

داخل هذا العدد من النشرة الصحية:

- الحفاظ على الدفء
- مقاومة لسعة الصقيع
- سلامة الطعام في الأعياد
- موسم الأنفلونزا
- السالمونيلا

الحفاظ على الشعور بالدفء خلال موسم الشتاء

- مع زيادة برودة الجو، يزيد خطر الإصابة بسعة الصقيع لا تبقى في الأماكن الخارجية لفترات طويلة، واحرص على ارتداء ملابس تشعرك بالدفء. ستساعدك النصائح التالية على الحفاظ على الشعور بالدفء في الأماكن الخارجية:
- احرص على ارتداء قبعة أو قلنسوة أو وشاح. فإن الجسم يفقد كمية من الحرارة عبر الرأس أكثر من أي جزء آخر من أجزاء الجسم.
 - قم بارتداء طبقات متعددة من الملابس. تعدد طبقات الملابس يمنح الدفء.
 - حافظ على جفاف الملابس. سارع بخلع أي ملابس مبللة.
 - تعرف على أعراض لسعة الصقيع.

لسعة الصقيع حالة طارئة ترتبط بالبرد وتحدث عندما تتجمد أجزاء الجسم. يمكن للسعة الصقيع أن تصيب الأنف والأذنين والحدود والذقن وأصابع اليدين والقدمين.



- يصبح لون الجلد أبيض أو رمادي أو أصفر
- يبدو الجلد صلبًا وذا ملمس شمعي
- الشعور بالحرقنة أو الألم
- شعور بالتنميل (مثل وخزات الإبر)
- فقدان الإحساس

لسعة الصقيع
الأعراض
تشمل:

إذا أصيب الشخص بسعة الصقيع:

- أدخله إلى غرفه دافئة على الفور واتصل برقم الطوارئ ٩١١.
- ضع الجزء المصاب في الماء الدافئ **وليس الساخن** أو استخدم حرارة جسمك لتدفئة المنطقة المصابة.
- لا تقم بذلك المنطقة المصابة!
- لا تستخدم لبادة تسخين أو مصباح تسخين أو حرارة موقد الطهي أو جهاز تدفئة للتدفئة.
- لا تقدم الكحول أو الكافيين (مثل القهوة أو الصودا) للشخص المصاب. قدم للمصاب قديمًا من الماء الدافئ أو الحساء.

من المهم الحفاظ على الشعور بالدفء داخل المنزل!

إذا لم تكن قادرًا على تحمل نفقات فاتورة الكهرباء، فإن برنامج المساعدة على توفير الطاقة المنزلية لمحدودي الدخل (LIHEAP) قد يساعدك على الاحتفاظ بالدفء! لمزيد من المعلومات، اتصل برقم ٦٣٢٧-٦٧٤-٨٦٦-١ أو قم بزيارة www.liheap.org

ابق على إطلاع بالنشرة الصحية

بإمكانك الإطلاع على النشرة الصحية بلغات عديدة على

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>

لمزيد من المعلومات حول النشرة الصحية، اتصل بماريا ليزا راميريز على رقم

HealthBulletin@phila.gov أو ٦٨٦-٦٨٥-٢١٥

لا تتهاون بشأن سلامة الطعام هذا الموسم!

تأكد من اتباع النصائح التالية للاستمتاع بعشاء آمن وشهي في العيد:

- احرص على طهي اللحم حتى الوصول لدرجة الحرارة السليمة.
- ضع الأطعمة المتبقية في الثلاجة خلال ساعتين من طهيها.
- قم بإعادة تسخين الأطعمة المتبقية ولا تتناولها باردة.
- تتزامن الأعياد مع الجو البارد وموسم الأنفلونزا.
- احرص على خلو المطبخ من الجراثيم!
- اغسل جميع الخضروات والفواكه.
- اغسل يديك بشكل متكرر.
- توخى الحذر بالنسبة للبيض - احتفظ به في الثلاجة حتى وقت استخدامه.
- قم بطهي البيض لتجنب بكتريا **السالمونيلا**

السالمونيلا

بكتيريا **السالمونيلا** تنتشر من تناول الأطعمة الملوثة ببراز الحيوانات أو البشر. قد يكون لحم البقر أو الدجاج أو اللبن أو الخضروات من الأطعمة الملوثة.

كما قد يصبح الطعام ملوثاً كذلك إذا قام شخص مصاب بتحضير الطعام بيديه دون غسلهما بعد استخدام دورة المياه.

قد تصاب بالمرض كذلك في حالة ملامسة اللحوم غير المطهية للخضروات والفواكه والأطعمة المطهية أو الأطعمة الجاهزة للأكل. يعرف هذا باسم التلوث المتصالب.

وتشمل الأعراض:

- الإسهال
- الحمى
- التقلصات المعوية

طهي الطعام يقضي على **السالمونيلا**.



موسم انتشار الأنفلونزا

إن لقاح الأنفلونزا لهذا العام سيقى من فيروس H1N1 والأنفلونزا الموسمية (العادية). اتبع هذه الخطوات اليومية لحماية نفسك والآخرين من الإصابة بالأنفلونزا.

- خصص جزءاً من وقتك لتعاطي حقنة التطعيم ضد الأنفلونزا. للتعرف على معلومات حول عيادات مكافحة الأنفلونزا، اتصل بالخط الساخن المكرس لمرض الأنفلونزا على رقم ٦٤٥٨-٦٨٥ (٢١٥)
- قم بتغطية أنفك وفمك بمنديل عند العطس أو السعال. ثم تخلص من المنديل.
- اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون أو استخدم مطهر الأيدي.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك. فالجراثيم تنتشر بهذه الطريقة.
- تجنب التواجد بالقرب من المرضى.
- إذا كنت مريضاً، ابق في المنزل لفترة ٢٤ ساعة على الأقل بعد انتهاء الحمى. من المفترض أن تزول الحمى بدون استخدام أدوية خافضة للحرارة مثل Tylenol.
- أثناء مرضك، لا تقض أوقاتاً طويلة مع الآخرين. حتى لا تنتسب في مرضهم!

