

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Messa
DATE:	12-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	4 ways to prevent winter illnesses
PAGE:	04
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report



4 طرق للوقاية من أمراض الشتاء

تناول المشروبات الغنية بفيتامين (C) .. التدفئة الجيدة

الاهتمام بأدوية تقوية جهاز المناعة .. تجنب الزحام

حالة المريض.
أوضح أن وزارة الصحة توفر الأمصال اللازمة لمواجهة فيروس الانفلونزا نظرا لأنه فيروس متحور ويختلف من سنة إلى أخرى. كما أنه يصيب الأشخاص من ذوي المناعة الضعيفة مثل كبار السن والأطفال الصغار.
د. مجدي زيدان «مدير مستشفى حميات حلوان»: معظم الأمراض الموسمية التي تكثر في فصل الشتاء خاصة بالجهاز التنفسي وهناك إرشادات عامة يجب اتباعها من قبل الجميع مثل عدم التواجد في أماكن الزحام الشديد واستعمال المناديل أثناء العطس وغسل الأيدي باستمرار. أضاف أن وزارة الصحة تقوم بتوزيع منشورات أو بوسترات يتم تعليقها بجميع المستشفيات تحتوي علي توصيات كثيرة للأطباء والمرضى مع الوقاية من معظم الأمراض الموسمية.
أوضح أن هناك إرشادات عامة داخل المستشفيات لتقليل انتقال العدوي ومنعها إلى أقصى حد ممكن ممثلا يتم وضع المخلفات من سرنجات



المستشفيات، وكذلك يتم تعليق لوحات استرشادية توضح الإجراءات الوقائية الواجب اتخاذها، والسلوكيات الصحية التي تقلل احتمالية الإصابة بنزلات البرد والانفلونزا، كما يتم تطعيم الأطباء لحمايتهم من الإصابة بالعدوي من جراء تعاملهم مع المرضى.

د. محمود سعيد «نائب مدير مستشفى معهد ناصر»: العامل الأساسي في مكافحة الأمراض الموسمية هي «فرق مكافحة العدوي» والتي تتواجد الآن بجميع المستشفيات من أجل توعية الأطباء والعاملين والتأكد من تطبيق سياسات مكافحة العدوي.. لذا فهذه الفرق هي اللاعب الجوهري في مكافحة الأمراض الموسمية.

أضاف أن معظم الأمراض الموسمية تكون مثل البرد والانفلونزا والالتهاب الرئوي أما انفلونزا الطيور والخنازير فقد تقلصت إلى حد ما وإذا تواجدت بعض الحالات للإصابة بهما عزل المريض واتخاذ إجراءات وقائية لعدم انتقال العدوي أو تطور

مع قدوم فصل الشتاء الذي يصاحبه ظهور بعض الأمراض الموسمية مثل البرد والانفلونزا بمختلف أنواعها، وزيادة الحساسيات، خصوصا حساسية الجهاز التنفسي، بالإضافة إلى تضاعف التهابات الأعصاب.. أكد الأطباء لـ «المساء» علي ضرورة أن يحرص المواطنون علي اتخاذ الإجراءات الوقائية وتوخي الحذر لتجنب الإصابة بهذه الأمراض، وتجنب تضاعف الحساسيات والالتهابات أو ازدياد حدتها، مشيرين إلي أهمية تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (C) مثل البرتقال والليمون والأدوية التي تقوي جهاز المناعة وتساعد الجسم علي مقاومة مختلف الأمراض والفيروسات.. بالإضافة إلي الاهتمام بالتدفئة الجيدة للجسم وتناول المشروبات الدافئة وتجنب الخروج في الأيام التي تشهد بردا قارسا أو سيولا.

من جانب آخر أكد الخبراء أن الدولة تقوم باتخاذ بعض الإجراءات لمساعدة المواطنين علي الوقاية من فيروسات فصل الشتاء حيث تقوم وزارة الصحة بتزويد فرق مكافحة العدوي في



PRESS CLIPPING SHEET