواد الغذائية الملوثة بالبكتيريا. وتنتقل العدوى في كثير من الأحيان عبر لحوم الدواجن. خلافًا لبكتيريا السالمونيلا فإن بكتيريا العطيفة لا يمكن لها أن تتكاثر في المواد الغذائية، لكنها تعيش وتبقى رغم ذلك فترة من الزمن في البيئة المحيطة. وقد يتسبب تدني مستوى النظافة الصحية في المطبخ إلى انتقال العدوى، مثلًا من خلال الأدوات التي لا تنظف بشكل كافٍ عقب إعداد اللحوم النيئة مثل لوحات التقطيع أو السكاكين.

### المواد الغذائية الأكثر عرضة للتلوث ببكتيريا العطيفة

- لحوم الدواجن ومنتجاتها التي لم تتعرض لدرجة حرارة كافية.
- الحليب غير المبستر ومنتجاته.
- اللحم المفروم غير المطبوخ بالكامل.
- النقانق الطازجة النيئة مثل السجق الألماني.
- مياه الشرب الملوثة، مثل مياه الآبار.

### من شخص لآخر

من الممكن أيضًا أن تنتقل العدوى من شخص لآخر بالتلامس المعدي. حيث تنتقل مسببات الأمراض الكائنة في بقايا براز الشخص المصاب عبر الأيدي الملوثة إلى الفم.

### عن طريق الاتصال المباشر بالحيوانات

أصحاب الحيوانات يمكن أن تنتقل إليهم العدوى عن طريق حيواناتهم الأليفة. تنتقل مسببات الأمراض في هذه الحالة عبر براز الحيوانات.

### عن طريق المياه الملوثة

في بعض الأحيان تكون مياه البحيرات ملوثة ببكتيريا العطيفة. وقد تنتقل العدوى في حالات نادرة عن طريق المياه الملوثة وذلك في حالة ابتلاع المياه في أثناء السباحة.

### ما أعراض المرض؟

عادةً ما تبدأ الحالة المرضية بحمى وصداع وآلام في العضلات، تليها آلام شديدة وتقلصات في البطن وقيء وإسهال. وقد يكون الإسهال طريًا أو مائيًا للغاية أو حتى دمويًا. وعادةً ما تستمر الحالة المرضية لفترة أسبوع واحد، وتمردون مضاعفات وتخففي الأعراض من تلقاء نفسها. والعديد من حالات الإصابة ببكتيريا العطيفة تمر دون أي أعراض.

ويعد التهاب المفاصل الروماتزمي أو التهاب السحايا من المضاعفات التي قد تحدث في حالات استثنائية، علاوةً على أمراض الجهاز العصبي في حالات نادرة جدًا كمتلازمة جيلان باريه (التهاب الأعصاب الحاد المزمل للنخاعين) والتي قد تؤدي إلى الإصابة بالشلل.

عادةً ما تفصل فترة من 2 إلى 5 أيام بين اكتساب العدوى وظهور المرض، وفي بعض الحالات الفردية قد تستغرق الفترة من 1 إلى 10 أيام. وبظل المريض معديًا ما دام مستمر إفراز مسببات الأمراض مع البراز، ويستغرق ذلك في المتوسط من 2 إلى 4 أسابيع، أي أنه حتى بعد اختفاء أعراض المرض من الممكن أن يستمر إفراز مسببات المرض مع البراز.

في حين يظل الأشخاص ذوو المناعة الضعيفة حاملين للعدوى لفترة أطول وذلك عن طريق البراز.

الأطفال الصغار هم الأكثر عرضة للإصابة بالمرض. كما تكثر الإصابة في كثير من الأحيان بين الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 20 و29 عامًا. وبصفة عامة، إن الرضع والأطفال الصغار وكبار السن وضعيفي المناعة بوجه خاص مهددون أكثر من غيرهم بالإصابة بالعدوى.

### من هم الأكثر عرضة للإصابة بالمرض؟

### ما الذي ينبغي فعله في حالة المرض؟

- على المريض أن يلزم منزله خلال فترة احتداد المرض وأن يتجنب المجهود البدني.
- على المريض أن يحرص بشكل خاص على نظافة الأيدي. يتعين غسل اليدين بالماء والصابون جيدًا بعد استخدام دورة المياه.
- في حالة الإسهال الشديد والقيء، ينبغي الحرص على تحقيق التوازن وتعويض فقدان السوائل والأملاح في الجسم، وهو ما يعني الإكثار من الشرب في المقام الأول.
- ينبغي الحرص على تناول الأطعمة سهلة الهضم بكميات كافية من الملح.
- لتعويض فقدان الأملاح، يمكن استخدام ما يُسمى بالمحاليل الإلكتروليتية البديلة من الصيدلية إذا لزم الأمر.



## معلومات عن مسببات الأمراض لدى الإنسان - النظافة وقاية

- ◀ ما الذي ينبغي فعله في حالة المرض؟  
يعد الأطفال وكبار السن أكثر حساسية من غيرهم فيما يتعلق بفقدان الجسم للسوائل، لذا ينبغي استشارة الطبيب، لا سيما إذا استمر الإسهال لمدة أطول من 2 إلى 3 أيام. وتعالج الإصابة ببكتيريا العطيفة إذا لزم الأمر بالمضادات الحيوية.
- ◀ ينبغي أن يتقضى المصابون بالمرض تحضير الطعام للآخرين.
- ◀ وفي حالة التعامل مع بعض المنتجات الغذائية في الإطار المهني والإصابة بقيء و/أو إسهال معدي، ينبغي التوقف عن العمل لفترة مؤقتة.
- ◀ لا يسمح للأطفال دون السادسة، الذين يثبت إصابتهم بقيء و/أو إسهال معدي أو يُشتبه في إصابتهم بذلك، بالذهاب إلى المرافق الاجتماعية كالمدراس ورياض الأطفال. وينبغي على الآباء إبلاغ تلك المرافق الاجتماعية بإصابة طفلهم بالمرض. وعادة لا يُسمح بزيارة تلك المرافق إلا بعد مرور يومين على زوال الأعراض، إلا أن الجهة الصحية المختصة هي المنوطة بتحديد الموعد المحدد. لا يُشترط تقديم شهادة طبية مكتوبة.

### نظافة المطبخ والتعامل الصحيح مع المواد الغذائية

- بكتيريا العطيفة هي بكتيريا حساسة نسبياً حيث لا تستطيع التكاثر في المواد الغذائية ولكنها تعيش لفترة قد تصل أحياناً إلى أشهر على المواد الغذائية المجمدة، وتبقى بالتالي حاملة للعدوى حتى بعد إذابتها.
- ◀ الحرص دائماً على طهي الطعام جيداً وخاصة لحوم الدواجن! التحمير الخفيف لا يكفي للقضاء على مسببات المرض.
- ◀ ينبغي التخلص من الماء الناجم عن ذوبان الدواجن المجمدة وغيرها من أنواع اللحوم مباشرة وتتنظيف أسطح العمل والأدوات المستخدمة في إعدادها بالماء الساخن وغسل اليدين جيداً.
- ◀ تجنب غسل لحوم الدواجن قبل الطهي، وبالتالي تجنب انتشار مسببات الأمراض عن طريق رذاذ الماء في المطبخ.
- ◀ يُنصح باستخدام أواني منفصلة للأطعمة النيئة والمطبوخة وتنظيف أدوات وأسطح المطبخ بالماء الدافئ والمنظفات جيداً وتجفيفها بعد كل استخدام.
- ◀ يُنصح باستبدال مناشف المطبخ وأقمشة التنظيف باستمرار وغسلها في درجة حرارة لا تقل عن 60 درجة مئوية.
- ◀ يُنصح باستبدال فرش غسل الأطباق والإسفنجة باستمرار.
- ◀ ينبغي على الأطفال الرضع والأطفال الصغار والمسنين والأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف تجنب أطعمة مثل منتجات الحليب الخام أو اللحوم غير المطهية بشكلٍ كافٍ.
- ◀ يُنصح بغير الحليب الخام غير المعالج قبل تناول ويفضل استخدام الحليب المبستر.

### كيف يمكن الوقاية من المرض؟

### المحافظة على نظافة اليدين

- ◀ غسل اليدين جيداً بالماء والصابون بعد كل استخدام لدورة المياه وكذا إعداد الطعام وقبل الأكل! ينبغي الحرص أيضاً على النظافة التامة للأيدي قبل إعداد الطعام وبعد ملامسة الأطعمة النيئة، خاصة لحوم الدواجن النيئة. ينبغي تجفيف الأيدي بعناية بمنشفة نظيفة بعد غسلها.
- ◀ مكتب الصحة القريب منكم يقدم لكم المعلومات والمشورة. ونظراً لأنه يجب الإبلاغ عن حالات تفشي المرض، لذا تتوفر في مكاتب الصحة معلومات حول الوضع الحالي للمرض وخبرات كبيرة في التعامل معه.
- ◀ لمزيد من النصائح للجمهور حول هذا المرض، يُرجى الإطلاع على صفحة المركز الاتحادي لتقييم المخاطر الصحية ([www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)) والمكتب الاتحادي لحماية المستهلك وسلامة الأغذية ([www.bvl.bund.de](http://www.bvl.bund.de)).
- ◀ لمزيد من المعلومات عن أعراض المرض، يمكنكم الإطلاع أيضاً على الموقع الإلكتروني لمعهد روبرت كوخ ([www.rki.de/campylobacter](http://www.rki.de/campylobacter)).
- ◀ لمزيد من المعلومات عن الوقاية من المرض خلال النظافة، يُرجى الإطلاع على صفحات المركز الاتحادي للتوعية الصحية على الإنترنت ([www.infektionschutz.de](http://www.infektionschutz.de)).

### أين يمكنني الاستعلام؟

#### الناشر:

المركز الاتحادي للتوعية الصحية، كولونيا.

جميع الحقوق محفوظة.

أعد بالتعاون مع الرابطة الاتحادية لطبيبات وأطباء الخدمة العامة وبالتنسيق مع معهد روبرت كوخ.

هذه المعلومات متاحة للتحميل مجاناً على موقع

([www.infektionschutz.de](http://www.infektionschutz.de)).



STEMPEL