

A. 8367

للمهاجرين المغاربة

Guía de

Salud

دليل
الصحة

para inmigrantes magrebies

Índice

PRESENTACIÓN	4
INTRODUCCIÓN	6
SERVICIOS SANITARIOS	8
HIGIENE	14
Normas de higiene personal	18
Normas de higiene de la ropa y el calzado	20
Normas de higiene del entorno	22
Normas de higiene con los animales domésticos	22
Higiene de los alimentos	24
ESTAR SANOS	32
Alimentación	34
Ejercicio físico	38
Sueño	38
Relaciones sociales	40
PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES	42
Vacunas	42
Enfermedades que se transmiten por vía aérea	50
Enfermedades que se transmiten por vía digestiva	54
Enfermedades que se transmiten por contacto	60
LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	72
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	80
Prevención y actuación ante los accidentes más frecuentes en el hogar	80
Prevención y actuación ante los accidentes de tráfico	98
Prevención y actuación ante los accidentes laborales	104
Reanimación cardiopulmonar	112
DIRECCIONES DE INTERÉS	114
BIBLIOGRAFÍA	132
ANEXO: Ley Orgánica sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su Integración Social	136

- 5 - تقديم
- 7 - تمهيد
- 9 - الخدمات الصحية
- 15 - النظافة
- 19 - قواعد النظافة الشخصية
- 21 - قواعد نظافة الثياب والاحذية
- 23 - قواعد نظافة المحيط
- 23 - قواعد نظافة الحيوانات الاليفة
- 25 - قواعد نظافة الاغذية
- 33 - التمتع بصحة جيدة
- 35 - التغذية
- 39 - التمارين الرياضية
- 39 - النوم
- 41 - العلاقات الاجتماعية
- 43 - الوقاية من الامراض
- 43 - التلقيحات
- 51 - الوقاية من الامراض المتنقلة عبر الهواء
- 55 - الوقاية من الامراض المتنقلة عبر الجهاز الهضمي
- 61 - الوقاية من الامراض المتنقلة عن طريق الملابس
- 73 - طرق منع الحمل
- 81 - الوقاية من الحوادث
- 81 - الوقاية من الحوادث المنزلية
- 99 - الوقاية من حوادث السرور
- 105 - الوقاية من حوادث العمل
- 113 - انعاش القلب والرئتين
- 115 - عناوين ذات اهمية
- 133 - المراجع
- 137 - ملحق

Presentación

Cada pueblo tiene su cultura, costumbres, lenguaje, rasgos que los caracterizan y diferencian. No obstante, ninguna persona debe de ser discriminada por ser diferente. La dificultad que suponen el idioma, las costumbres..., no deben de ser un obstáculo insalvable para integrarse en la sociedad donde residen. Por el contrario, deben de considerarse como elementos que enriquecen la cultura del país de acogida y mediante el diálogo, la tolerancia y la aceptación debemos hacer, entre todos, que ambas culturas coexistan pacíficamente.

La voluntad política de aceptar, integrar y normalizar la situación de muchos inmigrantes en nuestro país se está plasmando en la promulgación de nuevas leyes, que les permitan la convivencia con igualdad de derechos y deberes que a los ciudadanos españoles.

En la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia las diferentes Consejerías están realizando acciones para hacer posible la igualdad de pleno derecho. Se avanza lenta pero continuamente, aunque somos conscientes de que el camino no es fácil.

En ese sentido, la Consejería de Sanidad y Consumo, con la finalidad de proteger la salud, ha editado esta guía, donde aporta la información en dos idiomas, castellano y árabe, para facilitar la comprensión y hacer más accesibles los servicios que oferta el Sistema Nacional de Salud. Asimismo, aporta información acerca de los problemas de salud más frecuentes, que posibilite a las personas inmigradas tomar decisiones y ser protagonistas de su salud. Porque, además de ser un derecho, es un recurso que poseemos las personas para vivir con más calidad y obtener el máximo rendimiento y satisfacción.

Francisco Marqués Fernández
Consejero de Sanidad y Consumo

لكل شعب ثقافة وعادات ولغات، وغيرها، كلها خصائص تميز كل واحد وتجعله مختلفا عن الاخرين، لكن ليس معنى هذا ان تكون هناك تفرقة عنصرية تجاه اي انسان بسبب هذا الاختلاف. إن المشكل الذي تطرحه كل من اللغة والعادات والتقاليد، لا يجب ان يكون عائقا في وجه اندماج المهاجرين ضمن المجتمع لأنهم عناصر تثري ثقافة البلد المستقبل، وعن طريق الحوار والتسامح والمحابة، نستطيع توحيد الجهود لتسهيل تعايش الثقافتان في سلام.

ان الارادة السياسية لقبول وادماج كثير من المهاجرين وتسوية وضعيتهم في بلادنا، بدأت تظهر من خلال إصدار قوانين جديدة تسمح لهم بالتعايش مع المواطنين الاسبان والتمتع بنفس الحقوق والواجبات.

وتعمل مختلف الادارات التابعة لإقليم مورسيا على وضع برامج تهدف لتحقيق المساواة بحكم القانون. ولو أننا نعلم ان المهمة صعبة والسبيل لبلوغها شائك، فإننا نعمل ببطء ولكن بدون هوادة.

ومن اجل حماية الصحة، اصدرت الادارة المحلية للصحة والاستهلاك دليل الصحة هذا بفرض منح معلومات باللغتين العربية والاسبانية، لتسهيل الفهم وجعل الخدمات الصحية والمعلومات الخاصة بحل المشاكل الاكثر تكرارا، سهلة المنال، مما يمكن المهاجرين من اتخاذ القرارات وجعلهم هم المسؤولين عن صحتهم. إن الصحة، زيادة على كونها حق، فهي المورد الذي يتمتع به الانسان لتحسين ظروف معيشته والحصول على نتائج افضل وارتياح اكبر.

Francisco Marqués Fernández

مستشار الصحة والاستهلاك

Introducción

La salud es un recurso para la vida. Si las personas se mantienen libres de enfermedad y potencian su salud, vivirán con más calidad y obtendrán el máximo rendimiento y satisfacción.

Tener buena salud no depende sólo de que se tengan servicios médicos que proporcionen atención médica adecuada, sino también de que se realicen comportamientos que prevengan de padecer enfermedades y posibiliten la realización personal en función de las capacidades de cada uno.

En estudios realizados en la Región de Murcia, sobre los problemas más frecuentes atendidos en los centros sanitarios, destacan aquellos problemas generados por la práctica de actividades laborales, alimentación deficiente y aquellos otros relacionados con la mala higiene y la falta de información sobre accesibilidad de los servicios sanitarios, así como de pautas para prevenir enfermedades graves o tomar decisiones ante problemas de salud.

Por ello, ha sido elaborada esta guía que pretende dar una serie de recomendaciones para conseguir preservar, mantener y hacer protagonistas de su salud a los inmigrantes.

En el interior de este libro se tratan diversos temas que pretenden ayudar a tomar decisiones para conseguir un estado de salud bueno, información para acceder a los servicios sanitarios y otros que es necesario conocer, sobre todo para evitar las situaciones de riesgo que nos pueden hacer enfermar o para tomar decisiones a la hora de haber sufrido un accidente o una alteración de la salud.

الصحة هي مورد الحياة، وإذا حافظ الناس على صحتهم فإن معيشتهم ستتحسن وسيحصلون بذلك على نتائج أفضل تجعلهم يشعرون بإرتياح أكبر.

التمتع بصحة جيدة لا يتوقف فقط على الخدمات الطبية، إنما نعني بذلك كل التصرفات اليومية التي تقى من الأمراض وتساعد على التنمية الفردية بحسب قدرات كل إنسان.

اثبتت الدراسات التي قام بها مفتصون في إقليم مورسيا، حول المشاكل الأكثر تكرارا والتي تتطلب اللجوء الى المراكز الصحية، ان النشاط المهني والتغذية الناقصة، وكل تلك الظروف الناتجة عن سوء النظافة ونقص المعلومات الخاصة بطرق الاتصال بالمراكز الصحية والوقاية من الامراض الخطيرة واتخاذ المواقف اللازمة امام المسائل الصحية، هي المشاكل الأكثر تكرارا والتي تتطلب، أكثر من غيرها، اللجوء الى المراكز الصحية.

لأجل هذا كله، وضع برنامج لإعداد هذا الدليل الصحي الذي نريد من خلاله، إعطاء بعض النصائح بهدف الحفاظ على صحة المهاجرين وجعلهم هم المسؤولين عنها.

يتطرق هذا الكتاب لعدد كبير من المواضيع التي تطمح الى مساعدة الجميع على إتخاذ القرارات في مجال الصحة، وكذلك إمدادهم بالمعلومات الكافية حول كيفية الاستفادة من الخدمات الصحية، وأخرى لتفادي حالات الخطر التي بإمكانها ان تصيبنا بأمراض، ومعلومات تدلنا على إتخاذ القرار في حالة تعرض أحد منا لحادث أو خلل صحي.

Servicios Sanitarios

Acceso a los servicios sanitarios

En el territorio de España existen dos sistemas sanitarios, que conviven y se complementan para dar asistencia a los habitantes de la nación. Existe un Sistema de Salud Público, que es universal (cubre a toda la población) y gratuito, sufragado económicamente por los Presupuestos Generales del Estado y otro Sistema Sanitario Privado, formado por clínicas, hospitales y profesionales que prestan atención sanitaria libremente, a aquellos residentes o transeúntes que solicitan sus servicios.

Derecho a la asistencia sanitaria

● *Españoles y residentes*

La Ley General de Sanidad dice en su artículo 1.2. "Son titulares del derecho a la protección de la salud y a la atención sanitaria todos los españoles y los ciudadanos extranjeros que tengan establecida su residencia en el territorio nacional".

● *Casos especiales*

Los niños que estén en España, según la "Declaración de los derechos del niño", tienen derecho a la asistencia sanitaria por el Sistema Sanitario Público, independientemente de que sean o no residentes.

Las **mujeres embarazadas** en nuestro país, dado que albergan en su cuerpo a un futuro niño, tienen derecho a la asistencia sanitaria por el Sistema Sanitario Público, independientemente de que sean o no residentes.

● *Residentes NO legales*

Toda persona que residiendo en España no tiene legalizada su situación debe saber:

Si presenta una **urgencia médica** (problema de salud grave, donde está en peligro la vida):

Deberá recibir asistencia en cualquier centro sanitario, bien sea público o privado. Los gastos ocasionados por la asistencia serán facturados al asistido.

الخدمات الصحية

طرق الاستفادة من الخدمات الصحية

يوجد في إسبانيا نظامان صحيان متكاملان يقومان بإسعاف السكان. هناك نظام عمومي شامل لكل السكان وهو مجاني تقوم الدولة بتمويله عن طريق الميزانية العامة، الس جانب نظام صحي خاص تشكله عيادات ومستشفيات ومختصين، يقومون بإسعاف حر لكل السكان المقيمين والعاشرين الذين يطلبون خدماتهم.

الحق في الاسعاف الصحي

• الاسبان والحاصلين على رخص الإقامة

يذكر القانون العام للصحة في مادته 1.2 مايلي:
"لكل الاسبان والمواطنين الاجانب المقيمين على التراب الوطني، الحق في الحماية والعناية الصحية".

• حالات خاصة

حسب "لائحة حقوق الطفل"، فإن الاطفال المتواجدين في اسبانيا، لهم الحق في الاسعاف الصحي عن طريق النظام العمومي، بغض النظر عن كونهم مقيمين ام لا.

وللنساء الحوامل المتواجدات في بلادنا، كذلك الحق في الاسعاف الصحي عن طريق النظام العمومي، سواء كن حاصلات على شهادة الإقامة ام لا.

• المقيمون الغير شرعيين

يجب على كل اولئك الاشخاص الذين يعيشون في اسبانيا بصفة غير شرعية، معرفة ما يلي:

في حالة استعجال طبي او مشكل خطير يهدد الحياة:

يمكنه اللجوء الى اي مركز صحي لتلقي العلاج اللازم، سواء كان المركز عموميا او خاصا. اما المصاريف الناتجة عن الاسعاف، فيتكفل بها المريض بدفعها.

Servicios Sanitarios

Si presenta un **problema de salud que NO es urgente**, puede optar por acudir a:

- **Centro sanitario público:** puede atenderlo y expenderle una factura por los gastos ocasionados o puede remitirlo a otro profesional o centro privado de la localidad.

- **Centro sanitario privado:** le atenderá y le expenderá factura por la asistencia prestada.

- **Asociación de atención a inmigrantes o centros de información y asesoramiento a inmigrantes** (ver relación en la pág. 114): estas asociaciones le prestan asistencia médica o le indican dónde puede acudir.

FUNCIONAMIENTO DE LOS SERVICIOS SANITARIOS

El Sistema Sanitario Español está estructurado en dos niveles de atención, Atención Primaria de Salud y Atención Especializada.

- **La Atención Primaria de Salud** es el conjunto de acciones que se realizan para promover la salud, prevenir y controlar la enfermedad, así como para prestar la primera asistencia sanitaria a la población. La ordenación sanitaria de la Región establece que la atención a la población se distribuya en 72 Zonas Básicas de Salud. En cada zona existen varios consultorios y un centro de salud donde trabaja el personal sanitario y no sanitario con la finalidad de atender a la población residente en ella.

● **Cómo se accede a estos servicios**

- **Problema de salud común o revisión**

Cita previa (petición de consulta para el personal sanitario con antelación). Esta es la modalidad de acceso en casi la totalidad de los centros. Mediante la cita se le asigna un día y una hora, para consultar sobre su problema de salud. Esta modalidad reduce el tiempo de espera al mínimo.

- **Problema urgente**

Se solicita cita el mismo día:

- Si es vital se atiende al instante.
- Si puede esperar se atenderá después de la cita previa (al final de la consulta).

الخدمات الصحية

في حالة عارض صحي غير مستعجل، يمكن الخيار بين:

- اللجوء الى مركز صحي عمومي حيث يقوم الفريق الطبي بإسعافه أو إحالته على مركز مختص أو خاص في المنطقة. المصاريف الناتجة يدفعها المريض في هذه الحالة كذلك.

- اللجوء الى مركز صحي خاص حيث يسعف ويدفع مجموع فاتورة الخدمات التي قدمت له. توجد هناك جمعيات للعناية بالمهاجرين ومراكز استعلامات وإرشاد المهاجرين بإمكانها إسعاف المريض أو إرشاده لتلقي العلاج في المراكز المناسبة. تجدون في هذا الكتاب قائمة بأسماء هذه الجمعيات والمراكز.

كيفية سير الخدمات الصحية.

يتشكل هيكل النظام الصحي الاسباني من مستويين هما: العناية الاولية والعناية المختصة.

● **العناية الاولية للصحة:** هي مجموعة العمليات التي تدعم الحفاظ على الصحة والوقاية من الامراض. تهدف ايضا لتقديم الاسعافات الاولية للسكان. وينص التقسيم الصحي على ان تتوزع الخدمات الصحية على 72 ناحية اساسية. وتحتوي كل ناحية على عدة عيادات ومركز صحي حيث يشتغل عمال تابعين للقطاع الصحي وآخرون ينتمون لقطاعات اخرى، بهدف إسعاف السكان المقيمين في الناحية.

● كيفية الاستفادة من هذه الخدمات

● **في حالة مشكل صحي عادي أو إعادة فحص:** الموعد المسبق: وهو طلب معاينة وتعيين موعد لها بصفة مسبقة. هذه هي الطريقة المعمول بها للاستفادة من الخدمات الصحية في اكثرية المراكز. عن طريق الموعد يعين لك يوم وساعة لبحث مشكلتك الصحية وبهذا يتقلص وقت الانتظار الى هذه الاقصى.

● في حالة مشكل مستعجل:

يطلب الموعد في نفس اليوم: اذا كان المشكل يهدد الحياة فإن المريض يعاين في حينه، اما اذا كان غير ذلك، فيجب عليه الانتظار حتى نهاية الفحص العادي عن طريق المواعيد.



Servicios Sanitarios

- **La Atención Especializada** está formada por centros de especialidades, ambulatorios y hospitales, donde se atiende a las personas que presentan una enfermedad cuya complejidad necesita atención por un personal más específico y métodos de diagnóstico y tratamiento más sofisticados. En la Región existen 6 Áreas de Salud, cada una tiene asignado un hospital, que atienda la población del área.

- **Cómo se accede:**

- **Problema de salud no urgente**

Derivación desde la Atención Primaria de Salud. El médico de atención primaria realiza un informe con lo que le sucede a la persona y lo remite a las consultas de atención especializada para estudio, seguimiento o tratamiento por el médico especialista.

- **Problema de salud urgente**

- Cuando el médico de atención primaria así lo estime, derivará al centro hospitalario.

- Cuando el problema se perciba como urgencia y sea el hospital el centro sanitario más cercano.



■ **العناية المختصة:** تتوفر في المراكز المختصة والعيادات الخارجية والمستشفيات، حيث تقدم العناية لكل أولئك الأشخاص الذين يعانون من أمراض معقدة تحتاج لفحص من قبل مختصين وطرق تشخيصي ومعالجة أكثر دقة. توجد في إقليم مورسيا 6 مناطق صحية لكل واحدة منها مستشفى يستقبل سكانها.



■ **كيفية الاستفادة من العناية المختصة:**

- **مشكل صحي غير مستعجل**
عن طريق الطبيب الخاص بالعناية الأولية: يقد الطبيب خلال الفحص الأولي، تقريراً عن المرض الذي يعاني منه الشخص المصاب ويحوله إلى مركز العناية المختصة قصد الدراسة والمتابعة أو العلاج من قبل طبيب مختص.

- **مشكل صحي مستعجل**
إذا رأى الطبيب خلال الكشف الأولي أن الحالة تستدعي ذلك، يحول المريض مباشرة إلى مركز إستشفائي.
عندما تصنف الحالة على أنها مستعجلة ويكون المستشفى أقرب مركز صحي.

تتمتع مورسيا بنظام رعاية صحية متطور، حيث تتوفر في جميع أنحاء الإقليم خدمات صحية عالية الجودة، من خلال شبكة من المستشفيات والعيادات الخارجية، التي توفر الرعاية الصحية الأولية، المتخصصة، والطارئة.

تتمتع مورسيا بنظام رعاية صحية متطور، حيث تتوفر في جميع أنحاء الإقليم خدمات صحية عالية الجودة، من خلال شبكة من المستشفيات والعيادات الخارجية، التي توفر الرعاية الصحية الأولية، المتخصصة، والطارئة.

تتمتع مورسيا بنظام رعاية صحية متطور، حيث تتوفر في جميع أنحاء الإقليم خدمات صحية عالية الجودة، من خلال شبكة من المستشفيات والعيادات الخارجية، التي توفر الرعاية الصحية الأولية، المتخصصة، والطارئة.

Higiene

La higiene se ocupa de mejorar la relación del hombre con el medio exterior con el fin de evitar o disminuir la aparición de la enfermedad, utilizando para ello los recursos existentes en la sociedad y el conocimiento sobre las medidas que protegen de la enfermedad.

Por lo tanto, pretende el desarrollo físico y psíquico de las personas y de los pueblos, así como crear un ambiente adecuado para facilitar este desarrollo.

A continuación, se van a enunciar unas normas de higiene que la persona debe de tener en cuenta y cuyo cumplimiento protege de la enfermedad al individuo y a los demás miembros de la comunidad.

NORMAS DE HIGIENE PERSONAL

La higiene personal es el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo diariamente. Si se lleva a cabo una buena higiene, puede evitar la entrada a nuestro organismo de gérmenes, que son los causantes de muchas enfermedades como diarreas, sarna, piojos, etc.

Con el baño o la ducha se arrastran las células muertas de la piel, el sudor y la suciedad evitando el mal olor que produce. Además se puede utilizar como sedante si el agua es tibia y como tonificante si el agua está caliente.

Ir limpio y aseado le va a permitir sentirse bien consigo mismo y con los demás, pues aumenta su vitalidad, mantiene un estado saludable, su imagen mejora y le permite comunicarse y relacionarse mejor con los demás.

Puesto que **la ducha o el baño** es la mejor medida higiénica, se debe de realizar **todos los días**. Para ello, humedezca el cuerpo con abundante agua, enjabónese con esponja de uso individual las distintas partes del cuerpo, después enjuáguese con abundante agua y por último séquese con una toalla friccionando con energía las distintas partes del cuerpo.

تقوم النظافة بتحسين العلاقات ما بين الانسان والبيئة الخارجية بفرض القضاء على ظهور الامراض او التقليل منها، وذلك عن طريق استعمال الموارد الموجودة تحت تصرف المجتمع ومعرفة العوامل التي تحمي من إنتشار الامراض.

لهذا فهي تهدف لتطوير جسم ونفسية الانسان وعن طريقه كل الناس، كما تهدف لخلق محيط مناسب لدفع هذا التطور نحو الامام.

وفي ما يلي نعرض بعض قواعد النظافة التي يجب على كل انسان معرفتها لأن تطبيقها يحمي الانسان من الامراض وبذلك يحمي كل افراد المجتمع.

قواعد النظافة الشخصية

النظافة الشخصية هي العناية التي تحتاجها اجسامنا يوميا. إذا قمنا بتنظيف جيد لاجسامنا فإننا نحميها من الجراثيم المتسببة في كثير من الامراض، مثل الاسهال والجرب والقمل، الخ.

بواسطة الدش والاستحمام تزول كل الخلايا الميتة عن الجلد، كما تزول الاوساخ وكذلك العرق المسبب للروائح الكريهة. استعمال الماء الدافئ، يعد مسكنا اما الماء الساخن فهو مقو للجسد والنفوس.

عندما ينظف الانسان نفسه فإنه سيشعر بالراحة النفسية والاجتماعية، لأن ذلك يرفع من حيويته ويحافظ على حالته الصحية، كما يحسن مظهره الخارجي مما يسمح له بإقامة علاقات افضل مع الاخرين.

وبما ان الدش او الحمام هما احسن طريقة للنظافة، يجب علينا القيام بأحدهما يوميا. إذن، إذا أردت الاستحمام، إبدأ بتبليل جسدك بالماء ثم استعمل اسفنجة خاصة لدعك كل اطرافك، ثم ازله بالماء. وفي الاخير، استعمل منشفة لتجفيف كل جسدك من الماء.



Higiene

Aseo de las diferentes Partes del cuerpo

- **La cara** se limpia todos los días al levantarse y al acostarse y cuando su actividad implica estar en contacto con la suciedad. Se lava con jabón y agua tibia y se enjuaga con abundante agua. Después, se seca con una toalla.
- **Las manos**, al estar en contacto con objetos y personas, han de ser lavadas frecuentemente. Siempre deben lavarse antes y después de comer o de ir al retrete.
- **Los pies** necesitan ser lavados diariamente con agua y jabón, después deben secarse con una toalla, sobre todo los espacios interdigitales (entre medio de los dedos) con el fin de evitar la aparición de hongos.
- **Las uñas** deben estar siempre limpias, cepilladas y cortadas con regularidad.
 - *Las uñas de las manos* se cortan con unas tijeras curvas, siguiendo la curvatura de la yema del dedo.
 - *Las uñas de los pies* han de ser cortadas rectas, para evitar que los bordes se hundan en las partes blandas, para ello se deben de utilizar tijeras rectas.
- **Los genitales**, por estar próximos a los orificios de excreción, han de ser lavados diariamente. El hombre se lava primero el pene, bajando la piel del prepucio, y a continuación el ano.
La mujer ha de lavarse primero la vulva, prestando atención a sus numerosos pliegues, a continuación se lava el ano. Durante la menstruación, el aseo ha de ser más frecuente y se utilizarán compresas de un solo uso, que han de ser cambiadas regularmente.
- **Los dientes** han de limpiarse mediante **cepillado** después de cada comida y especialmente después de la cena. Se cepillan todas las superficies dentarias (caras internas y externas) con movimientos muy cortos, de atrás hacia delante y con suave presión para eliminar los restos de alimentos, pero evitando lesionar las encías.



نظافة مختلف اطراف الجسم



● الوجه يغسل كل يوم عند النهوض وقبل الذهاب الى النوم وكذلك عندما يعرضك نشاطك للاوساخ. يغسل بالصابون والماء الدافئ. ويجفف بمنشفة.

● اليدين بما انهما في تماس دائم مع الاشياء والاشخاص، يجب غسلهما باستمرار. يجب ان يغسلا دائما قبل وبعد الاكل وبعد استعمال المراض.

● القدمان يستلزمان الغسل الدائم بالصابون والماء وتجفيفهما بواسطة منشفة، ملحين في ذلك على الجبهات الواقعة بين الاصابع لتفادي الاصابة بالفطور.

● الاظافر: يجب ان تكون دائما نظيفة، كما يجب قصها بشكل منتظم.

- اظافر اليدين تقص بمقص مقوص على حسب تقوص الانامل.

- اظافر القدمين يجب قصها طولا تفاديا لان تنفرز اطرافها داخل الاصبع. لهذا فمن الواجب استعمال مقص مستقيم.



● الاعضاء التناسلية بسبب قربها من فتحة الشرج يجب غسلها دوما. الرجل يغسل ذكره ثم الشرج. اما المرأة فتبدأ اولا بغسل فرجها مولية في ذلك عناية خاصة بمختلف ثناياها، ثم تغسل منطقة الشرج. ويجب تكرار الاغتسال خلال ايام العادة الشهرية واستعمال منشفات خاصة واستبدالها بانتظام.

● الاسنان يجب ان تنظف بالفرشاة بعد كل وجبة وخاصة بعد تناول العشاء. يجب غسل كل مساحة الاسنان داخلا وخارجا عن طريق حركات قصيرة ومن السوراء نحو الامام والضغط بلطف لازالة بقايا الاكل وتفادي جرح اللثة.

Higiene

Los cepillos son de uso personal y se cambiarán cuando los filamentos ya no estén rectos. La higiene de la boca se debe completar con la utilización de la **seda dental**, para eliminar la placa en los lugares donde el cepillo de dientes no tiene acceso. Esta se introduce entre los dientes, apoyando el hilo sobre ellos (jamás sobre la encía, para no lesionarla). Posteriormente se extrae con movimientos de vaivén, arrastrando consigo los restos de alimentos.

Para ayudar a mantener la boca sana, se evitará comer alimentos ricos en azúcares como chocolates, bollerías, golosinas, etc., sustituyendo estos azúcares por los alimentos que los contienen de forma natural, como son las frutas, carnes, pescados, legumbres, etc.

- **El cabello** ha de lavarse una o dos veces a la semana. El lavado se iniciará humedeciendo los cabellos con agua templada. A continuación se aplica un champú, extendiéndolo uniformemente con un masaje suave. Después se enjuagan y se enjabonan de nuevo los cabellos masajeando y frotando el cuero cabelludo, tratando de este modo de obtener abundante espuma. Este masaje debe de realizarse con las yemas de los dedos y no con las uñas, para evitar erosiones en la piel.

El pelo debe peinarse varias veces al día para que esté desenredado. Tenga en cuenta que los **peines y cepillos son de uso personal** y deben mantenerse limpios.

En determinadas épocas del año (sobre todo en otoño y primavera), por el descuido en la higiene personal, suelen aparecer infecciones de **PIOJOS** en los cabellos de las personas, sobre todo en niños y personas que conviven en una misma casa.

Si una persona está infectada de piojos, se seguirán los siguientes pasos **para eliminarlos**.

- 1.- Lavar la cabeza con una **loción antiparasitaria**, que se puede encontrar en las farmacias, extendiéndola y haciendo una pequeña fricción con los dedos por toda la cabeza, insistiendo especialmente en la nuca y detrás de las orejas.
- 2.- Dejar la loción en el pelo de **2 a 4 horas**.
- 3.- Lavar nuevamente el cabello y **enjuagarlo con agua y vinagre** (dos partes de agua y una de vinagre) para favorecer la eliminación de las liendres.
- 4.- **No** secar el pelo con **secador**.
- 5.- Una vez aclarado el pelo, **quitar las liendres** con la mano (es lo más eficaz) o peinar el pelo con un peine de púas finas y juntas (lendrera).

الفرشاة اداة ذات الاستعمال الشخصي. تغير عندما تبدأ شعيراتهما في الفساد.

تستكمل نظافة الفم باستعمال خيط الاسنان لإزالة القلح من تلك الاماكن التي يصعب على الفرشاة الوصول اليهما. يدخل الخيط بين الاسنان دون ان يلمس اللثة لتفادي اصابتهما بجروح. بعد ذلك يحرك الخيط باستمرار لإزالة بقايا الطعام.

وللمحافظة على فم سليم ونظيف، يجب الابتعاد عن المأكولات الفنية بالسكر كالشكولاته والحلويات وغيرها، وتعويض هذه السكريات بأغذية تحتوي عليها بصفة طبيعية، مثل الفواكه واللحوم والسّمك والخضّر، الخ.

● **الشعر** يجب غسله مرة او مرتين في الاسبوع. يبدأ الفسل بتبلييل الشعر بالماء الدافئ، بعد ذلك يستعمل شامبو ويبسط بتواز بواسطة ذلك خفيف، ثم يشطف بالماء، واعادة العملية بذلك جلد الرأس. يجب ان يتم ذلك بالانامل وليس بالاطافر لتفادي تآكل الجلد.

يجب تمشيط الشعر عدة مرات في اليوم وذلك للمحافظة على نعومته. يجب ان تعلم بأن المشط والفرشاة من الادوات ذات الاستعمال الشخصي وبأنه يجب الحرص على نظافتها.

خلال فترات معينة من السنة، وخاصة في الربيع والخريف تظهر عدوى القمل في الرأس بسبب إغفال في النظافة الشخصية وخاصة عند الاطفال والاشخاص الذين يعيشون في نفس البيت.

إذا اصاب انسان ما بعدوى القمل، يجب إتباع التدابير التالية للقضاء عليها:

- 1- غسل الشعر بسائل مضاد للطفيليات يباع في الصيدليات. يجب بسط السائل على الشعر وذلكه بالاصابع والالواح على الرقبة والاذنين.
- 2- ترك السائل على الشعر بين ساعتين وأربع ساعات.
- 3- غسل الشعر من جديد وشطفه بالماء والخل (نصيبين من الماء ونصيب من الخل) للقضاء على الصئبان.
- 4- عدم تجفيف الشعر بالجهاز الكهربائي.
- 5- بعد شطف الشعر، تنزع الصئبان باليد لأنها احسن طريقة، ثم يمشط الشعر بمشط اسنانه ناعمة ومتقاربة.



Higiene

- 6.-El tratamiento debe **repetirse a los 10 y 20 días**, para eliminar las liendres que puedan pasar desapercibidas.
- 7.- **Los peines, adornos del pelo, etc.**, se deben sumergir una hora en **loción antiparasitaria**. **La ropa, toallas, etc.** se deben **lavar con agua caliente**.
- 8.-Se debe revisar a todos los que conviven con el afectado para poner tratamiento siempre que se detecten liendres o piojos.

NORMAS DE HIGIENE DE LA ROPA Y EL CALZADO

- **La ropa** tiene la función de proteger al cuerpo del calor, del frío y de la humedad.

La vestimenta debe de ser adecuada a la actividad que se está realizando (mono o ropa de trabajo para trabajar, chándal para hacer deporte, pijama para dormir...).

La ropa tiene que ser de fácil limpieza y lavarse (cuando esté sucia o desprenda mal olor) con detergente, después enjuagarla con abundante agua. La ropa interior ha de ser cambiada diariamente (calzoncillos, bragas, calcetines).

Una vez lavada debe de estar totalmente seca antes de colgarla en el guardarropa.

- **El calzado** permite proteger los pies del frío, de la humedad, y de posibles traumatismos producidos por el contacto con el suelo. Pero si los zapatos no se adaptan correctamente al pie, pueden producir alteraciones como ampollas, juanetes, durezas, callosidades, etc. Para que unos zapatos sean funcionales deben **reunir** las siguientes **condiciones**:

- El calzado debe estar hecho de un material que permita la transpiración del pie.
- La parte que recubre los dedos ha de ser lo suficientemente ancha para facilitar la movilidad de los mismos.
- El zapato debe mantenerse firmemente sujeto alrededor del talón y del empeine.
- Cada tipo de zapato se hace para una determinada actividad. Utilice unas zapatillas de casa para estar en casa, zapatillas de deporte para hacer deporte, calzado de trabajo para el trabajo, etc.





- 6- يجب إعادة العلاج بعد عشرة ايام او عشرين يوما للقضاء نهائيا على الصئبان.
- 7- يجب تغطية كل ادوات التمشيط وتزيين الشعر في السائل المضاد للطفيليات لمدة ساعة. أما الثياب والمنشفات وغيرها، فيجب غسلها بالماء الساخن.
- 8- يجب مراقبة كل اولئك الذين يعيشون في نفس المكان مع المصاب، وبدء العلاج اذا لوحظ وجود صئبان او قمل.

نظافة الثياب والاحذية

- مهمة الثياب هي حفظ الجسم من الحرارة ومن البرد والرطوبة. يجب ان تكون الالبسة مناسبة للنشاط الذي يمارسه كل انسان؛ ثوب العمل للعمل و ثوب النوم للنوم و ثوب الرياضة للرياضة، الخ. يجب ان تكون الالبسة سهلة التنظيف عندما تكون وسفة او تبعث روائح كريهة، بحيث يمكن غسلها بالصابون الخاص بالفسيل ثم تشطف بالماء الوافر. الملابس الداخلية، كالسليب او الكلسون والسروال الداخلي للنساء والجوارب، يجب ان تغير في كل يوم. بعد غسل الثياب يجب انتظار ان تجف تماما قبل وضعها داخل الخزانة.

- **الحذاء** يصفي القدمين من البرد والرطوبة وكذلك من الجروح التي يمكن ان نعاني منها اذا لامسنا الارض. واذا كان الحذاء لا يناسب القدم، تنتج عن ذلك نقرات وتقرح عظم الاقدام والكتف والتصلبات، وغيرها من الامراض. وليكون الحذاء لائقا، يجب ان تجتمع فيه الشروط الاتية:



- يجب ان يكون مصنوعا من مادة تسمح للقدم بالتنفس.
- ان تكون الجهة التي تغطي الاصابع، عريضة للسماح لهذه بالحركة.
- ان يلائم الحذاء القدم تماما وان ينضبط عند مؤخرة القدم وعند الاصابع.
- كل نوع من الاحذية يناسب نشاطا معينا؛ حذاء المنزل للمنزل وحذاء الرياضة للرياضة والحذاء الخاص بالشغل في مكان العمل، الخ.

Higiene

NORMAS DE HIGIENE DEL ENTORNO

- **La casa** se debe mantener ordenada, limpia y ventilada diariamente.
- **Los objetos** de uso cotidiano deben de estar en lugares propios para poder conservarlos más tiempo y en mejores condiciones. Así pues, la ropa se coloca en el armario, los alimentos naturales en el frigorífico, las latas de alimentos en el armario de cocina, etc..
- **Los aseos** se limpian a diario utilizando un detergente apropiado con lejía para desinfectar la bañera, retrete, lavabo y suelo.
- **Los suelos** deben barrerse y fregarse frecuentemente con detergente o agua y lejía.
- **Los muebles** de la casa deben ser de fácil limpieza, eliminando el polvo y la suciedad frecuentemente.
- **La vajilla** y los cubiertos se friegan cada vez que sean utilizados con lavavajillas y lejía, después se enjuagan con abundante agua y se dejan secar en una platera o se secan con un paño de cocina limpio.
- **La cama** es el elemento más importante de la habitación. Para prevenir deformidades de la columna y facilitar el descanso, debe ser cómoda y no hundirse en el centro. Conviene que el colchón sea de unos 18-20 cm. de grosor. En cuanto a las sábanas éstas deben de cambiarse y lavarse todas las semanas.



NORMAS DE HIGIENE CON LOS ANIMALES DOMÉSTICOS

Para tener un animal en casa hay que tener en cuenta el espacio disponible y si se le pueden proporcionar los **cuidados** que necesita:

- **Vacunas para animales.** Acuda a un veterinario que le indicará y le administrará las vacunas que necesita el animal.
- **Desparasitación interna.** Ésta debe realizarse siguiendo los consejos del veterinario, que prescribirá el tratamiento oportuno y la frecuencia con la que se ha de administrar, para prevenir enfermedades como la hidatidosis.

قواعد نظافة المحيط



● يجب الحفاظ على ترتيب البيت و على نظافته و تهويته يوميا.

● الاشياء والمعدات ذات الاستعمال الدائم، يجب وضعها في اماكنها الخاصة كي تحتفظ بها اطول وقت ممكن وفي حالة جيدة. لهذا غالثياب توضع في الخزانة والاغذية الطبيعية في الثلاجة والمعلبات في خزانة المطبخ، الخ.

● يجب تنظيف الحمام يوميا باستعمال صابون خاص به وكذلك بـماء الجافيل لتطهير حوض الاستحمام والمرحاض والمفسل والارضية.

● يجب كنس وتنظيف الارضية بالماء والصابون والجافيل عدة مرات في الاسبوع.

● اثاث البيت يجب ان يكون سهل التنظيف بحيث يمكن ازالة الغبار والاوساخ عنه بصفة دائمة.

● الاواني والملاعق والشوكات، وغيرها، يجب ان تفسل بالماء والصابون والجافيل بعد استعمالها ثم شطفها بالماء الوافر وتجفيفها بصفة طبيعية او بواسطة قطعة قماش نظيفة وخاصة بالمطبخ.

● السرير هو اهم عنصر في غرفة النوم. لتفادي تشوه العمود الفقري وتسهيل الراحة، يجب ان يكون السرير مريحا وأن لا ينحدر. من الافضل ان يكون سمك الفرشة بين 18 و 20 سم. اما فيما يخص غطاء السرير فيجب تغييره وغسله مرة كل اسبوع.

قواعد النظافة مع الحيوانات الاليفة



قبل الاتيان بأي حيوان الى البيت، يجب ان نأخذ بعين الاعتبار المساحة التي توجد تحت تصرفنا، واذا كان بإمكاننا ان نوليه العناية التي هو في حاجة اليها.

● التلقيحات الخاصة بالحيوانات
إنجأ الى الطبيب البيطري ليدلك ويقدم لك كل التلقيحات التي يحتاج اليها الحيوان.

● إزالة الطفيليات الداخلية: يجب اتباع نصائح البيطري الذي يصف العلاج الخاص وطريقة استعماله لتفادي امراض كالكيس المائي.

Higiene

- **Desparasitación externa.** Si el animal tiene parásitos (pulgas, garrapatas,...), debe de ser lavado con un champú antiparasitario, de venta en farmacias y supermercados, siguiendo las instrucciones de la etiqueta.
- **El baño** se recomienda cuando se hayan ensuciado de barro, grasa,..., sin ser necesario un lavado regular.
- **El cepillado** del animal se hará cuando salga al campo y se revisarán los espacios interdigitales (entre los dedos), el cuello y las orejas en busca de parásitos.
- **Sus necesidades** se les enseñará a hacerlas en un lugar fijo dentro de casa, (caja con arena) y fuera en lugares apropiados.
- **La comida** tiene que estar en buen estado y en un recipiente de uso exclusivo del animal, que ha de ser lavado diariamente.
- **La cama** (alfombra, canasto, cojín, etc.) estará en un lugar fijo de la casa; éste ha de ser cómodo para evitar que vaya a la cama, sofá, sillones, etc., utilizados por las personas.
- **Precauciones:**
 - Evite que su animal lama a las personas, y especialmente a los niños, con el fin de prevenir la transmisión de enfermedades.
 - Lávese las manos con agua y jabón después de tocarlo.
 - Impida que el animal vagabundee y se alimente en los estercoleros o basuras.
 - Lleve a su perro sujeto con correa, collar y bozal.
 - Evite que su animal moleste a los vecinos.



HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

La higiene de los alimentos consiste en las medidas necesarias para garantizar que los alimentos que consumimos sean incapaces de producirnos alguna enfermedad.

Una mala selección, conservación o manipulación pueden ocasionar enfermedades graves para la persona. Por ello, es recomendable seguir una serie de **consejos**:

Al comprar:

- **Higiene del establecimiento.** El establecimiento debe estar limpio y los productos ordenados.

● إزالة الطفيليات الخارجية: إذا ظهرت على جسم الحيوان طفيليات كالبرغوث أو القراد، يجب غسله بصابون خاص مضاد للطفيليات يباع في الصيدليات والمتاجر العامة، واتباع التعليمات التي يحتوي عليها الصابون نفسه.

● الحمام ينصح بفصل الحيوان اذا تلمخ بالطين او بالمواد الدسمة، ولكن ليس دائما.

● التمشيط يجب تمشيط الحيوان اذا خرج الى الحقول، كما يجب مراجعة قوائمه وخاصة بين الاصابع والرقبة والاذنين بحثا عن الطفيليات.

● اما التقيط والبول فيجب تعليم الحيوان ان يقوم بها في مكان خاص في البيت كعلبة مملوءة بالرمل، وفي الاماكن الخاصة في الشارع.



● الاكل يجب ان يكون في حالة جيدة وأن يتناوله الحيوان في إناء خاص به يفصل يوميا.

● الفراش سواء كانت زربية او سلة او وسادة، يجب ان يكون دوما في نفس المكان وان يكون مريحا حتى لا يذهب الى السرير او الاريكة، مثلا.

إحذر

- ان يلحق الحيوان الانسان وخاصة الاطفال لتفادي تنقل الامراض.

- اغسل يديك بالماء والصابون بعد لمسه.

- لا تترك الحيوان يهيم في الشوارع وأن يأكل من المزابل.

- إمسك كلبك بحزام وطوق وضع على قمه كمامة.

- إحذر كذلك ان يقلق الجيران.

نظافة المأكولات

تنظيف المأكولات هي مجموعة التدابير الضرورية التي نتخذها لتفادي الامراض التي يمكن ان يسببها لنا استهلاكها.

إنتقاء سيء او حفظ في ظروف غير ملائمة او معالجة غير لائقة، يمكن ان تؤدي الى الاصابة بأمراض خطيرة. لهذا يجب إتباع هذه النصائح:

الشراء

● نظافة المحل: يجب ان يكون المحل نظيفا وأن تكون كل المبيعات مرتبة.



Higiene

- **Aspecto de los dependientes.** Éstos deben estar aseados y sus manos y uñas limpias.
- **Los productos** a la venta deben estar en perfectas condiciones higiénicas.
- **Los alimentos no envasados** deben estar protegidos de los clientes por un vidrio o mampara.
- En el caso de los **alimentos envasados** se deberá comprobar la fecha de caducidad de los mismos. No hay que adquirir los caducados, ni aquellos que no se vayan a consumir antes de la fecha.
- **La manipulación** de los productos deberá hacerse con higiene, utilizando pinzas y evitando tocarlos con las manos.
- **Los utensilios** para manipular los alimentos deberán estar limpios.
- Exija **factura** de la compra realizada.



Al almacenar:

- **Almacenar** en estanterías, despensas, frigoríficos, congeladores. No almacenar los alimentos directamente sobre el suelo.
- Almacenar en **lugares ventilados**, donde no puedan penetrar moscas, mosquitos, roedores y otros animales.
- **No almacenar en lugares húmedos**; favorece que crezcan los gérmenes.
- **Los alimentos congelados** deberán conservarse hasta su consumo en el congelador.
- **Los alimentos perecederos** (frutas, verduras, etc.) deben conservarse en el refrigerador.

Al cocinar:

- **Cuidar la higiene personal**
- **Manos perfectamente limpias.** Esta es la medida higiénica más importante de todas, para prevenir posibles contaminaciones de los alimentos.

● هيئة الباعة: يجب ان يغتسلوا وأن تكون ايديهم وأظافرهم دائما نظيفة.

● المبيعات: يجب ان تتوفر كل المنتوجات التي نجدها معروضة للبيع على كل شروط النظافة.



● المواد الغذائية الغير معلبة: يجب حفظها من ملامسة الزبائن بواسطة زجاج او ستار خاص.

● المواد الغذائية المعلبة: يجب مراجعة تاريخ صلاحيتها. لا يجب شراؤها بعد إنقضاء هذا التاريخ، كما لا يجب شراء كل تلك المواد التي لا يمكنكم استهلاكها قبل نهاية فترة صلاحيتها.

● لمس المنتوجات يجب ان يتم بطريقة سليمة باستخدام ملاقط وتفادي لمسها باليد.

● الاواني المستعملة لمعالجة الاغذية يجب ان تكون نظيفة.

● طالب بغاتورة مشترياتك.

عند التخزين

● التخزين يكون على رفوف، داخل خزانة خاصة، في ثلاجة او في مجمد. لا تخزن الاغذية على الارض مباشرة.

● يجب ان يتم التخزين كذلك في اماكن يتجدد فيها الهواء باستمرار وحيث لا يمكن للذباب او القوارض او حيوانات اخرى، الوصول اليها.



● لا تخزن هذه المواد في اماكن رطبة لان الرطوبة تسهل نمو الجراثيم.

● المواد المثلجة يجب حفظها في المجمد حتى موعد استهلاكها.

● الاغذية السريعة التلف كالخضر والفواكه مثلا، يجب حفظها داخل الثلاجة.

عند الطبخ

● يجب مراعاة النظافة الشخصية.

● اليدان يجب ان تكونا نظيفتين تمام النظافة هذه هي اهم احتياطات الوقاية لتفادي التلوث.

Higiene

Como norma general se deben lavar las manos siempre antes de comenzar a cocinar, antes y después de ¡¡IR AL SERVICIO!!, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, después de manejar basura, etc



- **Uñas** limpias y cortas.
- No cocinar con la ropa que se trabaja (mono), utilizar un **delantal** y cocinar con ropa cómoda y ceñida al cuerpo, que evita la contaminación de alimentos y accidentes.
- No rascarse **la cabeza** ni tocarse el pelo mientras se cocina.
- En caso de que se produzca **una herida** en las manos se debe proteger con una cubierta impermeable para evitar el contacto con los alimentos.
- **No fumar** ni mascar chicle mientras se cocina; se pueden contaminar los alimentos al expulsar el humo o al salpicar gotitas de saliva.
- Se debe **evitar toser o estornudar** sobre los alimentos.
- **Cuidar la higiene de la cocina y entorno**
 - Mantener un correcto estado de **limpieza de instalaciones y utensilios**. Estos han de estar perfectamente limpios, y no usarlos para todo sin un lavado escrupuloso.
 - Durante la elaboración de comidas nunca se deben utilizar los mismos **utensilios** para los alimentos crudos y los cocinados.
 - Mantener cierto **orden** a la hora de preparar los alimentos, evitando mezclar unos con otros antes o después de su preparación.
- **Higiene en su elaboración**
 - Los alimentos **congelados** que vayan a utilizarse, deben descongelarse en frigorífico o en horno microondas, nunca a temperatura ambiente.
 - **No recongelar** alimentos ya descongelados.

غسل اليدين دوماً قبل بداية الطبخ، قبل وبعد استعمال المرحاض، بعد تنظيف الأنف وبعد السعال والعطس، بعد ملامسة القمامة، الخ.

- اظافر نظيفة وقصيرة.

- لا تطبخ بنفس ثياب العمل، استعمل مئزرًا واطبخ بثوب مريح ومنحصر على الجسم حتى تتفادي تلوث الاغذية والحوادث.

- لا تحك رأسك ولا تلمس شعرك عندما تطبخ.

- في حالة وقوع جرح في اليد، يجب حمايتها حتى لا يكون هناك تماس مع الطعام.

- عدم التدخين او مضغ العلك اثناء الطبخ لانه يمكننا تلويث الاطعمة بالدخان او باللعاب.

- تفادي السعال والعطس فوق الاطعمة.

- المحافظة على نظافة المطبخ والمحيط

- الحفاظ على نظافة الاواني والمعدات. يجب ان تكون كلها نظيفة ولا تستعمل الا بعد غسلها بكل عناية.

- لا يجب اهدا استعمال نفس الاواني للاطعمة المطبوخة والتي لا تطبخ.

- الحفاظ على شيء من النظام عند إعداد الطعام، وعدم خلطها قبل وبعد طهيها.

- النظافة اثناء إعداد الطعام

- المواد المثلجة التي ننوي استعمالها، يجب ان نخرجها من المجمد ونتركها في الثلاجة او نضعها في الفرن الذي يشتمل بمويجات، قصد إزالة الثلج عنها دون ان نعرضها للهواء.

- عدم تجميد المواد التي ازيل عنها الثلج سابقا.



Higiene

- **Las frutas y verduras** hay que lavarlas, pues en su superficie pueden quedar restos de pesticidas que si se ingieren pueden ocasionar trastornos.
- Los alimentos deben tener **un buen aspecto**. En caso de duda es mejor tirarlos a la basura, sin contemplaciones.
- El tiempo de **cocción** de los alimentos hay que tenerlo muy en cuenta, para ello hay que informarse bien del tiempo necesario para la elaboración de cada comida.



- يجب غسل الخضر والفواكه، لأن بإمكانها احتواء بقايا المبيدات التي قد تسبب اختلالا إذا استهلكت.
- يجب ان تكون الاغذية صالحة للاستهلاك في حالة اي شك، يجب رميها دون تردد.
- يجب ان تأخذ وقت طهي الطعام بعين الاعتبار. لهذا يجب ان تكون لدينا المعلومات الكافية حول الوقت الذي يتطلبه كل طبق.



Estar sanos

ESTAR SANOS

Para combatir la enfermedad existen servicios sanitarios y gran variedad de medicamentos capaces de curar o al menos aliviar el sufrimiento que producen las enfermedades en las personas. Aunque lo mejor es **ESTAR SANOS** y no tener que recurrir a ellos.

La probabilidad de contraer una enfermedad está condicionada por los comportamientos -**"La manera de hacer las cosas"**-, por ello las personas pueden contribuir a mantenerse sanas eligiendo aquellos comportamientos que más beneficios le reportan para mantener su salud.

La enfermedad es la pérdida de la salud, o sea, la alteración del estado de equilibrio fisiológico del organismo y que produce malestar en la persona. Esta aparece condicionada por la pobreza, vivienda, organización social, climatología, tipo de trabajo,... y **la forma de realizar las actividades cotidianas de la vida como la alimentación, la higiene personal, el cuidado de la casa, el ejercicio físico, la utilización de los servicios médicos, el consumo de medicamentos, la conducción de vehículos, el uso de la ropa, el consumo de drogas, etc.**

La información que a continuación se da sobre algunos factores que condicionan la aparición de la enfermedad, aporta los conocimientos necesarios para elegir comportamientos responsables que favorezcan la salud.

التمتع بصحة جيدة

التمتع بصحة جيدة

لمحاربة المرض توجد مراكز صحية وادوية كثيرة ومتنوعة قادرة على القضاء عليه او، على الاقل، التخفيف من حدته. لكن من الافضل ان نتمتع بصحة جيدة حتى لا نلجأ اليهما.

احتمال الاصابة بمرض ما مشروط بتصرفاتنا. معنى هذا "طريقة تحقيق اغراضنا". لهذا يجب على كل الاشخاص المساهمة في الحفاظ على صحتهم باتباعهم لكل تلك التصرفات التي تعمل على إبقاء صحتهم على ما يرام.

المرض يعني ضياع الصحة، يعني هذا اختلال التوازن الفيزيولوجي للجهاز العضوي بسبب توعك الشخص. المرض مقرون بالفقر وبالسكن والحالة الاجتماعية والمناخ ونوع النشاط المهني الخ، وهو كذلك مشروط بطريقة تنفيذ النشاط اليومي كالتغذية والنظافة الشخصية والعناية بالمنزل والتمارين الرياضية والتمتع بالخدمات الصحية وتناول الادوية وقيادة السيارات او استعمال الثياب واستهلاك المخدرات وغيرها.

مهمة المعلومات التالية والتي يدور محورها حول العوامل المتسببة في ظهور الامراض، هي الافادة بكل تلك التصرفات المسؤولة التي يمكننا اعتمادها لصالح صحتنا.



Estar sanos

ALIMENTACIÓN

La alimentación es necesaria porque, a través de ella, se aporta al organismo la energía para vivir, trabajar y desarrollar nuestro cuerpo:

- *Un niño mal alimentado crecerá menos que si se alimenta correctamente.*
- *La persona mal alimentada rinde menos en el trabajo.*
- *Los niños mal alimentados son más torpes.*
- *La alimentación adecuada previene las enfermedades. La tuberculosis se produce con más frecuencia en las personas peor alimentadas.*
- *La falta de algunos alimentos produce enfermedades. La falta de ingesta de verduras y frutas principalmente produce escorbuto (lesiones en encías y sangrado, ...)*
- *La alimentación escasa produce mareos, cansancio, delgadez y alarga el tiempo de reacción ante los estímulos.*
- *La alimentación abundante produce obesidad y enfermedades metabólicas como la diabetes.*

Para realizar una alimentación correcta, SE RECOMIENDA:

- Aportar **alimentos en cantidad suficiente** con relación al trabajo que se realiza:
 - Trabajo pesado (construcción, minería, agricultura) más cantidad de alimentos.
 - Trabajo suave (oficinista, costurera) menos cantidad de alimentos.
- Distribuir la cantidad de alimentos en **5 comidas** (desayuno, almuerzo, comida de mediodía, merienda y cena), realizando las comidas más abundantes en el desayuno y la comida de mediodía, dado que durante la mañana y tarde es cuando se va a realizar mayor actividad (trabajo).
- Realizar una **dieta equilibrada** es comer variado, en cantidad adecuada, con productos de calidad y bien cocinados. Es decir, tomar alimentos distintos, arroz, patatas, frutas, verduras, pan, leche,... en la ingesta diaria.

التمتع بصحة جيدة

التغذية

● التغذية ضرورية لأن من خلالها تنتج الطاقة التي يحتاجها الجهاز العضوي ليعيش ويعمل، وبذلك تتطور اجسامنا.

- الطفل الذي يعاني من سوء التغذية ينمو اقل من ذلك الذي يتغذى بطريقة سليمة.
- الشخص الذي يعاني من سوء التغذية يكون اقل مهارة من غيره.
- التغذية السليمة تقني من الامراض. داء السل مثلا، يصيب غالبا الاشخاص الذين يعانون من سوء التغذية.
- غياب بعض الاغذية يسبب امراضا. عدم تناول الخضر والفواكه يؤدي عادة الى الاصابة بداء الحفر (جروح في اللثة وتزيف، الخ).
- نقص الاغذية يسبب الدوار والتعب والنعافة ويجعل قدرتنا على الاستجابة للحواجز ضعيفة.
- التغذية المفرطة تسبب السمنة وامراض مثل مرض السكر.



من اجل تغذية سليمة ننصح بما يلي:

- استهلاك اغذية كافية بالمقارنة مع نوع النشاط:
 - شغل شاق (مثل البناء والمناجم والزراعة): كميات اكبر من الاغذية.
 - شغل سهل (مثل الادارة والخطاطة، الخ) كميات اقل من الاغذية.

توزيع هذه الكميات من الاغذية على 5 وجبات: الفطور واكله خفيفة قبل الغداء فالغداء ثم بعده وجبة خفيفة ثم العشاء. تناول الاغذية الاكثر وفرة عند الفطور والغداء لأن اكثر الاعمال تنجز بعدهما.

- القيام بحمية معتدلة هو تنوع المأكولات وتناولها بكميات ملائمة ومنتجات متنوعة مستنارة حسنة الطبخ. يعني هذا تناول اغذية متنوعة في كل يوم: كالارز والبطاطا والفواكه والخضر والخبز والحليب، الخ.



Estar sanos

Una dieta equilibrada, también se puede conseguir teniendo en cuenta estas recomendaciones donde se indica la frecuencia en la que hay que consumir cada alimento.

FRECUENCIA DE ALIMENTOS EN LA DIETA

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO
CARNES	De 2 a 4 raciones/semana
VÍSCERAS	Una ración/ semana
EMBUTIDOS	Tres raciones/semana
PESCADO	De 2 a 4 raciones/semana
HUEVOS	De 2 a 3 huevos/ semana
LEGUMBRES	Una ración de cada/semana
PAN	A diario
PASTAS	Una ración/semana
ARROZ	Una ración/semanal
MAÍZ	Como sustituto al pan de trigo
AZÚCAR COMÚN	Diariamente como edulcorante, con precaución
PRODUCTOS DE CONFITERÍA Y PASTELERÍA	Es recomendable disminuir su consumo
HORTALIZAS Y VERDURAS	A diario
FRUTAS	Varias raciones/día
PATATAS	De 3 a 4 raciones/semana
LECHE	De 250 a 500 cc/día
DERIVADOS LÁCTEOS	Se puede sustituir el consumo de leche por sus derivados

Cómo saber que la dieta es adecuada:

- Observando **el peso**. Si mantenemos un peso constante, indica que se está aportando la energía que se consume.

- Percibiendo el **bienestar general**, las ganas de trabajar, las ganas de vivir y compartir la vida con los demás.

● Recuerda:

- La **comida** debe ser **suficiente** para las necesidades de cada persona.
- La **preparación** debe ser **higiénica**.
- Hay que comer **todos los días** leche, pan, fruta, verduras y hortalizas.
- La mejor grasa para cocinar es el **aceite de oliva** o de semillas.
- Hay que comer con frecuencia **pescado y carne**.

التمتع بصحة جيدة

كما يمكن اتباع النصائح التالية والتي تشير الى الكميات التي يجب استهلاكها من اجل مراعاة حمية معتدلة.

جدول تداول الاغذية

الاغذية	عادة استهلاكها
اللحوم	2 او 4 مرات في الاسبوع
الاحشاء	مرة في الاسبوع
خنازيريات	3 مرات في الاسبوع
سمك	2 او 4 مرات في الاسبوع
البيض	2 او 3 مرات في الاسبوع
الخضراوات الجافة	مرة في الاسبوع
الخبز	يوميًا
العجائن	مرة في الاسبوع
الارز	مرة في الاسبوع
الذرة	عوض الخبز
السكر العادي	يوميًا ولكن بحذر
الحلويات والمرطبات	من الافضل تقليص استهلاكها
الخضراوات الطازجة	يوميًا
الفواكه	عدة مرات في اليوم
البطاطا	3 او 4 مرات في الاسبوع
الحليب	250 الى 500 سل في اليوم
مشتقات الحليب	من الممكن تعويض الحليب بمشتقاته

نستطيع معرفة ما اذا كانت الحمية ملائمة ام لا: بمراقبة الوزن. اذا حافظنا على نفس الوزن فهذا يعني باننا نستملك الطاقة المناسبة. الاحساس بالراحة العامة: الرغبة في العمل، الرغبة في العيش ومشاطرة الاخرين.

تذكر

- يجب ان يكفي الطعام حاجة كل انسان.
- النظافة خلال الاعداد.
- يجب تناول الحليب والخبز والفواكه والخضراوات الطازجة يوميًا.
- احسن المواد الدسمة للطبخ هي زيت الزيتون وزيت البذور.
- يجب استهلاك اللحوم والاسماك بشكل عادي.

Estar sanos

EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico es otro pilar **fundamental** para mantener la salud.

Se realiza ejercicio físico cuando se practica cualquier actividad física de forma planificada, estructurada y repetitiva, con la finalidad de mejorar o mantener la forma física y consecuentemente la salud.

Durante el trabajo se hacen muchos esfuerzos, donde sólo se ejercitan ciertas partes del cuerpo, los brazos, la columna ...etc. pero otras puede que no se ejerciten, como pueden ser las piernas si se está de pie sin moverse o por el contrario, se realizan movimientos muy forzados o se mantienen posturas extremas.

El ejercicio físico **constante y periódico** ayuda a regular el equilibrio del sistema musculo-esquelético y a mantener la forma física. Además, es un buen recurso para ocupar el tiempo libre y hacer amigos.

● **Recomendaciones para la práctica de ejercicio físico:**

- Es conveniente que se realicen **ejercicios de estiramiento** de las grandes masas musculares (piernas, brazos) y de columna vertebral, antes y después del ejercicio.

- Los mejores deportes son **correr, nadar, ciclismo**; en su defecto, caminar es muy sano para el corazón.

- Practicar **deportes colectivos** facilita la convivencia y la colaboración, además de preparar para el trabajo en grupo.

- El deporte debe practicarse como actividad recreativa y **no competitiva ni violenta**.

- La práctica de deportes se debe realizar con el **vestuario adecuado**, zapatillas deportivas, camiseta que permita la transpiración y en horarios y locales donde la temperatura no sea elevada.



EL SUEÑO

El sueño es una necesidad; el organismo necesita descansar y hay que ofrecerle un tiempo adecuado de descanso.

La **duración** del sueño no es igual para todas las personas, pero por regla general se puede decir que un adulto necesita entre 7 y 8 horas de sueño diario, para poder afrontar el día siguiente con ganas y sin cansancio.

التمتع بصحة جيدة

التمارين الرياضية



التمرين الرياضي هو اساس اخر للحفاظ على الصحة.

نقوم بتمرين رياضي عندما نقوم بأي نشاط بصفة مبرمجة ومنتظمة وإعتيادية، بغرض تحسين أو الحفاظ على الهيئة البدنية وبذلك على الصحة.

عندما نعمل نبذل جهود كبيرة، ولكن لا نتحرك فيه الا بعض الاعضاء كالذراعان والعمود الفقري، الخ. وتبقى أعضاء اخرى ساكنة مثل الرجلين اذا كنا واقفين ولا نتحرك. ويمكن ان نقوم بحركات شاقة جدا وان يبقى في وضعية غير لائقة.

النشاط الرياضي العادي والمنتظم يساعد على ضبط توازن الهيكل العظمي والعضلي والحفاظ على بنية الجسم. هي كذلك طريقة لقضاء الوقت وإقامة علاقات الصداقة.

• نصائح للقيام بالتمارين الرياضية:

- يستحسن القيام بتمارين لتمديد عضلات الرجلين والذراعين وكذلك العمود الفقري.
- احسن التمارين هي: العدو والسباحة والدراجة. وفي غياب ذلك فالمشي يحافظ على صحة القلب.
- ممارسة الرياضات الجماعية يسهل التعايش ويحضر للعمل الجماعي.
- يجب ممارسة الرياضة كنشاط مسهل وليس كنشاط تنافسي او عنيف.
- ممارسة الرياضة بثوب وهذاء خاص بها، كما يجب إرتداء صدرية تسهل التنفس. الممارسة تكون في اوقات وامكنة حرارتها معتدلة.

النوم

النوم ضروري لان الجسم يحتاج للراحة، لهذا يجب اعطائه الوقت الكافي لذلك. مدة النوم تختلف من انسان لآخر، لكن القاعدة العامة تنصح بان ينام الراشد بين 7 و 8 ساعات في اليوم ليكون قادرا على تحمل مشاق اليوم التالي.



Estar sanos

Para facilitar el sueño se pueden dar una serie de **recomendaciones**:

- Se deben mantener unas **horas regulares para dormir**.
- Dormir en **cama cómoda**, con base dura.
- Ropa de cama suficiente, para **no pasar frío ni calor**.
- La **habitación** debe estar bien **ventilada**.
- El ambiente debe ser **silencioso**.
- **El sueño nocturno** es más reparador.
- Se debe utilizar ropa ligera para dormir (**pijama**), distinta a la de trabajo.

LAS RELACIONES SOCIALES

Las personas viven en una **sociedad** que está organizada en grupos cada vez más complejos, desde la familia, los amigos, los vecinos, el barrio...etc. hasta conformar una nación que se rige por unas reglas (leyes) **que garantizan la convivencia** de todos los ciudadanos.

La forma de relacionarse con el amigo, vecino, compañero de trabajo..., condiciona la calidad de vida y la salud de las personas. Cuando existe una **buena relación** se obtiene más respeto, afecto, mayor apoyo, autoestima, confianza, tranquilidad..., en resumen **mejor salud mental**.

● **Recomendaciones para mejorar las relaciones sociales**

- **Dialogar** con los compañeros y vecinos.
- **Participar** en las actividades sociales, deportivas y recreativas del municipio.
- **Respetar** las costumbres de los vecinos.
- Participar en las **asociaciones** de la comunidad.
- Contribuir a mantener el **vecindario limpio**. No arrojar basura en medio del campo.
- **No molestar** con fiestas o ruidos a los vecinos.
- **Ofrecer ayuda** a las personas que la necesiten.
- Cuidar el **aspecto exterior**.
- **Cumplir** las leyes y colaborar con las fuerzas de seguridad.

التمتع بصحة جيدة

هناك بعض النصائح لتسهيل النوم:

- المحافظة على نفس اوقات النوم.
- النوم على سرير مريح له اساس صلب.
- يجب ان يكون القطاء مناسباً لتفادي البرد او الحرارة.
- تهوية الغرفة بشكل جيد.
- المحيط يجب ان يكون هادئاً.
- نوم الليل يريح اكثر.
- منامة خفيفة لا تنم بنفس ثوب العمل.

العلاقات الاجتماعية

يعيش الانسان ضمن مجتمع تشكله مجموعات متشعبة ابتداءً بالاسرة ومروراً بالاصدقاء والجيران وسكان الحي، الخ. تكون امة تسوسها احكام وقوانين تضمن تعايش كل المواطنين.

جودة الحياة وصحة الناس مرهونتان بطبيعة العلاقات التي تربطنا بالصديق والجار وزميل العمل. عندما تكون العلاقات طيبة يكون هناك احترام اكثر ومحبة وثقة وطمأنينة، وبذلك صحة عقلية جيدة.

نصائح لتحسين العلاقات الاجتماعية

- التحاور مع الزملاء والجيران.
- المشاركة في النشاطات الاجتماعية، الرياضية وبرامج التسلية المعدة من قبل البلدية.
- احترام تقاليد الجيران.
- المشاركة في الجمعيات العمومية.
- المساهمة في الحفاظ على نظافة الحي، عدم رمي القمامة في الاماكن العامة.
- عدم ازعاج الجيران بالحفلات والضجيج.
- مد يد المساعدة لمن يحتاجها.
- العناية بالمظهر الخارجي.
- تطبيق القوانين والتعاون مع قوات الامن.



Prevención de enfermedades

Para evitar que las enfermedades aparezcan se ponen en marcha una serie de **medidas preventivas** destinadas a evitar la aparición de la enfermedad, actuando sobre los factores que facilitan la aparición de la misma.

Cuando la enfermedad se establece se puede actuar sobre ella con actuaciones y cuidados destinados a detener su avance y disminuir las consecuencias para la salud.

Otra medida importante para evitar la aparición de la enfermedad es la vacunación. Esta es la medida más eficaz para prevenir las enfermedades infecciosas actuando sobre las personas susceptibles de padecerlas, pero desafortunadamente no existen vacunas para todas las enfermedades, sólo para unas pocas.

VACUNAS

La importancia de las vacunas reside en el hecho de que en épocas pasadas existía gran morbilidad provocada por muchas enfermedades, produciendo epidemias que arrasaban pueblos enteros. Hoy, gracias a la utilización de las vacunas, sólo se producen casos aislados como ocurre con la polio, la difteria, el tétanos, etc. Algunas enfermedades incluso se han erradicado de la faz de la tierra, como es el caso de la viruela. Las vacunas son la medida sanitaria más importante para prevenir las enfermedades infecciosas.

Las vacunas son sustancias que administradas a las personas, en las edades y en la forma que establezcan las autoridades sanitarias de la zona geográfica, permiten al individuo crear defensas en su organismo para combatir los microbios que producen las enfermedades para las que ha sido vacunado, evitando así que las padezca.

Existen vacunas para enfermedades que sólo se pueden transmitir de persona a persona, como es el caso del sarampión, rubeola, polio y otras. Cuando una persona se vacuna se está protegiendo contra la enfermedad y a su vez está protegiendo a los que conviven con él.

Las vacunas para las enfermedades que se transmiten de animales a hombre, como la brucelosis, la rabia o el carbunco, sólo protegen a la persona vacunada de contagiarse por el microbio, dado que no se transmite de persona infectada a persona sana.

Estas vacunas sólo se administran a personas que tienen una relación laboral con los animales o conviven en estrecho contacto con ellos.

En el caso de la rabia se vacuna a las personas que han sido mordidas por un animal con rabia. Para evitar estos casos, es necesario vacunar a los animales de compañía (perros) contra esta enfermedad.

الوقاية من الأمراض

هناك إجراءات وقائية مهمة تفادي ظهور الأمراض بسقومة العوامل التي تبعث على ذلك.



عند ظهور الأمراض يمكن مقاومتها بطرق تهدف لتوقيف زحفها والتقليص من اثارها على الصحة.

احدى اخريات الطرق الهامة هي التلقيح. انها الطريقة الاكثر نجاعة للوقاية من الامراض المعدية، إذ يؤثر مفعولها على الاشخاص الذين هم معرضون اكثر من غيرهم للاصابة بها. لكن وللاسف لا يوجد هناك تلقيح ضد كل الامراض.

التلقيحات

نتفهم اهمية التلقيح اذا نظرنا الى الورا، حيث كانت الامراض هي سبب ارتفاع نسبة الوفيات لانها كانت تنتشر بسرعة تقضي فيها على مدن بكاملها. اما في وقتنا الحاضر فان استعمال التلقيحات يمنع حالات الاصابة بعدوى شلل الاطفال او الكزاز مثلا، من الانتشار. كما تمكنت التلقيحات من محو كثير من الامراض مثل داء الجدري. انه اهم اجراء صحي للوقاية من الامراض المعدية.

التلقيحات عبارة عن مواد يطعم بها الاشخاص طبقا للاعمار والطرق التي تحددها السلطات الصحية الاقليمية، وتعمل على خلق مناعة لمقاومة الجراثيم التي تنتجها الامراض التي تم التلقيح ضدها وتفادي الاصابة بها.



توجد تلقيحات لامراض لا يمكنها التنقل الا من شخص لاخر، مثل الحصبة والحصبة الالمانية وشلل الاطفال وغيرها. عندما يلقح الشخص فإنه يحمي نفسه ويحمي من حوله من الامراض.

التلقيحات الخاصة بالامراض المتنقلة من الحيوانات الى الانسان، مثل الكلب، لا تحمي الا الانسان الملقح من تنقل الجرثوم، لأن هذا لا ينتقل من مصاب الى غيره.

لا تعطى هذه التلقيحات الا للاشخاص الذين تربطهم علاقات عملية بالحيوانات، او الذين يتقاسمون معها نفس المسكن.

في حالة الاصابة بعدوى الكلب لا يلقح الا الذي عضه كلب مصاب. لتفادي هذه الحالات، من الضروري تلقيح الحيوانات الليفة كالكلاب مثلا، ضد هذا المرض.

Prevención de enfermedades

Las vacunas proporcionan esta protección, en algunos casos, casi toda la vida como ocurre con la vacuna del sarampión, rubeola o polio y en otros la protección es de un período de tiempo más corto como ocurre con el tétanos, la gripe o la hepatitis. En estos casos es necesario revacunarse periódicamente para mantenerse protegido ante estas enfermedades.

Cada país, y dentro de él cada Comunidad Autónoma, en función de la presencia e importancia de las enfermedades para las que existen vacunas, elabora un calendario vacunal que realizado correctamente facilita la protección de la salud de la persona y de los que con él conviven.

En la Comunidad Autónoma de Murcia el calendario es distinto a Marruecos, Argelia, Bolivia o Perú, dado que cada país presenta características climáticas, sociales y sanitarias distintas.

• Calendario infantil de vacunación

El calendario de vacunación infantil de la Comunidad Autónoma de Murcia, que está establecido hasta los 14 años de edad, previene enfermedades que eran muy frecuentes en la infancia y actualmente, gracias a las vacunas, son casi inexistentes.

CALENDARIO VACUNAL INFANTIL							
VIGENTE A PARTIR DEL AÑO 2000							
EDAD	Difteria	Tétanos	Tosferina	H. Infantis y Polio	Hepatitis B*	Polio	Triple Virus**
2	o	o	o	o	o	o	
4	o	o	o	o	o	o	
6	o	o	o	o	o	o	
15							o
18	o	o	o	o		o	
6 <small>(10 años)</small>	o	o				o	o
11 <small>(10 años)</small>					o		o
14 <small>(14 años)</small>	o	o					

(*) En recién nacidos de madre portadora de Ags HB: 1ª dosis de vacuna e inmunoglobulinas al nacer, la 2ª dosis de la vacuna a los 2 meses y la 3ª a los 6 meses.

(**) En situaciones de especial riesgo, se puede adelantar a los 9 meses, revacunando a los 15 meses.

(***) Conviene administrar la vacuna antitetánica cada 10 años, durante toda la vida.

الوقاية من الأمراض

تمنح التلقيحات حماية تدوم أحيانا كل العمر، منها التلقيح ضد الحصبة والحصبة الالمانية وشلل الاطفال. وفي حالات اخرى يكون مفعولها اقصر كما هو حال الكزاز والتهاب الكبد في هذه الحالات، يجب إعادة التلقيح للوقاية من هذه الامراض.

يصمم كل بلد وكل اقليم برنامجا للتطعيم حسب اهمية الامراض التي يمكن التلقيح ضدها. وإذا طبق هذا البرنامج بصفة سليمة، فإن ذلك يحمي صحة الانسان ومن حوله.

برنامج التلقيح في اقليم مورسيا مختلف عن كل البرامج المتبعة في دول مثل المغرب او الجزائر وبوليفيا والبيرو، لأن لكل بلد مميزات مناخية واجتماعية وصحية مختلفة.

• برنامج تلقيح الاطفال

يطمح برنامج التلقيح في اقليم مورسيا المقرر الى غاية سن 14، الى الوقاية من الامراض التي كانت معهودة من قبل، والتي زالت تماما عن طريق التلقيح.

برنامج تلقيح الاطفال المعمول به ابتداء من عام 2000

العمر	الامراض
2 اشهر	الحناق، الكزاز، السعال الديكي، التهاب الكبد (H.i.b)، التهاب الكبد ب*، شلل الاطفال.
4 اشهر	الحناق، الكزاز، السعال الديكي، التهاب الكبد ازلارهز، التهاب الكبد ب*، شلل الاطفال.
6 اشهر	الحناق، الكزاز، السعال الديكي، التهاب الكبد (H.i.b)، التهاب الكبد ب*، شلل الاطفال.
15 شهرا	التطعيم ضد الفيروسات الثلاث**، الحصبة، الحصبة الالمانية والكتف.
18 شهرا	الحناق، الكزاز، السعال الديكي، التهاب الكبد (H.i.b)، شلل الاطفال.
6 سنوات او الاولى اساسي	الحناق، الكزاز، شلل الاطفال، الفيروسات الثلاث**، الحصبة، الحصبة الالمانية والكتف.
11 سنة او الثانية اساسي	التهاب الكبد ب، الفيروسات الثلاث: الحصبة، الحصبة الالمانية والكتف.
14 سنة او الثانية ثانوي	الحناق، الكزاز***.

- (*) الاطفال الرضع الذين تحمل امهاتهم فيروس **Ags H.B**: التلقيح الاول والامنولوجي يكون عند الولادة، الثاني بعد مرور شهرين والثالث في الشهر السادس من العمر.
- (**) في حالات الخطر الخاصة، يمكن تقديم التلقيح الى الشهر 9 وإعادة في الشهر 15.
- (***) من الاحسن إعادة التلقيح ضد الكزاز كل 10 سنوات.



Prevención de enfermedades

En el país de origen de cada inmigrante, Marruecos, Argelia, Bolivia, Perú..., se ha vacunado con estas u otras vacunas. Para saber si necesitan nueva vacunación las personas inmigrantes o sus hijos, deben de **informarse** en cualquiera de estos centros:

CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA.

- Sección de Salud Infantil.

C/ Ronda de Levante nº 11, 30008 Murcia

Teléfono: 968 362249

- Dirección de Área de Salud II. Cartagena

Plaza de San Agustín nº 3, 30210 Cartagena

Teléfono 968 50 33 95

- Dirección de Área de Salud III. Lorca

C/ Abad de los Arcos s/n. 30800 Lorca

Teléfono 968 40 83 00

INSALUD

-Centros de Salud de la Región de Murcia. (Ver direcciones en pag. 120).

AYUNTAMIENTOS

-Puestos de Vacunación de cada Ayuntamiento de la Región de Murcia.

ASOCIACIONES DE ATENCIÓN A INMIGRANTES.

(Ver direcciones en pag. 114).

CENTROS DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO A INMIGRANTES. (Ver direcciones en pag. 114).

• Vacunaciones recomendadas en las personas adultas

El calendario vacunal infantil establece las recomendaciones hasta los 14 años, a partir de esa edad, hay que tener en cuenta para prevenir algunas enfermedades vacunables una serie de recomendaciones, según el estado de salud o la práctica de riesgo de la persona:

● Tétanos

Revacunarse cada 10 años.

● Hepatitis B

Deben vacunarse:

- Personas con riesgo ocupacional: trabajadores sanitarios y de seguridad pública.
- Personas deficientes mentales que estén acogidas en instituciones y personal que trabaja en contacto con ellas
- Enfermos renales en hemodiálisis.
- Varones homosexuales, sexualmente activos.

الوقاية من الأمراض

مهما كان اصل المهاجر سواء كان من المغرب او من الجزائر او من بوليفيا الخ، فقد تلقى هذه التلقيحات او غيرها. ولمعرفة ما اذا كان في حاجة هو او اولاده الى تلقيح جديد، يمكنكم طلب الاستشارات في احدى هذه المراكز:

ادارة الصحة والاستهلاك.
المديرية العامة للصحة العمومية.

- مصلحة صحة الاطفال

مورسيا C/ Ronda de Levante nº 11, 30008

الهاتف: 968 362249

- مديرية فرع الصحة 2. قرطاجنة

قرطاجنة Plaza de San Agustín nº 3, 30210

الهاتف: 968 50 33 95

- مديرية فرع الصحة 3. لوركا

لوركا C/ Abad de los Arcos s/n. 30800

الهاتف: 968 40 83 00

معهد الصحة

- المراكز الصحية لإقليم مورسيا. (العناوين ص 120).

البلديات

- مراكز التلقيح في كل بلديات اقليم مورسيا.

جمعيات ارشاد المهاجرين.

(العناوين ص 114).

مراكز اعلام وارشاد المهاجرين.

(العناوين ص 114).

• التلقيح الذي ينصح به للكبار

يحتوي البرنامج المقدم اعلاه على نصائح لتلقيح الاطفال، اما بالنسبة للكبار فيجب اتباع نصائح اخرى للوقاية من بعض الامراض التي تتطلب التلقيح، بالنظر الى الحالة الصحية او الاخطار المهنية للشخص نفسه.

• الكزاز

إعادة التلقيح كل 10 سنوات مدى الحياة.

• إلتهاب الكبد ب

يجب تلقيح:

- الاشخاص المتعرضين للخطر المهني كعمال القطاع الصحي والامن العمومي.
- الاشخاص المتأخرين عقليا والموجودين في مراكز خاصة وكذلك الذين يقومون بخدمتهم.
- مرضى الكلية الذين يعالجون بالديليزة.
- اللوطيين النشطين.



Prevención de enfermedades

- Usuarios de drogas por vía parenteral que intercambian jeringuillas.
- Receptores de hemoderivados.
- Convivientes y contactos sexuales de portadores del virus de la hepatitis B.
- Niños adoptados de países con alta endemia (presencia importante de la enfermedad en el país).
- Población reclusa y personal que trabaja en contacto con ella.
- Personas heterosexuales que cambien frecuentemente de pareja.
- Viajeros internacionales que vayan a residir más de 6 meses en zonas endémicas (donde existen gran número de casos de enfermedad).

La protección de la vacuna no es permanente. Hay que vacunarse cada 9 años.

● **La gripe**

Se recomienda vacunarse a personas que tienen otra enfermedad y para las que contraer la gripe supondría un empeoramiento de la enfermedad previa:

- Adultos y niños mayores de 6 meses con enfermedades pulmonares crónicas y otros problemas de salud que recomienden su vacunación. (Consultar en el Centro de Salud o Centro de Apoyo e información al inmigrante).
- Personas mayores de 65 años.
- Personas que desarrollan un trabajo de importancia social como médicos, policías, maestros, bomberos, etc.

La protección de la vacuna es de 1 año. **Hay que vacunarse todos los otoños.**

- **TODOS LOS NIÑOS DEBEN VACUNARSE. Y LOS ADULTOS QUE NO LO ESTÉN CORRECTAMENTE O REALICEN TRABAJOS DE RIESGO PARA CIERTAS ENFERMEDADES.**

الوقاية من الأمراض

- المستعملين للمخدرات بتبادل الحقن.
 - الاخذين لمشتقات الدم.
 - المتعايشين والذين لهم علاقات جنسية مع حاملي فيروس الكبد ب.
 - الاطفال المتبنين في بلدان يكثر فيها المرض.
 - المساجين وعمال السجون.
 - اللوطيون الذين يستبدلون رفقاء علاقاتهم الجنسية باستمرار.
 - المسافرين نحو البلدان التي ينتشر فيها المرض ويرغبون في الاقامة فيها خلال اكثر من 6 اشهر.
- مفعول التلقيح لا يدوم الى الابد، لهذا يجب إعادته كل 9 سنوات.

• الزكام

ينصح تلقيح الاشخاص الذين يعانون من مرض اخر والذين يمكن للزكام ان يزيد من خطورة مرضهم:

- الكبار والاطفال البالغين اكثر من 6 اشهر والمصابين بأمراض الرئة المزمنة او امراض اخرى. تقدم استعلامات بهذا الشأن في المراكز الصحية بإرشاد المهاجرين.
- الاشخاص البالغين اكثر من 65 سنة.
- عمال القطاعات الاجتماعية: كالاطباء والشرطة والمعلمين ورجال المطافئ، وغيرهم.

يدوم مفعول هذا التلقيح سنة واحدة. من الواجب إعادة التلقيح كل فصل خريف.

• يجب تلقيح كل الاطفال.

وكذلك الكهول الذين لم يلحقوا بطريقة جيدة والمعرضين لبعض الامراض الناتجة عن الاخطار المهنية.

ENFERMEDADES QUE SE TRANSMITEN POR VÍA AÉREA:

Las enfermedades que se transmiten a través del aire son las más frecuentes en nuestro medio, las más importantes son la gripe, el resfriado, bronquitis, tuberculosis y otras que, gracias a la utilización de las vacunas, casi no aparecen como la tos ferina, sarampión, rubeola, etc.

Éstas se transmiten a través del aire que expulsa la persona enferma y se manifiestan por fiebre, tos, secreciones nasales y bronquiales, dificultad respiratoria, cansancio y otros.

● **Medidas preventivas**

● Persona sana:

- **Vacunación**, en el caso de aquellas enfermedades para las que exista vacuna.
- **Evitar el contacto cercano** (menos de medio metro) con personas enfermas.
- **Ventilar la casa** y las habitaciones.
- **Evitar las aglomeraciones** de gente en épocas de epidemias (gripe).
- **Limpiar los suelos** con soluciones de lejía.
- **Lavar** pañuelos y vestimenta del enfermo con jabón y lejía.

● Persona enferma:

- **No escupir** en el suelo.
- **Cubrirse** la boca y la nariz **al toser y estornudar**.
- **Evitar** cocinar y **manipular alimentos** mientras se tenga tos y estornudos.
- **No consumir alcohol ni tabaco** durante la enfermedad.
- **Acudir** lo antes posible al **médico**.
- Realizar adecuadamente el **tratamiento**.

● **Recomendaciones para el cuidado de CATARROS Y GRIPE**

Los catarros y estados gripales producen tos, congestión nasal, sensación de fiebre, dolores de cabeza y de espalda, ...

الوقاية من الأمراض

الامراض المتنقلة عبر الهواء

هي الامراض الاكثر انتشارا واهمها الزكام والبرد والالتهاب الشعبي والسل وامراض اخرى لم تعد تظهر بسبب التلقيح مثل السعال الديكي والحصبة والحصبة الالسانية وغيرها.

تتنقل هذه الامراض عبر الهواء الذي يتنفسه المريض. وتظهر عن طريق الحمى والسعال وارتفاعات الانف والرئتين وصعوبة التنفس والتعب وغيرها.



• اجراءات وقائية • الاشخاص غير المصابين

- التلقيح في حالة امراض يوجد تلقيح ضدها.
- تفادي التماس المباشر مع المريض: اقل من نصف متر.
- تهوية البيت وغرفته.
- تفادي التجمعات وقت انتشار الزكام.
- تنظيف الارضية بتحليل من ماء الجافيل.
- غسل مناديل وثياب المريض بالصابون وماء الجافيل.

• الاشخاص المصابون

- عدم البصق على الارض.
- تغطية الانف والقم عند السعال والعطس.
- تفادي الطبخ وملامسة الاغذية مادام هناك سعال وعطس.
- تجنب الكحول والسجائر خلال المرض.
- زيارة الطبيب في اقرب وقت ممكن.
- استعمال العلاج بطريقة جيدة.

• نصائح لعلاج مرضي البرد والزكام

تتسبب نزلات البرد والزكام في السعال وسناداد الانف والحمى والم الرأس والظهر، وغيرها.



Prevención de enfermedades

Cuando el frío, el humo, el polvo, los virus que causan el catarro o la gripe actúan sobre las vías respiratorias (nariz, garganta, bronquios...), el organismo se defiende poniendo en marcha unos mecanismos naturales de defensa:

- Aumenta la **mucosidad**, para calentar y humedecer el aire que respiramos y para retener partículas extrañas.
- Además, la **tos** limpia las vías respiratorias moviendo la mucosidad y expulsando las partículas extrañas.

No existe ningún fármaco (antibiótico) que cure estos trastornos causados por los virus. No obstante, si **se pueden hacer cosas** para aliviar estas molestias mientras su organismo supera la situación:

- Dedique más tiempo al **descanso** y evite los cambios bruscos de temperatura.
- Beba más **líquidos**.
- No fume, ni beba alcohol.**
- Cuide especialmente su **higiene personal**: baño, diario, con la habitación a una temperatura adecuada.
- Procure respirar en un **ambiente húmedo y cálido**. Puede ser perjudicial abusar de los calefactores que disminuyen la humedad del ambiente (calefactores de aire caliente).

● ***Si comprueba con el termómetro que tiene fiebre (más de 37,5°C), actúe como se indica en el apartado referente a la fiebre***

Algunos **medicamentos** (antigripales, analgésicos, antitérmicos) pueden ayudarle a aliviar las molestias, pero también pueden impedir o dificultar la acción de los mecanismos naturales de defensa, sobre todo si suprimen totalmente la mucosidad o la tos.

Estos medicamentos también pueden producirle molestias, fundamentalmente si padece otras enfermedades o si está tomando otros fármacos. Especialmente en estos casos **será su médico** quien decida si usted debe tomar algún medicamento. **Siga sus instrucciones.**

● **Actuación ante LA FIEBRE**

La fiebre es un aumento de la temperatura corporal secundaria a alteraciones del metabolismo, inflamaciones y/o infecciones que pueden ir acompañadas de otras molestias: dolor, malestar general, tos, diarrea, etc.

La forma de saber si se tiene fiebre es midiendo la temperatura con un termómetro. Pida a su farmacéutico, enfermera o médico que le enseñe a utilizar el termómetro.

الوقاية من الأمراض

عندما يهاجم البرد والدخان والغبار والفيروسات المتسببة في الإصابة بمرض الزكام، الجهاز التنفسي: الأنف والحنك وقصبة الرئة، فإن الجسم يدافع عن نفسه عن طريق ميكائزات طبيعية.

- تكثر الإفرازات بهدف تدفئة وترطيب الهواء الذي نتنشقه ولجمع الأجسام الغريبة... زيادة على هذا فإن السعال ينظف الجهاز التنفسي بتحريك الإفرازات ودفع الأجسام الغريبة إلى الخارج.

لا يوجد دواء أو مضاد حيوي لمعالجة هذه الأمراض التي تسببها الفيروسات. لكن يمكننا أن نقوم ببعض الأشياء للتخفيف من حدتها.

- استرخ أكثر وتجنب التغيير المفاجيء للحرارة.
- تناول الكثير من السوائل.
- لا تدخن ولا تتناول المشروبات الكحولية.
- اعتن بنظافتك الشخصية: حمام يومي وغرفة ذات حرارة مناسبة.
- حاول التنفس في أماكن رطبة ودافئة. لاجهزة التدفئة عواقب سلبية إذا استعملت بطريقة غير منتظمة، لأنها تجفف الهواء.

● إذا لاحظت أن حرارتك تزيد عن 37.5 درجة، بإمكانك اتباع النصائح التي تتضمنها الفقرة الخاصة بالحمى.

يمكن لبعض الأدوية المضادة للزكام ومسكنات الألم وغيرها، مساعدتك على التخفيف من حدة المرض، لكنهما سيتعمل أيضا على تعسير عمل ميكائزات الدفاع الطبيعية وخاصة إذا قضت هذه الأدوية على الإفرازات والسعال. كما ستسبب لك هذه الأدوية اعتلالات إذا كنت تعاني من مرض آخر أو تتناول أدوية أخرى. في هذه الحالات الخاصة، الطبيب هو الوحيد القادر على وصف الدواء أو لا. إتبع نصائحه.

● ماذا نفعل في حالة الإصابة بالحمى

الحمى هي ارتفاع درجة حرارة الجسم استجابة لاختلالات الأيض الأساسية ويمكن أن تكون مرفوقة باعتلالات كالآلم والتوعك العام للجسم والسعال والاسهال، وغيرها.

لمعرفة ما إذا كنا نعاني من الحمى أم لا، يجب استعمال مقياس الحرارة. اطلب من الصيدلي أو من الممرضة أو الطبيب أن يعلمك استعماله.



Prevención de enfermedades

Si el termómetro se coloca en la axila, debajo del brazo, se observa que la temperatura del cuerpo está habitualmente por debajo de 37°C. Si marca más de 37 grados, es que hay fiebre.

- **Si el termómetro marca más de 37,5°C, siga estos consejos:**
 - Evite abrigarse demasiado. El exceso de ropa hará que aumente la temperatura.
 - Beba más líquidos: agua, zumos, etc.
- **Si la temperatura sube por encima de 38°C...**
 - Conviene que se refresque el cuerpo con compresas de agua fría o bolsas de hielo.
 - Si la temperatura no baja con todo lo anterior, puede darse una ducha o un baño con agua templada.
 - Si, a pesar de estas medidas, la temperatura no baja de 38,5°C, puede utilizar algún medicamento contra la fiebre (antitérmico) que su médico le haya aconsejado otras veces, mientras acude a consultarle.



El cuerpo tiene muchas posibilidades de superar los problemas que ocasionaron la fiebre. Pero si la temperatura no va bajando a pesar de las medidas empleadas o aparecen otras molestias (dolor de garganta, tos, vómitos, rigideces musculares,...) entonces es cuando debe acudir a su médico.

ENFERMEDADES QUE SE TRANSMITEN POR VÍA DIGESTIVA

Las enfermedades que se transmiten a través de la vía digestiva son las producidas por microbios que producen alteración del intestino y se manifiestan por la aparición de diarrea, fiebre, dolores abdominales, vómitos y otros síntomas.

Estas enfermedades **se pueden transmitir** de forma directa, a través de **manos sucias** de heces. Este contagio predomina en ambientes donde las condiciones de la vivienda son malas, no existe agua corriente o hay poca agua y la eliminación de las excretas es inapropiada.

También se pueden transmitir a través del **agua y alimentos contaminados** por excretas, aguas residuales o por manipulación no higiénica.

Cuando la eliminación de las aguas residuales se realiza en pozos ciegos cercanos a manantiales y pozos de aguas de consumo, se pueden contaminar.

الوقاية من الأمراض

إذا وضع مقياس الحرارة تحت الأبط يلاحظ أن حرارة الجسم تقل عن 37 درجة. وإذا سجل أكثر من 37 درجة فهذا معناه أن هناك حمى.

- إذا سجل المقياس أكثر من 37.5 درجة، اتبع النصائح التالية:
- تجنب لبس الكثير من الثياب لأن ذلك يزيد من حرارة الجسم.
- تناول سوائل أكثر مثل الماء والعصير، الخ.



- إذا فاقت حرارتك 38 درجة ...
- من الأفضل تبريد الجسد بكمادات من الماء البارد أو أكياس من قطع الثلج.
- إذا بقيت الحرارة على حالها بعد كل ما سبق، خذ حماماً أو دشاً بالماء الدافئ.
- في حالة عدم انخفاض الحرارة عن 38.5 درجة، تستطيع استعمال دواء مضاد للحمى وصفه لك طبيبك من قبل، قبل الذهاب لعيادته.

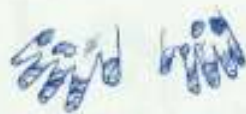
إن الجسم قادر على تجاوز المشاكل التي تسببت فيها الحمى. في حالة عدم انخفاض الحرارة بالرغم من كل الإجراءات السابقة أو ظهور توعكات أخرى كآلم الحلق أو السعال أو القيء، أو تقلص في العضلات، يجب الذهاب فوراً لزيارة الطبيب.



الأمراض المتنقلة عبر الجهاز الهضمي

تنتج الأمراض المتنقلة عبر الجهاز الهضمي عن طريق ميكروبات تحدث اختلالاً في الأمعاء على شكل اسهال أو حمى أو إلام في البطن أو قيء أو غيره.

يمكن لهذه الأمراض أن تنتقل مباشرة عن طريق الأيدي الملوثة بالبراز. تنتشر هذه العدوى في تلك المساكن التي تنقصها الشروط الصحية والمياه، مما يجعل تنظيفها سيئاً.



كما يمكن أن تنتشر كذلك عبر المياه والأغذية الملوثة بالبراز، وعن طريق المياه الراسبة أو غياب النظافة.

عندما نتخلص من المياه الراسبة عن طريق خزانات مثخلفات دورات المياه قريبة من منابع وإبار المياه الصالحة للشرب، فإن ذلك يعرضها للتلوث.

Prevención de enfermedades

Las principales enfermedades transmitidas por alimentos son: Salmonelosis, Intoxicación por estafilococos, Disentería, Gastroenteritis vírica, Botulismo, etc.

● **Medidas preventivas**

● **Enfermos:**

- **Lavarse las manos** antes y después de ir al retrete, y antes de consumir alimentos.
- **Eliminar las heces** del enfermo con lejía.
- **Limpiar el retrete** con lejía después de su utilización para defecar.
- **Evitar el contacto directo** con otros convivientes.
- Evitar el contacto con **utensilios de cocina** u objetos de uso común.
- No realizar tareas de **manipulación de alimentos**.
- **No cocinar**.

● **Sanos:**

- **No consumir huevos** crudos, ni sucios, ni resquebrajados, ni poco cocinados.
- **Elegir alimentos** tratados con técnicas higiénicas.
- **Cocinar bien** los alimentos (alta temperatura).
- **Conservar** cuidadosamente (frigorífico) los alimentos cocinados.
- **Recalentar** bien los alimentos cocinados.
- **Evitar** el contacto de alimentos crudos y cocinados.
- **Lavarse las manos** antes y después de ir al retrete y **antes y después** de preparar alimentos.
- **Mantener limpia** toda la superficie de la cocina.
- **Proteger los alimentos** de roedores, insectos y otros animales.
- Utilizar **agua de la red pública**.
- **Vacunarse** de aquellas enfermedades que así lo requieran.



● **Actuación ante los vómitos o diarrea**

El vómito es producido por trastornos digestivos debidos a gérmenes, ingestiones de alimentos en mal

الوقاية من الأمراض

اهم الامراض المتنقلة عبر الاغذية هي: داء السلمونييات والتسمم بالجراثيم العنبية والزحار والتهاب المعدة والامعاء والتسمم بالبضخ، الخ.

• الاجراءات الوقائية

• للمرضى:

- غسل اليدين قبل وبعد الذهاب الى المرحاض وقبل استهلاك اي طعام.

- القضاء على براز المريض بماء الجافيل.

- تنظيف المرحاض بماء الجافيل بعد التقيط.

- تجنب لمس المتعايشين معنا مباشرة.

- تجنب لمس اواني المطبخ او الاشياء ذات الاستعمال المشترك.

- عدم لمس المأكولات.

- تجنب الطبخ.

• للاشخاص غير المصابين:

- عدم اكل بيض دون طهي او وسخ او مشقوق او غير مطهي جيدا.

- اختيار اغذية معالجة بتقنيات نظيفة.

- طهي الاطعمة جيدا (بحرارة عالية).

- حفظ الاطعمة المطبوخة في الثلاجة.

- تسخين الاطعمة المطبوخة جيدا.

- تجنب تماس الاطعمة المطبوخة وغير المطهية.

- غسل اليدين قبل وبعد الذهاب الى المرحاض وقبل وبعد اعداد الطعام.

- الحفاظ على نظافة المطبخ.

- حماية الاغذية من القوارض والحشرات وغيرها من الحيوانات.

- استعمال المياه الاتية عبر المسالك العمومية.

- التلقيح ضد الامراض التي تستدعي ذلك.

• ماذا نفعل امام القيء او الاسهال:

يحدث القيء اثر اختلالات في المعدة سببها الجراثيم والاطعمة الفاسدة او غيرها. يحتوي القيء على اطعمة وسوائل كانت في المعدة.



Prevención de enfermedades

estado o a otras causas. El vómito contiene alimentos y líquidos que estaban en el estómago.

La diarrea es el aumento del número de deposiciones diarias, de consistencia blanda o casi líquida.

Con el vómito y la diarrea **se pierden sales minerales y agua**. Cuando la salida de agua y sales de nuestro organismo es superior a la entrada, se producirá una **deshidratación**.

¡MANTENER LA PROPORCIÓN DE AGUA EN NUESTRO CUERPO ES MUY IMPORTANTE!

Por eso, cuando tenga vómitos o diarrea, antes de ir al médico, comience una **dieta para** evitar la deshidratación y **RECUPERAR LAS PÉRDIDAS DE AGUA:**

No tome alimentos sólidos durante unas horas. **Beba frecuentemente pequeñas cantidades de líquidos** (sorbitos, cucharadas), agua de té, suero...o prepare una bebida casera fácil de preparar, "limonada alcalina", que contiene sales para reponer las pérdidas.

Limónada alcalina:

1 litro de agua.

El zumo de 2 limones.

1 cucharada sopera de azúcar.

Punta de cuchillo de sal.

Punta de cuchillo de bicarbonato sódico.



Cuando se encuentre mejor (cuando las deposiciones sean más sólidas y menos frecuentes, y disminuya el número de vómitos) ya puede empezar a hacer una **DIETA** que esté formada por alimentos sólidos que no sean muy fuertes, este tipo de alimentación es lo que se llama una "dieta astringente":

- Sopas de arroz o de zanahoria.
- Yogures.
- Leche mezclada con agua.
- Manzana, etc.

Si después de poner en práctica estas medidas aumentan o **no se cortan los vómitos o la diarrea**, si se provocan nuevos vómitos al tomar pequeñas cantidades de líquidos, o si aparecen otras molestias como **fiebre o dolor de cabeza**, es conveniente que **acuda al médico**.

La mayoría de las veces no es necesario el uso de medicamentos o acudir al médico para solucionar los vómitos o la diarrea.

الوقاية من الأمراض

الاسهال هو ارتفاع عدد التفيطات اليومية حيث يكون البراز اقل صلابة او سائلا.

مع الاسهال والقيء تضيع الاملاح المعدنية والمياه، مما يحدث اجتفافا اذا كان ضياع هذه اكبر من الذي استهلكناه.

المحافظة على نسبة مياه الجسم هام جدا.

لهذا اذا كنت تعاني من القيء او الاسهال وقيل زيارة الطبيب، استعمل حمية لتفادي الاجتفاف وإعادة تمويه الجسم.

لا تتناول اطعمة صلبة خلال بعض الساعات. اشرب كميات قليلة من السوائل باستمرار؛ جرع او ملعقات من الماء او الشاي او مصل، الخ. كما يمكن تحضير مشروب يحتوي على املاح تفوض تلك التي ضاعت.

شراب الليمون القلوي

لتر من الماء.
عصير ليمونتين.
ملعقة كبيرة من السكر.
قرصة ملح.
قرصة من بيكربونات الصوديوم.

عندما تتحسن حالتك، اي عندما يصير البراز صلبا وينقص القيء، بإمكانك العودة الى حمية بأطعمة صلبة، مثل:

- حساء الارز او الجزر
- مشتقات الحليب: لبن رائب
- حليب ممزوج بالماء
- تفاح، الخ.



يطلق على هذه الحمية اسم "الحمية القايضة".

في حالة ما اذا ارتفعت نسبة القيء او الاسهال او لم تنقطع، او اذا حدث قيء عند تناول كميات صغيرة من السوائل، او اذا رافقت كل هذا حمس او ألم في الرأس، يجب زيارة الطبيب.

غالبا ما يمكن علاج هذه الاختلالات دون تناول أي دواء او زيارة الطبيب.

ENFERMEDADES QUE SE TRANSMITEN POR CONTACTO

Estas enfermedades son aquellas que se transmiten mediante una relación muy estrecha entre la persona infectada o el objeto contaminado.

El tipo de enfermedades que se transmiten son el tétanos o las enfermedades de transmisión sexual y SIDA.

- **EL TÉTANOS** se transmite por la entrada en el cuerpo del microbio que produce la enfermedad, al producirse alguna herida o corte con objetos contaminados.

Es una enfermedad grave que se manifiesta por la aparición, días después de haberse producido la herida, de contracciones de la musculatura que pueden llevar a la muerte.

Medidas preventivas

- Vacunación** en la infancia y **revacunación** cada 10 años.
- Limpieza y desinfección de las heridas.

- **LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL** son un grupo de enfermedades infecciosas diferentes entre sí, que tienen en común su transmisión fundamentalmente por las relaciones sexuales. Hay que tener presente que **una sola relación** con la persona infectada es **suficiente para el contagio**.

Estas enfermedades están producidas por diferentes microbios. Existe una gran variedad: uretritis, gonorrea, candidiasis, condilomas, sífilis, Hepatitis B, ladillas, ...

Cuando se produce una infección de este tipo aparecen una serie de manifestaciones locales:

En el hombre:

- Ganas de orinar frecuentes y en muy poca cantidad.
- escozor al orinar.
- Secreciones purulentas por el orificio de la orina.
- Pequeña llaga o mancha en el pene.
- Verrugas en los genitales y zonas de alrededor.

En la mujer:

- escozor al orinar.
- Pequeña lesión en la piel o mucosas de los genitales.
- Inflamación de los genitales.
- Aumento de las secreciones vaginales.
- escozor y picor en los genitales.

الوقاية من الأمراض

الامراض المتنقلة عبر الملامسة

هي تلك الامراض المتنقلة عبر العلاقات الحميمة التي توجد بين الشخص المصاب ومحيطه او عبر ملامسة الاشياء الملوثة.

نذكر من بين هذه الامراض: الكزاز والامراض المتنقلة عبر العلاقات الجنسية مثل السيدا.



• يتنقل الكزاز عن طريق دخول الجرثوم المسبب للمرض الى الدم، عندما يحدث جرح بأشياء ملوثة.

هو مرض خطير يظهر اياما بعد حدوث الجرح على شكل تقلصات عضلية بإمكانها ان تؤدي الى الموت.

الاجراءات الوقائية

- تلقيح الاطفال واعادته كل 10 سنوات.

- تنظيف وتطهير الجروح.

• اما الامراض المتنقلة عبر العلاقات الجنسية، فهي مجموعة من الامراض المعدية ناتجة كلها اساسا عن العلاقات الجنسية. يجب معرفة ان علاقة واحدة مع المصاب، كافية لانتقال الداء.

تسبب هذه الامراض جراثيم مختلفة نذكر منها: التهاب الإحليل، حرقة البول، السعدانة، الزهري، التهاب الكبد ب، قمل العانة، الخ.

وتظهر اثار هذه الامراض عند الاصابة كما يلي:



عند الرجل

- التبول عدة مرات وبكميات قليلة.
- الشعور بحرق أثناء التبول.
- خروج افرازات متقبحة من خلال فتحة التبول.
- جرح صغير او بقعة على الذكر.
- شؤلولات في الاعضاء التناسلية وما جاورها.

عند المرأة

- الشعور بحرق أثناء التبول.
- جروح صغيرة على الجلد والفشاء المخاطي للاعضاء التناسلية.
- التهاب الاعضاء التناسلية
- ارتفاع افرازات المهبل.
- حروق وحك في الاعضاء التناسلية.

Prevención de enfermedades

Medidas preventivas

- **Higiene** de los genitales antes y después de la relación sexual.

- Utilización del **preservativo** cuando se tengan relaciones sexuales.

- **Mantener relación con pareja estable.** Siempre y cuando ninguno de los dos miembros de la pareja esté infectado, ni tenga relaciones sexuales con terceras personas.

- **No tener relaciones sexuales.** Obviamente, esto elimina totalmente el riesgo de contagio.

- **Información** sobre los posibles síntomas que se tengan.

Cuando una persona cree que padece una enfermedad de este tipo debe de actuar de la siguiente forma:

- En primer lugar, **acudir al médico.** No hacer tratamientos recomendados por las amistades.

- **Avisar** a la persona o personas con las que se han mantenido relaciones sexuales en fechas próximas al diagnóstico de la infección.

- **Y abstenerse de relaciones sexuales** hasta que se esté curado.

Es importante saber que las enfermedades de transmisión sexual se curan fácilmente cuando se diagnostican a tiempo. El tratamiento debe hacerlo no sólo el que padece la infección en ese momento sino también la persona o personas con las que se ha mantenido relaciones sexuales aunque no tengan ningún síntoma de infección.

● **El SIDA**

El SIDA es una enfermedad infecciosa causada por un virus llamado VIH y que puede transmitirse. Este virus ataca al sistema inmunológico (las defensas del cuerpo) haciendo que funcione deficientemente. Por tanto, no puede cumplir su función de defender nuestro organismo contra gérmenes procedentes del exterior.

Este virus se puede transmitir por el uso compartido de agujas, jeringas e instrumentos contaminados con sangre. También lo transmite una madre infectada a su hijo durante el embarazo, el parto o durante la lactancia y como en las enfermedades de transmisión sexual por la práctica de relaciones sexuales desprotegidas (sin preservativo).



الوقاية من الأمراض

الاجراءات الوقائية

- غسل الاعضاء التناسلية قبل وبعد كل جماع.



- استعمال الكيس الواقي خلال الجماع.

- ممارسة علاقات جنسية مع نفس الرفيق اذا لم يكن مصابا ولم تكن له علاقات مع اخرين.

- عدم الجماع. انها الوسيلة التي تمنع العدوى تماما.

- طلب استعلامات حول الاعراض التي يمكن ظهورها.

اذا كان لك شك في اصابتك بمرض من هذا النوع، يجب عليه القيام بالتدابير التالية:

- زيارة الطبيب اولا. لا تستعمل علاجاً نصحك به اصدقاؤك.



- اخبر الاشخاص الذين كانت لك علاقات جنسية معهم اذا تأكدت من اصابتك بالعدوى.

- ترك العلاقات الجنسية الى ما بعد الشفاء.

إعلم ان هذه الامراض اذا اكتشفت في اوانها سهلة العلاج. يجب، ليس فقط على المصاب ولكن على كل اولئك الذين كانت لهم علاقات جنسية معه، ان يعالجوا ولو لم تظهر عليهم اعراض العدوى.

● داء فقدان المناعة المكتسب او السيدا.

السيدا مرض معد يسببه فيروس فقدان المناعة عند الانسان ويمكنه الانتشار. يهاجم الفيروس جهاز المناعة فتضعف وظائفه. لهذا تضعف حماية جهاز الانسان العضوي وتصعب عليه مقاومة الجراثيم القادمة من الخارج.

يمكن لهذا الفيروس الانتشار عبر الحقن الملوثة بالدم. كما يمكنه الانتقال من ام لجنينها خلال الحمل او الوضع او الرضاعة. وكأي مرض جنسي، يمكنه التنقل عبر العلاقات الجنسية التي تمارس دون حماية، اي بدون كيس واقي.

Prevención de enfermedades

En ningún caso se transmite por compartir vasos, cubiertos, lavabos o teléfonos. Tampoco se transmite por animales, picaduras de insectos, por estornudos, en piscinas públicas, etc...

• **Los mecanismos de transmisión:**

• **La transmisión por contacto con sangre**

El VIH se transmite por contacto con sangre. La transmisión se produce, en este caso, cuando la sangre de una persona afectada entra en contacto con la sangre de otra persona. Este contacto se produce principalmente cuando se intercambian jeringuillas, agujas, u otros instrumentos utilizados para preparar la droga.

También se puede transmitir la infección compartiendo cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, agujas de tatuaje, etc...

En la actualidad no existe ningún peligro al donar sangre o al recibir transfusiones, ya que se utiliza material desechable para la extracción de ésta y además es obligatoria la prueba de detección de anticuerpos anti-VIH en todas las muestras de sangre recibidas.

La mejor **medida preventiva** para evitar la infección a través de las jeringuillas y de los instrumentos utilizados para preparar la droga es, obviamente, no utilizarlas. Para aquellas personas que, por una u otra razón, siguen consumiendo drogas inyectadas, deben utilizar siempre **jeringuillas y agujas nuevas**, y desecharlas después de su uso. No hay que compartirlas nunca, ya que una sola vez puede ser suficiente para contraer la infección.

Además, desde un principio se ha comentado la necesidad de **no compartir** otros instrumentos que puedan entrar en contacto con sangre, como los **cepillos de dientes, las maquinillas de afeitar, las agujas de tatuaje...** No es que la transmisión por estas vías sea muy frecuente, pero son medidas de higiene general que todas las personas deben seguir.

• **La transmisión de la madre infectada a su hijo o hija**

Una mujer portadora del virus del SIDA puede transmitir la infección a su hijo o hija durante el embarazo, el parto o también durante la lactancia. Esta posibilidad es alta (alrededor de un 20%).

الوقاية من الأمراض

لا ينتقل فيروس السيدا ابدا عبر الاكواب او الملاعق والمراحيض او الهاتف المستعملة من قبل المصابين وغير المصابين. ولا ينتقل عبر الحيوانات او الحشرات او العطس او المسابح العمومية، وغيرها.

• ميكانزمات الانتشار

• الانتشار عبر الدم

ينتقل فيروس السيدا عبر الدم: عندما يتصل دم انسان مصاب بدم غير مصاب. يحدث هذا عند الاشخاص الذين يتبادلون حقنا وأدوات اخرى لتحضير المخدرات.

ويمكنه الانتقال كذلك عبر شفرات الحلاقة وفرش الاسنان والابر المستعملة للوشم، الخ.

التبرع بالدم او نقل الدم لم تعد يشكل اي خطر حاليا، نظرا لان كل الادوات المستعملة لذلك، هي ذات الاستعمال الواحد. زيادة على هذا فان كل الدم المأخوذ يحلل بفرض معرفة احتوائه ام لا على فيروس السيدا.



افضل طريقة للوقاية من العدوى عبر الحقن وأدوات تحضير المخدرات هي عدم استعمالها. كل الاشخاص الذين، نظرا لظروف خاصة لازالوا يستعملون المخدرات المحتقنة، عليهم باستعمال **حقن جديدة** ورميها بعد ذلك. في استبدال هذه الحقن خطر كبير ويكفي استعمال واحد للإصابة العدوى.

زيادة على هذا فان بإمكان بعض الادوات التي يمكنها الاتصال بالدم، مثل شفرات الحلاقة وفرش الاسنان والابر المستعملة للوشم، الخ، نقل العدوى. ولو انه لا يوجد برهان على ذلك، يجب اتباع اجراءات النظافة التي تنصح بعدم استعمالها من قبل اكثر من شخص واحد.

• تنقل الفيروس من ام لوليدها

يمكن للمرأة الحاملة للفيروس ان تعدي جنينها او وليدها عند الوضع او الرضاعة. تشكل العدوى بهذه الطريقة نسبة مرتفعة تقدر بـ 20%.



Por esta razón, para **prevenir la infección madre-hijo**, el principal consejo es **no quedarse embarazada**. Si el embarazo se produce, hay que acudir a un médico especialista y explicar la situación. Asimismo, después del parto **se desaconseja** que la madre infectada **amamante a su hijo**, ya que en caso de no haberle transmitido el virus durante el embarazo podría hacerlo durante la lactancia materna.

● **La transmisión a través de las relaciones sexuales**

El SIDA es una enfermedad de transmisión sexual. Esto quiere decir que se puede producir la infección a través de prácticas sexuales con riesgo.

La transmisión se produce cuando el virus encuentra una vía (pequeñas lesiones o heridas microscópicas en la piel o las mucosas de la vagina, pene, ano o boca) para pasar a la sangre de otra persona.

¿Dónde está el riesgo? En general este riesgo aparece cuando durante las relaciones sexuales se entra en contacto directo con el **semen, líquido preseminal, las secreciones vaginales o la sangre** de una persona infectada.

Esto quiere decir que:

- Las relaciones sexuales con penetración vaginal o anal sin protección (sin preservativo) son muy arriesgadas.
- Aunque el riesgo es más bajo, las relaciones boca-sexo pueden conllevar riesgo de infección, sobre todo si se ingiere el semen.
- Cuantas más relaciones sexuales se tengan sin protección más posibilidades hay de que una persona se infecte. Hay que tener presente que una sola relación sexual sin protección puede transmitir el virus del SIDA.
- El riesgo es mayor si se tienen relaciones mientras se sufre alguna otra infección provocada por relaciones sexuales como la gonorrea, sífilis, etc...
- **El beso no tiene riesgo de producir la infección por VIH/SIDA** ya que la saliva en condiciones normales no infecta. Sería necesario que hubiera una cantidad importante de sangre mezclada con la saliva para que un beso tuviera riesgo de infección.

الوقاية من الأمراض

لهذا ولتفادي العدوى المتنقلة من ام لابنها، يجب تجنب الحمل. واذا حدث حمل فيجب زيارة الطبيب المختص وطرح المشكل. اما بعد الوضع فمن الافضل ان لا ترضع الام المصابة وليدها. لتفادي اصابة الطفل الذي لم يصب بالفيروس اثناء الحمل، عن طريق حليب الام.

• تنقل الفيروس عن طريق العلاقات الجنسية

السيدا مرض ينتقل عن طريق العلاقات الجنسية. معنى هذا ان العدوى تنتشر عبر ممارسات خطيرة للعلاقات الجنسية.

ينتقل الفيروس اذا وجد طريقا لذلك، مثل الجروح الصغيرة التي تصيب الجلد او غشاء المهبل الذكر او فتحة الشرج او الفم، ليصل الى انسان اخر.

اين يكمن الخطر؟ عامة خلال العلاقات الجنسية: تماس مباشر معمني وافرازات المهبل او دم شخص مصاب.



ماذا يعني هذا؟

- العلاقات الجنسية الكاملة (اختراق المهبل او فتحة الشرج) ممارستها دون كيس واق، خطيرة جدا.
- ولو ان الخطر اقل فبان تماس الفم بالاعضاء التناسلية يمكن ان يسبب العدوى وخاصة اذا تم شرب السني.
- يزداد احتمال الاصابة بالفيروس كلما زادت العلاقات الجنسية الغير محمية. تذكر ان علاقة واحدة دون حماية، كافية للاصابة بالسيدا.
- يصبح الخطر اكبر اذا كان الشخص يعاني من مرض جنسي اخر كالزهري او حرقة البول، ولا يمتنع عن ممارسة علاقات جنسية.
- لا يمكن للقبلة نقل عدوى السيدا لان اللعاب عادة لا يعدي، ويجب ان يحتوي على كمية كبيرة من الدم لتشكل القبلة خطورة.

Medidas preventivas en las relaciones sexuales

- **No tener relaciones sexuales.** Obviamente, esto elimina totalmente el riesgo de contagio.
- Mantener una **relación estable** (duradera) con una sola persona no infectada por el virus. Siempre y cuando ninguno de los dos miembros de la pareja esté infectado, tenga relaciones sexuales con terceras personas o comparta jeringuillas.
- Practicar **sexo más seguro.** Esto quiere decir tener prácticas sexuales sin riesgo y utilizar correctamente el condón en todas las relaciones sexuales que incluyan penetración.
- **El condón** (preservativo) es el mejor medio de protección de que se dispone en la actualidad, hay que asegurarse de utilizarlo siempre, desde el principio y correctamente (la página 76 contiene información sobre cómo utilizarlo). Además ahora también se dispone de un preservativo femenino de venta en farmacias. Su uso es un poco más complicado y requiere algo de práctica, pero también previene tanto del SIDA como de embarazos no deseados y de otras enfermedades de transmisión sexual de las que hablaremos más adelante.

Si se han realizado prácticas de riesgo, es recomendable que descarte la posibilidad de estar infectado. Esto se hace fácilmente, pues la presencia del virus puede detectarse mediante una extracción de sangre. **La prueba** indica si hay o no anticuerpos producidos por el organismo como reacción a la presencia del virus.

Los anticuerpos tardan alrededor de 3 meses en desarrollarse. Esto quiere decir que un análisis realizado poco después de que haya tenido lugar la infección tendrá, probablemente, un resultado negativo. A pesar de ello la persona podría estar infectada, por lo tanto, transmitir el virus a otra u otras personas.

Por consiguiente, **es importante recordar que la prueba para saber si una persona está infectada o no, deberá realizarse pasados los 3 meses desde la práctica de riesgo.**

الوقاية من الأمراض

اجراءات الوقاية خلال العلاقات الجنسية.

• عدم الجماع. انها الوسيلة التي تمنع العدوى تماما.

• ممارسة علاقات جنسية مع رفيق واحد غير مصاب بالفيروس، خاصة اذا لم يمارس هذا علاقات جنسية مع اشخاص اخرين او تبادل حقن المخدرات معهم.



• ممارسة علاقات جنسية سليمة: اي بدون خطر واستعمال الكيس الواقي بصفة جيدة خلال كل تلك العلاقات الجنسية الكاملة.

• الكيس الواقي افضل طرق الوقاية حاليا، اذ يجب التأكد من استعماله منذ بداية العلاقات وبطريقة جيدة كما ستجدونه مشروحا ادناه. كما يوجد حاليا في الصيدليات كيس واق للنساء، لكنه صعب الاستعمال ويتطلب شيئا من التمرين مع انه كذلك يحيي من عدوى السيدا والحمل غير المرغوب فيه وكل الامراض المتنقلة عبر العلاقات الجنسية التي سنتطرق لها من بعد.

اذا مورست علاقات خطيرة، ينصح بالتأكد من عدم الاصابة وذلك بطريقة سهلة: انها التحاليل التي تجرى على عينة من الدم. التجربة تشير الى وجود اجسام مضادة انتجها الجهاز العضوي لمقاومة الفيروس.

تظهر هذه الاجسام المضادة بعد 3 اشهر مما يجعل التحاليل التي اجريت بعد وقوع العدوى بآيام، غير مفيدة لان نتائجها يمكن ان تكون سلبية. لهذا فيامكان الشخص المصاب نقل الفيروس لآخر او لاشخاص اخرين.

لهذا يجب تذكر ان التحاليل الخاصة لمعرفة ما اذا كانت هناك عدوى ام لا، تجرى بعد مرور 3 اشهر منذ الممارسة الخطيرة.



Prevención de enfermedades

Un resultado positivo no significa que una persona esté enferma de SIDA, sino solamente que está infectada por el VIH; es decir, que ha estado en contacto con el virus y ha desarrollado los anticuerpos frente a él. No significa que tenga o que vaya a tener el SIDA pero sí indica que puede transmitir el virus a otras personas.

Para solicitar información sobre el SIDA y sobre dónde puede hacerse las pruebas gratuitamente puede llamar al teléfono: **968 23 51 41**

O acudir a:

Unidad de Prevención sobre SIDA.
Dirección General de Salud Pública.
Consejería de Sanidad y Consumo.
C/ Ronda de Levante nº 11. Murcia.

الوقاية من الأمراض

مهما كانت النتيجة ايجابية، فهذا ليس معناه ان الانسان مصاب بمرض السيدا؛ هو حامل للفيروس فقط، هذا ادى بالجهاز العضوي لمقاومته عن طريق الاجسام المضادة التي قام بابتاجها. معنى هذا ان الشخص قد يعدي اناسا اخرين ولو لم يكن مريضا.

لطلب معلومات حول داء السيدا والاساكن المخصصة لاجراء التحاليل مجانا، اتصلوا بالرقم التالي: 968 23 51 41.

او إرجؤوا الى العنوان التالي:
وحدة الوقاية من داء السيدا
المديرية العامة للصحة. الادارة المحلية للصحة العمومية والاستهلاك.
شارع روندا ليبانتني، رقم 11. مورسيا.

Los métodos anticonceptivos

LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Es importante saber que la mujer que tiene relaciones sexuales con coito vaginal de forma regular y no utiliza ningún método anticonceptivo tiene un 80% de posibilidades al año de que se produzca un embarazo.

También debe saber que con una sola relación coital sin protección puede quedar embarazada. Por lo tanto, si no se desea tener un hijo debe informarse bien de todos los métodos anticonceptivos que existen en la actualidad y conocer las ventajas e inconvenientes que presenta cada uno de ellos para poder utilizar el más adecuado.

La realidad nos muestra que existe un creciente número de jóvenes que practican relaciones sexuales con riesgo de embarazo a edades cada vez más tempranas. Esto implica la posibilidad de un embarazo y, por consiguiente, una paternidad y maternidad que es necesario planificar para que, en todo momento, se decida con libertad, consciente y responsablemente qué se desea y cuándo.

Los métodos anticonceptivos facilitan el disfrute de la sexualidad, sin que ello tenga que estar irremediablemente unido a la procreación. Con la utilización de métodos seguros se puede planificar cuándo y cuántos hijos se quiere tener. Eligiendo el número adecuado de hijos se les puede dar los cuidados y la educación necesaria para un desarrollo idóneo.

LA ELECCIÓN DEL MÉTODO

Los métodos anticonceptivos no son perfectos, ni todas las personas pueden utilizar los mismos. El mejor es el que responde a las necesidades del momento, a las características de la pareja, a la habilidad para su uso. Por ello, es necesario tener en cuenta varios factores a la hora de elegir uno de ellos, como la frecuencia de las relaciones coitales, la situación personal, el estado de salud, la actitud de la pareja, etc...

Los métodos anticonceptivos más usuales y más seguros son:

- La pastilla o píldora.
- El dispositivo intrauterino (D.I.U.).
- El preservativo o condón.
- El diafragma, que debe combinarse con un espermicida.

طرق منع الحمل

طرق منع الحمل



من الواجب معرفة ان المرأة التي تمارس علاقات جنسية بمجاعة تامة وبشكل عادي دون ان تستعمل اي طريقة، يصل احتمال حملها الى نسبة 80%.

كذلك يجب معرفة ان علاقة جنسية تامة واحدة ودون استعمال حماية، قد تسبب حملا. لهذا، اذا لم تكن هناك رغبة في الانجاب، فمن الاحسن طلب كل المعلومات حول طرق منع الحمل الموجودة حاليا ومعرفة سلبيات وإيجابيات كل منها واستعمال الطريقة المناسبة.

يطلعنا الواقع ان عدد الفتيات اللائي يمارسن العلاقات الجنسية تحت خطر وقوع حمل في تزايد دائم وأن ذلك يتم في سن مبكرة اكثر فأكثر. كل هذا يؤدي الى الحمل والانجاب وهو شيء يجب تحضيره لتكون هناك حرية اختيار وبقين مسؤول عما يمكن فعله ومتى.

طرق منع الحمل تسمح بالتمتع بالعلاقات الجنسية دون ان يكون ذلك مرتبط بالانجاب. استعمال الطرق المضمونة يسمح بدراسة الوضع وتحديد عدد الاطفال الذين تريد إنجابهم. العدد المناسب من الاطفال يسمح بالعناية بهم وتربيتهم بطريقة تنسبهم بشكل ملائم.

اختيار الطريقة المناسبة

طرق منع الحمل ليست خالية من العيوب ولكل امرأة تناسبها طريقة لا تصلح لأخرى. احسن طريقة هي تلك التي تستجيب لمتطلبات الوقت بحسب مميزات كل زوجين وسهولة استعمالها. لهذا على كل واحدة ان تأخذ بعين الاعتبار عدة عوامل لإختيار طريقة ما. من بين هذه العوامل، نذكر: نسبة العلاقات الجنسية الكاملة الممارسة، الحالة الشخصية والصحية، موقف الزوج، الخ.

طرق منع الحمل الاكثر استعمالا والتي تعتبر اكثر ضمانا هي:

- حبوب منع الحمل.
- الجهاز الذي يوضع داخل الرحم او الديو.
- الكيس الواقي.
- المطاط الواقي من الحمل والذي يجب استعماله مع مبيد للمني.



Los métodos anticonceptivos

● **La pastilla o pildora**

La pildora actúa impidiendo la ovulación y provocando un espesamiento del moco cervical que dificulta el paso a los espermatozoides.

Si se utiliza correctamente, es el método más seguro que existe actualmente. Para su uso es **imprescindible visitar un Centro de Planificación Familiar o a un ginecólogo**, dado que tiene contraindicaciones y es necesario prevenir posibles efectos secundarios. Si tomas la pastilla debes **tener en cuenta**:

- Se toma una pastilla diariamente, aproximadamente a la misma hora.
- Durante la semana de descanso, entre caja y caja, persiste la protección contra el embarazo.
- A veces, durante el primer mes, es aconsejable utilizar otro método anticonceptivo paralelamente.
- La regla, que se presenta durante la semana de descanso, puede tener menor intensidad y duración.
- Si olvidas tomar una pastilla, debes tomar otra antes de 12 horas. Si no lo has hecho así, es necesario durante ese mes utilizar otro método anticonceptivo paralelo.
- Los vómitos, las diarreas intensas o determinados medicamentos pueden disminuir también la eficacia de la pastilla.

Pero ante cualquier duda y, para garantizar la máxima seguridad, lo más idóneo es consultar con el médico.

● **El dispositivo intrauterino (D.I.U.)**

El D.I.U. es un pequeño objeto estéril que se introduce en el interior del útero con la finalidad de evitar el embarazo. Es un método anticonceptivo muy eficaz, aunque su seguridad no es absoluta. Está más recomendado para mujeres que ya han tenido hijos.

Es **imprescindible la visita al ginecólogo** para su implantación y extracción. Solamente un especialista puede decirte si es posible su colocación y cuál es el tipo más adecuado para ti.

Si te colocas el D.I.U. debes **tener en cuenta**:

- La colocación y extracción se hace durante la regla, no requiere anestesia.
- Normalmente, las reglas son más abundantes.
- No debes olvidar la higiene externa de los genitales.

طرق منع الحمل

• حبوب منع الحمل

تعمل هذه الحبوب على ابطال الاباضة عن طريق تخثير المادة المخاطية لعنق الرحم، التي تمنع مرور الحيوانات المنوية.

اذا استعملت جيدا فهي تعتبر الطريقة الاكثر ضمانا حاليا، يجب زيارة مركز لتهديد النسل او طبيب نسائي قبل استعمالها، بسبب احتوائها على موانع استطباب تجعل الوقاية ضرورية لتفادي التأثيرات الجانبية. اذا كنت تتناولين هذه الحبوب، يجب معرفة:

• تناول قرص واحد يوميا وتقريبا في نفس الوقت.

• خلال اسبوع الراحة، اي بين علبة واخرى، تبقي الحماية مضمونة.

• احيانا، وخلال الشهر الاول، من الاحسن ان تستعملي طريقة اخرى الى جانب الحبوب.

• الحيض الذي يظهر خلال اسبوع الراحة، يمكن ان يكون اقل كثافة ومدته اقصر.

• اذا نسيت تناول قرص يجب عليك تناول اخر قبل فوات 12 ساعة. اذا تعذر الحال، يجب عليك استعمال طريقة اخرى الى جانب الحبوب.

• قد يقلل كل من القيء والاسهال الحاد وبعض الادوية، من مفعول الحبوب.

زيارة الطبيب امام اي شك، لضمان الحماية.

• الجهاز الذي يوضع داخل الرحم او "الديو".

هي عبارة عن مادة معقمة توضع داخل الرحم لمنع الحمل. انها طريقة فعالة ولو انها غير مضمونة مائة في المائة. ينصح بها خاصة للنساء اللاتي انجن من قبل.

يجب زيارة الطبيب عند زرعه او نزعها. الطبيب المختص هو وحده الذي يعرف اذا كان زرع الجهاز ممكنا واي نوع يناسبك.

اذا قمت بزرع هذا الجهاز عليك معرفة ما يلي:

- الزرع او النزع يحدثان خلال العادة الشهرية ولا يستدعيان التخدير.
- عادة ما يكون الحيض كثيفا.
- عدم اغفال نظافة الاعضاء التناسلية الخارجية.



Los métodos anticonceptivos

● **El preservativo o condón**

El preservativo o condón es una funda de goma, delgada y elástica que se coloca en el pene erecto impidiendo que los espermatozoides penetren en la vagina.

Es un método **de fácil utilización** que, si se usa correctamente, tiene un índice de **seguridad** muy alto. Debes colocarlo antes de cualquier aproximación a la vagina y su seguridad aumenta si lo combinas con un espermicida.

Si vas a utilizar el preservativo debes **tener en cuenta:**

- Comprar condones de calidad, fijándote en la fecha de caducidad.
- Colocarlo sobre el pene, apretando la punta del condón para eliminar bolsas de aire y formar una reserva para el semen (la mayoría ya tiene reserva). Desenrollarlo sobre el pene hasta cubrirlo.
- Usarlo desde el principio y durante toda la relación. Al terminar extraer el pene, sujetando el preservativo a la base del mismo, antes de que finalice la erección, para evitar que el semen se salga.
- Una vez usado tirarlo a la basura.
- Debes cambiar de condón en cada relación sexual, aunque no haya habido penetración.
- No hay que utilizar vaselina, aceites o cremas con lanolina como lubricantes, ya que deterioran el condón. Si usas lubricantes deben ser cremas solubles en agua (cremas con silicona o glicerina).

Ventajas de la utilización del preservativo

- El preservativo o condón es un método muy adecuado si tienes relaciones esporádicas con parejas poco conocidas o cuando tienes varios compañeros/as sexuales.
- Es de fácil adquisición.
- No requiere asesoramiento sanitario.
- Proporciona una buena protección frente a las enfermedades de transmisión sexual.

● **El diafragma**

El diafragma es una cubierta de caucho flexible que se coloca en el interior de la vagina cubriendo el orificio del cuello del útero, impidiendo de esta forma que los espermatozoides puedan encontrarse con el óvulo.

Debes utilizarlo **siempre con cremas espermicidas** con el fin de aumentar su eficacia. Los espermicidas son sustancias químicas presentadas en comprimidos, cremas, óvulos, etc., que se aplican en la vagina poco antes del coito. Su acción consiste en destruir los espermatozoides.

طرق منع الحمل

• الكيس الواقي



هو عبارة عن كيس من المطاط الدقيق يوضع على الذكر المنتصب لمنع الحيوانات المنوية من اختراق المهبل.

هي طريقة سهلة الاستعمال، وإذا استعملت جيدا يكون مستوى الحماية مرتفعا جدا. يجب وضعه قبل أي تماس مع المهبل وإذا استعملت مبيدا للمني فإنك تزيد الكيس الواقي ضمانا.

إذا اردت استعمال الكيس الواقي، لاحظ ما يلي:

- شراء أكياس واقية ممتازة ومراجعة تاريخ انتهاء مدة صلاحيتها.
- وضع الكيس على الذكر بضغط قمته لإزالة فقاعات الهواء وتهيئة خزان للمني ولو أن أكثر الاكياس تحتوي عليه، ثم اجذب عليه لتغطية كل الذكر.
- استعماله منذ بداية العلاقات الجنسية وحتى نهايتها. عند الانتهاء، يجب نزع الكيس قبل انتهاء انتصاب الذكر لتفادي تسرب المني.
- اقذف بالكيس المستعمل الى المزبلة.
- يجب تغيير الكيس مع كل علاقة ولو لم تكن كاملة.
- عدم استعمال فازلين او زيت او كريمات تحتوي على مادة اللانولين لأنها تفسد الكيس. وإذا اردت استعمال دهن، فيجب ان يتلاشى مع الماء (كريمات بالسيليكون او الفليسرين).

• ايجابيات استعمال الكيس الواقي

- هو احسن طريقة عندما تكون للفرد علاقات متشعبة مع اشخاص لا يعرفهم او يكون له أكثر من رفيق لذلك.
- شراؤه سهل.
- لا يستدعي استشارة طبيب مختص.
- يحمي جيدا من الامراض المتنقلة عبر الجنس.

• المطاط الواقي من الحمل

هو عبارة عن غطاء مطاطي لين، يوضع داخل المهبل لوقاية فتحة عنق الرحم ومنع الحيوانات المنوية من ايجاد البويضة.



يجب استعماله دائما مع مبيدات منوية للرفع من مستوى حمايته. المبيدات المنوية عبارة عن مواد كيميائية نجدها على شكل اقراص او كريمات او بيضات، الخ، تستعمل على مستوى المهبل لحظات قبل اختراقه بالذكر. تكمن فعاليته في القضاء على الحيوانات المنوية.

Los métodos anticonceptivos

La utilización de diafragma **requiere asesoramiento sanitario** para aprender a colocarlo y saber la medida que puedes necesitar. El diafragma puede ser útil durante dos o tres años y es un método adecuado cuando se tienen relaciones sexuales esporádicas.

Si vas a utilizar el diafragma debes **tener en cuenta:**

- Has de colocarlo unos diez minutos antes de la relación coital.
- No se debe retirar hasta pasadas ocho horas para evitar que un espermatozoide todavía vivo pueda llegar a fecundar un óvulo.
- Si tienes coitos seguidos, debes añadir cada vez la crema espermicida sin retirar el diafragma.

● Otros métodos anticonceptivos

Existen otros métodos anticonceptivos pero su eficacia es limitada. Estos métodos son:

- **La abstinencia periódica** (Ogino y Temperatura Basal). Estos métodos consisten en no tener relaciones coitales durante los días fértiles de la mujer, para ello debe tener en cuenta el momento de la ovulación y la capacidad de vida tanto del óvulo como del espermatozoide.
- **Coito interrumpido o marcha atrás.** Consiste en retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación. Debes recordar que, antes de la eyaculación, se produce la expulsión de líquido (líquido pre-seminal) que puede contener espermatozoides.
- Es un método **poco seguro** y, además, te puede dificultar las relaciones sexuales.
- **Lavados vaginales.** Este método, si se utiliza después de una relación coital no evita necesariamente el embarazo, porque una parte de los espermatozoides llega con gran rapidez al cuello del útero. Además de no ofrecer garantías, estos lavados no son recomendables porque alteran el medio natural de la vagina. **No es un método recomendable.**

LA PASTILLA DEL DÍA SIGUIENTE

Es un preparado hormonal que se puede inyectar o tomar el día o días siguientes después de una relación coital sin protección.

No es un método anticonceptivo más, sólo debes **utilizarlo en circunstancias excepcionales** (rotura de preservativo o del diafragma). Si esto ocurre se puede ir entre las 24 y 48 horas siguientes a un Centro de Planificación Familiar, donde aún se puede solucionar este problema.

طرق منع الحمل

يجب استشارة الطبيب قبل استعمال المطاط الواقي لتعلم كيفية وضعه وكذلك القياس الذي يناسب كل امرأة. يمكن ان يكون نافعا لمدة عامين او ثلاثة ويناسب العلاقات المتشعبة.

اذا اردتم استعمال المطاط الواقي، اعلموا انه:

- يجب وضعه عشر دقائق قبل اختراق المهبل.
- ينزع بعد مرور ثماني ساعات لتفادي ان يصل اي حيوان منوي للبويضة وتلقيحها.
- في حالة اختراقات متتالية، يجب استعمال كمية اخرى من المبيد المنوي دون نزع المطاط.

• طرق اخرى لمنع الحمل

توجد طرق اخرى لمنع الحمل لكن فعاليتها محدودة. هذه الطرق هي:

- الامتناع الدوري (اوجينو والحرارة القاعدية). هي طرق تركز على تجنب العلاقات الجنسية خلال ايام خصوبة المرأة. لمعرفة هذه الايام يجب اخذ اونة التبويض بعين الاعتبار وكذلك قدرة البويضة والحيوانات المنوية على الحياه.

- الجماع المنقطع او الرجوع الى الورا. تركز هذه الطريقة على اخراج الذكر من المهبل قبل قذف المنوي. تذكر انه قبل قذف المنوي، يخرج سائل يمكن ان يحتوي على حيوانات منوية.

- انها طريقة غير مضمونة وبإمكانها تعسير العلاقات الجنسية.

- غسل المهبل. ولو استعملت هذه الطريقة بعد الجماع مباشرة، فإن ذلك لا يمنع من حدوث الحمل لأن عددا كبيرا من الحيوانات المنوية تبلغ عنق الرحم بسرعة. زيادة على هذا فهي تخل بطبيعة المهبل. انها طريقة لا ينصح بها.

حبوب اليوم التالي

هو عبارة عن مستحضر هرموني للحقن او للتناول في اليوم التالي لجماع دون حماية. ليست هذه طريقة اخرى لمنع الحمل لانها لا تستعمل الا في حالات خاصة كتمزق الكيس او المطاط الواقيين. اذا حدث هذا يجب الذهاب الى مركز لتحديد النسل خلال اليوم او اليومين التاليين، حيث يمكن حل هذا المشكل بعد.

Prevención de accidentes

PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN ANTE LOS ACCIDENTES MAS FRECUENTES EN EL HOGAR

Cuando ocurre un accidente, se suele decir que ha sido mala suerte, echándole la culpa al azar o la fatalidad, pero la mayoría de los accidentes son evitables.

Gran parte de ellos no llegarían a producirse si se tomaran las medidas preventivas de seguridad adecuadas.

A continuación se van a dar una serie de **RECOMENDACIONES PARA PREVENIR ACCIDENTES Y ALGUNAS NORMAS DE ACTUACIÓN** en caso de que ocurran. Estos accidentes son los más frecuentes en el hogar, aunque no son exclusivos de éste; también se pueden producir en el trabajo o realizando actividades de ocio.

● QUEMADURAS POR LÍQUIDOS

Medidas preventivas

- Poner los mangos de las sartenes y demás útiles de cocinar hacia la parte interior de la cocina, de modo que no sobresalgan y no sea fácil derramar su contenido.
- Fijar las cocinas por detrás, de tal modo que no puedan caer o balancearse.
- No trasvasar líquidos calientes de un recipiente a otro.
- Cocinar siempre vestido.
- Tener la precaución de no abrir las cafeteras y ollas a presión hasta que no haya transcurrido un tiempo prudencial desde su retirada del fuego.
- Recordar que los recipientes utilizados para microondas pueden mantenerse fríos aún cuando su contenido alcance altas temperaturas.
- Regule y compruebe la temperatura del agua antes del baño.

Normas de actuación

- Alejar a la persona de la fuente de calor.
- Si la quemadura es producida por productos corrosivos (lejía, sosa, amoníaco) retire la ropa y lave al accidentado.
- Verter sobre la zona afectada agua fría, durante 10-15 minutos, con la finalidad de disminuir el dolor.
- Secar suavemente la zona afectada con una gasa estéril, sin restregar.
- Aplicar un antiséptico yodado.
- Proteger la quemadura con una gasa estéril empapada en suero salino fisiológico, para prevenir infecciones.
- Trasladar a un centro asistencial si la quemadura es extensa y/o profunda.
- Revisar el estado de vacunación antitetánica.

الوقاية من الحوادث

الوقاية من الحوادث المنزلية وكيفية التصرف امامها.

عندما يقع حادث ما نرجعه دائما الى سوء الحظ لكنه من الممكن تفادي وقوع اكثرية الحوادث.

اذا اتخذت الاجراءات الوقائية المناسبة، فمن الصعب وقوع اغلبيتها.

في ما يلي نسرده بعض النصائح للوقاية من الحوادث، وكيف يجب علينا ان نتصرف امامها. انها الحوادث التي تقع غالبا في المنازل دون ان تقتصر عليها لأنها ممكنة ايضا في اماكن العمل او عند القيام بأي نشاط ترفيهي.

● الاصابة بحروق بواسطة سوائل

اجراءات وقائية

- وضع مقبض المقلاة مثلا وكل اواني المطبخ، نحو الجهة الداخلية من الموقد بحيث لا يمكن بروره وبذلك تفادي سكب محتواها.
- تثبيت المواقد من الخلف لتفادي تزعزعها او وقوع ما عليها
- عدم نقل السوائل الساخنة من إناء لآخر.
- يجب الطبخ بملا بس.
- عدم فتح ابريق تحضير القهوة والقدر السريع قبل مرور بعض الوقت من ابعاده عن النار.
- تذكر ان الاواني الخاصة بالفرن ذي الموجات قد تبقى باردة مهما ارتفعت درجة حرارة محتوياتها.
- تأكد من حرارة الماء قبل الاستحمام.



كيف يجب علينا ان نتصرف؟

- ابعاد الشخص عن منبع الحرارة.
- اذا حدثت الحروق بمواد اكلية كماء الجافيل او الصودا او الامونياك، يجب خلع الثياب وغسل المصاب.
- وضع ماء بارد على الجهة المحروقة خلال 10 الى 15 دقيقة، وذلك لتخفيض الالم.
- تجفيف الجهة المصابة بكامدة معقمة وبدون دعك.
- استعمال مطهر يحتوي على اليود.
- تغطية الحروق بكامدة معقمة ومبللة بمصل فيزيولوجي لتفادي التعفن.
- تحويل المصاب على مركز استشفائي اذا كانت الحروق كبيرة او خطيرة.
- راجع ملف تلقيح المصاب ضد الكزاز.

Prevención de accidentes

● QUEMADURAS POR ELECTRICIDAD

Medidas preventivas

- Procurar no utilizar ni tocar los aparatos eléctricos estando descalzos y menos aún si el suelo está húmedo.
- No tener estufas eléctricas, tomas de corriente, máquinas de afeitar eléctricas, secadores de cabello u otros aparatos eléctricos cerca de la ducha o de la persona que se esté duchando o bañando.
- Revisar los aparatos eléctricos periódicamente, de acuerdo con las sugerencias e instrucciones del fabricante.
- Si un aparato produce descargas eléctricas no se debe manipular. Hay que desconectarlo y no volverlo a utilizar hasta que lo haya revisado un técnico.
- No conectar varios aparatos a un mismo circuito.
- Todos los enchufes deben estar provistos de toma de tierra.
- Revisar periódicamente la instalación eléctrica de la casa.

Normas de actuación

- Desconectar la corriente eléctrica.
- Separar al accidentado del contacto directo con el aparato que ha ocasionado la descarga, mediante un objeto aislante (madera), si no se ha podido desconectar la corriente. Nunca tocarlo.
- Colocarlo tendido sobre el suelo.
- Comprobar si está consciente dándole pequeñas palmadas en la cara.
- Si está inconsciente y/o no respira, proceder con maniobras de reanimación cardiovascular (ver pág. 108).
- Cubrir las quemaduras con un paño limpio.
- Trasladar a un centro asistencial.
- No tocar al afectado mientras siga en contacto con el objeto que produce la descarga.
- Ante una quemadura comprobar siempre el estado de vacunación antitetánica.

● QUEMADURAS POR LLAMA

Medidas preventivas

- No almacenar material pirotécnico en los hogares.
- Exigir en el momento de la adquisición de material pirotécnico las máximas garantías de seguridad.
- Recordar que los radiadores, chimeneas, braseros y barbacoas deben estar protegidos y situados lejos de objetos combustibles, cortinas y alfombras.
- Tener precaución al utilizar fuego.

Normas de actuación

- No despegar la ropa enganchada si la quemadura es por llama.

الوقاية من الحوادث

• الحروق الناتجة عن التيار الكهربائي



اجراءات وقائية

- عدم لمس الاجهزة الكهربائية واقدامنا حافية وخاصة اذا كانت الارضية مبللة.
- ابعاد المدفئآت ومناشب التيار ومكننات الحلاقة ومجففات الشعر وكل الاجهزة الكهربائية عن الحمام او عن الشخص الذي يستهم.
- مراجعة الاجهزة الكهربائية دوريا كما ينص على ذلك صانعوها.
- عدم استعمال الاجهزة الكهربائية التي تحدث تفريفا كهربائيا حتى مراجعتها من قبل تقني.
- عدم ربط عدة اجهزة بدارة تيار واحدة.
- يجب ان تتوفر كل المناشب على منشب ارضي.
- مراجعة التجهيز الكهربائي للمنزل دوريا.

كيف يجب علينا ان نتصرف؟

- فصل التيار الكهربائي.
- عزل المصاب عن الجهاز المسبب للحروق عن طريق جسم عازل كالخشب، اذا لم نستطع فصله عن التيار. لا يجب لمس المصاب ابدا.
- سد المصاب على الارض.
- التأكد من وعي المصاب بضربات لطيفة على وجهه.
- اذا كان فاقدًا لوعييه او لا يتنفس، يجب اللجوء الى انعاش القلب تبعا للخطوات المذكورة ادناه.
- تغطية الحروق بخرقة نظيفة.
- نقل المصاب الى مركز صحي.
- عدم لمس المصاب مادام لم ينفصل عن الجسم المسبب للتفريغ الكهربائي.
- مراجعة ملف تلقيح المصاب ضد الكزاز اثر الاصابة بحروق دائما.

• الحروق بالنار



اجراءات وقائية

- عدم تخزين مواد نارية في المنازل.
- المطالبة بالضمانات التامة للمواد النارية التي نشترها.
- تذكر ان المدفئآت والمدخنات والمشواة يجب ان تكون محمية وفي اسكن بعيدة عن الاشياء السريعة الالتهاب كالستائر والزرابي.
- التزام الحذر عند اشعال النار.

كيف يجب علينا ان نتصرف؟

- عدم فصل الثياب العالقة اذا كانت النار هي السبب في الحروق.

Prevención de accidentes

- No poner pomadas o aceites.
- No romper las ampollas.
- No utilizar algodón directamente sobre la quemadura.
- Revisar el estado de vacunación antitetánica.

● QUEMADURAS POR EL SOL

Medidas preventivas al tomar el sol en la playa

- Inicie las exposiciones al sol de forma progresiva. Facilita los mecanismos de autoprotección de la piel.
- Use cremas solares hidratantes con factor protector adecuado a su piel. Ha de ser mayor para pieles claras.
- Si ha de estar algún tiempo al sol, cúbrase con una camiseta o cualquier otra prenda.
- Durante las horas centrales del día (12 a 15 horas), las radiaciones solares son abundantes en rayos ultravioletas. Protéjase especialmente durante estas horas.
- Evitar estar debajo de la sombrilla y/o sumergido en el agua durante tiempo prolongado, ya que la arena y el agua reflejan las radiaciones solares.
- Cuando esté nublado use también crema hidratante o protector solar, pues las nubes no impiden que pasen los rayos solares en su totalidad.
- Cuidado con la duración de los baños, sobre todo mientras no se tenga un bronceado intenso.

Normas de actuación

- Las quemaduras en la piel provocan una disminución de sus defensas por lo que pueden infectarse con facilidad. No toque la zona directamente con las manos.
- Si tiene quemaduras no se exponga al sol hasta que se hayan curado.
- No pinche las posibles ampollas que puedan aparecer.
- Resfréscuese la zona con compresas de agua fría.
- Beba agua o líquidos (zumos, etc.) en abundancia.
- Acuda a su médico, sobre todo si la zona quemada es amplia.
- Utilice ropa holgada, nunca ajustada, ya que ésta oprime la piel.

● AHOGAMIENTOS

Medidas de prevención

- Evite las aguas profundas, sobre todo si no nada bien.

الوقاية من الحوادث

- عدم استعمال اي مرهم او زيت على الحروق.
- تجنب فتح فقاعات الحروق.
- عدم استعمال القطن مباشرة على الحروق.
- مراجعة ملف تلقيح السحاب ضد الكزاز.

● اللفحات الشمسية



الاجراءات الوقائية عند التعرض للشمس

- بدء التشمس بالتدريج يسهل الحماية الذاتية.
- استعمال كريمات شمسية مميّمة وذات مفعول وقائي يناسب جلدك. رفع مستوى حماية الكريما بالنسبة للبشرة البيضاء.
- تغطية الجسم في حالة تعرض اطول للشمس.
- تمتلئ اشعاعات الشمس بالاشعة ما فوق البنفسجية خلال منتصف النهار. احمي نفسك منها جيدا.
- تجنب البقاء طويلا تحت المظلة او في الماء لان الرمال والمياه تعكس الاشعاعات الشمسية.
- استعمال كريمات الحماية ولو كانت السماء مغيمة لان السحب لا تمنع مرور الاشعة تماما.
- حذاري من مدة الاستحمام في البحر، خاصة قبل بلوغ اسرار قوي للبشرة.

كيف يجب علينا ان نتصرف؟

- حروق الجلد تقلل من مناعته وتجعله اكثر تعرضا للعدوى، لا تلمس الحروق باليد مباشرة.
- اذا كنت تعاني من حروق فلا تتعرض للشمس حتى تشفى.
- عدم لمس الفقاعات التي تظهر احيانا.
- تبريد الحروق بكمادات مبللة بالماء البارد.
- استهلاك الكثير من السوائل مثل العصير، الخ.
- زيارة الطبيب خاصة اذا كانت البقعة المحروقة كبيرة.
- استعمال البسة واسعة لان الضبوظة تضغط على الجلد.

● الفرق

الاجراءات الوقائية

- تجنب الاعماق خاصة اذا كنت لا تجيد السباحة.



Prevención de accidentes

- No se introduzca bruscamente en el agua si está muy acalorado. Hágalo por partes, enfriando su cuerpo poco a poco.
- No es prudente bañarse después de comer, sobre todo si la comida ha sido abundante.
- Procure bañarse acompañado.
- **En las playas marinas**, respete las señales de baño (no se bañe con bandera roja) y en todo caso no se aleje demasiado de la orilla.
- **Los ríos** son peligrosos, especialmente en lugares profundos o de fuertes corrientes. Si se baña en ellos hágalo sin alejarse demasiado de la orilla. Evite los lugares donde las aguas forman remolinos.
- **Los pantanos** también entrañan grandes peligros, evite bañarse en ellos y si lo hace asegúrese y asesórese de cuál es la mejor zona de baño.

Normas de actuación

- Limpie la nariz y la boca eliminando la arena, fango o cualquier otro elemento extraño. Si el accidentado lleva algún tipo de prótesis dental, retírela.
- Coloque al accidentado "boca abajo" con la cabeza ladeada y la pelvis (caderas) en posición más elevada. Con ello se facilita la expulsión del agua de las vías respiratorias.
- En esta posición, séquelo frotando enérgicamente con una toalla o paño áspero por el cuerpo y las extremidades.
- Si con estas medidas recobra el conocimiento o inicia la respiración, traslade al accidentado al centro sanitario más próximo. Mientras espera el medio de transporte y durante el mismo, el accidentado debe permanecer tendido y abrigado.
- Si no respira por sí mismo y/o no le late el corazón (véase pag.112) inicie la respiración artificial.

● HERIDAS Y CORTES

Medidas de prevención

- Tenga precaución al usar objetos cortantes. Si se está cortando en dirección al cuerpo, poner mucha atención.
- Al utilizar electrodomésticos: batidoras, licuadoras, ventiladores... es necesario asegurarse de que llevan un interruptor automático que corta la corriente cuando la tapa esté abierta.
- Si ha habido rotura de algún recipiente de cristal, recoja concienzudamente los restos.
- No ande descalzo en playas, ríos o lugares peligrosos, utilice siempre sandalias o algún tipo de calzado adecuado.

الوقاية من الحوادث

- ادخل البحر تدريجيا اذا كنت تشعر بالحرارة، لتبريد الجسم شيئا فشيئا.
- لا تستحم بعد الاكل وخاصة بعد اكل وافر.
- إستحم دائما برفقة شخصي اخر.
- احترم اشارات الحماية المدنية على الشواطئ، ولا تستحم عند رؤية العلم الاحمر او على الاقل، لا تبتعد كثيرا عن الشاطئ.
- الانهار خطيرة جدا خاصة اذا كانت عميقة او بها تيارات قوية. لا تبتعد كثيرا عن الضفة وتجنب الاماكن التي تكثر فيها الدوامات.
- المستنقعات بدورها خطيرة جدا. تجنب الاستحمام فيها او اطلب المعلومات الكافية عن الاماكن التي يمكن فيها ذلك.

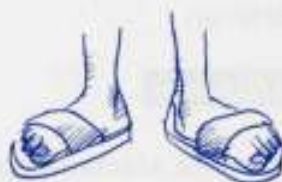
كيف يجب علينا ان نتصرف؟

- تنظيف الانف والغم من الرمل وكل جسم غريب. واذا كان المصاب حاملا لطقم اسنان فيجب نزعها.
- مدد الفريق على بطنه واجعل رأسه مائلا اما الخاصرة فيجب ان تكون اكثر ارتفاعا، لتسهيل خروج الماء من الجهاز التنفسي.
- وفي نفس هذا الوضع، جففه بمنشفة او بخرقة خشنة دالكا بقوة كل الجسم والاطراف.
- اذا لاحظت ان الفريق بدأ في العودة الى وعيه او يتنفس، اذهب به الى اقرب مركز صحي. بينما تنتظر سيارة الاسعاف يجب ان يبقى الفريق سدودا على الارض وسفطن جيدا.
- اذا لاحظت انه لا يتنفس، باشر عملية التنفس الاصطناعي المذكورة ادناه.

• الاصابة بجروح

الاجراءات الوقائية

- احذر استعمال الادوات القاطعة. اذا كنت تقطع شيئا باتجاه الجسم، يجب الحذر الشديد.
- عند استعمال الاجهزة الكهرومنزلية عامة، يجب التأكد من احتوائها على قاطع للتيار يحمينا عند فتح الجهاز.
- اذا انكسراي اثناء من الزجاج يجب التقاطه بتمعن.
- لا تمشي حافي القدمين على شاطئ البحر، ضفاف الانهار او الاماكن الخطيرة. استعمل حذاء مناسباً لذلك.



Prevención de accidentes

Normas de actuación

- Dejar al descubierto la herida y zonas de alrededor retirando todo lo que pueda obstaculizar su visión.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Limpiar la herida con agua y jabón directamente desde el centro hacia la periferia, limpiando hasta unos 3 cm. por fuera de la herida.
- Limpiar la herida lavándola con agua a chorro, para arrastrar los posibles cuerpos extraños.
- Seque y limpie con gasas estériles.
- Si la **herida es poco importante**, aplique un antiséptico (Polividona yodada) y cúbrala con una gasa estéril.
- Si la **herida es importante**, una vez limpia, cúbrala con una gasa estéril y acuda a un centro sanitario.
- Si la **herida** se ha producido con un objeto **punzante** y está en el tronco debe acudir lo más rápido posible a un centro sanitario.
- Un caso especial son las **heridas que sangran mucho**. En esta situación lo más importante es comprimir la herida con gasas estériles suficientes o paño limpio, hasta llegar a un centro sanitario.
- Revisar el estado de vacunación antitetánico.
- NO utilizar algodón, ni alcohol.
NO aplicar pomadas, polvos, ungüentos ni remedios caseros.
- NO extraer un objeto grande clavado en la herida, ya que puede estar haciendo de tapón e impidiendo que sangre.

CAÍDAS Y GOLPES

Medidas preventivas

- Corregir los desniveles del piso, si existen losas desprendidas, zócalos astillados,...
- No aplicar ceras, barnices y abrillantadores excesivamente resbaladizos.
- Tener cuidado de que el suelo esté seco y de que no haya grasa en él, sobre todo en la cocina.
- Instalar un asidero para sujetarse en la bañera o ducha.
- Colocar materiales antideslizantes en el fondo de la bañera para disminuir el riesgo de resbalones y caídas.
- Use ropa adecuada y protectores como coderas, cascos, rodilleras, cuando vaya a realizar actividades que así lo requieran, como patinaje.
- Procure fijar las moquetas o alfombrillas de modo que no se deslicen.

Normas de actuación

Contusión

- Comprimir la zona afectada aplicando compresas de agua fría o una bolsa de hielo envuelto en una toalla fina.



الوقاية من الحوادث

كيف يجب علينا ان نتصرف؟



- عدم تغطية الجرح وما جاوره ونزع كل ما يمكن ان يمنع رؤيته.
- غسل اليدين بالماء والصابون.
- تنظيف الجرح بالماء والصابون مباشرة ابتداء من الوسط والى غاية 3 سم حوله.
- غسل الجرح بالماء الدافئ للتخلص من كل جسم غريب.
- تعقيم وتنظيف الجرح بكمادات معقمة.
- اذا لم يكن الجرح هاما يمكن استعمال مطهر باليود واجعل عليه كمادة معقمة.
- اذا كان الجرح هاما، نظفه واجعل عليه كمادة معقمة قبل الذهاب الى المركز الصحي.
- اذا حدث الجرح عن طريق وخزة في الصدر، يجب الذهاب فورا الى اقرب مركز صحي.
- تشكل الجروح التي تنزف بكثرة حالات خاصة. يجب اولا تضيء الجرح بواسطة كمادات معقمة كافية قبل الوصول الى المركز الصحي.
- مراجعة ملف تلقيح المصاب ضد الكزاز.
- عدم استعمال القطن او الكحول.
- عدم استعمال المراهم والمساحيق او اي مستحضر منزلي للعلاج.
- عدم اخراج الاجسام الكبيرة المنفرزة في الجسم لانها تمنع نزيه الجرح.

● الوقوع على الارض والضربات

اجراءات وقائية

- تسوية الارضية اذا كانت فيها اي بلاطة منفكة او نعل جدار مشقوق، الخ.
- عدم صقل وتلميع الارضية بشكل يجعلها منزلقة.
- يجب ان تكون الارضية جافة من الماء والدهون خاصة في المطبخ.
- وضع مواد تمنع الانزلاق بداخل حوض الاستحمام لتفادي الانزلاقات والوقوع.
- استعمال ثياب مناسبة واجسام واقية على المرفق والركبة واحمي رأسك بخوذة اذا اردت القيام بأي نشاط يستدعي ذلك، كرياضة التزلج مثلا.
- يجب تثبيت الزرابي وفرش الارض كي نمنعها من التحرك.



كيف يجب علينا ان نتصرف؟

- الكدمة (ورم في العظم بعد صدمة او عضة...).
- تضيء البقعة بواسطة كمادات مبللة بالماء البارد او كيس من الثلج ملفوف في منشفة رقيقة.

Prevención de accidentes

- Si la lesión es en una extremidad, mantener en reposo el miembro afectado.
- Si es en la cabeza, vigilar estrechamente y si aparece confusión, desorientación, vómitos, pérdida de conocimiento, etc., trasladar inmediatamente al centro hospitalario más cercano.
- NO aplicarle calor.
- NO sumergir la extremidad en agua caliente.

Torceduras

- Inmovilizar el miembro afectado y procurar no utilizarlo. Aplicarle una bolsa con hielo o agua fría si se inflama y duele mucho (excepto en caso de heridas graves).
- Si existe deformación del miembro o no hay mejoría, trasladar a un centro asistencial para su valoración.

Fracturas

- Inmovilizar la extremidad fracturada con cualquier objeto rígido que se tenga a mano (madera, revistas, bastón, paraguas...), de forma que los extremos proximal y distal de la articulación queden alineados. En caso de fractura en la pierna se puede inmovilizar una extremidad con otra.
- Si se trata de una **fractura abierta**, es decir si existe herida, aplicar una compresa limpia.
- Trasladar al accidentado a un centro hospitalario sin que se mueva el miembro fracturado.

Pérdida de dientes

- El diente se conservará en un recipiente con agua, solución salina o leche.
- Si es posible se mantendrá en el suelo de la boca, debajo de la lengua.
- Consultar con el odontólogo-estomatólogo en los 30 minutos posteriores al Traumatismo.

Pérdida de un miembro

- Envolver el miembro lesionado y la parte amputada con una gasa estéril y un paño limpio.
- Introducir la parte amputada en una bolsa de plástico bien cerrada, y ésta a su vez en un recipiente con hielo y agua.
- Traslado a centro asistencial.
- En el caso de **separación parcial o incompleta** de un miembro, se inmovilizará la extremidad lesionada, respetando toda unión por pequeña que sea.
- No seccionar los colgajos que unan las partes lesionadas.
-NO CONTACTAR LA PARTE AMPUTADA CON HIELO.

● **MORDEDURAS Y ARAÑAZOS**

Medidas de prevención

- No tocar, y menos aún molestar a los animales domésticos desconocidos.

الوقاية من الحوادث

- اذا لحقت الاصابة احد الاطراف، يجب تسكينه.
- اذا لحقت الاصابة الرأس، يجب الاحتراس من حدوث اي اختلاط ذهني او تيهان او قيء او فقد للوعي، ونقل المصاب فورا الى اقرب مستشفى.
- لا تستعمل الحرارة ابدا.
- عدم تغطيس الطرف في الماء الساخن.

الالتواءات

- شل حركة الطرف المصاب وعدم استعماله.
- وضع كيس من الثلج او الماء البارد اذا انتفخ او سبب الاما شديدة، الا اذا كان الجرح خطيرا.
- اذا لوحظ اي تشوه في الطرف او لم تتحسن وضعيته، يجب نقل المصاب الى مركز صحي.

الكسور

- شل حركة الطرف المصاب بواسطة اي جسم صلب تجده امامك (قطعة خشب، مجلات، عصا، مظلة...)، بشكل يبقى فيه ابعد واقرب طرف المفصل في نفس المستوى. اذا كسرت الرجل فمن الممكن شل حركتها بضمها للآخرى.
- في حالة كسر مصبوب بجرح يجب التضميد بواسطة كمادة نظيفة.
- نقل المصاب الى المستشفى دون تحريك الطرف المكسور.



ضياح الاسنان

- يحفظ السن في اناء به ماء، مطول مملح او حليب.
- حفظه اذا امكن، في الفم تحت اللسان.
- استشارة طبيب اسنان 30 دقيقة بعد الحادث.



بتر طرف من الاطراف

- لف الطرف المجروح والجزء المبتور بواسطة كمادة معقمة وخرقة نظيفة.
- وضع الطرف المبتور في كيس من البلاستيك وسده جيدا وادخاله في اناء فيه ثلج وماء.
- نقل المصاب الى المستشفى.
- في حالة فصل جزئي لطرف ما، يجب شل حركة الطرف المجروح اخذين مكان الالتئام مهما كان صفره، بعين الاعتبار.
- عدم قطع الاجزاء العالقة التي تصل الجروح.
- عدم وضع ثلج على مكان البتر.

العض، الخدش واللسعات

اجراءات وقائية

- عدم لمس او ازعاج الحيوانات الاليفة التي لا نعرفها.

Prevención de accidentes

- No dejarse lamer.
- Vigilar que los animales domésticos no estén afectados por parásitos, que son los transmisores de enfermedades.
- No es aconsejable la presencia en el hogar de animales, sobre todo si son de procedencia ilegal o desconocemos sus costumbres. Las mascotas como conejos, hámsters, ofidios... son imprevisibles en sus comportamientos y por tanto difícilmente adiestrables.
- Tenga bien **vacunados a sus animales de compañía.**

Normas de actuación

Las mordeduras y arañazos son peligrosos a causa del elevado riesgo de infección, sobre todo por gérmenes específicos como el del tétanos y, más raramente, la rabia.

- Lavarse las manos con agua y jabón, antes y después de curar la herida.
- Limpiar la herida con suero fisiológico desde el centro hacia los laterales.
- Secar bien. Aplicar un antiséptico con una gasa estéril.
- Control del animal causante por parte del veterinario y seguir sus instrucciones.
- Acudir a un centro asistencial para valorar profilaxis de tétanos y rabia, infecciones o necesidad de suturas.
- NO utilizar algodón para limpiar la herida.
- NO limpiar la herida con agua oxigenada o alcohol.
- NO utilizar pomadas.

● **PICADURAS**

Medidas preventivas

- No molestar intencionadamente a las abejas.
- En lugares soleados o calurosos, (campo, pantanos, costa), no levante piedras ni introduzca las manos en agujeros oscuros o brazales.
- Si sale al campo o a zonas al aire libre, lleve calzado adecuado y mire bien por donde camina o donde descansa.
- En las comidas al aire libre hay que tapar los alimentos para que no acudan insectos.
- Mantenga al día su vacunación antitetánica.

Normas de actuación

- Lavar la zona con abundante agua fría y jabón.
- En caso de picaduras con aguijón, (avispa, abejas, etc.) puede intentar sacarlo raspándolo o cogiéndolo desde la punta.
- Aplique compresas de agua fría o hielo en la zona afectada. Si no tiene hielo puede utilizar agua avinagrada o agua de amoníaco.

الوقاية من الحوادث

- لا تترك هذه الحيوانات تلعبك.
- احذراصابة الحيوانات الاليفة بالطفيليات المتسببة في تنقل الامراض.
- ينصح بعدم احضارها الى البيت، خاصة اذا كانت غير شرعية او لا تعرف طبيعتها. حيوانات مثل الارانب وقداد همستر او الثعابين، لها تصرفات لا يمكن توقعها وهي بذلك صعبة الترويض.
- احرص على تلقيح حيواناتك الاليفة.



كيف يجب علينا ان نتصرف؟

- الحيوانات خطيرة بسبب العدوى، خاصة اذا التقت جراثيمها بجرثوم الكزاز مثلا، اما جرثوم الكلب فهو اقل انتشارا.
- غسل اليدين بالماء والصابون قبل وبعد معالجة الجرح.
- تنظيف الجرح بمصل فيزيولوجي قاعده واطرافا.
- جفف الجرح جيدا ثم ضع عليه مطهرا بواسطة كمادة معقمة.
- نقل الحيوان المتسبب في الجرح الى البيطري واتباع تعليماته.
- الذهاب الى مركز صحي للوقاية من الكزاز والكلب او العدوى او لالهام الجروح.
- عدم استعمال القطن لتنظيف الجرح.
- عدم تنظيف الجرح بالكحول او ماء الاكسجين.
- عدم استعمال مرهم.

• اللسعات

اجراءات وقائية

- عدم ازعاج النحل عن تعسدا.
- في الاماكن الحارة (حقول، مستنقعات او على شاطئ)، لا تلمس الحجارة ولا تدخل يدك في الجحور او القنوات.
- لبس هذا مناسب عند الخروج الى الحقول وانظر جيدا اين تطؤ قدمك وابتعد عن الحشرات.
- تغطية المأكولات في الحقول لحفظها من الحشرات.
- تأكد من تلقيحك ضد الكزاز.

كيف يجب علينا ان نتصرف؟

- غسل الجرح بالماء البارد والصابون.
- في حالة لسعة نحلة او زنبور، نزع الابرة بأخذها من طرفها، او خدشها اذا أمكن.
- ضد البقعة بكمادات من الماء البارد او الثلج او ماء ممزوج بالخل او بالامونياك.



Prevención de accidentes

- Mantenga al herido en reposo, trasládalo con urgencia al hospital en posición sentada.
- No aplique barro, existe peligro de infección.
En caso de sufrir **picaduras por garrapatas**, tenga en cuenta:
Que estos arácnidos se alimentan de sangre y para ello quedan sujetos a la piel durante 24-48 horas; para desprenderlos puede bañarlos en aceite, vaselina o cualquier otra pomada. Con esta acción suelen desprenderse al cabo de 30 min.

● **AHOGAMIENTO POR ASPIRACIÓN Y ALOJAMIENTO DE UN CUERPO EXTRAÑO EN LAS VÍAS RESPIRATORIAS**

Medidas preventivas

- En las comidas, llevar especial atención con los huesos pequeños, raspas y alimentos de tamaño pequeño (frutos secos, uva, cerezas, etc.).
- Mastique bien los alimentos.

Normas de actuación

Obstrucción parcial de las vías respiratorias

- Estimular a la persona a que tosa para provocar la expulsión del cuerpo extraño. Si no se produce la expulsión, trasladar a un centro sanitario.
- Si mantiene la respiración, habla o tose no realizar ninguna maniobra para que expulse el cuerpo extraño.

Obstrucción total de las vías respiratorias

- Si la persona no respira, no tose o no habla, sitúese detrás de la persona, rodéela con sus brazos, colocando las manos abiertas y entrelazadas por encima del ombligo y debajo del esternón (Boca del estomago). Aplicar 5 golpes secos y rápidos hacia arriba (hacia el esternón)
- Abrir la boca para intentar ver el objeto, en caso de localizarlo, proceder a la extracción.
- Si no se restaura la normalidad, proceder con estas maniobras varias veces.
En caso de no recuperar la respiración espontánea, realizar la respiración boca a boca.
- Si no se consigue que expulse el objeto, trasladar urgentemente a un centro asistencial sin dejar de ventilar a la víctima.

● **CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS**

Medidas preventivas

- Evite caminar cara al viento cuando éste sea intenso. Protéjase los ojos con gafas cuando esté realizando cualquier trabajo que desprenda esquirlas o virutas.

الوقاية من الحوادث

- تجنب الطين لتفادي العدوى.
- في حالة لسعة قراد، يجب معرفة ما يلي:
- ان هذه العنكبوتيات تتغذى بالدم ولهذا تبقى عالقة بالجلد خلال 24-48 ساعة. للتخلص منها يمكن اغراقها في الزيت او الفازلين او اي مرهم اخر. عادة ما تسقط بعد نصف ساعة من العملية.



● الاختناق بإستنشاق ودخول جسم غريب الى الجهاز التنفسي.

اجراءات وقائية

- انتبه جيدا عند الاكل الى قطع العظام الصغيرة وهسك السمك والمأكولات الصغيرة الحجم كالثمار الجافة والعنب والكرز، الخ.
- مضغ الاغذية جيدا.

كيف يجب علينا ان نتصرف؟

الانسداد الجزئي للجهاز التنفسي

- تحريض المصاب على السعال لإخراج الجسم الغريب. في حالة عدم خروجه انقل الشخص الى مركز صحي.
- اذا كان يتنفس او يتكلم او يسعل، لاتفعل شيئا لإخراج الجسم الغريب.

الانسداد الكامل للجهاز التنفسي

- اذا كان الشخص لا يتنفس ولا يتكلم ولا يسعل، يجب احاطته بواسطة الذراعين واضعين اليدين فوق سرتة وتحت صدره، ثم نضفط عليه بواسطة ضربات سريعة نحو الاعلى.
- فتح الفم ومحاولة رؤية الجسم واخراجه اذا امكن.
- اذا تعذر ذلك، قم بالعمليات التالية عدة مرات.
- اذا لم يتنفس المصاب عاديا، إلجأ الى التنفس فم-فم.
- اذا لم نتخلص من الجسم الغريب يجب نقل المصاب الى مركز صحي دون التخلي عن تهويته.

● دخول جسم غريب الى العينين

اجراءات وقائية

- لا تمشي معاكسا لاتجاه الرياح القوية.
- حماية العينين بواسطة نظارات عند القيام بأي عمل يقذف شظايا او نجارة.

Prevención de accidentes

Normas de actuación

- Lave los ojos con abundante agua fría. Si la molestia no cede, acuda a un centro de urgencias.

● CUERPO EXTRAÑO EN LA NARIZ O EN LOS OÍDOS

Medidas preventivas

- No se meta ningún tipo de objeto en los oídos, tampoco los bastoncillos de algodón.

Normas de actuación

- Acuda a un centro de urgencias sin intentar nada, salvo que sea un insecto en el oído; en este caso, eche una gota de agua o de aceite para ahogarlo y vaya al centro de urgencias.

● INTOXICACIONES Y ENVENENAMIENTOS

Medidas de prevención

- Desechar periódicamente los medicamentos en desuso.
- Guardarlos en botiquín o armario provisto de llave, ubicado a una altura inaccesible a los niños y alejado de las proximidades de armarios o despensas de alimentos.
- Es necesario mantener en lugar visible el teléfono de Información del Centro Nacional de Toxicología (91-5620402).
- No tocar ni comer plantas o vegetales desconocidos.
- Saber distinguir las plantas venenosas como por ejemplo la adelfa, el matapollo, setas, etc.
- Cuidado con los gases producidos por braseros de carbón o estufas de gas tradicionales, pueden causar intoxicaciones o envenenamientos.
- Las instalaciones de gas se ajustarán a la normativa vigente, serán realizadas e inspeccionadas por personal técnico. En caso de sospecha de fuga desconectaremos la acometida general de electricidad, avisando al servicio técnico.
- El extractor de humos debe encontrarse en perfecto estado de funcionamiento y limpieza.
- Comprobar que cumplen la normativa vigente y que no están fabricados con productos tóxicos. Exigir la marca CE.
- No beber agua de una botella que se desconoce.
- No tomar medicamentos sin ser prescritos por el médico.
- Respetar las señales de fumigación de los árboles, no comiendo la fruta.

الوقاية من الحوادث

كيف يجب علينا ان نتصرف؟

- غسل العينين بكثير من الماء البارد. في حالة عدم زوال العلة، الذهاب الى مركز إسعاف.

● دخول جسم غريب الى الانف او الاذنين

اجراءات وقائية

- لا تدخل اي جسم في الاذنين ولا حتى قضيبات القطن.

كيف يجب علينا ان نتصرف؟

- الذهاب الى المركز الصحي دون عمل اي شيء الا في حالة دخول حشرة، حينها يجب وضع قطرة من الماء او الزيت لقتلها ثم الذهاب الى مركز الاسعاف.

● التسممات

اجراءات وقائية

- رمي الادوية التي لم تعد صالحة.
- حفظ الادوية في صندوق خاص ومغلق، بعيدا عن الايدي ومستودعات الاغذية.
- وضع رقم هاتف المركز الوطني لبحث السم في مكان ظاهر. الرقم هو: 91-562 04 02.
- عدم لمس او اكل النباتات التي لا نعرفها.
- القدرة على التمييز بين النباتات السامة وغير السامة كالدفلة والكرديمانة او الفطور، وغيرها.
- بإمكان دخان الفحم او المدفئآت التقليدية ان يكون سببا في التسمم.
- التجهيز بالفاز يجب ان يتوافق مع المعايير المعمول بها ويجب ان يتم وأن يراقب من قبل تقني خاص. اذا كان لنا اي شك في تسرب الفاز، يجب قطع التيار والاتصال بالنصالح التقنية.
- مزيل الدخان يجب ان يكون نظيفا ويعمل جيدا.
- التأكد من عدم صنع هذه التجهيزات بمواد سامة واحترامها للمعايير المعمول بها. طالب بماركة الاتحاد الاوروبي.
- لا تشرب ماء قارورة مجهولة.
- لا تتناول ادوية لم يصفها لك الطبيب.
- احترام اشارات تظهير الاشجار بعدم اكل ثمارها.



95620402

Prevención de accidentes

Normas de actuación

- Identificar el producto tóxico que ha causado la intoxicación o que ha sido ingerido.
- Recoger el envase y los restos del contenido del envase, así como calcular la cantidad ingerida.
- Llamar al Instituto Nacional de Toxicología **siga sus instrucciones** en el tfno. **91 5620402.**
- Trasladar urgentemente al centro sanitario más cercano, llevando el envase, alimento, producto o una muestra de vómito si lo hubiera.
- Si la persona intoxicada está **inconsciente o ha ingerido sustancias corrosivas** (lejía, disolvente, aguarrás, amoníaco, ácido clorhídrico, ácido acético, sosa cáustica o petróleo y sus derivados) **no provocar el vómito.**

PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN ANTE LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

Los accidentes de tráfico han aumentado considerablemente en estos últimos años, debido, fundamentalmente, al incremento de vehículos que circulan por las carreteras. No obstante, la mayoría de los accidentes son debidos a fallos humanos, imprudencias que se realizan al manejar los vehículos.

RECOMENDACIONES GENERALES

- **Revise** su vehículo periódicamente.
- **Respete** las normas de circulación y a los agentes de tráfico.
- **No conduzca bajo los efectos del alcohol** u otro tipo de drogas.
- **Cuidado con los medicamentos**, algunos disminuyen los reflejos. Consulte a su medico.

Medidas de prevención

Como peatón

- En carreteras o en calles sin acera, camine en sentido contrario al de la circulación, para ver mejor y evitar atropellos.
- Respetar las señales de tráfico y los semáforos.
- Para cruzar si no está señalizado, asegúrese de que no viene ningún vehículo. No confíe en que le dará tiempo.

Como conductor de bicicletas o ciclomotores

- Lleve ropa adecuada para montar en bicicleta, bien visible de día y de noche. Es obligatorio el uso del casco en bicicletas, ciclomotores y motocicletas. Use algún material reflectante.

الوقاية من الحوادث

كيف يجب علينا ان نتصرف؟

- التعرف عل المادة المسببة للتسمم.
- إلتقاط الوعاء وبقياه وتقدير نسبة المادة السامة المتناولة.
- الاتصال بالمركز الوطني لبحث السم على الرقم 02 04 562-91، واتباع تعليماته.
- الانتقال فورا إلى اقرب مركز صحي برفقة الوعاء أو الفذاء السام، أو عينة من القيء، إذا حدث ذلك.
- إذا كان الشخص المتسمم فاقدا لوعيه أو تناول مادة اكلنة كماء الجافيل أو الامونياك أو حامض الكلوريدريك أو مذييب أو صودا محرقة أو البترول ومشتقاته، لا يجب الحث على التقيء.

الوقاية من حوادث المرور وكيفية التصرف امامها.

ارتفعت حوادث المرور في الاونة الاخيرة كثيرا، نظرا لإرتفاع عدد السيارات، لكن اكثريتها تقع بسبب اخطاء وتهور الانسان اثناء السياقة.

نصائح عامة

- راجع سيارتك من حين لآخر.
- احترم اشارات وتعليمات شرطي المرور.
- عدم السياقة بعد شرب الكحول أو تناول مخدرات.
- هذاري من تناول بعض الادوية التي تخفض من ردود الفعل. استشر الطبيب بشأنها.



اجراءات وقائية

إذا كنت راجلا

- في الشوارع والطرق دون ارفصة او ذات الاتجاه الواحد، يجب المشي عكس السيارات لتسهيل الرؤية وتفادي الاصطدامات.
- احترام اشارات المرور والضوء الاحمر.
- لعبور طريقي خال من مرور للمشاة، يجب اولا التأكد من عدم قدوم اي سيارة وان لا نثق في ان لنا الوقت الكافي للمرور.

سائقو الدراجات و الدراجات النارية

- عليهم بارتداء ملابس خاصة بذلك ظاهرة ليلا ونهارا. ارتداء الخوذات لسياقة الدراجات والدراجات النارية اجبارية. استعمال اي مادة براقية.



Prevención de accidentes

- En carretera, circule por el arcén si existe o, de lo contrario, lo más cerca posible del borde derecho de la calzada.
- Advierta con antelación las maniobras y ejecútelas sólo si tiene la certeza absoluta de que no existe peligro.
- No suelte las manos del manillar, ni se agarre a otros vehículos, ni circule por las aceras, ni transporte a otras personas; ni, por supuesto, haga eses entre los vehículos.
- Respete las señales de tráfico.
- Ponga a punto su moto.
- **SI BEBE NO CONDUZCA.**
- Recuerde que en ciclomotores es obligatorio el uso del casco.

Como pasajero

- Póngase el cinturón de seguridad aunque vaya en los asientos traseros (siempre que los tenga).
- No distraiga al conductor.
- No saque fuera del coche los brazos u otra parte del cuerpo.
- Si va de pasajero **en moto, póngase el casco.**

Como conductor de automóviles

- Compruebe con antelación su funcionamiento.
- Evite salir los días y a las horas que la Dirección General de Tráfico prevé como de máxima afluencia.
- Tome alimentos ligeros. **No ingiera bebidas alcohólicas** y no fume, sobre todo con las ventanillas cerradas.
- Sea muy prudente en las maniobras.
- En viajes largos realice paradas periódicamente. Cada 200 Kms.
- Cumpla el código de circulación, no cometa imprudencias.
- No suba el volumen del aparato de música, pues no oirá los sonidos de alarma.
- **Póngase el cinturón de seguridad** e invite al resto de los pasajeros a ponérselo.

Normas de actuación

- No pierda la calma. Si hay una persona experta póngase a sus órdenes. Sobre todo no dificulte las tareas de socorrismo.
- Adopte las precauciones necesarias para evitar que se produzca un nuevo accidente. Señalice la zona con los triángulos de peligro o haga señales a los vehículos que se acercan.
- En accidentes graves, **NO MUEVA** a la víctima salvo que exista grave riesgo para su seguridad (incendio, explosión, atropello, etc.). Llame inmediatamente al Servicio de Urgencias para que vengan a recogerlo.

الوقاية من الحوادث

- في الطريق؛ سر على الحافة اذا كانت موجودة، والا فالتزم اقصى اليمين.
- اشر الى العمليات التي تريد القيام بها ولا تشرع فيها الا بعد التأكد من عدم وجود اي خطر.
- لا تفلت قضيب المدوس ولا تتشبط بسيارات اخرى ولا تسر على الارصفة ولا تحمل اي شخص اخر معك ولا تسر متعرجا بين السيارات.
- احترم اشارات المرور.
- صيانة الدراجة النارية.
- لا تقدر في حالة سكر.
- تذكر ان ارتداء خوذة لوقاية الرأس اجباري لقيادة الدراجات النارية.

اذا كنت مسافرا

- اربط حزام الامن ولو في المقاعد الخلفية، اذا اشتملت عليه السيارة.
- لا تلهي السائق.
- لا تخرج ذراعك او اي طرف اخر من جسمك خارج السيارة.
- اذا كنت مسافرا على دراجة نارية، احمي رأسك.



اذا كنت سائق سيارة

- تأكد من اشتغال السيارة قبل اي شيء.
- تجنب الخروج بالسيارة خلال الايام والساعات التي يكثُر فيها تنقل السيارات.
- تناول اطعمة خفيفة ولا تتناول اي مشروبات كحولية ولا تدخن، خاصة والنوافذ مغلقة.
- التزم الحذر قبل القيام بأي عملية.
- توقف كل 200 كلم خلال الاسفار الطويلة.
- طبق نظام السير ولا تتهور.
- لا ترفع من مدى صوت المذياع لانه يمنحك من سماع صفارات الانذار.
- اربط حزام الامن ولا تنس حث المسافرين معك على ذلك.

كيفية التصرف امام حادث مرور؟

- التزام الهدوء. اذا وجد خبير في الامر، مباشرة العمل تحت اوامره ولا تكن عاثقا في وجه عمال الانقاذ.
- اتخذ الاحتياطات الضرورية لتفادي وقوع حادث اخر.
- عاين الدائرة بواسطة مثلثات الخطر او اشر الى السيارات القادمة.
- في الحوادث الخطيرة، لا تحرك المصاب الا في حالة وجود خطر كبير يهدد امته كالحرائق او الانفجارات، النخ، واتصل فورا بمصالح الاسعاف.



Prevención de accidentes

- Inspeccione la boca del accidentado para ver si la lengua, o algún otro objeto, le está dificultando la respiración.
- Arrópelolo para evitar el enfriamiento.
- Si presenta heridas, proceda como se describe en el apartado correspondiente (pag. 86), mientras llega la ambulancia.
- Si está consciente, hablele e intente tranquilizarle.



الوقاية من الحوادث

- انظر اذا كان لسان التصاب اي جسم اخر في فيه يسنعه من التنفس.
- تغطيته لتفادي اصابته بالبرد.
- اذا كان يعاني من نزيف او جروح، الخ، اعمل حسب النصائح الواردة في الفقرة الخاصة بذلك، في انتظار سيارة الاسعاف.
- اذا كان واعيا، تكلم معه وحاول تهدئته.

PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN ANTE LOS ACCIDENTES LABORALES

El trabajador, para enfrentarse a la actividad profesional, debe estar en las mejores condiciones de salud para poder desarrollar su función con el menor riesgo posible de sufrir un accidente que lo incapacite para poder volver a trabajar temporal o definitivamente. Para ello, es conveniente tener en cuenta una serie de **NORMAS** mínimas que faciliten la realización del trabajo de forma segura:

ANTES DE COMENZAR A TRABAJAR

- **Haber ingerido una cantidad de alimentos**, en función del trabajo que se vaya a realizar, que le aporte la energía necesaria.

-En la **agricultura, construcción y trabajos pesados en el desayuno** ingerir un vaso de leche con alimentos que contengan hidratos de carbono de absorción lenta (pan, cereales, etc.), acompañados por otros alimentos como aceite, mantequilla, mermeladas, confituras o embutidos.

-**En trabajos de oficina, conducción, costura o** dónde se esté la mayor parte del tiempo sentado, hay que ingerir los mismos alimentos, aunque en menor cantidad.

- **No haber tomado ningún tipo de drogas 24 horas antes, ni estar ante los efectos de ciertos medicamentos.**

-La ingestión de alcohol disminuye los reflejos, tardando más en reaccionar ante cualquier imprevisto. Además altera la percepción de las cosas, distorsionando la realidad, afectando al equilibrio, aumentando el riesgo de accidente con su ingestión.

-No consumir porros, dado que altera la percepción de las cosas, se reacciona con más lentitud ante los estímulos, aumentando el riesgo de accidente.

-No consumir drogas estimulantes, mantienen al cuerpo funcionando por encima de sus posibilidades, aumentan la descoordinación motora y el riesgo de infartos.

- **Dormir al menos 7 horas la noche anterior.** El descanso nocturno es una práctica higiénica reparadora para nuestro organismo, necesaria para afrontar el nuevo día con energía y vitalidad.
- **Vestirse con la ropa adecuada a la época del año y a la actividad laboral.**

En actividades al aire libre como labores de recolección, construcción, etc. utilizar sombrero o gorro que proteja del sol, de esta forma se evitan insolaciones. Cubrir el cuerpo con ropa para evitar quemaduras solares.

الوقاية من الحوادث

الوقاية من حوادث الشغل



يجب ان يتمتع العامل بصحة جيدة تسمح له بأداء مهامه في احسن الظروف وتقليص فرص وقوع حوادث اثناء ممارسة مهنته، قد تكون السبب في اصابته بعاهة تبعده مؤقتا او نهائيا عن العمل. لذا يجب اتباع بعض القواعد التي من شأنها تسهيل القيام بالنشاط المهني في امن وضمان.

قبل بداية العمل

- تناول اغذية كافية، حسب نوع النشاط الذي ستقوم به، تزودك بالطاقة التي تحتاجها.
- عمال الزراعة والبناء وكل الاعمال الشاقة: يجب عليهم تناول كأس من الحليب مع اغذية اخرى تشتمل على هيدرات الكربون البطيئة الامتصاص مثل الخبز والحبوب، وشيء من الزيت او الزبدة او المربى او الخنزيريات.
- عمال الادارة والسياسة والخطاطة، وكل تلك الاعمال التي يظل فيها الشخص جالسا، تناول نفس الاغذية ولكن بكميات اقل.
- وان عدم استهلاك اي مخدر 24 ساعة من قبل لا نكون تحت تأثير اي دواء.
- استهلاك المشروبات الكحولية يقلل من حدوث ردود الفعل امام اي طارئ، زيادة على هذا فهي تعمل على الاخلال بالادراك وتحريف الواقع، مما يؤثر على التوازن وبذلك يكون خطر وقوع حوادث اكبر.
- عدم استهلاك الحشيش لان مفعوله يخل بإدراك الاشياء ويقلل من ردود الفعل ويزيد من خطر وقوع الحوادث.
- عدم استهلاك مخدرات منشطة لانها تجعل الجسم يعمل فوق طاقته وتمنع التنسيق الحركي الجيد وتزيد من خطر الاصابة بالازمات القلبية.
- نوم 7 ساعات على الاقل في الليلة السابقة.
- الراحة الليلية هامة جدا للجسم، وهي ضرورية لمواجهة مشاق اليوم التالي بقوة ونشاط.
- ارتداء الملابس المناسبة بكل فصل ونشاط.
- ان النشاط في الهواء الطلق، مثل الحصاد والبناء، الخ. يستدعي استعمال قبعات تحمي من الاصابة بضربات الشمس وارتداء ملابس تقي من لغحاتها.

Prevención de accidentes

● **Utilizar calzado flexible y con transpiración, que mantenga el pie seco y sin humedad.**

Utilizar calzado que proteja a los pies de pinchazos y golpes. Cuando se trabaja con los pies metidos en agua, utilizar botas que aislen evitando enfermedades como la filariosis.

En caso de trabajar en invernaderos y al utilizar plaguicidas, utilizar ropa que proteja todo el cuerpo, a ser posible la cabeza.

DURANTE EL TRABAJO

● **Cuando trabaje utilizando plaguicidas.**

La utilización de plaguicidas es muy frecuente en la actividad agrícola. Este producto tan beneficioso para la agricultura, si no se utiliza adecuadamente, puede tener efectos muy perjudiciales para la salud de la persona. Por ello, cuando se utilizan plaguicidas, herbicidas, (fumigas) es necesario tener en cuenta ciertas **PRECAUCIONES**, con el fin de evitar un envenenamiento.

Antes de utilizarlos:

- Lea y observe las indicaciones de la etiqueta sobre el modo de empleo y características del producto.
- Si no lo entiende, pregunte al encargado o a otro compañero con más información.

Cuando se manipulan:

- Hacer uso de las dosis indicadas en la etiqueta.
- Para mezclar el plaguicida utilizar, siempre, instrumentos con mango largo. No mezclar con las manos.
- No utilizar, para ninguna otra actividad, los recipientes e instrumentos empleados para mezclar.

Cuando se fumiga:

- Antes de empezar debe asegurarse de que el equipo de tratamiento funciona bien, sobre todo la boquilla por donde sale el plaguicida.
- Utilizar vestimenta adecuada, prendas que protejan el cuerpo del contacto con el plaguicida:
 - Guantes de goma que protejan los brazos.
 - Botas de goma que protejan las piernas.
 - Mono impermeable.
 - Sombrero o gorra que cubra la cabeza.
 - Gafas protectoras que cubran los ojos.
 - Mascarillas para cubrir la boca y nariz.
- Debe fumigar de espaldas al viento.
- No debe fumigar cuando haya mucha humedad.
- No debe comer, ni beber, ni fumar. Si va a comer, debe lavarse las manos antes con abundante jabón y agua a chorro.

الوقاية من الحوادث

• استعمال حذاء مرن يسهل تنفس القدم ويحفظه من الرطوبة.

استعمال حذاء يحمي القدمين من الوخزات او الضربات. اذا كنا نعمل واقدامنا في الماء، يجب استعمال جزمة تحمي من امراض كالفيلاريا.

اذا كنا نعمل داخل مصرى وعند استعمال المبيدات، يجب حماية كل الجسم وحتى الرأس اذا امكن.

في اوقات العمل

• عند استعمال المبيدات

استعمال المبيدات نشاط عادي بالنسبة لعمال القطاع الزراعي. انها مواد مفيدة للزراعة لكنها اذا استعملت بطريقة سيئة، فإنها تضر بصحة الانسان. لذا يجب الحذر لتفادي التسممات.



• قبل استعمالها:

- قراءة التعليمات الخاصة باستعمالها وكذلك مميزات المادة. اذا صعب عليك الفهم، اسأل المكلف او اي زميل له معلومات اكثر منك.

• عند الاستعمال:

- احترام المقادير المنصوص عليها في البطاقة.
- لخلط المبيد، يجب ان تستعمل دائما ادوات ذات مقابض طويلة. لا تخطط المبيد باليد.
- لا تستعمل ابدا اواني خلط المبيد للقيام بنشاط اخر.

• عند التطهير بالبخار او الغاز:

- يجب التأكد من انتظام عمل اجهزة المعالجة قبل الشروع في العملية، وخاصة الفوهة التي يخرج منها المبيد.
- ارتداء ملابس مناسبة لوقاية الجسم من المادة السبيدة:

- قفازات مطاطية لحماية الذراعين.

- جزمة مطاطية لحماية الساقين.

- ثوب عمل يمنع نفوذ السوائل.

- قبة لحماية الرأس.

- نظارات واقية للعينين.

- كمامة لتغطية الفم والانف.

• يجب ان تقوم بالعملية في نفس اتجاه الرياح.

• عدم التطهير عندما تكون نسبة الرطوبة مرتفعة.

• لا تأكل ولا تشرب ولا تدخن. اذا اردت الاكل

اغسل يديك اولا بالماء والصابون الوافرين.

Prevención de accidentes

- Quítese la ropa protectora (gafas, mascarilla, guantes, mono, botas, sombrero, etc.) antes de comer.

Después de fumigar:

- Lavar los recipientes e instrumentos utilizados para mezclar los plaguicidas.
- Los instrumentos y recipientes utilícelos solamente para fumigar. Nunca para otra actividad distinta.
- Guarde los plaguicidas en su envase original, no los cambie de envase; puede producir confusión con otros productos alimenticios.
- No los almacene junto a alimentos o piensos. Almacénelos en lugares no expuestos al calor, luz solar o fuego, en sitio seguro y bajo llave, fuera del alcance de niños y personas.

Los envases de plaguicidas deben ser destruidos después de su utilización y nunca arrojados a vertederos incontrolados.

Cuando trabaje al aire libre

Medidas de Prevención

- No se exponga excesivamente al sol.
- Refrésquese periódicamente.
- Cúbrase la cabeza con una gorra, pamel, pañuelo, etc.
- Las personas con piel clara están más expuestas a los efectos del sol, por lo que deben protegerse concienzudamente.
- Evite los trabajos expuestos al sol en las horas centrales del día (12 a 15 h.); son las más peligrosas. Haga estas tareas en las primeras horas de la mañana o durante la tarde.
- Tome bastantes líquidos: agua, zumos, etc.

Actuación ante una insolación

- Colocar al afectado en un lugar fresco y apartado de los rayos solares.
- Debe estar tendido boca arriba con la cabeza y el tronco ligeramente elevados.
- Aligérole la ropa o desnúdele por completo.
- Si presenta fiebre alta, aplíquese compresas de agua fría o de hielo sobre todo el cuerpo, especialmente en la cabeza y extremidades.
- Friccione con fuerza las extremidades y el tronco. Los masajes en las extremidades deben realizarse hacia el corazón.
- Traslade al enfermo lo más rápidamente posible a un centro sanitario.

- إخلع الالبسة الواقية (النظارات، الكمامة، الخ) قبل الشروع في الأكل.

بعد عملية التطهير:

- غسل الاواني والاجهزة المستعملة لخلط المبيدات.
- لا تستعمل هذه الاواني والاجهزة الا للتطهير.
- لا تستعملها ابدا للقيام بنشاطات اخرى.
- احتفظ بالمبيدات في وعائها الاصيلي لكي لا يحدث إلتباس بينها وبين مواد غذائية اخرى.
- لا تخزنها الى جانب اغذية او علف. خزنها في اماكن بعيدة عن الحرارة وضوء الشمس والنار، وبعيدا عن متناول الاطفال والناس عامة.

يجب تحطيم اوعية المبيدات بعد استعمالها ولا ترم بها الى مصارف النفايات التي لا تراقب.

عندما تعمل في الهواء الطلق

اجراءات وقائية



- لا تعرض نفسك كثيرا للشمس.
- تبرد من حين لآخر.
- احمي رأسك بقبعة او منديل، الخ.
- الاشخاص ذوي البشرة الفاتحة اكثر تضررا بأشعة الشمس، لذا يجب عليهم حماية انفسهم.
- تجنب العمل خلال منتصف النهار، لأنها اخطر الاوقات. اعمل في الصباح او المساء.
- اشرب الكثير من السوائل: ماء، عصير، الخ.

كيف التصرف امام الاصابة بضربة شمس؟

- وضع المصاب في مكان بارد بعيد عن اشعة الشمس.
- يجب ان يكون ممدودا على ظهره وأن يكون رأسه وجذعه اكثر ارتفاعا.
- تجريده من بعض ثيابه او من كليهما.
- اذا كانت حرارته عالية، اجعل على جسده كمادات من الماء البارد او من الثلج، وخاصة على الرأس والاطراف.
- تدليك الجذع والاطراف بقوة. تدليك الاطراف يجب ان يكون في اتجاه القلب.
- نقل المصاب فورا الى اقرب مركز صحي.

Prevención de accidentes

- **Cuando trabaje desplazando cargas**
(construcción, agricultura)

Medidas de prevención

- **Coja bultos y objetos** que le permitan desplazarse con el cuerpo en equilibrio y no le impidan la visión del suelo por donde camina.
- Evite cargar exceso de peso. Transporte las cargas pesadas en dos veces.
- Agarre los objetos por las asas o las zonas de más fácil aprehensión.
- Intente transportar los bultos manteniendo la columna recta.
- Evite las cargas laterales.

Transporte la carga con seguridad

- Compruebe que no existen obstáculos en el recorrido que pudieran producir una caída.
- Camine con seguridad, apoyando los pies con firmeza.
- Lleve la carga pegada al cuerpo. Los brazos estirados y la columna recta.

Cargue los bultos siguiendo las siguientes indicaciones:

- Coloque los pies algo separados entre sí.
- Flexione las piernas y agarre la carga.
- Mantenga la espalda recta, con la carga agarrada con las dos manos.
- Levántese suavemente utilizando los músculos de las piernas.
- No dé tirones, ni incline la columna.

الوقاية من الحوادث

- عندما تشتغل كحامل للاثقال (البناء، الزراعة)

اجراءات وقائية

- حمل اشياء تسمح بتحريك الجسم بتوازن ولا تحجب رؤية المسلك الذي نمشي عليه.
- تجنب حمل اثقال مفرطة، اقسمها نصفين.
- احمل الاشياء من مقبضها او من الجهة التي تسمح بذلك.
- حاول نقل الاثقال محافظا على استقامة ظهرك.
- تجنب الاثقال الجانبية.

احمل الاثقال بأمان

- تأكد من عدم وجود عراقيل قد تسبب الوقوع في الطريق.
- المشي بكل ثقة وبخطوات ثابتة.
- حمل الاثقال مرتكزة على الجسم بذراعين ممدودين وعمود فقري مستقيم.

حمل الاثقال حسب النصائح التالية:

- باعد شيئا ما بين الساقين.
- ثني الساقين والامساك بالحبل.
- ابتداء الظهر مستقيما وامساك الثقل باليدين.
- النهوض بهدوء مستعملا عضلات الساقين.
- لا تجذب على عضلاتك ولا تتحني فيتحني العمود الفقري.



Prevención de accidentes

● REANIMACIÓN CARDIO-PULMONAR

Valorar **si está consciente** → **SI**

NO

- Colocar al accidentado **sobre una superficie plana y dura**, **1** tendido boca arriba.

Echar la **cabeza** del accidentado **hacia atrás** e intentar **abrirle la boca**:

- Presionar la frente con una mano **2**
- Tirar de la barbilla con la otra mano

Comprobar **si respira** **3** → **SI**

NO

Colocarlo en posición **4** lateral de seguridad.

- Iniciar **respiración boca a boca** **5**
 - Pinzarle la nariz con los dedos
 - Llenarse los pulmones de aire e insuflarlo a través de la boca del accidentado.

Repetir la maniobra 2 veces

Comprobar **si tiene pulso** **6** → **SI**

NO

Continuar con la respiración boca a boca a un ritmo 16 veces por minuto.

- Iniciar **masaje cardíaco** **7**
 - Colocar una mano sobre la otra en la parte media del pecho (si es menor de 8 años hacerlo sólo con una mano).
 - Comprimir rítmicamente el corazón, transmitiendo a las manos el peso del cuerpo, con los brazos estirados, manteniendo la presión medio segundo.
 - Repetir la operación 80 veces por minuto. Al mismo tiempo se insuflará aire, dos veces por cada 15 compresiones cardíacas. **8**
- Comprobar **cada 3 minutos si respira y tiene pulso**. Si la circulación se mantiene, el pulso será palpable y las pupilas estarán contraídas.

-No suprimir las maniobras en ningún momento hasta que respire o hasta que lleguen los equipos de traslado.

الوقاية من الحوادث

• إنعاش القلب والرئتين

معاينة اذا كان المصاب واعيا - نعم
لا



• وضع المصاب، مستلق على ظهره، على مساحة متساوية وصلبة [1].



• إغذب رأس الطفل أو المصاب نحو الخلف ثم حاول فتح فمه.
- اضغط على جبينه بيديك [2]
- خذ بذقنه باليد الأخرى



تأكد من انه يتنفس [3] نعم
وضعه على الجانب [4] (وضعية الاحتياط) لا



• اشرح في عملية التنفس فم-فم [5]

- سد انفه بأصابعك.
- إملاً رئتيه بالهواء ثم انقذه عن طريق فم المصاب.
اعد العملية مرتين.



جس نبضه [6] هل له نبض: نعم
تابع عملية التنفس فم-فم 16 مرة في الدقيقة لا

• الشروع في عملية تمسيد القلب [7]

- ضع يديك واحدة فوق الأخرى على منتصف الصدر.
(إذا كان عمر المصاب يقل عن 8 سنوات، يجب استعمال يد واحدة).
- اضغط على القلب بتواتر جالبا وزن الجسم نحو اليدين، وذراعاك ممدودان. إلترزم الضغط لمدة نصف ثانية.
- اعادة العملية 80 مرة في الدقيقة وفي نفس الوقت ينفخ للمصاب هواء مرتين بعد كل 15 ضغط على القلب [8]



• مراقبة، كل 3 دقائق، اذا كان يتنفس واذا كان له نبض. اذا ثبتت الدورة الدموية، فإن النبض سيكون واضحا وستقلص الحدقتان.



- لا تكف عن عمليات التنفس هذه الا اذا تنفس الشخص بنفسه او وصلت فرق الانقاذ.

Direcciones de interés

مركز الاستعلامات وارشاد المهاجرين

CENTROS DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO A INMIGRANTES

ثيبي؛ مركز الاستعلامات وارشاد العمال الاجانب

CITE: CENTRO DE INFORMACIÓN Y ASESORAMIENTO A TRABAJADORES EXTRANJEROS (CCOO)

C/ Corbalán, 4
30002.- Murcia

مركز الاستعلامات للمهاجر (اسورم)

OFICINA DE INFORMACIÓN AL INMIGRANTE (ISSORM)

C/ Alonso Espejo s/n
30007.- Murcia

مركز الاستعلامات للمهاجرين

اتحاد جمعيات السكان

OFICINA DE INFORMACIÓN PARA INMIGRANTES. FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE VECINOS

C/ Sierra de Gredos 2
30005.- Murcia

جمعيات العناية بالمهاجر

ASOCIACIONES DE ATENCIÓN AL INMIGRANTE

اتيبي - مورسيا

ATIME- MURCIA

Plaza Sandoval s/n
30005.- Murcia

مورسيا اكوخي - بواتي طوئينوس

MURCIA ACOGE DE PUENTE TOCINOS

Plaza Artesanos Belenistas, s/n
30.006 Puente Tocinos.- Murcia

الجمعية الجهوية للسنغاليين

ASOC. REGIONAL DE SENEGALESES

C/. Bolos , Edf. Vanessa, 1º Izq.
30005.- Murcia

عناوين ذات أهمية

النور

ENNOUR

C/ Martín Delgado 37, bajo 1º
30302.- Cartagena

مورسيا اكوخي - فورتونا

MURCIA ACOGE DE FORTUNA

Avda. Juan Carlos I, 7
30620.- Fortuna

مورسيا اكوخي - مولينا

MURCIA ACOGE- MOLINA

(Centro Social del Castillo)
C/ San Vicente Ferrer s/n
30500.- Molina de Segura

مورسيا اكوخي - طوطانا

MURCIA ACOGE-TOTANA

(Antiguo Instituto de BUP)
Avda. de Lorca s/n
30850.- Totana

مركز العناية بالمهاجر

مورسيا اكوخي - قرطاجنة

CENTRO ATENCION A INMIGRANTES

MURCIA ACOGE- CARTAGENA

C/ Real 52, 2º
30204.- Cartagena

مورسيا اكوخي - طوري باتشيكو

MURCIA ACOGE-TORRE PACHECO

C/ Cartagena, 6
30700.- TORRE PACHECO

مورسيا اكوخي

MURCIA ACOGE

Arco de Santo Domingo, Edf. Fontanar
30001.- Murcia

كلومبارس

COLUMBARES

C/ Adrián Viudes, 9
30570.- Beniaján.- Murcia

كلومبارس

COLUMBARES

Plaza Leopoldo Fernández Delgado, 5
30156.- Los Martínez del Puerto.- Murcia

Direcciones de interés

جمعية استقبال المهاجرين التابعة للصليب الاحمر
CENTROS DE ACOGIDA A INMIGRANTES

CENTRO ACOGIDA A INMIGRANTES DE CRUZ ROJA

Plaza de Antonio Asensio, 7
30366.- El Algar (Cartagena)

كاسا افريكا - بيت افريقية

CASA DE ÁFRICA

Orilla de la Vía, 6, Barriomar
30010.- Murcia

مشروع افريقية - اصدقاء مالي

PROYECTO ÁFRICA-AMIGOS DE MALI

Finca Casa Grande. El Jimenado.
30700.- Torre Pacheco

الصليب الاحمر - مورسيا

CRUZ ROJA - MURCIA

C/ Gral. San Martín, 3
30003.- Murcia

كارتاس دپوئيساننا

CÁRITAS DIOCESANA

C/ Barahundillo, 2
30001.- Murcia

جمعية النساء المغاربيات المهاجرات في ييكل

ASOCIACIÓN MUJERES INMIGRANTES

MAGREBÍES EN YECLA

جمعية كونثبشيون ارنال

ASOCIACIÓN CONCEPCIÓN ARENAL

C/. Río Ebro, 27
30310.- Los Dolores (Cartagena)

السلام - لوركا

ASALAM- LORCA

C/ Alburqueque 15
30800.- Lorca

مركز الجمعية الاسلامية لاقليم مورسيا

CENTRO COMUNIDAD ISLÁMICA REGIÓN DE MURCIA

C/ Villalba Larga 8, Bajo
30202.- Cartagena

عناوين ذات أهمية

الخدمات المركزية للصحة

SERVICIOS CENTRALES DE SALUD

**CONSEJERÍA DE SANIDAD Y CONSUMO.
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA.**

Sección de Educación para la Salud

C/ Ronda de Levante, 11
30008.- MURCIA
Telf.: 968 362000 Ext.: 1412/1425

Sección de Salud Infantil.

C/ Ronda de Levante nº 11,
30008.- Murcia
Telf.: 968 362249

Dirección de Área de Salud II. Cartagena

Plaza de San Agustín nº 3
30210.- Cartagena
Telf.: 968 50 33 95

Dirección de Área de Salud III. Lorca

C/ Abad de los Arcos s/n.
30800.- Lorca
Telf.: 968 40 83 00

DIRECCIÓN PROVINCIAL DEL INSALUD

C/ Pinares, 6.
30001.- MURCIA
Telf.: 968 212320

Gerencia de Atención Primaria nº1

C/ Escultor Sánchez Lozano, s/n
30005.- MURCIA
Telf.: 968 394801

Gerencia de Atención Primaria nº2

C/ Cabrera, s/n. Bº de la Caridad
30203.- CARTAGENA
Telf.: 968 506681

Gerencia de Atención Primaria nº3

C/ Floridablanca, 1
30800.- LORCA
Telf.: 968 468900

Direcciones de interés

مراكز العناية الصحية

CENTROS ASISTENCIALES DE SALUD

مستشفيات

HOSPITALES

Hospital Virgen de la Arrixaca

Ctra. Madrid-Cartagena, s/n
30120.- MURCIA (EL PALMAR)
Telf.: 968 369500

Hospital Morales Meseguer

C/ Marqués de los Vélez, s/n
30008.- MURCIA
Telf.: 968 244104

Hospital General de Área Santa María del Rosell

Paseo Alfonso XIII, 61
30203.- CARTAGENA
Telf.: 968 504800

Hospital Rafael Méndez

Ctra. Nacional 340, km.589
30800.- LORCA
Telf.: 968 445552

Hospital Cruz Roja de España

Plaza de la Cruz Roja, 1
30003.- MURCIA
Telf.: 968 217762

Hospital Los Arcos

Paseo de Colón, s/n
30720.- SAN JAVIER
Telf.: 968 570055

Hospital Comarcal del Noroeste

Avda. Miguel Espinosa, 1
30400.- CARAVACA
Telf.: 968 702712

Hospital Virgen del Castillo

Avda. de la Feria s/n
30510.- YECLA
Telf.: 968 791092

Hospital de Cieza

Ctra. de Abarán, s/n
30530.- CIEZA
Telf.: 968 453245

Hospital Cruz Roja de España

Alameda de San Antón, 6
30205.- CARTAGENA
Telf.: 968 502750

Hospital Naval del Mediterráneo

Ctra. de Tentegorra, s/n
30203.- CARTAGENA
Telf.: 968 127200

Policlínica Academia Gral. del Aire

Academia General del Aire, s/n
30720.- SAN JAVIER
Telf.: 968 570100

عناوين ذات أهمية

Clínica Médico-Quirúrgica San José

Maestra Lola Meseguer, s/n
30820.- ALCANTARILLA
Telf.: 968 800600

Clínica Doctor Bernal

C/ Doctor Robles, s/n
30400.- CARAVACA
Telf.: 968 708984

Hospital Ntra. Sra. Perpetuo Socorro

C/Sebastián Feringán, 12
30205.- CARTAGENA
Telf.: 968 510055

Hospital Virgen de la Caridad

Real Hospital de la Caridad
Los Barreros, s/n
30210.- CARTAGENA
Telf.: 968 510300

Hospital Asilo Real Piedad

Plaza del Mesoncico, 3
30430.- CEHEGIN
Telf.: 968 741156

Centro Médico

Virgen del Alcázar
Alameda de los Tristes, s/n
30800.- LORCA
Telf.: 968 468600

Sanatorio Mesa del Castillo, S.A.

Ronda de Levante, 7
30008.- MURCIA
Telf.: 968 246116

Sanatorio Médico Quirúrgico San Carlos

C/ Miguel Hernández, 12
30011.- MURCIA
Telf.: 968 250055

Sanatorio Virgen de la Vega

C/ Román Alberca, s/n
30008.- MURCIA
Telf.: 968 278100

Clínica Nuestra Señora de Belén

C/ Almirante Gravina, 2
30007.- MURCIA
Telf.: 968 233500

Hospital Psiquiátrico Román Alberca

C/ Lorca, s/n
30120.- MURCIA (EL PALMAR)
Telf.: 968 844981

Sanatorio Psiquiátrico Ntra. Sra. Salud

Raimundo Muñoz
Ctra. de Cartagena, 59
30120.- MURCIA (EL PALMAR)
Telf.: 968 840450

Direcciones de interés

مراكز صحية

CENTROS DE SALUD

Centro de Salud Abanilla

C/ Antonio Machado, s/n
30640.- ABANILLA
Telf.: 968 681250

Centro de Salud Abarán

C/ Juan XXIII, s/n
30550.- ABARÁN
Telf.: 968 451176

Centro de Salud Águilas-Norte

Avda.Democracia-Urb.Majadas
30880.- ÁGUILAS
Telf.: 968 447922

Centro de Salud Águilas-Sur

C/ Iberia(Ctra.de Vera),s/n
30880.- AGUILAS
Telf.: 968 446037

Ambulatorio Águilas

Casa del mar Explanada del Muelle, s/n.
30880 Águilas
Telf.: 968 412322

Centro de Salud Alcantarilla

Casco C/ San Pedro,1. Camino de la Piedra, s/n
30820.-ALCANTARILLA
Telf.: 968 892722

Centro de Salud Alcantarilla/Sangonera

C/ Carmen s/n
30820.-ALCANTARILLA
Telf.: 968 806646

Centro de Salud Alguazas

Prol.Gran Vía Onofre, s/n
30560.- ALGUAZAS
Telf.: 968 621262

Centro de Salud Alhama de Murcia

C/ Constantino López, s/n
30840.-ALHAMA DE MURCIA
Telf.: 968 630369

Centro de Salud Archena

C/ Argentina s/n
30600.- ARCHENA
Telf.: 968 670822

Centro de Salud Beniel

C/ Calvo Sotelo, s/n
30130.-BENIEL
Telf.: 968 602446

Centro de Salud Blanca

C/ Miguel de Unamuno, s/n
30540.- BLANCA
Telf.: 968 459202

Centro de Salud Bullas

Gran Vía, s/n
30180.- BULLAS
Telf.: 968 652150

Centro de Salud Calasparra

C /Sanidad, s/n
30420.- CALASPARRA
Telf.: 968 720154

عناوين ذات أهمية

Centro de Salud Caravaca

C/ Junquillo, s/n
30400 CARAVACA
Telf.: 968 702174

Centro de Salud Caravaca/Barranda

Camino de la Cabezuela, s/n
30412.- CARAVACA
Telf.: 968 725222

Centro de Salud Cartagena/Barrio Peral

C/ Ulloa, 6
30300.- CARTAGENA
Telf.: 968 314777

Centro de Salud Cartagena/Casco

C/ San Vicente nº2
30202.- CARTAGENA
Telf.: 968 505267

Centro de Salud Cartagena/Este

C/ Cabrera s/n. V. Caridad
30203.- CARTAGENA
Telf.: 968 528506

Centro de Salud Cartagena/Los Dolores

C/ San Juan Nepomuceno, 14.
30310.- CARTAGENA
Telf.: 968 313186

Centro de Salud Cartagena/Mar Menor

Ctra. Cartagena-Alicante, s/n EL ALGAR
30366.- CARTAGENA
Telf.: 968 135510

Centro de Salud Cartagena/Molinos Marfagones

C/ Puerto del Suspiro, s/n
30393.- CARTAGENA
Telf.: 968 168985

Centro de Salud Cartagena/Oeste

C/ Cabrera, s/n. V. Caridad
30202.- CARTAGENA
Telf.: 968 528500

Centro de Salud Cartagena/Pozo Estrecho

Ctra. de Cabo de Palos, s/n, Avda. de la Est.
30594.-CARTAGENA
Telf.: 968 166371

Centro de Salud Cartagena/San Antón

C/Recoletos, 98
30205 CARTAGENA
Telf.: 968 517501

Centro de Salud Cartagena/Santa Lucía

C/Pedro Jorquera, s/n
30202.- CARTAGENA
Telf.: 968 502713

Centro de Salud Cartagena-Los Barreros

C/ Caridad, 8
30310.-CARTAGENA
Telf.: 968 314193

Centro de Salud Cehegín

C/Camaño Arreigenda, s/n
30430.- CEHEGÍN
Telf.: 968 740481

Direcciones de interés

Centro de Salud Ceuti

Avda.de las Farolas, s/n
30562.- CEUTI
Telf.: 968 693434

Centro de Salud Cieza

Avda. Italia s/n
30530.- CIEZA
Telf.: 968 762420

C. Especialidades Hospital de Cieza

Ctra. de Abarán, s/n
30530.- CIEZA
Telf.: 968 453245

Centro de Salud Fortuna

Avda. Juan de la Cierva, s/n
30620.- FORTUNA
Telf.: 968 686392

Centro de Salud Fuente Álamo

C/ Pedro Guerrero, s/n
30320.- FUENTE ÁLAMO
Telf.: 968 598080

Centro de Salud Jumilla

Avda. Reyes Católicos, s/n
30520.- JUMILLA
Telf.: 968 780561

Ambulatorio Jumilla

C/ Barón del Solar, s/n
30520.- JUMILLA
Telf.: 968 782015

Centro de Salud La Manga/San Javier

Gran Vía s/n Urb. Castillo de Mar
30380.- LA MANGA/CARTAGENA
Telf.: 968 142125

Centro de Salud La Unión

C/ Cristo de los Mineros s/n
30520.- LA UNIÓN
Telf.: 968 541417

Centro de Salud Lorca/Centro

Alameda Ramón y Cajal, s/n
30800.-LORCA
Telf.: 968 463967

Centro de Salud Lorca/La Paca

C/ Centro de Salud, s/n
30800 LORCA
Telf.: 968 491111

Centro de Salud Lorca/San Diego

Camino Viejo Cartagena, s/n
30800.- LORCA
Telf.: 968 443422

Centro de Salud Lorca/San José de la Viña

C/ Herrería, 14
30800.- LORCA
Telf.: 968 463212

Ambulatorio Santa Rosa de Lima

C/ Floridablanca, 1
30800.- LORCA
Telf.: 968 464612

عناوين ذات أهمية

Centro de Salud Lorquí

C / Noria, s/n
30564.- LORQUÍ
Telf.: 968 693539

Centro de Salud Mazarrón

Avda. Constitución s/n
30870.- MAZARRÓN
Telf.: 968 590411

Centro de Salud Molina de Segura

Avda. de Levante s/n
30500.- MOLINA DE SEGURA
Telf.: 968 641350

Centro de Salud Molina/Ribera

Avda. de Levante s/n
30500 MOLINA DE SEGURA
Telf.: 968 610545

Centro de Salud Moratalla

C/Huerto Ramayo, s/n
30440.- MORATALLA
Telf.: 968 706235

Centro de Salud Mula

Juan Viñegla, s/n
30170.- MULA
Telf.: 968 661747

Centro de Salud Murcia/Alquerías

C/ San Juan, s/n
30580 MURCIA
Telf.: 968 870100

Centro de Salud Murcia/Cabezo de Torres

C/ Carmen, s/n
30110.- MURCIA
Telf.: 968 833012

Centro de Salud Murcia/Campo de Cartagena

C/ Fuensanta, 1, CORVERA
30153.- MURCIA
Telf.: 968 380327

Centro de Salud Murcia/Carmen

C/ M. Elisa Oliver Molina, s/n
30002 MURCIA
Telf.: 968 253543

Centro de Salud Murcia/Centro

C/ Escultor Sánchez Lozano, s/n
30005.- MURCIA
Telf.: 968 394800

Centro de Salud Murcia/Espinardo

C/ Mahón, 7, ESPINARDO
30100.- MURCIA
Telf.: 968 830475

Centro de Salud Murcia/Infante

P. Alameda Costa, s/n
30011.- MURCIA
Telf.: 968 343000

Centro de Salud Murcia/La Ñora

C/ Carreras, s/n
30830.- MURCIA
Telf.: 968 805153

Direcciones de interés

Centro de Salud Murcia/Monteagudo

Avda. de la Constitución, 24
30160.- MURCIA
Telf.: 968 853187

Centro de Salud Murcia/Puente Tocinos

Plaza Reina Sofía, s/n
30006.- MURCIA
Telf.: 968 301409

Centro de Salud Murcia/San Andrés

C/ Escultor Sánchez Lozano, s/n
30005 MURCIA
Telf.: 968 394800

Centro de Salud Murcia/Santa M^a de Gracia

C/ Arturo Duperier, s/n
30009.- MURCIA
Telf.: 968 290209

Centro de Salud Murcia/Vistabella

C/ Alicante, s/n
30003 MURCIA
Telf.: 968 340300

Centro de Salud Murcia/Algezares

C/ Subida de la Fuensanta, s/n
30157.- MURCIA
Telf.: 968 840077

Centro de Salud Murcia/Beniaján

Salvador Real, s/n. Urb. Monteazahar
30570.- MURCIA
Telf.: 968 823662

Centro de Salud Murcia/El Palmar

C/ Burgos, s/n
30120 MURCIA
Telf.: 968 886305

Centro de Salud Murcia/La Alberca

C/ José Paredes, s/n
30150.- MURCIA
Telf.: 845362

Centro de Salud Murcia/Nonduermas

C/ Constitución s/n
30166.- MURCIA
Telf.: 968 343100

Centro de Salud Murcia/Vistalegre

C/ Diego Clemencín, 6-8
30007.- MURCIA
Telf.: 968 242439

Ambulatorio del Carmen

C/ Auroros, s/n
30002.- MURCIA
Telf.: 968 263033

Ambulatorio San Andrés

C/ Escultor Sánchez Lozano, s/n
30009.- MURCIA
Telf.: 968 291746

Centro de Salud Puerto Lumbreras

C/ Avda. Región Murciana, s/n
30890.- PUERTO LUMBRERAS
Telf.: 968 402116

عناوين ذات أهمية

Centro de Salud San Javier

Avda. Aviación, s/n
30730.- SAN JAVIER
Telf.: 968 190002

Centro de Salud San Pedro del Pinatar

C/ Miguel de Unamuno, s/n
30740.- SAN PEDRO DEL PINATAR
Telf.: 968 181710

Centro de Salud Santomera

C/ Carril de Gloria, 57
30140.- SANTOMERA
Telf.: 968 860251

Centro de Salud Torre Pacheco

C/ Aniceto León, 7
30700.- TORRE PACHECO
Telf.: 968 577201

Centro de Salud Torres de Cotillas

Avda. Reyes Católicos, s/n
30565.- TORRES DE COTILLAS
Telf.: 968 626146

Centro de Salud Totana

C/ Cruz de los Hortelanos, s/n
30850.- TOTANA
Telf.: 968 420030

Centro de Salud Yecla

Paseo de la Feria, s/n
30510.- YECLA
Telf.: 968 790818

مراكز تحديد النسل

CENTROS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Centro de Planificación Familiar

Centro de Salud. Abanilla

C/ Antonio Machado s/n - ABANILLA
Telf: 968680028

Centro de Planificación Familiar

Centro de Salud Norte

Avda. de la Democracia, s/n - ÁGUILAS
Telf: 968449219

Centro de Planificación Familiar Centro de Salud.

Alguazas

Carretera de Cotillas, s/n - ALGUAZAS
Telf: 968621212

Centro de Planificación Familiar

Centro de Salud. Alhama

Avda. Sierra Espuña, s/n - ALHAMA DE MURCIA
Telf: 968630369

Centro de Planificación Familiar

Centro de Salud. Archena

C/ Paraguay, s/n - ARCHENA
Telf: 968671919

Direcciones de interés

Centro de Planificación Familiar

Centro de Salud. Bullas

Gran Vía Manuel López Carreño, s/n - BULLAS

Telf: 968708622

Centro de Planificación Familiar Centro

Salud.Calasparrá

C/ Espartero, s/n - CALASPARRA

Telf: 968720154

Centro de Planificación Familiar Caravaca

C/ Alfonso Zamora, s/n - CARAVACA

Telf: 968708622

Centro de Planificación Familiar

Centro de Salud. Cehegín

C/ San Agustín, s/n - CEHEGÍN

Telf: 968720154

Centro de Planificación Familiar Cartagena

Plaza de San Agustín, 3 - CARTAGENA

Telf: 968502643

Centro de Planificación Familiar Centro de Salud.

Ceuti

C/ Las Farolas, s/n - CEUTÍ

Telf: 968693434

Centro de Planificación Familiar

Centro de Salud. Cieza

Avda. de Italia, s/n - CIEZA

Telf: 968456292

Centro de Planificación Familiar Jumilla

C/ Barón del Solar, s/n - JUMILLA

Telf: 968782261

Centro de Planificación Familiar Lorca

C/ Abad de los Arcos, 1 - LORCA

Telf: 968468300

Centro de Planificación Familiar Centro de Salud

Mazarrón

Avda. de la Constitución, s/n - MAZARRÓN

Telf: 968590411

Centro de Planificación Familiar

Centro de Salud Moratalla

Huerto Ramayo, s/n - MORATALLA

Telf: 968706235

Centro de Planificación Familiar

Centro de Salud Mula

Barrio Viñeglas, s/n - MULA

Telf: 968661747

Centro de Planificación Familiar Murcia-La Seda

C/ Olof Palme, s/n Edif. Nalón, Bajo - MURCIA

Telf: 968281711

عناوين ذات أهمية

Centro de Planificación Familiar Centro Salud Pto. Lumbreras

Avda. Región Murciana, nº11 - PUERTO LUMBRERAS
Telf: 968402116

Centro de Planificación Familiar San Javier

Hospital Los Arcos. Sgo. de la Ribera - SAN JAVIER
Telf: 968573400

Centro de Planificación Familiar Centro de Salud Santomera

C/ Gloria, 57 - SANTOMERA
Telf: 968860251

Centro de Planificación Familiar

Centro Salud Torres de Cotillas

C/ Reyes Católicos, s/n - TORRES DE COTILLAS
Telf: 968626511

Centro de Planificación Familiar Totana

C/ Dr. Jiménez Díaz, 2, 2ºD - TOTANA
Telf: 968421796

Centro de Planificación Familiar Centro de Salud.Yecla

Avda. de la Feria, s/n - YECLA
Telf: 968790818

Centro de Planificación Familiar

Centro Salud Molina de Segura

Avda. de Levante, s/n - MOLINA DE SEGURA
Telf: 968610545

Centro de Planificación Familiar

Centro de Salud Sta. Mª. de Gracia

C/ Arturo Duperier, s/n - MURCIA
Telf: 968290209

Centro de Planificación Familiar

Centro de Salud. Alcantarilla

C/ El Carmen, s/n - ALCANTARILLA
Telf: 968802533

Centro de Planificación Familiar Fuente Alamo

C/ Pedro Guerrero,59 - FUENTE ALAMO

مراكز العناية بالمدمنين على المخدرات

CENTROS DE ATENCIÓN A DROGODEPENDIENTES

Centro Atención Drogodependencias.

(CAD) Club Remo

C/ Proclamación, s/n - 30002 MURCIA
Telf: 968356210

Unidad de Drogodependencias.(CSM)

Centro de Salud Mental Cartagena

C/ Real, s/n - CARTAGENA
Telf: 968529111

Direcciones de interés

Unidad de Drogodependencias (CSM)

Centro de Salud Mental

C/ Abad de los Arcos, s/n - LORCA

Telf: 968469179

Unidad Desintoxicación Hospitalaria (UDH)

Hospital General

Avda. Intendente Jorge Palacios, s/n - MURCIA

Telf: 968256900

Unidad de Agudos Hospital Psiquiátrico

"Román Alberca"

Carretera de Mazarrón, s/n - EL PALMAR- MURCIA

Telf: 968840400

Unidad de Drogodependencias (CSM)

Centro de Salud Mental

C/ San José, 8 - YECLA

Telf: 968751650

Unidad Desintoxicación Hospitalaria (UDH)

Hospital de Cruz Roja

Alameda de San Antón s/n - CARTAGENA

Telf: 968502750

Unidad de Drogodependencias (CSM)

Centro de Salud Mental

C/ Barón del Solar, s/n - JUMILLA

Telf: 968782261

Unidad de Drogodependencias(CSM)

Centro de Salud Mental

Alfonso Zamora, 15, 1ª Planta - CARAVACA

Telf: 968708322

Unidad de Drogodependencias (USM)

Hospital San Francisco

Avda. Juan Carlos I, s/n - ÁGUILAS

Telf: 968446697

Unidad de Drogodependencias(CSM)

Centro de Salud Mental

Avda. Italia, s/n - CIEZA

Telf: 968456292

Comunidad Terapéutica LA HUERTECICA

Vereda de Sta. Ana, s/n - Sta. Ana/Cartagena

Telf: 968530011

Asociación Regional Murciana de Prevención de las Drogodependencias (AREMUPD)

C/ Cortés,2 - MURCIA

Telf: 968210991

Comunidad Terapéutica Betania

C/ Cuesta del Olivar, s/n - CEHEGÍN

Telf: 968 742647

Programa de Atención a Drogodependientes en Instituciones Penitenciarias. Cruz Roja
C/ General San Martín, 3 - MURCIA
Telf: 968218893

Federación de Asociaciones de Padres de Alumnos FAPAS de la Región de Murcia
C/ Puente Tocinos, 1º Travesía - MURCIA
Telf: 968239113

Consejo de la Juventud Región de Murcia
C/ Pob de Medina, 1, 2º - MURCIA
Telf: 968214600

Coordinadora de Barrios Murcia
Avda. pablo VI, s/n Entlo. - MURCIA
Telf: 968340351

Unidad de Tratamiento de Opiáceos (U.T.O.) Águilas
Casa del Mar, Explanada del Muelle, s/n - ÁGUILAS

Unidad de Tratamiento de Opiáceos(U.T.O.) Cartagena
Plaza de San Agustín,3 - CARTAGENA

Unidad de Drogodependencias Hospital Rafael Méndez
Ctra. de Granada, s/n - La Torrecilla - LORCA

Unidad de Tratamiento de Opiáceos (U.T.O.) Mula
Avda. Viñegla, s/n - MULA

Centro de Día Heliotropos
Carril del Chispeao, 69 - Puebla de Soto

الخدمات الاجتماعية

SERVICIOS SOCIALES

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES ÁGUILAS
Avda. Juan Carlos I, s/n - ÁGUILAS
Telf: 968410100

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES ALCANTARILLA
C/ Mayor, s/n (Encima Plza. Abastos) - ALCANTARILLA
Telf: 968893330

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES ALHAMA
C/ Isaac Albéniz, 2 (Antiguo Ambulatorio) - ALHAMA
Telf: 968631895

OF. TEC. PLAN MPAL. DROGODEPENDENCIAS
Edif.La Milagrosa. Ayunt. Cartagena - CARTAGENA
Telf: 968528564

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES LORQUÍ
C/ Mayor, 3 - LORQUÍ

Direcciones de interés

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES CIEZA

C/ El Barco, 15 - CIEZA

Telf: 968763411

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES

COMARCA ORIENTAL

C/ Fernando Giner, 14 - SANTOMERA

Telf: 968861640

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES JUMILLA

C/ Barón de Solar, 37 - JUMILLA

Telf: 968780077

U. TRABAJO SOCIAL LIBRILLA

C/ Félix Rodríguez de la Fuente, s/n - LIBRILLA

Telf: 968659121

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES LORCA

Plaza Carruajes, s/n - LORCA

Telf: 968460411

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES

COMARCA MAR MENOR

C/ Olivar, 12 - SAN JAVIER

Telf: 968190782

U. TRABAJO SOCIAL MAZARRÓN

C/ Canalejas, s/n - MAZARRÓN

Telf: 968590946

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES

MOLINA DE SEGURA

Avda. Madrid, 1 Entlo. - MOLINA DE SEGURA

Telf: 968644020

PLAN MUNICIPAL DROGODEPENDENCIAS

Plaza Preciosa, 5 - MURCIA

Telf: 968262012

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES DE ALGUAZAS

Gran Vía S. Onofre, s/n - ALGUAZAS

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES COMARCA

NOROESTE

C/ Del Pilar, 2 - CARAVACA DE LA CRUZ

Telf: 968703062

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES PUERTO LUMBRERAS

Plaza de la Constitución, 2 - PUERTO LUMBRERAS

Telf: 968402013

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES RÍO MULA

C/ Hospital, s/n - MULA

Telf: 968661478

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES DEL SURESTE

Avda. La Estación, 32 - TORRE PACHECO

Telf: 968585003

عناوين ذات أهمية

UNIDAD TRABAJO SOCIAL TOTANA

C/ Santo Cristo,1 - TOTANA - Telf: 968420220

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES

VALLE DEL RICOTE

C/ Argentina, s/n - ARCHENA - Telf: 968670372

CENTRO SERVICIOS SOCIALES CEUTÍ

Ctra. Ceutí y Lorquí, s/n - CEUTÍ - Telf: 968690151

CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES YECLA

C/ San José, 8 B. Dcha. - YECLA - Telf: 968750210

CENTRO SERVICIOS SOCIALES TORRES

DE COTILLAS

Plaza Pablo Iglesias, 11 - TORRES DE COTILLAS (LAS)

Telf: 968626511

CENTRO SERVICIOS SOCIALES C. DEL RÍO

Avda. de la Constitución, 11 - CAMPOS DEL RÍO

Telf: 968650135

Bibliografía

ANDÚJAR ORTUÑO, P. Indicaciones sobre la Prevención y Tratamiento de las Alteraciones del Desarrollo del Aparato Locomotor. Contraindicaciones. En Santonja Medina, F y Martínez González-Moro, I. (Eds) **Valoración Médico Deportiva del Escolar**. Secretaría de Publicaciones. Universidad de Murcia. 1992.

ARISTEGUI FERNÁNDEZ, J. Et als. **Manual de Vacunas en Pediatría**. Ed. Comité Asesor de Vacunas. Asociación Española de Pediatría. 1ª edición. 1996.

ASHTON, J. Et SEYMUR, J. **La Nueva Salud Pública**. La experiencia de Liverpool. Ed. Masson, S.A. Barcelona. 1990.

BENÍTEZ ROBREDO, M.T. et al. **Accidentes. Qué podemos hacer**. Departamento de Salud, Área de Salud y Consumo. Ayuntamiento de Madrid. 1995.

BIMBELA PEDROLA, J.L.; CRUZ PIQUERAS, M.T.. SIDA y Jóvenes. **La prevención por vía sexual**. Ed. Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada. 1996.

BOTELLA LLUSIA, J. Y CLAVERO NUÑEZ, J.A. **Tratado de Ginecología**. Ministerio de Cultura. Ed. Científico Técnica. La Habana 1983.

CUETO ESPINAR, A. Y HERNÁNDEZ MEJÍA, R. "Bases generales de la prevención de las enfermedades transmisibles". En Piedrola Gil y cols. **Medicina preventiva y salud pública**. Ed. Salvat Editores S.A., 8ª edición, Barcelona, 1991.

DOMÍNGUEZ CARMONA, M. "Epidemiología general de las enfermedades transmisibles". En Piedrola Gil y cols. **Medicina preventiva y salud pública**. Ed. Salvat Editores S.A., 8ª edición, Barcelona, 1991.

ESPÍN RÍOS, M.I.; NAVARRO ALONSO, J.A. **Programación de Inmunización frente a la Hepatitis B**. Ed. Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales. Murcia, 1994.

FERNÁNDEZ-CREHUET NAVAJAS, J. y PINEDO SÁNCHEZ, A. "Alimentación, nutrición y salud pública". En Piedrola Gil y cols. **Medicina preventiva y salud pública**. Ed. Salvat Editores S.A., 8ª edición, Barcelona, 1991.

FERNÁNDEZ-CREHUET NAVAJAS, J. y PINEDO SÁNCHEZ, A. "Toxiinfecciones alimentarias. Diarreas víricas". En Piedrola Gil y cols. **Medicina preventiva y salud pública**. Ed. Salvat Editores S.A., 8ª edición, Barcelona, 1991.

GESTAL OTERO, J.J. "Incapacidad laboral". En Piedrola Gil y cols. **Medicina preventiva y salud pública**. Ed. Salvat Editores S.A., 8ª edición, Barcelona, 1991.

GRANDE COVIÁN, F., **Alimentación y nutrición**. Consejería de Sanidad, Consumo y Servicios Sociales. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, 1985.

GUTIÉRREZ GARCÍA, J.J. et al. **Plan de Salud de la Región de Murcia: I Estilos de vida. II Educación para la Salud y Participación Comunitaria** (Descripción de la situación en la Región de Murcia). Mimeografiado, 116 págs. Murcia, 1997.

GUTIÉRREZ GARCÍA, J.J.; MIRANDA LÓPEZ, P.; ORENES TORRECILLAS, C. et al. **Guía de Salud Bucodental para Maestros**. Ed. Consejería de Sanidad. Dirección Provincial del Ministerio de Educación y Ciencia. Murcia, 1997. 2ª edición.

HAWTHORN, J. **Fundamentos de la Ciencia de los Alimentos**. Ed. Acribia. Zaragoza 1983.

HERRANZ ATANCE, A. **Actividad Física y Salud**. Biblioteca Médica nº 22. Ed. Luzán 5, S.A.: de Ediciones. Madrid, 1994.

HERRERA BALLESTER, A.; LÓPEZ DE MEDRANO, V.; ORTEGA GONZÁLEZ, E. Educando en Salud. **El SIDA hoy**. Ed. Aguilar. Valencia, 1997.

INSTITUTO NACIONAL DE CONSUMO. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. **La Seguridad Infantil. (Colección material didáctico)**. Madrid, 1994.

JUNTA DE ANDALUCÍA. **Salud para todos**. Cuadernos de Salud. Ed. Dirección General de Ordenación Sanitaria. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales. Sevilla, 1988.

Ley 14/1986, de 25 abril, **General de Sanidad**.

Ley 2/1990, de 5 de abril, de **Creación del Servicio de Salud de la Región de Murcia**.

Ley 4/1994 de 26 de julio, de **Salud de la Región de Murcia**.

Ley 4/1996, de 14 de Junio, **Estatuto de los Consumidores y usuarios de la Región de Murcia**.

Ley 6/1997, de 22 de octubre, sobre **Drogas, para la Prevención, Asistencia e Integración Social**.

LÓPEZ NOMDEDEU, C. **Los alimentos**. Programa EDALNU. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 1985.

MARÍN D. **Tabaco y adolescentes: más vale prevenir**. Medicina Clínica (Barcelona)1993; 100:497-500.

MARTÍNEZ CARO, D.; **"Corazón y Ejercicio"**. Monografías Médicas, Ed. Doyma. Barcelona, 1990.

MATE CABALLERO, T.E. **Guía de las Zoonosis más frecuentes en España**. Ed. Dirección General de Salud, Alimentación y Protección de los Consumidores. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 1990.

MATIX VERDÚ, J. y CARAZO MARÍN, E.; **Nutrición para Educadores**. Ed. Díaz de Santos S.A. Madrid, 1995.

MC GREW, C.A. **Sports Medicine III. Monograph**, Edition nº 169. Ed. Home Study self Assessment Programe, Kansas City, Mo.: American Academy of Family and Physicians, June 1993.

MIRANDA LÓPEZ, P. y; **Guía Metodológica para la Promoción de la Seguridad Social y la Prevención de Accidentes en el Medio Escolar**. Consejería de Sanidad y Política Social. Murcia, 1998.

MUIRGRAY, J.A.; FOWLER, G., **Fundamentos de Medicina Preventiva**. Ed. Díaz de Santos. Madrid, 1990.

NAJERA R.; URSIETO R. **SIDA, respuestas y orientaciones**. Ed Aguilar, 1997.

NAVARRO ALONSO, J.A.; ESPÍN RÍOS, M.I. **Manual de Vacunaciones 1993.Región de Murcia**. Ed. Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales. Murcia, 1993.

NAVARRO ALONSO, J. A.; GARCÍA CALVENTE, M.M. **Las Bases Científicas de la Educación Sanitaria Dental**. Ed. Dirección General de Salud. Consejería de Sanidad. Murcia, 1989.

NEINSTEIN LAWRENCE, S.; **Salud del adolescente**. Ed. J. R. Prous Editores. Barcelona, 1991.

ORDOÑANA, J.R.; et al. **Educación para la Salud en Enseñanza Secundaria. SIDA. Guía del Educador**. Ed. Consejería de Sanidad y Política Social. Murcia, 1997.

Bibliografía

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **La educación del personal de salud centrada en la comunidad.** Serie de Informes Técnicos, 746. Ginebra, 1987.

ORTEGA SÁNCHEZ-PINILLA, R.; MAINKA, J.; **Criterios para la valoración del paciente que realizará ejercicio físico.** Rev. F. M. C. Volumen 3, Número 8, Octubre 1996.

PALACIOS MATEO, J.M. **Alimentación y Nutrición,** en Manual de Inicio en el Programa de Educación en Alimentación y Nutrición. Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo, 1986.

PICAZO JUAN J., **Guía Práctica de Vacunaciones.** Ed. Centro de Estudios Ciencias de la Salud. Madrid, 1998.

PLAN REGIONAL SOBRE DROGAS 1998-2000. Ed. Consejería de Sanidad y Política Social. Región de Murcia, 1998.

PUERTO QUINTANA, CONRADO DEL, et als. **Nociones de higiene.** Departamento de Medicina Preventiva de la Universidad de La Habana. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, 1983.

REGIÓN DE MURCIA. **Fichas Primeros Auxilios.** Ed. Dirección General de Salud y Dirección Provincial del M. E. C. Murcia, 1998.

REY CALERO, JUAN DEL. **Epidemiología y Salud de la Comunidad.** Ed. Karpos S. A. Madrid, 1982.

ROCHA BENÍTEZ, F. et als. **Guía para la Prevención de las Enfermedades Cardiovasculares.** Ed. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. Sevilla, 1996.

ROCHÓN ALAIN. **Educación para la Salud.** Ed Masson S.A. Barcelona, 1991.

SALLERAS, L. Y SERRA, L.; "actividad física y salud". En Piedrola y cols. **Medicina preventiva y salud pública.** Ed. Masson-Salvat, 9ª edición, Barcelona, 1991.

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD. **22 preguntas en torno a los métodos anticonceptivos.** COLECCIÓN CUADERNOS INFORMATIVOS: LA SEXUALIDAD 3. Sevilla, 1990.

SIERRA LÓPEZ y TORRES LANA A. "Epidemiología y prevención de las enfermedades de transmisión sexual". En Piedrola Gil y cols. **Medicina preventiva y salud pública.** Ed. Salvat Editores S.A., 8ª edición, Barcelona, 1991.

UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. **Guía para la Prevención del Dolor de Espalda.** Ed. Dirección General de Función Pública y de la Inspección de Servicios. Murcia, 1999.

LEY ORGÁNICA 4/2000, de 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España y su integración social. (B.O.E. nº 10, de 12 de enero de 2000).

TÍTULO PRELIMINAR

Disposiciones generales

Artículo 1. Delimitación del ámbito.

1. Se considera extranjero, a los efectos de la aplicación de la presente Ley, a los que carezcan de la nacionalidad española.
2. Los nacionales de los Estados miembros de la Unión Europea y aquellos a quienes les sea de aplicación el régimen comunitario se regirán por la legislación de la Unión Europea, siéndoles de aplicación la presente Ley en aquellos aspectos que pudieran ser más favorables.

Artículo 2. Exclusión del ámbito de la Ley.

Quedan excluidos del ámbito de aplicación de esta ley.

- a) Los agentes diplomáticos y los funcionarios consulares acreditados en España, así como los demás miembros de las misiones diplomáticas permanentes o especiales y de las oficinas consulares y sus familiares que, en virtud de las normas del Derecho Internacional, estén exentos de las obligaciones relativas a su Inscripción como extranjeros y a la obtención del permiso de residencia.
- b) Los representantes y delegados, así como los demás miembros y sus familiares, de las Misiones permanentes o de las Delegaciones ante los Organismos intergubernamentales con sede en España o en Conferencias Internacionales que se celebren en España.
- c) Los funcionarios destinados en Organizaciones Internacionales o Intergubernamentales con sede en España, así como sus familiares, a quienes los Tratados en los que es parte España eximan de las obligaciones mencionadas en el párrafo "a)" de este artículo.

CAPÍTULO I

Derechos y libertades de los extranjeros

Artículo 12.-Derecho a la asistencia sanitaria

1. Los extranjeros que se encuentren en España inscritos en el padrón del municipio en el que residen habitualmente, tiene derecho a la asistencia sanitaria en las mismas condiciones que los españoles.

القانون العضوي 2000/4 الصادر يوم 11 يناير حول حقوق وحرقات المهاجرين في إسبانيا واندماجهم الاجتماعي. (الجريدة رقم 10 الصادرة في 12 يناير 2000).
الرسمية

الباب الافتتاحي

ترتيبات عامة

المادة رقم 1: تحديد المجال

1. يعتبر اجانب، وذلك في نطاق تطبيق هذا القانون، كل اولئك الذين لا يملكون الجنسية الاسبانية.

2. تطبق قوانين الاتحاد الاوروبي على مواطني الدول الاعضاء في هذا التنظيم، ويطبق عليهم هذا القانون في تلك المجالات التي تعود عليهم بفائدة اكبر.

المادة رقم 2: الاستثناء من نطاق القانون

يستثنى من نطاق تطبيق هذا القانون:

أ) اعضاء السلك الدبلوماسي وموظفو القنصليات المعتمدة في اسبانيا، وكذلك اعضاء الوفود الدبلوماسية الخاصة او الدائمة والعاملين في المكاتب القنصلية او عائلاتهم الذين، وبموجب معايير القانون الدولي، يعفون من الواجبات المتعلقة بتسجيلهم كأجانب والحصول على رخصة الاقامة.

ب) ممثلو ووفود البعثات الدائمة او السندوبون امام الهيئات البيحكومية التي يوجد مقرها في اسبانيا او المؤتمرات الدولية التي تقام في اسبانيا وكذلك عائلاتهم.

ج) الموظفون العاملون ضمن المنظمات الدولية وغير الحكومية التي يوجد مقرها في اسبانيا وكذلك عائلاتهم، الذين تعفيهم الاتفاقيات التي التي تعمل بها اسبانيا، من الواجبات المذكورة ضمن الفقرة 1)، من هذه المادة.

الباب الاول

حقوق وحرقات الاجانب

المادة 12- الحق في الخدمات الصحية

1. لكل الاجانب الموجودين في اسبانيا والذين تم تسجيلهم ضمن قوائم السجل المدني، الحق في الخدمات الصحية حسب الشروط المعمول بها مع الاسبان.

2. Los extranjeros que se encuentran en España tienen derecho a la asistencia sanitaria pública de urgencia ante la contracción de enfermedades graves o accidentes, cualquiera que sea su causa, y a la continuidad de dicha atención hasta la situación de alta médica.
3. Los extranjeros menores de dieciocho años que se encuentren en España tienen derecho a la asistencia sanitaria en las mismas condiciones que los españoles.
4. Las extranjeras embarazadas que se encuentren en España tendrán derecho a la asistencia sanitaria durante el embarazo, parto y postparto.

Artículo 14. Derecho a la Seguridad Social y a los servicios sociales

1. Los extranjeros residentes tendrán derecho a acceder a las prestaciones y servicios de la Seguridad Social en las mismas condiciones que los españoles.
2. Los extranjeros residentes tendrán derecho a los servicios y a las prestaciones sociales, tanto a los generales y básicos como a los específicos, en las mismas condiciones que los españoles.
3. Los extranjeros, cualquiera que sea su situación administrativa, tienen derecho a los servicios y prestaciones sociales básicas.

2. للاجانب المتواجدين في اسبانيا الحق في الخدمات الصحية العمومية المستعجلة في حالة الامراض الخطيرة او الحوادث، مهما كان سببها، ومتابعة العلاج الى غاية مفادرة المركز الصحي.

3. للاجانب الذين لم يبلغوا سن الثامنة عشر والمتواجدين في اسبانيا، الحق في الخدمات الصحية حسب الشروط المعمول بها مع الاسبان.

4. للاجنيبيات الحوامل المتواجدات في اسبانيا، الحق في الخدمات الصحية خلال الحمل والوضع وفترة ما بعد الوضع.

المادة 14. الحق في الضمان الاجتماعي والخدمات الاجتماعية.

1. يتمتع الاجانب المقيمون بحق الاستفادة من خدمات الضمان الاجتماعي حسب الشروط المعمول بها مع الاسبان.

2. للاجانب المقيمين الحق في الخدمات الاجتماعية العامة منها والاساسية وكذلك الخاصة، حسب الشروط المعمول بها مع الاسبان.

3. للاجانب، مهما كانت وضعيتهم الادارية، الحق في الخدمات الاجتماعية الاساسية.