



الثلاثاء 13 جمادى الأولى 1447 هـ - 4 نوفمبر 2025

أخبار النافذة

[هل ستتواجد تركيا عسكريًا في غزة؟ خلط الأوراق في صفقة تصدير الغاز الإسرائيلي إلى مصر إخلاء سبيل الشيخ مصطفى العدوي بعد توقيفه بسبب احتفال المتحف المصري الكبير 7 خطوات لحماية منزلك من الإنفلونزا التدين المزيف يُفرّغ الإسلام من محتواه ويعزل الدين عن الحياة أسوشيتد برس | المجاعة تلتهم السودان: نحو 400 ألف إنسان يواجهون الجوع القاتل، ميدل إيست آي | شاه رخ خان: معنى أن تصبح مليارديرًا أثناء الإبادة الجماعية اعتقال الشيخ مصطفى العدوي.. لتبرئه من فرعون وحنده ومتحفه الجديد](#)

□

Submit

Submit

- الرئيسية
- الأخبار
 - اخبار مصر
 - اخبار عالمية
 - اخبار عربية
 - اخبار فلسطين
 - اخبار المحافظات
 - منوعات
 - اقتصاد
- المقالات
- تقارير
- الرياضة
- تراث
- حقوق وحريات
- التكنولوجيا
- المزيد
 - دعوة
 - التنمية البشرية
 - الأسرة
 - ميديا

الرئيسية « الأخبار » منوعات

7 خطوات لحماية منزلك من الإنفلونزا



الثلاثاء 4 نوفمبر 2025 04:00 م

يصادف معظمنا سيناريو مشترك في منازلنا، خصوصًا في بداية فصل الشتاء: يُصاب أحد أفراد العائلة بالإنفلونزا، وقبل أن تدرك ذلك، يُصاب بها جميع أفراد العائلة أيضًا. يمكن أن تنتشر جراثيم الإنفلونزا حتى قبل ظهور الأعراض، ويمكنك نقل العدوى للآخرين حتى بعد أسبوع من ظهور المرض.

مع ذلك، باتباع بعض القواعد البسيطة في المنزل، يمكنك المساعدة في الحفاظ على صحة عائلتك ومنع انتشار الإنفلونزا، وفقًا لموقع "هيلث

1 - احصل على التطعيم

أكد خبراء الصحة أن التطعيم أهم خطوة للوقاية من الإنفلونزا. توصي «مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها» (CDC) «بتلقي التطعيم لكل من يبلغ من العمر ستة أشهر فأكثر، ممن لم يُعانوا من أي رد فعل تحسسي سابق أو لا يعانون من حساسية معينة.

2 - تغطية السعال والعطس

يُعتقد أن جراثيم الإنفلونزا تنتشر عبر الرذاذ من الفم والأنف. لذلك، استخدم منديلًا لتغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس. احرص على التخلص من المنديل فورًا واغسل يديك. إذا لم يكن لديك منديل، فاسعل أو اعطس في ثنية مرفقك.

قد يكون من الصعب على الأطفال ممارسة هذه العادات أيضًا. يوصي متحف بوسطن للأطفال بطريقة لطيفة لتحويل ذلك إلى لعبة للأطفال: حوّل جُوربًا إلى «وحش أكل للجراثيم» عن طريق قطع الجزء المستدير من الجورب وتزيين الأنبوب المتبقي. ضع الأنبوب المزخرف على ذراع الطفل واطلب منه «إطعام» الوحش المحب للجراثيم عن طريق السعال في وجهه.

3 - تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك

يمكن أن تعيش جراثيم الإنفلونزا لمدة تتراوح بين ساعتين و8 ساعات على الأسطح الصلبة، ولذلك من السهل التقاطها دون علمك. قد تصاب بالعدوى إذا لمست مقبض باب أو مفتاح إضاءة ملوَّثًا ثم فركت عينيك أو قضمت أظافرك. قد يكون تعلم إبعاد يديك عن وجهك أمرًا صعبًا، خصوصًا للأطفال. ذكّرهم بذلك باستمرار، وذكّر نفسك بذلك أيضًا.

4 - اغسل يديك باستمرار

غسل اليدين خطوة رئيسية لإبعاد الأمراض، ولضمان فعاليتها، تأكد أنت وعائلتك من اتباع الخطوات التالية:

-اغسل يديك بالماء الدافئ

-أضف الصابون

-افرك لمدة 20 ثانية على الأقل

-اشطف وجفف

يمكنك تخزين معقمات اليدين الكحولية في الأماكن التي لا تتوفر فيها أحواض أو عند الخروج. خذنها بعيدًا عن متناول الأطفال الصغار، وتأكد من وجود إشراف من الكبار عند استخدامها. بالإضافة إلى ذلك، تأكد من أن معقمات اليدين التي تستخدمها تحتوي على 60 في المائة كحول على الأقل، وتذكر أنها ليست بديلًا عن غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون. كما أنها لا تقضي على جميع الجراثيم، ولا تُجدي نفعًا مع الأيدي

المتسخة بشكل واضح.

ستحتاج إلى تذكير الأطفال بغسل أيديهم:

-في كل مرة يستخدمون فيها الحمام

-قبل تناول الطعام

-بعد عودتهم من المدرسة أو من اللعب

5 - قلل من مخالطة أفراد عائلتك المرضى

إذا أصيب أحد أفراد عائلتك بالإنفلونزا، فاتبع الخطوات التالية لمنع انتشار العدوى:

-أبقِ المريض في المنزل

-قلل من الاتصال الوثيق بين المريض وأفراد الأسرة الآخرين قدر الإمكان أثناء مرضه. عادة، يستمر هذا لمدة تصل إلى أسبوع بعد ظهور الأعراض

-غيّر ترتيبات النوم، إن أمكن

-يجب عليك أيضًا تجنب مشاركة الأغراض التالية مع المريض:

-المناشف

-الأطباق

-الألعاب

-الأواني

6 - نظّف منزلك

تكاثر جراثيم وفيروسات الإنفلونزا على الأشياء التي تلمسها يوميًا. إليك بعض الأماكن التي تكثر فيها الجراثيم:

-إسفنجات المطبخ

-مناشف الأطباق

-ألواح التقطيع

-مكاتب المنزل

-الأرضيات

-الأحواض

-المراحيض

نظف هذه الأماكن وعقمها بانتظام. يمكنك تسخين إسفنجة المطبخ في الميكروويف لمدة دقيقة واحدة على درجة حرارة عالية للقضاء على الجراثيم. والأفضل من ذلك، تخلص منها.

7 - التزم بعادات صحية

لا تنسَ أهمية اتباع نمط حياة صحي في مكافحة الأمراض. إليك بعض النصائح المفيدة للحفاظ على صحة جهازك المناعي وصحة عائلتك خلال موسم الإنفلونزا:

-احصل على قسط كافٍ من النوم

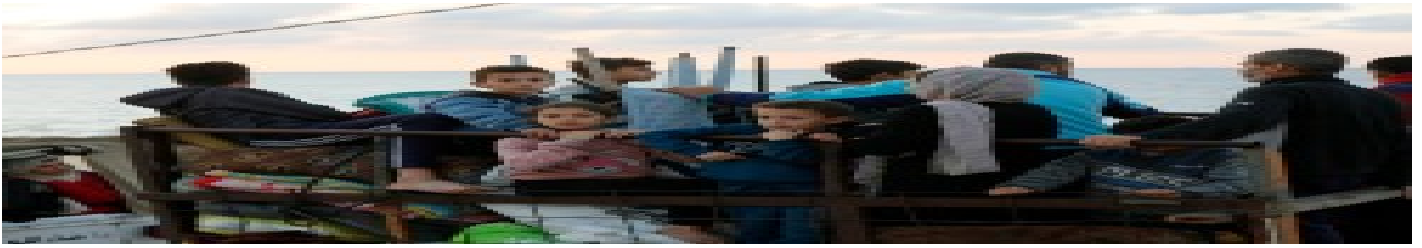
-تناول طعامًا صحيًا، مع التركيز على الخضراوات والفواكه

-اشرب الكثير من السوائل

-مارس الرياضة بانتظام

-سيطر على التوتر

تقارير



[الأونروا: الضفة الغربية على أعتاب أسوأ أزمة نزوح منذ 1967](#)

الأحد 28 سبتمبر 2025 12:31 م

[تقارير](#)



[فضيحة أكاديمية تهز جامعة القاهرة.. بحث تطويل لخطابات وهمية للسياسي!... تفاصيل ما حصل!](#)

الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

[مقالات متعلقة](#)

ةيغامدلا ةتكسلابة باصلإا رطاخ ديزة ةتلاوا نانسلاأ ضارماً ..كثمفة حصل مبتنا

[انتبه لصحة فمك.. أمراض الأسنان واللثة تزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية](#)

"ناطرسلابة باصلإا رطاخ ن مديرة" ن يديلا مقعم ..ةمداص ةأجافم

[مفاجأة صادمة.. معقم اليدين "يزيد من خطر الإصابة بالسرطان"](#)

؟ لاغطلاأى إا ضارماً لا لقة نية يونملا تاناويحلا أديةى تم ...رطاخ سواقا

[ناقوس خطر.. متى تبدأ الحيوانات المنوية في نقل الأمراض إلى الأطفال؟](#)

رطخلا؛ رذنة يوترلا باهتلا لا ضارماً 9 ..عاتشلا لوخذ لبة

[قبل دخول الشتاء.. 9 أعراض للالتهاب الرئوي تنذر بالخطر](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)

- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025