

un
derecho

حَق

la **Salud**

الصحة

una
responsabilidad

ومسؤولية



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
Dirección General de Salud Pública



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública

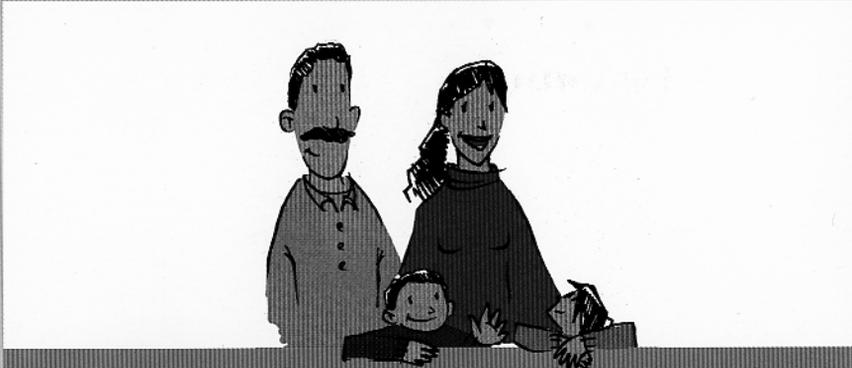
Edita:

Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública
Sección Educación para la Salud®.

Diseño: Contraplano, S.A.

Dep. Legal: MU-2120 2000

1ª edición: 20.000 ejemplares



Tener buena salud depende de uno mismo التمتع بصحة جيدة متوقف عليك

En estas páginas encontrará
recomendaciones sobre algunos temas que
le harán mejorar su calidad de vida.

ستجدون ضمن هذه الصفحات
نصائح حول بعض المواضيع التي
ستحسن من نوعية حياتكم

-  Servicios SANITARIOS _____ 4 / 5 _____ خدمات صحية
-  LIMPIEZA del cuerpo _____ نظافة البدن
y de la vivienda _____ 6 / 7 _____ والسكن
-  ALIMENTACIÓN _____ 8 / 9 _____ التغذية
-  RELACIONES SOCIALES _____ 10 / 11 _____ العلاقات الاجتماعية
-  VACUNAS _____ 12 / 13 _____ التلقيحات
-  SEXUALIDAD _____ 14 / 15 _____ العلاقات الجنسية
-  ACCIDENTES de trabajo _____ 16 / 17 _____ حوادث العمل
-  PLAGUICIDAS _____ 18 / 19 _____ المبيدات

Servicios Sanitarios

Es necesario estar inscrito en el Padrón Municipal para acceder a los Servicios de Salud, salvo en casos especiales como niños y embarazadas.

Cómo se accede a estos servicios:

+ CENTROS DE SALUD

♥ Problema de salud común o revisión

Cita previa (petición de consulta para el personal sanitario con antelación). Mediante la cita se le asigna un día y una hora, para consultar sobre su problema de salud.

♥ Problema urgente

Se pide cita o acude directamente al centro de salud donde:

- Si el problema es vital se atiende al instante.
- Si se puede demorar se atenderá después de la cita previa (al final de la consulta).
- Se acude directamente al servicio de urgencias correspondiente (cerciorarse de la ubicación y horarios).

+ HOSPITALES

♥ Problema de salud no urgente

El médico de atención primaria, mediante elaboración de un informe con la enfermedad que tiene la persona, 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.

هاتف الإسعاف

TELÉFONO DE EMERGENCIAS

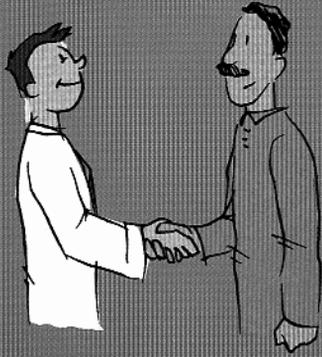


الخدمات الصحية

يجب عليكم تسجيل انفسكم ضمن القوائم البلدية لتعداد السكان للتمتع بالخدمات الصحية، الا الحالات الخاصة مثل الاطفال والنساء الحوامل.

كيفية الاستفادة من هذه الخدمات

عيادات
CONSULTAS



المراكز الصحية

مشكل صحي عادي أو إعادة فحص

الموعد المسبق (طلب معاينة وتعيين موعد لها بصفة مسبقة) عن طريق الموعد المسبق يعين لك يوم وساعة لبحث مشكلتك الصحية

مشكل صحي مستعجل

يجب طلب موعد أو الذهاب مباشرة إلى المركز الصحي حيث تستقبلون كما يلي:

- إذا كان المشكل يهدد الحياة فإن العناية تكون فورية.
- إذا إستطعتم الانتظار فإن الطبيب سيستقبلكم بعد نهاية الكشف العادي.
- التنقل مباشرة إلى مصلحة الاستعجالات التي تنتمون إليها بعد معاينة مكانها وساعات العمل فيها.

المستشفيات

مشكل صحي غير مستعجل

عن طريق الطبيب الخاص بالعناية الأولية يعد الطبيب خلال الفحص الأولي، تقريراً عن المرض الذي يعاني منه الشخص ويحوله إلى مركز العناية المختصة قصد الدراسة والمتابعة أو العلاج من قبل الطبيب المختص

مشكل صحي مستعجل

إذا رأى الطبيب، خلال الكشف الأولي، أن الحالة تستدعي ذلك، يحول المريض

مباشرة إلى مركز استشفائي عندما تصنف الحالة على أنها مستعجلة ويكون المستشفى أقرب مركز صحي

La limpieza de nuestro cuerpo previene la enfermedad



El BAÑO o la DUCHA deben ser diarios.



Las MANOS han de ser lavadas frecuentemente. Siempre deben lavarse antes y después de comer o ir al retrete.



Las UÑAS deben estar siempre limpias, cepilladas y cortadas con regularidad.



Los GENITALES se lavarán diariamente. La mujer, durante la menstruación, aún con más frecuencia.



Los DIENTES deben cepillarse después de cada comida y con especial interés después de la cena.



El CABELLO ha de lavarse, al menos, una o dos veces a la semana.



Los PEINES Y CEPILLOS son de uso personal y deben mantenerse limpios.



La limpieza de nuestra vivienda, también



NUESTRA CASA debe limpiarse y ser ventilada a diario.



LOS ASEOS Y SUELOS se limpiarán cada día utilizando un detergente apropiado que contenga lejía.



LA VAJILLA Y LOS CUBIERTOS se friegan cada vez que sean utilizados con lavavajillas y lejía.

نظافة اجسامنا تقينا من الامراض



الاستحمام والارش يوميا



غسل اليدين باستمرار يجب
غسلهما دائما قبل وبعد الاكل وبعد
استعمال المرحاض



تنظيف وقص الاظافر بشكل دائم ومنتظم



غسل الاعضاء التناسلية يوميا
يجب على المرأة تكرار الغسل خلال
العادة الشهرية



تنظيف الاسنان بعد كل وجبة اكل وخاصة بعد العشاء



غسل الشعر مرة او مرتين على الاقل في الاسبوع



فرشاة الاسنان والمشط من الادوات
الشخصية يجب الحفاظ على نظافتها



وكذلك نظافة البيت

يجب تنظيف وتهوية
البيت الذي نسكن فيه يوميا



تنظف المرحاض والارضيات يوميا باستعمال
صابون يحتوي على ماء الجافيل



غسل الاواني بعد كل استعمال بالصابون وماء
الجافيل



Una **buena** alimentación es garantía de **salud**

 Coma alimentos en **CANTIDAD SUFICIENTE** con relación al trabajo que realiza.

 Distribuya su ingesta diaria 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.

 Tome **ALIMENTOS VARIADOS** -arroz, patatas, frutas, verduras, pan, leche,...- en cantidad adecuada, con productos de calidad y bien cocinados.

Una dieta adecuada hace percibir bienestar general, ganas de trabajar, ganas de vivir y compartir la vida con los demás.

8

Comer **buenos** alimentos no basta.

Es necesario prepararlos higiénicamente

-  Manipule los alimentos con las **MANOS MUY LIMPIAS**.
-  **LÁVESE 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.
-  Beba agua potable. **NO BEBA AGUA DE POZOS**, si no es potable. En caso de que tenga que hacerlo, hiérvala o añádale lejía apta para desinfectar agua de bebida.
-  **EVITE TOSER O ESTORNUDAR** sobre los alimentos.
-  **NO VUELVA A CONGELAR** alimentos ya descongelados.
-  **LAVE BIEN LAS FRUTAS Y VERDURAS** antes de consumirlas.
-  Los alimentos deben tener un **BUEN ASPECTO**.
-  **COMPRA** los alimentos en establecimientos **DONDE** los dependientes y los productos **TENGAN BUENAS CONDICIONES HIGIÉNICAS**.



consumo
محدود

varias raciones
في الاسبوع

consumo
يومي

التغذية الجيدة ضمان للصحة

استهلاك كميات كافية من الاغذية حسب النشاط المهني



توزيع هذه الكميات على • وجبات يومية (فطور، أكلة خفيفة قبل الغداء، الغداء، وجبة خفيفة ثم العشاء)، ويجب ان يكون الفطور والغداء الوجبتين الاكثر وفرة



تناولوا اغذية متنوعة مثل الارز والبطاطا والفواكه والخضر والخبز والحبوب، الخ، بكميات لاثقة ومنتجات ممتازة ومطبوخة جيدا



القيام بحمية لاثقة هو الاحساس بالراحة العامة والرغبة في العمل والحياء ومشاركة الناس معيشتهم

9

تناول اغذية جيدة لا يكفي

يجب إعدادها بطرق نظيفة

لمس الاغذية بيدين نظيفتين جدا



إغسل يديك دائما قبل بداية الطبخ، قبل وبعد استعمال المرحاض، بعد تنظيف الانف، بعد السعال والعطس وبعد لمس الاوساخ والقمامة



إشرب مياه صالحة للشرب. لا تشرب من مياه الابار إذا لم تكن صالحة لذلك. في حالة الضرورة تغلي الماء او نظيف اليه ماء جافيل خاص لتطهير مياه الشرب.



تجنب السعال والعطس فوق الاغذية



عدم تجميد المأكولات التي ازيل عنها الثلج سابقا



إغسل الخضر والفواكه جيدا قبل استهلاكها



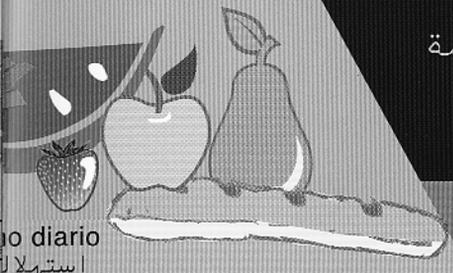
يجب ان يكون للأغذية مظهر حسن



إشتري الاغذية في المحلات التي تتوفر فيها احسن شروط النظافة لدى الباعة والمنتجات



reducido
استهلاك
es semanales
عدة حصص
diario
استهلاك



Las relaciones sociales

Las personas viven en una SOCIEDAD QUE SE RIGE POR REGLAS Y LEYES que garantizan la convivencia de todos los ciudadanos. En el estado español existe una legislación QUE AFECTA A TODAS LAS PERSONAS QUE RESIDEN EN ÉL. ESTAS LEYES HAY QUE RESPETARLAS.

La forma de relacionarse condiciona la CALIDAD DE VIDA Y LA SALUD DE LAS PERSONAS. Cuando existe una buena relación se obtiene:

-  Más respeto.
-  Afecto.
-  Apoyo.
-  Autoestima.
-  Confianza.
-  Tranquilidad,...

En resumen mejor salud mental.



10

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 molestar con fiestas o ruidos.
-  Ofrecer ayuda a las personas que la necesiten.
-  Cuidar la imagen personal.
-  Cumplir las leyes y colaborar con las fuerzas de seguridad.

الإجتماعية العلاقات

يعيش الناس ضمن مجتمع تسوسه
احكام وقوانين تضمن تعايش
كل المواطنين ينطبق التشريع
في اسبانيا على كل المقيمين على
ترابها يجب احترام هذه القوانين

جودة الحياة وصحة الناس مرهونتان
بطبيعة العلاقات التي تربطنا
بالاخرين عن طريق العلاقات الطيبة نحصل على:

احترام اكثر 

محبة 

مساعدة 

احترام النفس 

ثقة 

هدوء 

في النهاية صحة عقلية

نصائح لتحسين العلاقات الإجتماعية

التحاور مع الزملاء والجيران



المشاركة في النشاطات
الاجتماعية والرياضية وبرامج
التسلية المعدة من قبل البلدية



احترام تقاليد الجيران



المشاركة في الجمعيات العمومية



المساهمة في الحفاظ على نظافة الحي



عدم ازعاج الجيران بالحفلات والضجيج



مد يد المساعدة لمن يحتاجها



الاعتناء بالمظهر الخارجي



تطبيق القوانين والتعاون مع اعوان الامن



Las vacunas la enfermedad

Las vacunas previenen enfermedades que eran muy frecuentes en la infancia. HOY EN DÍA, GRACIAS A LAS VACUNAS, SON CASI INEXISTENTES. El calendario de vacunación infantil de la Comunidad Autónoma de Murcia está establecido hasta los 14 años de edad.

Después de los 14 años, todos los adultos deben revacunarse del tétanos y difteria cada 10 años.

Algunas personas con enfermedades, situaciones de convivencia o trabajo especiales deben vacunarse de hepatitis B o gripe.

calendario de vacunación infantil

vigente a partir del año 2001

	edad	difteria الخناق	tétanos الكزاز	tosferina السعال الديكي	H Influenzae (H.i.b.) الغثونترا Hib
meses	2	•	•	•	•
	4	•	•	•	•
	6	•	•	•	•
	15				
años	18	•	•	•	•
	6 (1ª primaria)	•	•		
	11 (5ª primaria)				
	14 (2ª ESO)		•***		

* En recién nacidos de madre portadora de Ags HB: 1ª dosis de vacuna e inmunoglobulina 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 tipo adulto cada 10 años, durante toda la vida.

**Todos los niños deben vacunarse
y también los adultos que no
estén vacunados correctamente**

i n f ó r m a t e !

i **Consejería de Sanidad y Consumo.**
Dirección General de Salud Pública.

i **Sección de Salud Infantil**
C/ Ronda Levante nº11. C.P.: 30008 Murcia.
Teléfono: 968 36 22 49

i **Dirección de Área de Salud II - Cartagena**
Plaza de San Agustín nº3. C.P.: 30210 Cartagena

i **Dirección de Área de Salud III - Lorca**
C/ Abad de los Arcos s/n. C.P.: 30800 Lorca
Teléfono: 968 46 83 00

i **INSALUD:**

i **Centros de Salud** de la Región de Murcia.

i **Puestos de Vacunación de cada Ayuntamiento** de la Región de Murcia.

i **Asociaciones de atención a inmigrantes.**

i **Oficina Regional de Atención al Inmigrante.**
C/ Alonso Espejo, 7. 30007 MURCIA
Teléfono: 968 54 60 30

برنامج تلقيح الاطفال

المعمول به ابتداء من عام 2001

hepatitis B*	Meningococo C	polio	triple vírica (sarampión, rubeola, parotiditis) الفيروسات الثلاث	العمر
إلتهاب الكبد، ب	إلتهاب السحايا	شلل الاطفال		2
•	•	•		4
•	•	•		6
			••	15
		•		18
		•	•	6
		•	•	11
			•	14

(*) الاطفال الرضع الذين تحمل أمهاتهم فيروس H.B. Ags. التلقيح الاول والابنوعوليينا يكون عند الولادة، الثاني بعد شهرين والثالث في الشهر السادس من العمر. (***) في حالات الفطر الخاصة، يمكن تقديم التلقيح الى الشهر 9 ولعادته في الشهر 15. (***) من الاحسن إعادة التلقيح ضد الكزاز والديفتيريا كل 10 سنوات، طول الك

تقينا التلقيحات من الامراض التي تكثر خلال الطفولة، وقد كادت التلقيحات القضاء النهائي على هذه الامراض في الوقت الحالي. يطبق برنامج تلقيح الاطفال التابع الاقليم مورسيا حتى سن 14.

بعد بلوغ سن 14، يجب على كل الكهول التلقيح ضد الكزاز والخناق (الديفتيريا) كل 10 سنوات.

يجب على الاشخاص المصابين ببعض الامراض والمعرضين لوضعيات إجتماعية ومهنية خاصة، التلقيح ضد إلتهاب الكبد "ب" او الزكام.

يجب تلقيح كل الاطفال والكهول الذين لم يلقحوا بطرق سليمة

اطلبوا المعلومات لدى:

- 1 إدارة الصحة والاستهلاك
المديرية العامة للصحة العمومية
- 1 قطاع صحة الاطفال
الهاتف: 968 362249 C/ Ronda Levante nº 11. C.P. 30008 Murcia.
- 1 مراكز الصحة التابعة لإقليم مورسيا
- 1 مصالح التلقيح البلديات التابعة لإقليم مورسيا
- 1 مديرية فرع الصحة 2 - قرطاجنة
Plaza de San Agustín, nº 3. C.P. 30210 Cartagena
- 1 جمعيات العناية بالمهاجرين
- 1 المكتب الجهوي للعناية بالمهاجرين
C/ Alonso Espejo, 7. 30007 MURCIA
الهاتف: 968 54 60 302
- 1 مديرية فرع الصحة 3 - لوركا
الهاتف: 968 468300 2 C/ Abad de los Arcos, s/n. C.P. 30800 Lorca.

Disfruta de la **sexualidad**, pero **sé responsable**

La práctica de relaciones sexuales es gratificante, pero si se realizan con personas desconocidas y sin protección se puede correr el riesgo de algún embarazo no deseado o de contraer algunas enfermedades de transmisión sexual, como el SIDA. Por ello, la manera más eficaz de prevenir ambos problemas es **UTILIZANDO EL PRESERVATIVO**.

Recomendaciones de uso del preservativo

Compre preservativos de calidad, prestando atención a la fecha de caducidad.

Cómo usar el preservativo:



Colóquelo 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). Desenróllelo sobre el pene hasta cubrirlo.



Úselo desde el principio y durante toda la relación. Al terminar la penetración, antes de que finalice la erección y antes de sacar el pene, debe sujetar el preservativo por la base del mismo para evitar que el semen se salga.



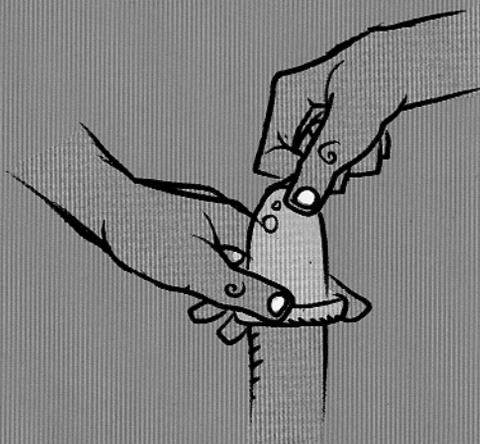
Una vez usado tírelo a la basura.



Debe 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. En todo caso pueden utilizarse cremas solubles en agua (cremas con silicona o glicerina).



para información
sobre el SIDA:



INFO
SIDA

900 706 706
TELÉFONO GRATUITO

تمتع بعلاقاتك الجنسية لكن كن مسؤولاً

ممارسة العلاقات الجنسية نعمة، لكننا إذا قمنا بها مع اشخاص
لا نعرفهم، فإننا قد نتعرض لحمل غير مرغوب فيه أو لأمراض
معدية مثل السيدا لذلك فإن انجع طريقة للوقاية من هاذين
المشكلين هو استعمال الكيس الواقي

قواعد استعمال الكيس الواقي

إشتر اكياس واقية ممتازة، وانتبه لتاريخ الصلاحية

كيفية استعمال الكيس الواقي:

ضع الكيس على الذكر بضغط قمته
لإزالة فقاعات الهواء وتهيئة خزان
للمني ولو ان اكثر الاكياس تحتوي
عليه إجذب على الكيس لتغطية كل
الذكر



15

إستعمله منذ البداية وطوال كل
العلاقات الجنسية عند الانتهاء، خذ
الكيس من القاعدة بعد نزعه، لتفادي
تسرب المني



بعد الاستعمال يرمى في المزبلة



يجب تغيير الكيس مع كل علاقة
ولو لم تكن هذه كاملة



عدم استعمال فازلين او زيت او
كريمات تحتوي على اللانولين، لأنها
تفسد الكيس من الافضل استعمال
دهن يتلاش مع الماء (كريمات
السيليكون او الغليسرين)



900 706 706

اينفو
سيداً



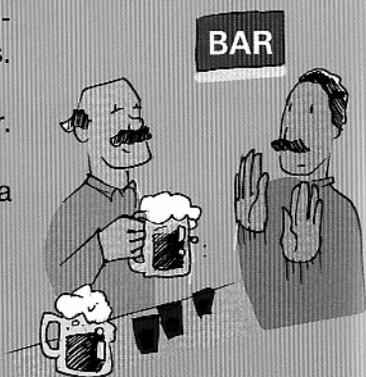
لمزيد من المعلومات:

هاتف مجاني للاستعلام حول السيد

Los accidentes de trabajo se pueden prevenir. Evite riesgos

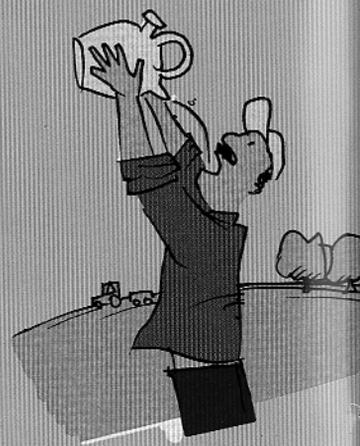
1 Antes de comenzar a trabajar:

-  Ingiera una cantidad de alimentos adecuada.
-  No tome alcohol, hachís u otras drogas, ni medicamentos que afecten a la vigilia 24 horas antes.
-  Duerma, al menos 7 horas, la noche anterior.
-  Vístase con la ropa y calzado adecuado a la época del año y a la actividad laboral.



2 Durante el trabajo:

-  No se exponga excesivamente al sol y cúbrase la cabeza con una gorra, sombrero, etc.
-  Refréscase periódicamente y tome bastantes líquidos: agua, zumos, etc.
-  En invernaderos, donde la temperatura es elevada, utilice ropa ligera de tejidos que permitan la transpiración (algodón) y beba agua frecuentemente y en pequeñas cantidades. Ante la sensación de fatiga repentina, mareos o desmayo, interrumpa la actividad.
-  Agarre los objetos por las asas y camine con el cuerpo en equilibrio.
-  Camine con seguridad y compruebe que no existen obstáculos en el recorrido e intente transportar los bultos pegados al cuerpo, con los brazos estirados y la columna recta.
-  Cargue los bultos del suelo con los pies algo separados entre sí, las piernas flexionadas y la espalda recta. Para levantarlos, hágalo suavemente utilizando los músculos de las piernas.



لينوقاية من حوادث العمل تجنب الاخطار

1 قبل بداية لينعمل

تناول كميات كافية من الاغذية

عدم تناول كحول، حشيش او مخدرات اخرى
ولا ادوية تصيب اليقظة 24 ساعة قبل العمل

الفوم لمدة 7 ساعات على الاقل ليلة العمل

إرتداء الثوب والحداء المناسبين لكل فصل
ونشاط



2 خلال إنجاز لينعمل

لا تعرض نفسك كثيرا لأشعة الشمس واحم
رأسك بقبعة او غيرها

تبرد من حين لآخر وتناول السوائل بكفاية:
ماء، عصير الخ

درجة الحرارة داخل البيوت مرتفعة،
لذلك يجب إرتداء ملابس خفيفة تسمح
بالتنفس كالقطن مثلا، وإشرب كميات
قليلة من الماء باستمرار. إذا احسست
بتعب المفاجيء او بدوار او اغمي عليك،
توقف عن العمل.

إحمل الاشياء من المقبض وامش
بتوازن.

إمش بأمان وتأكد من عدم وجود عراقيل في
الطريق وحاول حمل الاثقال مرتكزة على الجسم
يداك مسدودتان وظهرك مستقيم

إحمل الاثقال مباعدا بين قدميك، ثني الساقين
والحفاظ على الظهر مستقيما إرفعها بهدوء
مستعملا عضلات الساقين



Los **plaguicidas** son un producto muy utilizado en la **agricultura**

Utilícelos bien y evitará envenenamientos

Cuando fumigue:

-  Haga uso de ellos siguiendo las **INSTRUCCIONES DE LA ETIQUETA**.
-  Mézclelos a las dosis indicadas y con instrumento de mango largo. **NUNCA CON LAS MANOS**.
-  Utilice **VESTIMENTA ADECUADA** que le proteja.
-  Fumigue **DE ESPALDAS AL VIENTO**.
-  **NO SE DEBE COMER, NI BEBER, NI FUMAR** mientras se fumiga.
-  **ANTES DE COMER DEBE QUITARSE LA ROPA PROTECTORA Y LAVARSE LAS MANOS** con abundante jabón y agua a chorro.



Después de fumigar:

-  **LAVAR LOS RECIPIENTES E INSTRUMENTOS** utilizados para mezclar los plaguicidas, que sólo se utilizarán para esa actividad.
-  **GUARDE LOS PLAGUICIDAS EN SU ENVASE ORIGINAL Y MANTÉNGALOS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS**. No los almacene con productos alimenticios, ni al sol, ni expuestos a la luz solar o cerca del fuego.
-  **DESTRUYA LOS ENVASES** de plaguicidas **DESPUÉS DE SU UTILIZACIÓN** y nunca los arroje a vertederos incontrolados.



لين مييدات مواد تستعمل بكثر في لين زراعة

إستعملها بطرق سليمة ين تجنب لين تسممات

عند إستعمال لين مييدات



اعمل بالنصائح الموجودة على البطاقة

خلطها حسب المقادير المنصوص عليها وبأدوات

ذات مقابض طويلة لا تخط المبيد باليد

ارتدي ملابس مناسبة لوقاية جسدك

اعمل في نفس اتجاه الرياح

لا تأكل ولا تشرب ولا تدخن خلال القيام بالعملية

انزع عنك الملابس الواقية واغسل يديك بالماء
والصابون الوافرين قبل الشروع في الاكل

بعد إستعمال لين مييدات

غسل الاواني والاجهزة المستعملة لخلط المبيدات
والتي لا تستعمل الا لهذا الغرض

احتفظ بالمبيدات في وعائها الاصلي وبعيدا عن
متناول الاطفال لا تعرضها لاشعة الشمس واحفظها
بعيدا عن النار وعن الاغذية

التخلص من اوعية المبيدات بعد استعمالها وعدم
رميها في مصارف النفايات غير المراقبة



