# احم طفلك من عدوى *Escherichia coli* المنتجة لتوكسين الشيغا

بإمكانك فعل الكثير لتجنب هذه العدوى عند الأطفال! اتبع هذه المراحل البسيطة لتقليل الخطر:

عدوى بكتيريا *Escheria coli* المنتجة لتوكسين الشيغا عدوى نادرة، لكن بإمكانها أن تتسبب في أمراض خطيرة عند الأطفال. من أهم الأعراض: إسهال (غالبا مصحوب بدم)، آلام في البطن والتقيؤ.

**1**

اغسل يديك بالماء الساخن والصابون بعد استعمال المرحاض او تغيير الحفاضات. تأكد أن الأطفال ايضا يغسلون ايديهم بشكل متكرر وبطريقة صحيحة

**2**

أطبخ الأكل جيدا، بالأخص اللحم المفروم (كرات اللحم، الهمبرغر ...). تأكد أن الجزء الداخلي من اللحم ليس وردي ومطهو بطريقة صحيحة! تجنب اللحم غير المطبوخ جيدا

**3**

إذا قمت بشراء حليب خام (غير مبستر) لا تنسى ان تقوم بغليه قبل الاستهلاك

**4**

عند شراء الأجبان او مشتقات الحليب اختر لأطفالك المبسترة منها، المعالجة بالحرارة او ذات مدة نضج طويلة

**5**

اتبع التعليمات المكتوبة على الملصق الخاص بإعداد الطعام واستهلاكه على المنتوجات الغذائية. اغسل الغلال والخضروات. لا تسمح للأطفال بتناول عجينة البسكويت او الكعك النيئة قبل الطهي

**6**

عند الطهي، افصل اللحوم والخضراوات النيئة عن الأطعمة الجاهزة للأكل

**7**

فور الانتهاء، اغسل الأواني الأطباق والطاولات بعد ملامسة اللحوم النيئة

**8**

إذا كان أحد افراد الأسرة يعاني من آلام في المعدة فمن الأفضل ان يتجنب الطهي. بعد نوبة إسهال، استخدم القفازات ومواد التنظيف المنزلية لتعقيم المرحاض والأسطح المعنية

**9**

النزهات في الهواء الطلق والتواصل مع الحيوانات فرصه جيده للرفاهية وتنمية الذات. مع ذلك، تذكر ان تغسل يديك جيدا وتغير حذائك بعد ملامسة الحيوانات او المناطق التي تعيش بها. تأكد ان الأطفال يفعلون نفس الشيء

**10**

حمامات السباحة العامة والمنزلية مصدر رفاهية للأطفال وتساهم في تعزيز صحتهم، فقط اذا كانت المياه آمنة، نظيفة و عذبة دائما

**لمزيد من المعلومات، استشر طبيب الأطفال الخاص بك**

ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ

CCM Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie

Società Italiana di Pediatria

SINePe Società Italiana di Nefrologia Pediatrica

تصميم جرافيكي : سيلفيا أندريوزي