

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



وزارة الدفاع
MINISTRY OF DEFENSE



جاهزية صحية.. حماية مستمرة الدليل الصحي الوقائي للعسكريين خلال العمليات العسكرية

الأمراض المستهدفة بالتحصين

التطعيمات ضمن برنامج الجاهزية العسكرية:

الثلاثي الفيروسي
(الحصبة - النكاف - الحصبة الألمانية)



الانفلونزا الموسمية



الجدري المائي
(العنقز)



الثلاثي البكتيري
(الخنق - الكزاز - السعال الديكي)



التهاب السحايا



التهاب الكبد (ب)



التطعيمات لفئات عالية الخطورة:

شلل الأطفال
جرعة معززة للبالغين



التهاب الكبد (أ)



داء الكلب (السعار)
اللقاح الوقائي قبل التعرض



الأمراض المستهدفة بالتحصين

أهمية التطعيمات

- 1** بناء خط دفاع مناعي
تعمل التطعيمات على تحفيز الجهاز المناعي للتعرف على الميكروبات المسببة للأمراض ومكافحتها قبل وقوع الإصابة
- 2** الوقاية من الأمراض المعدية
تحمي التطعيمات الأساسية، مثل "الثلاثي الفيروسي" و"التهاب السحايا" من الإصابة بأمراض شديدة العدوى قد تنتشر بسرعة في أماكن التجمع
- 3** الحد من مخاطر الإصابات البيئية:
لعمل في الميدان يعرض الأفراد لبيئات ملوثة أو احتكاك مباشر مع كائنات ناقلة للأمراض لذا فإن تحصينات مثل "داء الكلب" و"الثلاثي البكتيري (الكزاز)"
- 4** السيطرة على الأوبئة الموسمية
يساهم لقاح "الأنفلونزا الموسمية" في تقليل حدة الإصابات التنفسية السنوية ومنع حدوث تفشي جماعي يؤثر على سير العمل
- 5** الحماية من المضاعفات طويلة الأمد
تمنع لقاحات "التهاب الكبد" بنوعيه (أ، ب) حدوث إصابات مزمنة في الكبد مما يضمن سلامة الفرد واستدامة طاقته البدنية
- 6** الحماية من المضاعفات طويلة الأمد
تمنع لقاحات "التهاب الكبد" بنوعيه (أ، ب) حدوث إصابات مزمنة في الكبد مما يضمن سلامة الفرد واستدامة طاقته البدنية

الأمراض التنفسية

الدرن (السّل)

مرض معدي بكتيري يُصاب به الشخص نتيجة عدوى من بكتيريا تسمى المايكوبكتيريوم والتي تهاجم الرئتين وقد تصيب أجزاء أخرى بالجسم



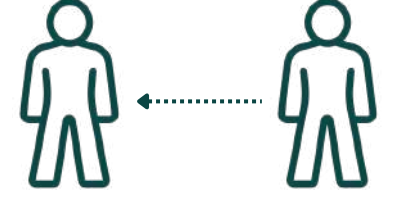
كيف ينتقل مرض الدرن؟

ينتقل الدرن عن طريق الرذاذ المتطاير من شخص إلى آخر عند العطس أو السعال أو البصق أو الاحتكاك المباشر وتنفس الهواء الملوث بالبكتيريا



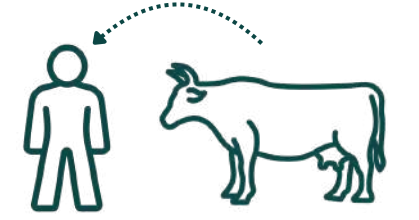
هل ينتقل مرض الدرن من شخص لآخر؟

ينتقل من شخص لآخر بشكل مباشر عن طريق الإفرازات التنفسية لشخص مصاب عبر الهواء حيث يمكن التقاط العدوى عن طريق التنفس الهواء الملوث بالبكتيريا



هل ينتقل مرض الدرن من الحيوان إلى الإنسان؟

قد ينتقل من الحيوان إلى الإنسان عن طريق تناول أو شرب منتجات الحيوانات المصابة بالسّل



كحة مستمرة
لأكثر من أسبوعين



الحمى



التعرق في الليل



ضيق في التنفس
مع ألم في الصدر



فقدان الوزن



الضعف العام



الأعراض
الأولية

الأمراض التنفسية

ماذا يتوجب عليك فعله إذا شككت بإصابتك؟
التوجه إلى أقرب منشأة صحية لتلقي الفحوصات الطبية اللازمة



هل يوجد علاج لمرض الدرن؟
قابلة للعلاج باستخدام مضادات حيوية فعالة لمدة 6 أشهر والالتزام
بالخطة العلاجية لتجنب مقاومة البكتيريا للدواء وبالتالي تطول فترة العلاج



هل من الممكن أن تصاب مرة أخرى؟
نعم الإصابة السابقة بالدرن لا تمنح مناعة دائمة وقد يعود المرض بسبب
التعرض للبكتيريا مرة أخرى من شخص مصاب أو انتكاسة نتيجة عدم
القضاء الكامل على البكتيريا (عدم الالتزام بالخطة العلاجية)



هل هناك لقاح ضد مرض الدرن؟
نعم يوجد لقاح ويعطى لجميع الأطفال عند الولادة وهو الذي يترك عادةً
ندبة صغيرة ومشهورة في أعلى الكتف الأيسر

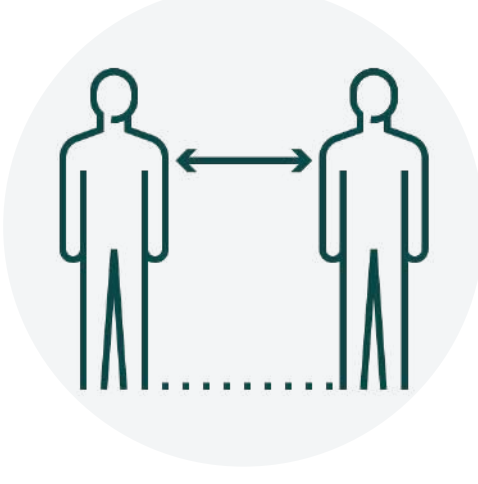


هل هناك دواء يجب تناوله للوقاية من مرض الدرن؟
لا يوجد دواء وقائي يمكن استخدامه قبل الإصابة



الأمراض التنفسية

طرق الوقاية من مرض الدرن



الحفاظ على مسافة آمنة بينك وبين
الآخرين لا تقل عن مترين



لبس الكمام في الأماكن المغلقة
وتغييره في حال أصبح مبلل أو متسخ



تجنب الأماكن المزدحمة



عدم مخالطة من تظهر عليه الأعراض



غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون
أو استخدام المعقم الكحولي



تغطية الفم والأنف بمنديل أو بالمرفق
عند السعال والتخلص من المنديل فوراً



تنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم
لمسها بشكل متكرر



تجنب لمس العينين والأنف والفم
قبل تنظيف اليدين



التهوية الجيدة للأماكن المغلقة

الأمراض التنفسية

متلازمة الشرق الأوسط التنفسية

مرض تنفسي حاد وفيروس يصيب الرئتين والجهاز التنفسي تسببه سلالة من فيروسات كورونا التي تنتقل من الإبل إلى الإنسان



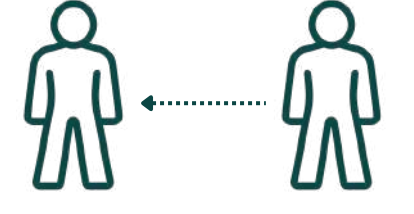
كيف تنتقل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية؟

ينتشر عبر الإفرازات التنفسية مثل اللعاب أو المخاط الصادرة عن الحيوانات أو الأشخاص المصابين



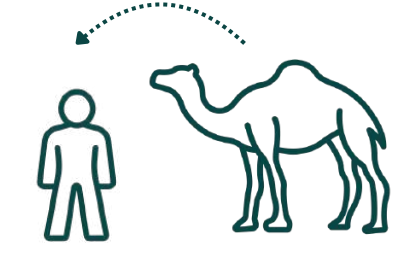
هل تنتقل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية من شخص لآخر؟

قد ينتقل الفيروس عبر الرذاذ التنفسي من المصاب عند السعال أو العطاس ومن خلال المخالطة اللصيقة وغير المحمية للمصابين



هل تنتقل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية من الحيوان إلى الإنسان؟

قد ينتقل من الحيوان إلى الإنسان عند المخالطة المباشرة للإبل المصابة أو التعامل مع إفرازاتها ومنتجاتها



سعال مع أو بدون بلغم



الحمى



الصداع



ألم عام في الجسم



الغثيان والتقيؤ



الإسهال



الأعراض
الأولية

الأمراض التنفسية

ماذا يتوجب عليك فعله إذا شككت بإصابتك؟
التوجه إلى أقرب منشأة صحية لتلقي الفحوصات الطبية اللازمة



هل يوجد علاج لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية؟
لا يوجد حالياً علاج نوعي معتمد للقضاء على الفيروس



هل هناك لقاح ضد متلازمة الشرق الأوسط التنفسية؟
لا يوجد حالياً لقاح مرخص للاستخدام البشري

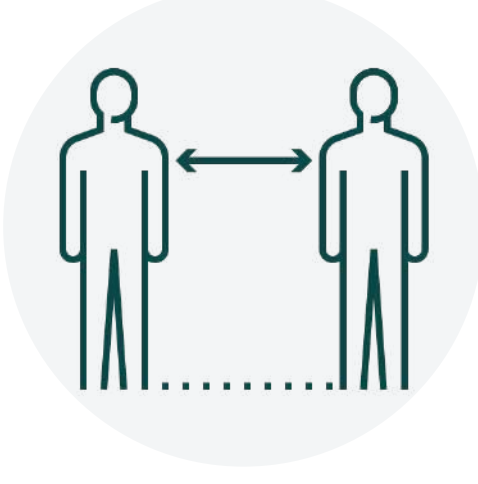


هل هناك دواء يجب تناول للوقاية من متلازمة الشرق الأوسط التنفسية؟
لا يوجد دواء وقائي يمكن استخدامه قبل الإصابة



الأمراض التنفسية

طرق الوقاية من متلازمة الشرق الأوسط التنفسية



الحفاظ على مسافة آمنة بينك وبين الآخرين لا تقل عن مترين



لبس الكمام في الأماكن المغلقة وتغييره في حال أصبح مبلل أو متسخ



تغطية الفم والأنف بمنديل أو بالمرفق عند السعال والتخلص من المنديل فوراً



عدم مخالطة من تظهر عليه الأعراض



غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون أو استخدام المعقم الكحولي



تجنب لمس العينين والأنف والفم قبل تنظيف اليدين



تجنب شرب حليب الإبل الغير المبستر وتناول لحمها الغير مطهي بشكل جيد

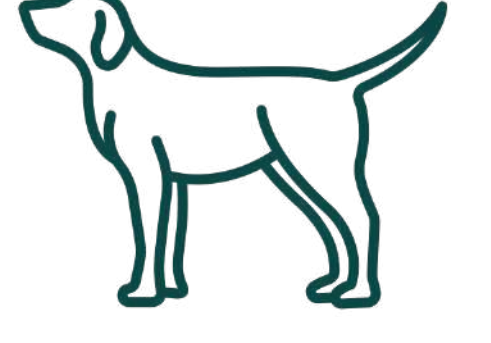


تجنب المخالطة للصيقة مع الإبل وغسل اليدين قبل وبعد التعامل مع الإبل

الأمراض المنقولة عن طريق الحيوانات

داء الكلب (الشعاع)

مرض فيروسي حاد يصيب الجهاز العصبي المركزي ينتقل عن طريق لعاب الحيوان المصاب



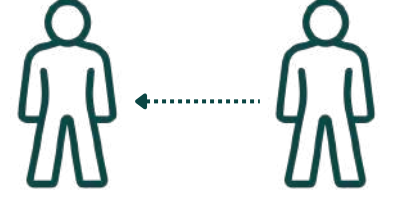
كيف ينتقل مرض الشعاع؟

ينتقل بشكل أساسي عن طريق اللعاب من حيوان مصاب من خلال العض أو الخدش



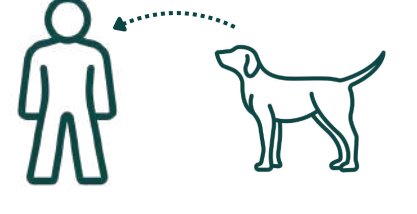
هل ينتقل مرض الشعاع من شخص لآخر؟

نادرًا ما ينتقل بين البشر ولا يعتبر مرضًا معديًا بشكل مباشر ومع ذلك يمكن أن يحدث انتقال في حالة تلوث الجروح بلعاب شخص مصاب



هل ينتقل مرض الشعاع من الحيوان إلى الإنسان؟

الكلاب هي الناقل الرئيسي للشعاع في معظم البلدان ولكن القطط والثعالب والذئاب والخفافيش أيضًا من التي قد تنقل المرض



الصداع



الحمى



الوخز مكان الجرح



الضعف العام



الخوف من الماء



التهيج والقلق



الأعراض
الأولية

الأمراض المنقولة عن طريق الحيوانات

ماذا يتوجب عليك فعله إذا شككت بإصابتك؟
التوجه إلى أقرب منشأة صحية لتلقي الفحوصات الطبية اللازمة وتلقي اللقاح الوقائي بعد التعرض ما يعرف بـ "التحصين بعد التعرض"



هل يوجد علاج لمرض السُّعار؟
بمجرد ظهور الأعراض يكون غير قابل للعلاج تقريبًا ومع ذلك يمكن الوقاية من تطور المرض إذا تم إعطاء لقاح السعار والأدوية بعد التعرض مباشرة



هل هناك لقاح ضد السُّعار؟
يتوفر لقاح فعّال ضد مرض السعار ما يعرف بـ "التحصين قبل التعرض"



هل هناك دواء يجب تناوله للوقاية من مرض السُّعار؟
لا يوجد دواء وقائي ولكن اللقاح الوقائي يوصى به للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة



الوقاية من الأمراض المنقولة بالحشرات

طرق الوقاية من مرض الشُعَار (قبل التعرض)



التطعيم الوقائي للأشخاص المعرضين
لخطر الإصابة



تجنب التعامل مع الحيوانات المجهولة
أو البرية



الإبلاغ عن الحيوانات المشتبه بإصابتها
(عدوانية)

طرق الوقاية من مرض الشُعَار (بعد التعرض)



1 اغسل الجرح جيدًا بالماء الجاري والصابون لمدة 15 دقيقة على الأقل

2 استخدم مطهر قوي مثل اليود أو الكحول بعد الغسل

3 مراجعة الطبيب فورًا وعدم الانتظار حتى ظهور الأعراض أي عضة او خدش
تتطلب تقييمًا طبيًا عاجلاً

4 أخذ اللقاح فورًا بعد التعرض وفق سلسلة من الجرعات على أيام مختلفة

الأمراض المنقولة بالحشرات

حمى الضنك

عدوى فيروسية تنتقل عن طريق قرص البعوض تحديدًا من خلال أنثى بعوضة "الزاعجة المصرية" وهي بعوضة داكنة اللون، لها علامة بيضاء تحيط بساقيها تشبه السوار الأبيض



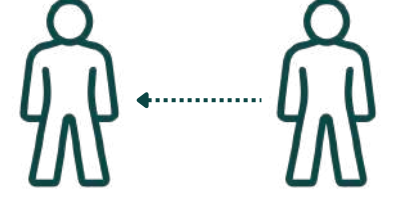
كيف ينتقل مرض حمى الضنك؟

عندما تقوم البعوضة السليمة باكتساب الفيروس عندما تتغذى على دم الشخص المصاب وعند انتقالها لتتغذى على دم الشخص السليم تنقل إليه الفيروس



هل ينتقل مرض حمى الضنك من شخص لآخر؟

لا ينتقل من شخص لآخر بشكل مباشر في حال قرص البعوضة شخصًا مصابًا فإنها تحمل الفيروس وتنقله للآخرين



الصداع الشديد



الحمى المرتفعة



الغثيان والتقيؤ



ألم خلف العين



آلام العضلات والمفاصل



الأعراض
الأولية

الأمراض المنقولة بالحشرات

ماذا يتوجب عليك فعله إذا شككت بإصابتك؟

- التوجه إلى أقرب منشأة صحية لتلقي الفحوصات الطبية اللازمة
- تجنب تناول الأودية مثل الاسبرين أو الإيبوبروفين أنها قد تزيد خطر النزيف



هل يوجد علاج لمرض حمى الضنك؟

- لا يوجد علاج محدد مضاد لفيروس حمى الضنك
وإنما يتم علاج المرض بشكل عام اعتمادًا على الأعراض وتشمل الرعاية الداعمة:
- تخفيف الأعراض باستخدام مسكنات الألم المناسبة
 - تناول السوائل بكثرة لتعويض فقد السوائل ومنع الجفاف



هل من الممكن أن تصاب مرة أخرى؟

- نعم لأن الفيروس له أربعة أنماط مختلفة والإصابة بنمط واحد تمنح مناعة
ضده فقط ولا تحمي من الأنماط الأخرى وقد تكون الإصابة اللاحقة أكثر
شدة في بعض الحالات



هل هناك لقاح ضد مرض حمى الضنك؟

- نعم يوجد هناك لقاحين ولازال تحت قيد الدراسة من الجهات المختصة
في المملكة في إمكانية استخدامه



هل هناك دواء يجب تناول للوقاية من مرض حمى الضنك؟

- لا يوجد دواء وقائي يمكن استخدامه قبل الإصابة



الوقاية من الأمراض المنقولة بالحشرات

طرق الوقاية من مرض حمى الضنك



استخدام طارد الحشرات كريمات أو بخاخات بانتظام على الجلد المكشوف



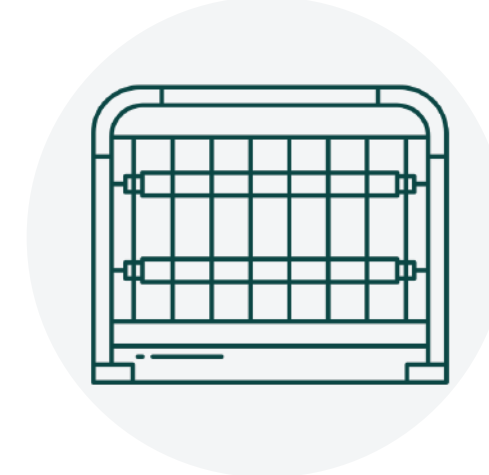
ارتداء ملابس فاتحة اللون بأكمام طويلة وبناطيل طويلة وجوارب



استخدام طارد الحشرات الذي يحتوي على التركيز الصحيح لمادة "DEET"



تخلص من أي تجمع مياه غير ضرورية (مياه راكدة) داخل وخارج السكن



استخدم مصائد البعوض التي تجذب وتقتل البعوض داخل السكن



استخدام المبيدات الحشرية المناسبة ذات الأثر الباقي في المسكن



استخدام ناموسيات المعالجة بالمبيدات الحشرية أثناء النوم



التحقق من سلامة الشبكات الواقية على النوافذ والأبواب وخلوها من الثقوب

الالتزام بما سبق في المهام الميدانية خصوصًا خلال الفترات الأكثر نشاطًا للبعوض بين الصباح الباكر وقبل الغروب



الأمراض المنقولة بالحشرات

الملاريا

مرض طفيلي معدي يسببه طفيل المتصورة (البلازموديوم) ينتقل بواسطة لعاب أنثى بعوضة "الانوفيليس" حيث يدخل الجسم وينتقل إلى الكبد ويتكاثر به ثم ينتقل إلى الدم ويهاجم خلايا الدم الحمراء ويدمرها



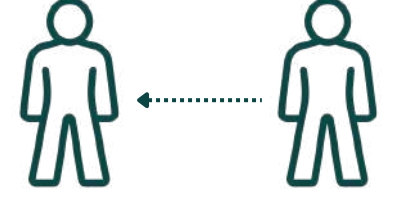
كيف ينتقل مرض الملاريا؟

عندما تقوم البعوضة السليمة باكتساب الطفيلي عندما تتغذى على دم الشخص المصاب وعند انتقالها لتتغذى على دم الشخص السليم تنقل إليه الطفيلي عن طريق لعابها



هل ينتقل مرض الملاريا من شخص لآخر؟

لا ينتقل من شخص لآخر بشكل مباشر في حال قرص البعوضة شخصًا مصابًا فإنها تحمل الطفيلي وتنقله للآخرين



الرعشة والقشعريرة



الحمى قد تكون متقطعة أو مستمرة



التعرق الغزير



الصداع



التعب العام والإرهاق



آلام العضلات والمفاصل



الأعراض
الأولية

الأمراض المنقولة بالحشرات

ماذا يتوجب عليك فعله إذا شككت بإصابتك؟
مراجعة الطبيب فورًا عند ظهور الأعراض وخصوصًا عند تزامنها مع حدوث
لدغة بعوض



هل يوجد علاج لمرض الملاريا؟
نعم يوجد علاج لمرض الملاريا بناءً على نوع الطفيل والذي يتم تحديده عند
التشخيص



هل من الممكن أن تصاب مرة أخرى؟
نعم يمكن للشخص الإصابة بالمرض مرة أخرى عند التعرض للدغة
باعوضة ناقلة للمرض



هل هناك لقاح ضد مرض الملاريا؟
نعم يوجد ولكن لازال تحت الاستخدام المحدود في بعض الدول



هل هناك دواء يجب تناول للوقاية من مرض الملاريا؟
نعم يوجد دواء وقائي يمكن استخدامه قبل الإصابة



الأمراض المنقولة بالحشرات

طرق الوقاية من مرض الملاريا



استخدام طارد الحشرات كريمات أو بخاخات بانتظام على الجلد المكشوف



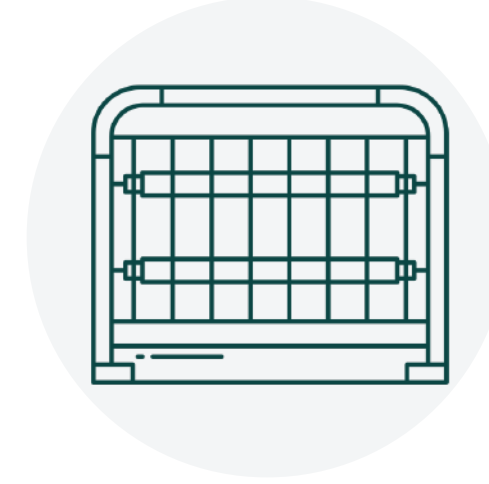
ارتداء ملابس فاتحة اللون بأكمام طويلة وبناطيل طويلة وجوارب



استخدام طارد الحشرات الذي يحتوي على التركيز الصحيح لمادة "DEET"



تخلص من أي تجمع مياه غير ضرورية (مياه راكدة) داخل وخارج السكن



استخدم مصائد البعوض التي تجذب وتقتل البعوض داخل السكن



استخدام المبيدات الحشرية المناسبة ذات الأثر الباقي في المسكن



استخدام ناموسيات المعالجة بالمبيدات الحشرية أثناء النوم



التحقق من سلامة الشبكات الواقية على النوافذ والأبواب وخلوها من الثقوب

الالتزام بما سبق في المهام الميدانية خصوصًا خلال الفترات الأكثر نشاطًا للبعوض بين الغسق والفجر



الأمراض المنقولة بالحشرات

الليشمانيا

عدوى طفيلية تنتقل عن طريق لدغة أنثى "ذباب الرمل الفاصد" المصابة



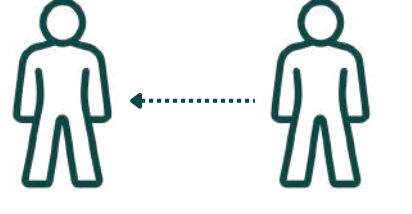
كيف ينتقل مرض الليشمانيا؟

تنتقل الطفيليات عن طريق لدغات أنثى ذباب الرمل الفاصد المصابة والتي تتغذى على الدم لتضع بيضها



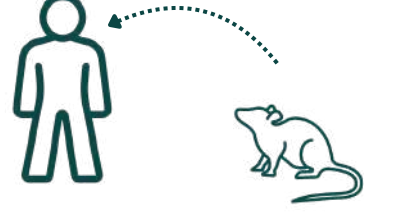
هل ينتقل مرض الليشمانيا من شخص لآخر؟

لا ينتقل من شخص لآخر بشكل مباشر
في حال قرص ذباب الرمل شخصًا مصابًا فإنها تحمل الطفيلي وتنقله للآخرين



هل ينتقل مرض الليشمانيا من الحيوان إلى الإنسان؟

لا ينتقل بشكل مباشر من الحيوان إلى الإنسان
ولكن يمكن أن ينتقل بواسطة ذبابة الرمل والتي تنقل الطفيلي من الحيوان المصاب إلى الإنسان



قد لا تظهر أعراض عند بعض المصابين بها، ولكن قد يعاني بعضهم من

قرحة واحدة أو أكثر على البشرة وقد تتغير شكل القرحة أو
حجمها مع مرور الوقت حتى تتكون قرحة لها حواف مرتفعة
على شكل فوهة البركان



الأعراض
الأولية

الأمراض المنقولة بالحشرات

ماذا يتوجب عليك فعله إذا شككت بإصابتك؟
التوجه إلى أقرب منشأة صحية لتلقي الفحوصات الطبية اللازمة



هل يوجد علاج لمرض الليشمانيا؟
يعتبر من الأمراض ال للعلاج والتي يمكن الشفاء منها ويتوفر العديد من الخيارات العلاجية بناء على توجيهات الطبيب وحالة المرض الصحية



هل من الممكن أن تصاب مرة أخرى؟
بعد التعافي الذاتي أو الشفاء بإتمام العلاج من الليشمانيا الجلدية يكتسب المصاب مناعة من الإصابة مرة أخرى بنفس الطفيل المسبب للمرض



هل هناك لقاح ضد مرض الليشمانيا؟
لا يتوفر حالياً لقاح ضد مرض الليشمانيا



هل هناك دواء يجب تناول للوقاية من مرض الليشمانيا؟
لا يوجد دواء وقائي يمكن استخدامه قبل الإصابة



الأمراض المنقولة بالحشرات

طرق الوقاية من مرض اللشمانيا



استخدام طارد الحشرات كريمات أو بخاخات بانتظام على الجلد المكشوف



ارتداء ملابس بأكمام طويلة وبناطيل طويلة وجوارب



استخدام طارد الحشرات الذي يحتوي على التركيز الصحيح لمادة "DEET"



تخلص من أي تجمع مياه غير ضرورية (مياه راكدة) داخل وخارج السكن



التحقق من سلامة الشبكات الواقية على النوافذ والأبواب وخلوها من الثقوب



استخدام المبيدات الحشرية المناسبة ذات الأثر الباقي في المسكن



التحكم في الحيوانات المساعدة على نقل المرض



استخدام ناموسيات المعالجة بالمبيدات الحشرية أثناء النوم

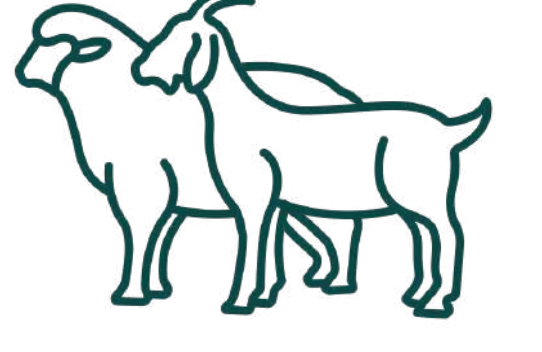
الالتزام بما سبق في المهام الميدانية خصوصًا خلال الفترات الأكثر نشاطًا لذباب الرمل من غروب الشمس حتى الفجر



الأمراض المنقولة عن طريق الطعام

الحمى المالطية

عدوى بكتيرية تسببها بكتيريا البروسيلا تنتقل من الحيوانات إلى الإنسان



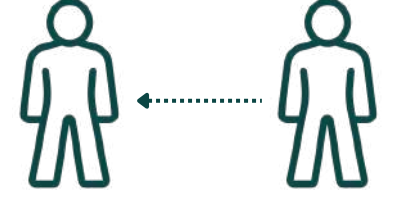
كيف ينتقل مرض الحمى المالطية؟

ينتقل المرض عبر التعرض لإفرازات الحيوانات المصابة أو تناول منتجات الألبان غير المبسترة



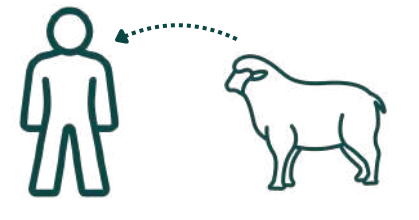
هل ينتقل مرض الحمى المالطية من شخص لآخر؟

لا ينتقل من شخص لآخر بشكل مباشر
ولكن الشخص المصاب بالمرض يكون مصدر تلوث المياه عن طريق



هل ينتقل مرض الحمى المالطية من الحيوان إلى الإنسان؟

ينتقل عن طريق الماشية مثل الأبقار والأغنام والماعز حيث يعتبر الحليب الخام ومنتجاته مصدرًا رئيسيًا للعدوى بالإضافة إلى الإفرازات الناتجة عن الحيوانات أثناء الذبح



التعرق الليلي



الحمى



التعب والإرهاق



آلام العضلات والمفاصل



الأعراض
الأولية

الأمراض المنقولة عن طريق الطعام

ماذا يتوجب عليك فعله إذا شككت بإصابتك؟
التوجه إلى أقرب منشأة صحية لتلقي الفحوصات الطبية اللازمة



هل يوجد علاج لمرض الحمى المالطية؟
قابلة للعلاج باستخدام مضادات حيوية فعالة لمدة 6 - 8 أسابيع لضمان
القضاء على العدوى



هل من الممكن أن تصاب مرة أخرى؟
يمكن أن تكرر الإصابة إذا تعرض لمصدر عدوى جديد خاصة إذا لم تتكون
مناعة طويلة الأمد



هل هناك لقاح ضد الحمى المالطية؟
لا يتوفر حالياً لقاح معتمد للاستخدام البشري للوقاية من الحمى المالطية



هل هناك دواء يجب تناول للوقاية من مرض الحمى المالطية؟
لا يوجد دواء وقائي يمكن استخدامه قبل الإصابة

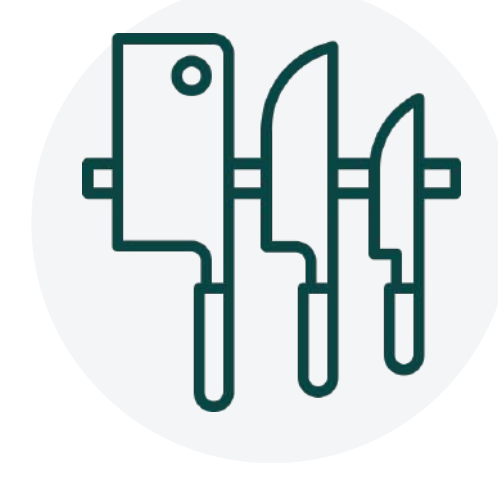


الأمراض المنقولة عن طريق الطعام

طرق الوقاية من مرض الحمى المالطية



ارتداء القفازات وتغطية الجروح
في اليدين عند الذبح والسلخ



التأكد من نظافة الأدوات
المستخدمة للذبح



عدم تناول اللحوم النيئة أو غير
المطبوخة جيدًا



عدم تناول لحوم الحيوانات
البرية



غسل اليدين جيدًا بعد التعامل
مع المنتجات الحيوانية



عدم تناول منتجات الحليب
الغير مبسترة

الوقاية من الأمراض المنقولة عن طريق الطعام

تجنب الأطعمة النيئة

ابتعد عن الخضروات والفواكه المقطعة أو السلطات الطازجة أو الصلصات النيئة



تجنب الطعام الفاتر

تأكد من أن الطعام الساخن يتصاعد منه البخار وأن الطعام البارد محفوظ في درجة حرارة منخفضة



أطعمة الباعة المتجولين

يُفضل تجنبها وإن تم تناولها فاحرص أن تكون مطهية جيدًا وساخنة



اختر الأطعمة المعبأة

الأطعمة الجافة والمغلقة بإحكام من المصنع تكون غالبًا أكثر أمانًا



الأمراض المنقولة عن طريق الماء

البلهارسيا

مرض طفيلي حاد ومزمن تسببه الديدان المثقوبة الدموية ويلعب حلزون المياه العذبة دور العائل والوسيط لها



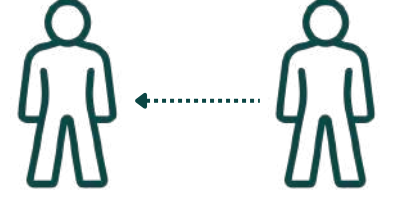
كيف ينتقل مرض البلهارسيا؟

عند ملامسة الجلد لمياه عذبة ملوثة ببرقات الطفيل، والتي تخترق الجلد مباشرة أثناء السباحة أو الاستحمام أو استخدام هذه المياه في الأنشطة اليومية



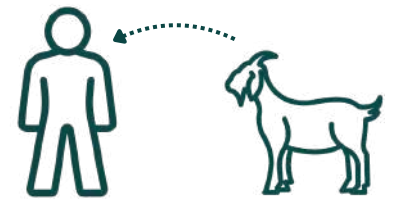
هل ينتقل مرض البلهارسيا من شخص لآخر؟

لا ينتقل من شخص لآخر بشكل مباشر ولكن الشخص المصاب بالمرض يكون مصدر تلوث المياه عن طريق البراز أو بول



هل ينتقل مرض البلهارسيا من الحيوان إلى الإنسان؟

لا ينتقل بشكل مباشر من الحيوان إلى الإنسان ولكن قد يكون مصدر تلوث المياه ببيض الطفيلي هي الحيوانات التي قد تشارك الإنسان نفس مصدر المياه



صداع



حمى



إسهال



الأعراض التنفسية



آلام العضلات



الأعراض
الأولية

الأمراض المنقولة عن طريق الماء

ماذا يتوجب عليك فعله إذا شككت بإصابتك؟
التوجه إلى أقرب منشأة صحية لتلقي الفحوصات الطبية اللازمة



هل يوجد علاج لمرض البلهارسيا؟
نعم يوجد علاج فعال وآمن حيث تصل نسبة الشفاء إلى 90% من الحالات
بعد جرعة واحدة



هل من الممكن أن تصاب مرة أخرى؟
يمكن أن تكرر الإصابة بعد العلاج



هل هناك لقاح ضد البلهارسيا؟
لا يتوفر حالياً لقاح ضد مرض البلهارسيا



هل هناك دواء يجب تناوله للوقاية من مرض البلهارسيا؟
لا يوجد دواء وقائي يمكن استخدامه قبل الإصابة



الأمراض المنقولة عن طريق الماء

طرق الوقاية من مرض البلهارسيا



لا تشرب من مياه آبار أو خزانات
مكشوفة أو مصادر طبيعية



استخدام المياه المعبأة
والمغلقة بإحكام من المصنع



احرص على الاستحمام بالماء
والصابون بعد السباحة مباشرة



تجنب السباحة في الأودية وأماكن
تجمع مياه الأمطار ومجري المياه
العذبة والقنوات والبحيرات



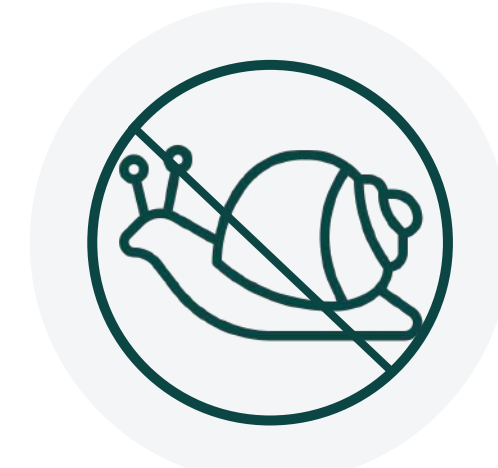
لا تستخدم مياه غير صالحة للشرب
في تحضير الطعام أو الثلج



استخدم مياه نظيفة وآمنة لغسل
الخضروات والفواكه



المحافظة على ارتداء الأحذية
الواقية للمشي في المياه الضحلة

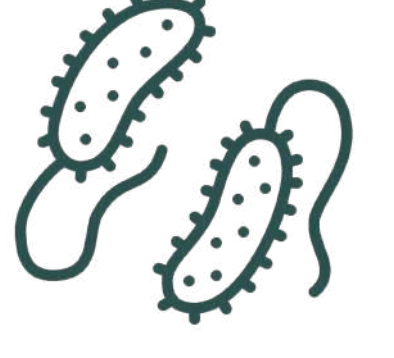


مكافحة الحلزونات في مصادر
المياه المستخدمة

الأمراض المنقولة عن طريق الماء

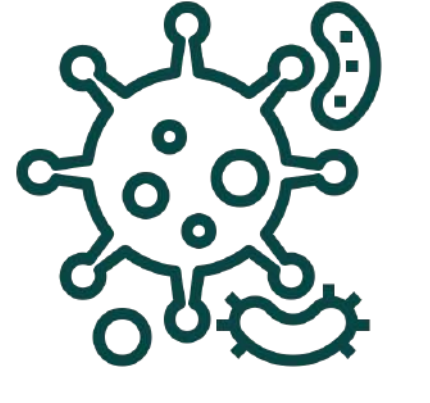
الكوليرا

عدوى بكتيرية حادة تسببها بكتيريا "ضمات الكوليرا" تصيب الأمعاء وتؤدي إلى أعراض هضمية شديدة قد يهدد الحياة إذا لم يُعالج بسرعة



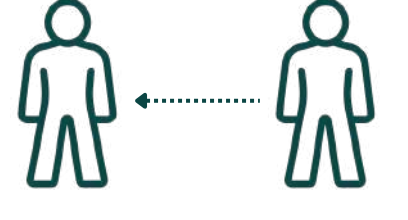
كيف ينتقل مرض الكوليرا؟

عند شرب مياه ملوثة ببراز المصابين أو تناول أطعمة غُسلت بمياه ملوثة أو عن طريق الأيدي الملوثة أثناء إعداد الطعام أو ملامسة الأسطح الملوثة ثم لمس الفم



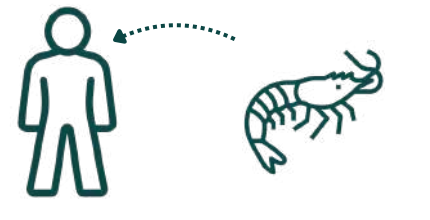
هل ينتقل مرض البلهارسيا من شخص لآخر؟

لا ينتقل من شخص لآخر بشكل مباشر لكن الشخص المصاب يعد مصدرًا لتلوث البيئة والمياه المحيطة عبر الفضلات



هل ينتقل مرض الكوليرا من الحيوان إلى الإنسان؟

لا ينتقل بشكل مباشر من الحيوان إلى الإنسان لكن يمكن أن تنتقل عبر تناول المأكولات البحرية النيئة أو غير المطهوه جيدًا (مثل القشريات) التي تعيش في مياه ملوثة



غثيان وقيء



إسهال مائي حاد
(يشبه ماء الأرز)



عطش شديد



تقلصات عضلية
(بسبب فقدان الأملاح)



خمول وضعف عام



جفاف الجلد



الأعراض
الأولية

الأمراض المنقولة عن طريق الماء

ماذا يتوجب عليك فعله إذا شككت بإصابتك؟
التوجه إلى أقرب منشأة صحية لتلقي الفحوصات الطبية اللازمة



هل يوجد علاج لمرض الكوليرا؟
نعم العلاج الأساسي هو تعويض السوائل والأملاح المفقودة (عن طريق الفم أو الوريد) ويتم استخدام المضادات الحيوية في الحالات الشديدة فقط لتقليل فترة المرض



هل من الممكن أن تصاب مرة أخرى؟
نعم الإصابة السابقة لا توفر مناعة كاملة مدى الحياة ويمكن تكرار الإصابة عند التعرض للميكروب مرة أخرى



هل هناك لقاح ضد الكوليرا؟
نعم توجد لقاحات فموية توفر حماية جيدة وتستخدم عادةً في المناطق الموبوءة أو أثناء التفشيات لكنها لا تغني عن إجراءات النظافة



هل هناك دواء يجب تناوله للوقاية من مرض الكوليرا؟
لا يوجد دواء وقائي يمكن استخدامه قبل الإصابة



الأمراض المنقولة عن طريق الماء

طرق الوقاية من مرض الكوليرا



استخدام المياه المعبأة
والمغلقة بإحكام من المصنع



غسل اليدين بالماء والصابون قبل
الأكل وبعد استخدام الحمام



لا تستخدم مياه غير صالحة
للشرب في تحضير الطعام



استخدم مياه نظيفة وآمنة
لغسل الخضروات والفواكه



التأكد من أن مرافق الصرف الصحي
بعيدة عن مصادر مياه الشرب



الاهتمام بنظافة المسكن وخاصة
دورات المياه وأماكن القمامة

لتجنب الإصابة بالأمراض ونقل العدوى للآخرين

عليك اتباع الطريقة الصحيحة لغسل اليدين:

مدة عملية تنظيف يديك بأكملها من 40 إلى 60 ثانية



لتجنب الإصابة بالأمراض ونقل العدوى للآخرين

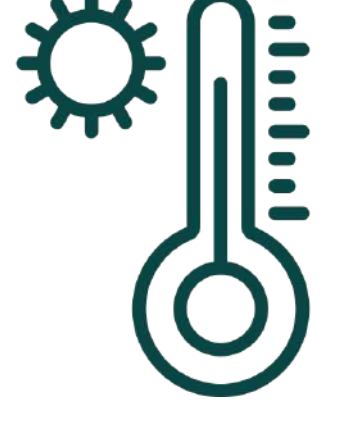
عليك اتباع الطريقة الصحيحة لتعقيم اليدين:

مدة عملية تنظيف يديك بأكملها من 20 إلى 30 ثانية



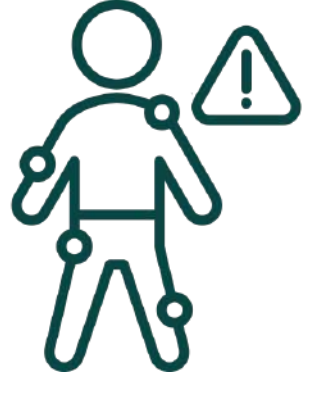
المخاطر البيئية والظروف الجوية

الإجهاد الحراري



حالة مرضية تنجم عن فقدان الجسم كميات كبيرة من السوائل والأملاح نتيجة التعرق المفرط عند التعرض لدرجات حرارة عالية أو بذل جهد في جو حار

الأعراض



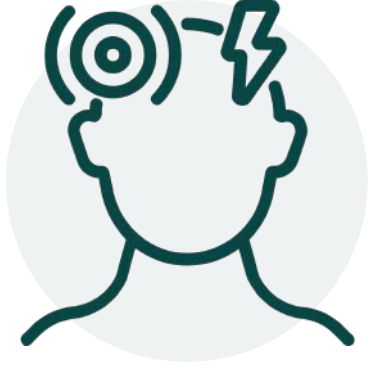
دوخة أو إغماء



تشنج العضلات



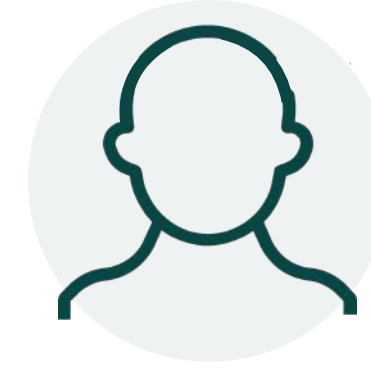
تعرق غزير



صداع شديد



نبض سريع
وضعيف



برودة وشحوب
في لون الجلد

طرق الوقاية من الإجهاد الحراري



احرص على شرب السوائل بانتظام ولا تنتظر حتى تشعر بالعطش



ارتداء ملابس فاتحة اللون وخفيفة وتسمح بمرور الهواء



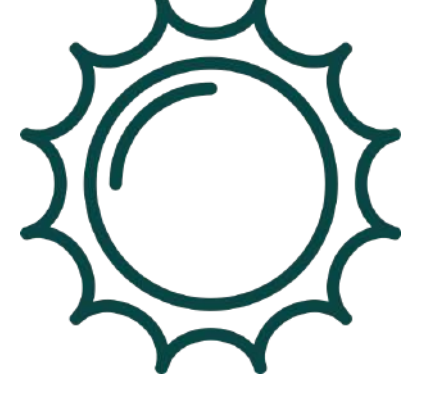
أخذ فترات راحة قصيرة في الظل كلما سمحت الظروف الميدانية



المخاطر البيئية والظروف الجوية

ضربات الشمس

حالة طارئة مهددة للحياة تحدث عندما يتوقف الجسم عن تنظيم حرارته فتصل الحرارة الداخلية إلى 40 درجة مئوية وأكثر



الأعراض



نبض قوي وسريع



الجلد حار وجاف جدًا



غياب التعرق



فقدان الوعي



ارتباك وهذيان



صداع شديد

طرق الوقاية من ضربات الشمس



لبس ما يغطي الرأس عند التعرض المباشر للشمس



المراقبة المتبادلة بين الأفراد لرصد علامات الارتباك



التبريد الاستباقي للرأس والرقبة بالماء عند العمل تحت الشمس المباشرة



المخاطر البيئية والظروف الجوية

التعامل مع حالات الإجهاد الحراري وضربات الشمس



- 1 انقل المصاب بشكل فوري إلى مكان بارد أو مظلل
- 2 خلع أي ملابس زائدة مع فك الملابس والأحزمة المشدودة
- 3 وضع كمادات باردة أو ثلج على (الرقبة والإبطيين والفخذ) حيث تمر الشرايين الرئيسية بالقرب من الجلد
- 4 رش الجسم برذاذ ماء فاتر مع التهوية المستمرة (التبريد التبخيري)
- 5 إعطاء المصاب رشقات من الماء البارد أو المشروبات الغنية بالأملاح
- 6 رفع القدمين للأعلى بمقدار 20-30 سم لتعزيز التروية الدماغية
- 7 طلب الخدمة الإسعافية فورًا

لا تعطِ المصاب سوائل للشرب إذا كان غائبًا عن الوعي أو مرتبغًا لتجنب الاختناق



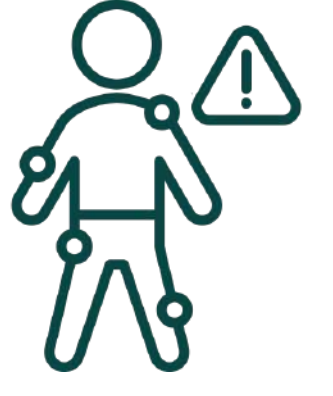
المخاطر البيئية والظروف الجوية

انخفاض حرارة الجسم



حالة مرضية تنجم عن انخفاض درجة حرارة الجسم الداخلية إلى أقل من 35 درجة مئوية نتيجة فقدان الجسم للحرارة بمعدل أسرع من قدرته على إنتاجها

الأعراض



بطء الحركة



التلعثم في الكلام



الارتجاف المستمر



الشعور بالنعاس



التبول أكثر من المعتاد



التنفس بشكل أسرع من المعتاد

طرق الوقاية من انخفاض حرارة الجسم



ارتداء الملابس بنظام الطبقات



تغطية الرأس دائمًا لأنه أكثر مكان يفقد الجسم منه الحرارة



تجنب الكحول والتدخين لأنهما يزيدان من فقدان الحرارة



المخاطر البيئية والظروف الجوية

التعامل مع حالات انخفاض حرارة الجسم



- 1 نقل المصاب إلى غرفة دافئة في أسرع وقت ممكن
- 2 استبدال الملابس المبللة فورًا بملابس جافة أو بطانيات حرارية
- 3 التركيز على تدفئة جذع الجسم (الصدر والبطن والرقبة) أولاً
- 4 المشروبات الدافئة يمكن أن تساعد المصاب الواعي في زيادة درجة حرارة الجسم
- 5 جعل المصاب واعياً من خلال التحدث معه حتى وصول المساعدة
- 6 بعد ارتفاع درجة حرارة الجسم يجب جعل المصاب جافاً مع لف جسده بما في ذلك رأسه ورقبته ببطانية دافئة
- 7 الحصول على الرعاية الطبية المناسبة للمصاب في أسرع وقت ممكن

لا تعطِ المصاب سوائل للشرب إذا كان غائباً عن الوعي أو مرتبغاً لتجنب الاختناق

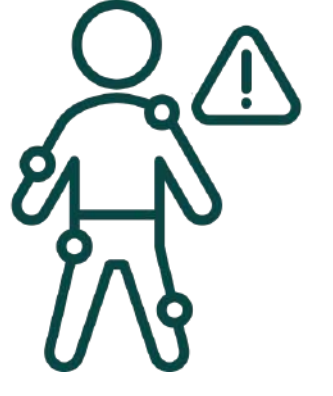


المخاطر البيئية والظروف الجوية

عضة البرد (قضمة الصقيع)
إصابة ناتجة عن تجمد أنسجة الجسم (الجلد وما تحته) وتصيب غالبًا الأطراف
مثل الأصابع والأنف والأذنين



الأعراض



تصلب الجلد أو
تَشَكُّله بمظهر
شمعي



تغير لون الجلد إلى
الأبيض الشاحب
أو الرمادي المصفر



تنميل وفقدان
الإحساس في
المنطقة المصابة

طرق الوقاية من عضة البرد



الحرص على ارتداء القفازات وتغطية الرأس، والأذنين



الحفاظ على جفاف الجسم وتغيير الملابس الرطبة



وحرك أصابعك باستمرار لضمان وصول الدم



تجنب الكحول والتدخين لأنهما يزيدان من فقدان الحرارة



المخاطر البيئية والظروف الجوية

التعامل مع حالات عضة البرد



- 1 نقل المصاب إلى غرفة دافئة في أسرع وقت ممكن
- 2 الاتصال بأقرب نقطة طوارئ للحصول على المساعدة الطبية على الفور
- 3 تدفئة الجلد بالماء الدافئ وليس الساخن
- 4 تقديم المشروبات الدافئة يمكن أن تساعد المصاب الواعي
- 5 تجنب فرك أو تدليك المنطقة المصابة بغرض تدفئتها
- 6 عدم حك المنطقة المصابة أو اللعب بالفقاعات التي تشكلت عليها
- 7 عدم المشي على الأقدام أو الأصابع المجمدة

تجنب استخدام الحرارة الجافة (مثل: وسادة التدفئة أو النار أو مجفف الشعر) لتدفئة المنطقة لأن الجلد قد يكون مخدرًا، ويمكن أن يحترق بسهولة



المخاطر البيئية والظروف الجوية

العواصف الرملية

ظاهرة جوية ترفع فيها الرياح القوية كميات كبيرة من الرمال والغبار تؤدي إلى اضطرابات تنفسية وتهيج في الأغشية المخاطية للعين والأنف



الأعراض



صداع



تهيج الحلق



سعال متكرر



تفاقم مفاجئ
لنوبات الربو



حرقة واحمرار
في العين



ضيق أو صفير
في التنفس

طرق الوقاية من العواصف الرملية



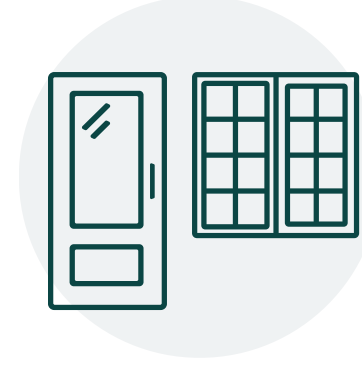
استخدام نظارات واقية محكمة الإغلاق



ارتداء قناع التنفس (N95) أو الشماع المبلل لفلتر الغبار



في السكن تأكد من إغلاق النوافذ وفتحات التهوية بإحكام



داخل المركبة تأكد من تشغيل تدوير الهواء الداخلي



المخاطر البيئية والظروف الجوية

التعامل مع حالات العواصف الرملية



عند ظهور أعراض تنفسية:

- 1 الانتقال فورًا إلى مكان مغلق أو محمي
- 2 شرب سوائل لترطيب الأغشية المخاطية
- 3 استخدام البخاخ الموسع للشعب الهوائية لمرضى الربو حسب الخطة العلاجية

عند تهيج العين:

- 1 الانتقال فورًا إلى مكان مغلق أو محمي
- 2 غسل العينين بمحلول ملحي معقم
- 3 تجنب فرك العين

حالات تستدعي الإخلاء الطبي:

- 1 ضيق تنفس شديد أو متفاقم
- 2 ازرقاق الشفاه أو الأطراف

مخاطر الكائنات السامة

لدغات الأفاعي

إصابة ناتجة عن اختراق أنياب الأفعى للجلد وحقن مادة سامة تؤثر على الدم أو الأعصاب أو الأنسجة



الأعراض



تغير في لون الجلد



تورم سريع وألم شديد
في مكان اللدغة



وجود علامتي
ناب واضحتين



صعوبة تنفس
(في السموم العصبية)



تدلي الجفون
(في السموم العصبية)



نزيف أو كدمات
(في السموم الدموية)

طرق الوقاية من لدغات الأفاعي



لبس أحذية ميدانية طويلة في المناطق الصحراوية أو العشبية



تفتيش الأحذية والملابس قبل الارتداء



عدم إدخال اليد في الشقوق الصخرية أو لجحور أو الشجيرات
الكثيفة قبل فحصها



استخدم الكشاف عند التحرك ليلاً



مخاطر الكائنات السامة

التعامل مع حالات لدغات الأفاعي



1 هددى المصاب وقلل حركته فهذا يمكن أن يبطئ انتشار السم في الجسم

2 محاولة تذكّر شكل ولون الثعبان للمساعدة في العلاج

3 غسل اللدغة بالماء والصابون على الفور

4 الاستلقاء أو الجلوس مع محاولة وضع الطرف المصاب في وضع مريح (في مستوى القلب أو أدنى قليلاً)

5 إزالة أي شيء مشدود حول الجزء المصاب من الجسم (مثل: الخواتم أو الساعة) يمكن أن تسبب الضرر في حالة حدوث تورم

6 تغطية مكان اللدغة بضمادة نظيفة وجافة

7 نقل المصاب لأقرب نقطة طبية لأخذ المصل إذا لزم الأمر

تجنب جرح المنطقة المصابة أو مص السم ولا تضع الثلج أو تغمر الجرح بالماء وعدم ربط أي منطقة قريبة من المنطقة المصابة



مخاطر الكائنات السامة

لدغات العقارب

حقن للسم عن طريق إبرة العقرب الموجودة في ذيلها وغالبًا ما تكون مؤلمة جدًا لكنها نادرًا ما تكون قاتلة للبالغين إلا في أنواع معينة



الأعراض



تعرق غزير



تنميل حول الفم



ألم حارق وشديد
في مكان اللدغة



احمرار أو تورم بسيط



تسارع نبض القلب

طرق الوقاية من لدغات العقارب



نفض الأحذية والملابس والفرش قبل استخدامها



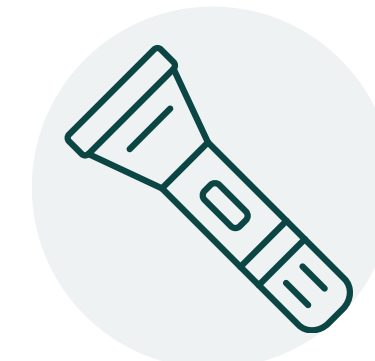
إغلاق أكياس النوم جيدًا عند عدم استخدامها



ارتداء قفازات عند رفع الحجارة أو الأخشاب



استخدام إضاءة ليلية



مخاطر الكائنات السامة

التعامل مع حالات لدغات العقارب



هدّئ المصاب

1

إذا كان في الاستطاعة أخذ العقرب معك إلى النقطة الطبية
مع أخذ الحيلة والحذر

2

وضع كمادة باردة (ليس ثلجًا مباشرًا) لتخفيف الألم وتبطئ
انتشار السم

3

مراقبة التنفس ونبض القلب المصاب

4

نقل المصاب لأقرب نقطة طبية لأخذ المصل إذا لزم الأمر

5

تجنب جرح المنطقة المصابة أو مص السم ولا تغمر الجرح بالماء وعدم ربط أي
منطقة قريبة من المنطقة المصابة



الصحة النفسية والجاهزية القتالية

إدارة الضغوط النفسية (الضغط القتالي)
رد فعل نفسي وفسولوجي طبيعي ومؤقت يحدث أثناء أو مباشرة بعد
التعرض لموقف قتالي شديد



الأعراض



بطء في اتخاذ القرار



صعوبة تركيز



ارتباك لحظي



رعشة أو تعرق



سرعة الانفعال والغضب

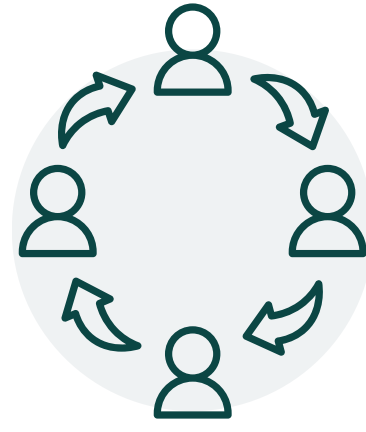
طرق الوقاية من الضغط القتالي



تقسيم المهام لتقليل الحمل الذهني



تدوير المواقع عالية الضغط



تمارين تنفس منتظمة (تنفس عميق بطيء)



طلب الدعم مبكرًا عند الشعور بفقدان السيطرة



الصحة النفسية والجاهزية القتالية

إجراءات الدعم النفسي الأولي في الميدان



- 1 الإبعاد عن الخطر المباشر:
نقل الشخص لخلف ساتر قريب لضمان سلامته وسلامتك
- 2 تجريده من السلاح (إذا لزم الأمر):
إذا كان الشخص فاقداً للسيطرة تمامًا
- 3 قاعدة التهديئة السريعة (تمرين التأريض):
اطلب منه تسمية 3 أشياء يراها و3 أصوات يسمعها الآن
- 4 اقترب من الشخص بهدوء استمع له:
دون إطلاق أحكام أو مقاطعته ساعده على الهدوء من خلال التركيز على تنفسه
- 5 توفير احتياج فوري:
كوب ماء أو قطعة سكر (تساعد في تهدئة الجهاز العصبي)

الصحة النفسية والجاهزية القتالية

إدارة الضغوط النفسية (الإجهاد التشغيلي)
إرهاق تراكمي وتراجع تدريجي في القدرات البدنية والذهنية ناتج عن العمل
المستمر وقلّة النوم والمسؤولية الثقيلة لفترات طويلة



الأعراض



ضعف دقة الرماية
أو القيادة



أخطاء متكررة



بطء في اتخاذ القرار



رغبة شديدة في النوم
لا تزول بالراحة القصيرة



سرعة الانفعال
من أبسط الأمور

طرق الوقاية من الإجهاد التشغيلي



الحصول قسط كافي من النوم (6-7 ساعات) عند الإمكان



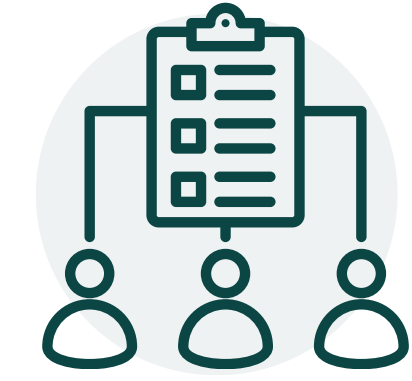
تجنب المنبهات قبل النوم بعدة ساعات



جدول عمل وراحة واضح



توزيع المهام عالية التركيز بين الأفراد



الصحة النفسية والجاهزية القتالية

إجراءات الدعم النفسي الأولي في الميدان



1
الراحة الإلزامية:
سحب الفرد من المهمة المباشرة ومنحه فترة نوم متواصلة لا تقل عن 4-6 ساعات في مكان هادئ نسبيًا

2
استعادة التوازن البدني:
التأكد من تناوله وجبة كاملة غنية بالبروتين والسكريات لتعويض النقص الغذائي

3
قاعدة التهدئة السريعة (تمرين التأريض):
اطلب منه تسمية 3 أشياء يراها و3 أصوات يسمعها الآن

4
النظافة الشخصية:
السماح له بالاعتسال وتغيير ملابسه هذه الخطوة البسيطة لها مفعول سحري في تحسين الحالة الذهنية (تُعرف طبيًا بـ "إعادة الضبط الحسي").

5
الدمج التدريجي:
لا يعاد للمهام الصعبة فورًا بل يبدأ بمهام إدارية أو خفيفة داخل المقر لاستعادة ثقته بنفسه

الصحة النفسية والجاهزية القتالية

اضطراب ما بعد الصدمة
اضطراب يحدث بعد التعرض لحدث مخيف أو صادم جدًا حيث يظل
العقل "يسترجع" الحدث وكأنه يحدث الآن



الأعراض



تجنب أي شيء يذكر
بالحدث



كوابيس متكررة



استرجاع الحدث



اضطراب نوم مزمن



فرط يقظة دائم

طرق الوقاية من اضطراب ما بعد الصدمة



التدخل المبكر بعد الحدث الصادم



جلسات تفريغ نفسي داعمة غير قسرية



تقليل العزلة والانخراط في أنشطة إيجابية



طلب استشارة مختص عند استمرار الأعراض



الصحة النفسية والجاهزية القتالية

إجراءات الدعم النفسي الأولي في الميدان



1 الأمان والخصوصية:
انقل الشخص بعيداً عن المتجمهرين أو الضوضاء وجود أشخاص كثيرين حوله يزيد من شعوره بالتهديد

2 التوجيه للواقع:
نادِ الشخص باسمه ورتبته بصوت واضح وهادئ قل له بوضوح: "أنت الآن في أمان (ذكر الموقع الحالي) ولست في (ذكر موقع الصدمة القديمة)"

3 تثبيت الحواس (قاعدة اللمس):
إذا سمح لك، اجعله يلمس سطحاً صلباً (مثل جدار أو قطعة معدنية) ليتمسك بالواقع المادي المحيط به

4 تجنب "الاستجواب الصدمي":
لا تسأله "ماذا تذكرت؟" أو "ماذا حدث لك في الماضي؟" الحديث عن التفاصيل أثناء النوبة قد يؤدي إلى "إعادة صدمة" الدماغ وتدهور الحالة

5 التنفس المنتظم:
شجعه على الزفير الطويل (كأنه يطفئ شمعة)؛ لأن الزفير الطويل يرسل إشارة للدماغ بأن الخطر قد زال

الصحة المهنية في الميدان

فقدان السمع

ضعف أو فقدان حسي عصبي في القدرة السمعية الناجم عن الضوضاء نتيجة التعرض للأصوات عالية التردد أو الانفجارات المفاجئة



الأعراض



طلب تكرار الكلام
باستمرار



الشعور بانسداد الأذن



طنين في الأذن



دوار شديد



ألم حاد في الأذن

الإجراءات الوقائية من الضجيج الناتج عن الأسلحة والمعدات



1 الالتزام بارتداء سدادات الأذن أو سماعات الأذن الواقية

2 استخدم "الحماية المزدوجة" (وضع السدادات وفوقها السماعات) عند العمل في بيئات شديدة الضجيج

3 تقليل مدة التعرض للأصوات العالية

4 إجراء فحص قياس السمع للكشف المبكر عن أي تراجع قبل تفاقمه

الصحة المهنية في الميدان

إجراءات السلامة عند التعامل مع المواد الكيميائية والوقود
مجموعة الضوابط والمعايير الوقائية المتبعة أثناء تداول أو تخزين أو استخدام
المواد الهيدروكربونية (مثل البنزين، الديزل، وزيوت التشحيم) والمواد الكيميائية
تهدف هذه الإجراءات إلى منع الحوادث الجسدية والآثار الصحية



إجراءات السلامة الوقائية



- 1 استخدام معدات الحماية الشخصية المناسبة عند التعامل مع المواد الكيميائية
- 2 عدم التعامل مع الوقود والزيوت في أماكن مغلقة يجب العمل في أماكن مفتوحة لضمان تشتت الأبخرة السامة
- 3 الحظر التام للتدخين أو استخدام الهواتف أو أي مصدر للشرر في مناطق التداول
- 4 حفظ المواد في حاوياتها الأصلية مع وجود ملصقات توضيحية لمخاطر المادة

الصحة المهنية في الميدان

ميكانيكا الجسم والأوزان الثقيلة
الاستخدام السليم والمتناسق للجهاز العضلي الهيكلي لأداء الحركات
(مثل الرفع والحمل) بأقل قدر من الجهد وأقصى حماية للعمود الفقري



الوقاية من إصابات الظهر



1 اختبار الوزن: ادفع الحمل بقدمك قبل رفعه لتقدير وزنه إذا كان أثقل مما تستطيع اطلب المساعدة فورًا

2 تأمين المسار: تأكد من أن الطريق الذي ستمشي فيه خالٍ من العوائق أو الانزلاقات

3 توسيع القاعدة: اجعل قدميك بعرض الكتفين لتوفير قاعدة ارتكاز قوية ومتوازنة

4 اقترب من الحمل: كلما كان الثقل قريبًا من مركز جسمك (سرتك) قل الضغط على فقرات ظهرك

5 استخدم الساقين (القرفصاء): انحنِ ب ثني الركبتين والوركين وليس الظهر تذكر دائمًا: ارفع بساقيك لا بظهرك

6 الحفاظ على انحناء الظهر الطبيعي: حافظ على استقامة عمودك الفقري أثناء الرفع لا تقوس ظهرك للأمام

7 شد عضلات البطن: شد عضلات البطن أثناء الرفع يعمل مثل "مشد طبيعي" يحمي الفقرات من الداخل

8 تجنب الالتواء: إذا أردت الالتفات جهة اليمين أو اليسار حرك قدميك بالكامل لا تلو خصرك بينما قدميك ثابتتان في الأرض