

# الصحة في السجن

معلومات من أجل الأشخاص الموجودين في السجن



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA  
Federal Office of Public Health FOPH



**Santé Prison Suisse**  
Santé Carcérale Suisse  
Salute Carceraria Svizzera  
Gefängnisgesundheit Schweiz

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
**Croce Rossa Svizzera**



# فهرس المحتويات

## الصحة

4	الإكثار من الأنشطة الحركية قدر الإمكان
4	التفكر في العادات
4	التغذية الصحية
5	القيام بأشياء مفيدة
5	الثقة في شخص ما
5	الاهتمام بالنظافة الصحية الشخصية
6	الاستعلام عن الأمراض المعدية
7	الحماية الذاتية من الأمراض المعدية:

## الأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال المجاري التنفسية

11	مرض السل
12	الأنفلونزا

## الأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال الاحتكاك الجنسي أو من خلال ملامسة

15	فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز
16	التهاب الكبد الوبائي B و C
18	السيلان (مرض السيلان) والكلاميديا
19	الزهري
20	الثآليل التناسلية (HPV)

## الأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال عدم الاهتمام بالنظافة الصحية

23	التهاب الكبد الوبائي A
----	------------------------

## الإسعافات الأولية

25	الإسعافات الأولية في حالة نوبات الصرع
26	الإسعافات الأولية في حالة الجروح الطفيفة
27	الإسعافات الأولية في حالات النزيف الحادة

## معلومات إضافية

29	
----	--

تتوافر هذه المطبوعة باللغات التالية:

الألمانية

العربية

الألمانية

الإنجليزية

الفرنسية

الإيطالية

البرتغالية

الرومانية

الروسية

الإسبانية

ويمكن أيضًا تنزيلها كملف بصيغة PDF من موقع الإنترنت

[www.sante.prison.ch](http://www.sante.prison.ch)

## معلومات النشر

© Santé Prison Suisse

الناشر: المكتب الفيدرالي للصحة العامة، مديرية الصحة العامة

Santé Prison Suisse

الصلب الأحمر السويسري، وزارة الصحة

فبراير 2014

الاستعلامات: Santé Prison Suisse، 1700 Fribourg، هاتف 026 425 44 19 (+41)،

[www.sante.prison.ch](http://www.sante.prison.ch)، [health@prison.ch](mailto:health@prison.ch)

مسؤولية المشروع: المكتب الفيدرالي للصحة العامة، Santé Prison Suisse

التحرير: الصلب الأحمر السويسري

التصميم والتنسيق، شركة diff. Marke & Kommunikation GmbH، برن

رقم النشر في المكتب الفيدرالي للصحة العامة: 2014-OEG-06: BAG

المصدر: BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

رقم جزء BBL: 311.244.ara

إعادة الطبع: غير مسموح إلا بتصريح من المصدر (حتى ولو جزئيًا)

مطبوع على ورق مبيض خالٍ من الكربون

# الصحة

الصحة من الأمور المهمة أثناء قضاء فترة السجن. فالأمراض المعدية والتوتر والإجهاد والمشكلات الشخصية، على سبيل المثال الانفصال عن الأسرة وعن دائرة الأصدقاء والزملاء، يمكن أن تؤثر سلبيًا على الصحة. وفيما يلي بعض النصائح والأفكار من أجل حماية نفسك وصحتك.



## الإكثار من الأنشطة الحركية قدر الإمكان

اللياقة البدنية لا تساعد على تمرين العضلات فقط، بل تؤدي أيضًا إلى القضاء على التوتر. ومن يتمتع بلياقة بدنية، يكون أكثر قدرة على مقاومة التوتر وتحمل الإجهاد. والنشاط الحركي البدني له تأثيرات إيجابية على الصحة النفسية ويساعد على النوم بشكل جيد. كما أن النشاط الحركي يمكن أن يساعد على تخفيف الخوف والأحزان.

← ما هي الإمكانيات المتاحة لممارسة الأنشطة الحركية والرياضة في السجن؟

← كيف أستغل هذه الإمكانيات؟

← ما هو شعوري بعد ممارسة الأنشطة الرياضية؟

## التفكير في العادات

إذا كنت تدخن، وتفكر في تناول المشروبات الكحولية وترغب في الإقلاع عن تناول المخدرات أو تحتاج إلى العلاج، فيمكنك أن تجد الدعم اللازم لذلك في السجن.

← هل أرغب في تغيير شيء؟

← ماذا يمكن أن يكون هديتي؟

← هل أعرف الإمكانيات المتاحة في السجن؟



## التغذية الصحية

أجسامنا تحتاج إلى التغذية المتوازنة للحفاظ على صحتها والقدرة على مقاومة الأمراض. ومن المهم أيضًا تناول كمية كافية من السوائل. يمكن شرب ماء الصنبور، فهو مناسب للشرب.

← هل أتناول الخضروات والفواكه يوميًا؟

← هل أشرب كمية سوائل كافية يوميًا (1.5 لتر)؟



## القيام بأشياء مفيدة

استعلم عن إمكانيات العمل وإمكانيات قضاء أوقات الفراغ وإمكانيات الالتحاق بالدورات المتاحة.

← ما الذي يحقق السعادة؟ (على سبيل المثال القراءة، الرياضة، الموسيقى، الأعمال اليدوية وخلافه)

← هل أرغب في تعلم شيء جديد؟

← هل أعرف الإمكانيات المتاحة في السجن؟



## الثقة في شخص ما

إذا كانت لديك مشكلات أو هموم تؤرقك، فمن الممكن أن يكون من الأمور المفيدة لك التحدث مع شخص ما. ويوجد العديد من الأشخاص في السجن يناسبون لذلك:

- أفراد الخدمة الصحية أو طبيب / طبيبة السجن

- موظفو الإصلاحية

- أفراد الخدمة الاجتماعية

- الخدمة النفسية

- المساجين الآخرون

العاملون في السجن مكلفون بكتمان الأسرار. وهذا يعني أنهم لا يجوز لهم إفشاء المعلومات التي يحصلون عليها منك خارج دائرة عملهم.

← من يمكنه تقديم الدعم لي في السجن؟

← من الذي يمكن أن أثق فيه بشكل كافٍ للتحدث معه في شؤوني الشخصية؟

← هل توجد إمكانيات لأن أفشي له أسراري؟



## الاهتمام بالنظافة الصحية الشخصية

النظافة الشخصية تساهم في الوقاية من الأمراض المعدية. تتضمن النظافة الشخصية العناية بالجسم وتغيير الملابس ومفروشات السرير بانتظام.

← ما هي الأشياء المهمة بخصوص العناية بجسمي؟

← ما هي الإمكانيات المتاحة للعناية بالجسم؟

← هل أعرف إمكانيات لتغيير مفارش السرير؟

## الحماية الذاتية من الأمراض المعدية:

### الاستعلام عن إمكانيات التطعيم

أفراد الخدمة الصحية والطبيب أو الطبيبة يقدمون المعلومات اللازمة بشأن إمكانية وضرورة تناول التطعيمات ضد الأنفلونزا والتهاب الكبد الوبائي A و B.

← الحماية من الأمراض التي يمكن تجنبها من خلال التطعيمات



### الاستعلام عن اختبارات فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز والالتهاب الكبدي الوبائي ومرض السل

أفراد الخدمة الصحية والطبيب أو الطبيبة يقدمون المعلومات اللازمة بشأن إمكانية وضرورة تناول التطعيمات ضد فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز أو الالتهاب الكبدي الوبائي أو مرض السل.

← الحماية من التطور غير الملحوظ لمرض ما



### غسل الأيدي بانتظام بالماء والصابون

- قبل الأكل
- أثناء الطهي وإعداد المواد الغذائية
- بعد كل ذهاب إلى دورة المياه
- نقاط عامة في حالة اتساح الأيدي

← الحماية من الأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال اليدين



### العطس أو السعال في منديل جيب ورقي

- ضع منديل جيب ورقيًا أمام الفم عند العطس أو السعال. وبعد الاستعمال، قم بإلقائه في سلة المهملات.
- في حالة عدم توافر منديل جيب ورقي، قم بالعطس أو السعال في كوع.

← الحماية من الأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال مجاري التنفس



### اقتصر على استخدام أدوات النظافة الشخصية الخاصة

#### لا تستخدم أدوات النظافة الشخصية للآخرين

- فرشاة الأسنان
- ماكينة الحلاقة
- قصافة الأظافر، مقص الأظافر
- مناشف الأيدي والاستحمام
- ماكينة حلاقة الشعر

← الحماية من الأمراض التي يمكن أن تنتقل مع أو بدون ملامسة الدم



## الاستعلام عن الأمراض المعدية

هناك الكثير من الأشخاص يعيشون في السجن في نطاق ضيق. ولذلك يمكن أن تظهر الأمراض المعدية بشكل أكثر مما هي عليه في الخارج. غير أن الكثير من الأشخاص توجد لديهم معلومات غير صحيحة أو ليست لديهم أية معلومات على الإطلاق، ولذلك يخافون من مخاطر العدوى في المواقف التي لا توجد فيها عدوى. والمخاوف غير المبررة يمكن تزيد من صعوبة العيش المشترك. كما أن الحصول على المعرفة يساعد في تبييد المخاوف والتعامل مع مخاطر العدوى بشكل سليم.

← ماذا أعرف عن الأمراض المعدية؟

← ما هي المواقف التي تقلقني؟

← إلى من أتوجه إذا كنت عندي أسئلة؟



### في حالة ظهور أعراض مرضية، فأبلغ أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة

- ارتفاع درجة الحرارة بشدة
- السعال المستمر مع اندفاع آثار الدم
- الإحساس بالألم في الصدر
- تناقص الوزن بدون قصد، فقدان الشهية
- الإجهاد، الإرهاق المستمر
- الإفرازات الجلدية
- الإحساس بالألم أثناء التبول
- خروج إفرازات من المهبل أو القضيب
- الإحساس بالألم أثناء ممارسة الجنس
- الإحساس بالحكة أو الألم في الأعضاء التناسلية
- ظهور جروح في الأعضاء التناسلية



### تجنب ملامسة الدم

- لا تلمس الجروح المفتوحة والتي تنزف من أشخاص آخرين دون قفازات (ولا تقم بتقديم الإسعافات الأولية إلا إذا توافرت القفازات مع مراعاة غسل اليدين بعد حالة الطوارئ)
  - اربط الجروح المفتوحة بشريط لاصق أو بوسيلة ربط أخرى
- ← الحماية من الأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال ملامسة الدم



### تراعى ضوابط ممارسة الجنس الآمن

- عند ممارسة الجنس (من المهبل أو من الفم)، فيجب دائمًا استعمال الواقي الذكري أو الأثوي
  - لا تجعل الحيوانات المنوية تدخل في فمك ولا تبتلعها
  - لا تجعل دم الحيض يدخل في فمك ولا تبتلعها
  - في حالة الحكة أو الهرش، أبلغ الطبيب
- ← الحماية من الأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال ممارسة الجنس



### تحدث مع مسؤولي الرعاية الصحية إذا كنت تتناول المخدرات

- استفسر عما إذا كان هناك علاج بديل من المخدرات
  - استفسر عن إمكانيات الحصول على سرنجات أو إبر نظيفة
  - استفسر عن طرق التخلص من السرنجات أو الإبر
- ← الحماية من الأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال ملامسة الدم



### استخدم الأدوات الخاصة لتناول المخدرات ولا تقترضها

- اقتصر على استخدام أدوات القطع الخاصة بك واستخدم سرنجات وإبر نظيفة وجديدة ولا تقم باقتراض هذه الأدوات من أحد
  - في حالة الشمر، استخدم الأدوات الخاصة ولا تقترضها
- ← الحماية من الأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال ملامسة الدم



### استخدم خاماتك الخاصة لعمل الوشم ولا تقترضها

- إبر الوشم والأشياء المشابهة مخصصة لشخص واحد فقط
- ← الحماية من الأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال ملامسة الدم





الأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال  
المجاري التنفسية



## الأنفلونزا

الأنفلونزا عبارة عن عدوى فيروسية تحدث في الشتاء على وجه الخصوص. وتنتقل عبر المجاري التنفسية.

ما الذي يمكن أن يحمي من العدوى:

← العطس أو السعال في منديل جيب ورقي

← غسل الأيدي بانتظام بالصابون بانتظام

← الاستعلام عن إمكانيات التطعيم ضد مرض الأنفلونزا  
استعلم لدى أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة عن إمكانية ضرورة التطعيم

← في حالة ظهور أعراض مرضية، فأبلغ أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة:  
سجل اسمك لدى أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة في حالة الإصابة بحمى مفاجئة أو في حالة الشعور بالآلام في الأطراف

في حالة عدم وجود خطورة:

يمكن تفادي العدوى في حالة الالتزام الصارم بقواعد النظافة الصحية.

**العلاج:**

يتم علاج أعراض مرض الأنفلونزا (الحمى، الآلام) باستخدام الأدوية (المسكنات، مخفضات الحرارة، وليس المضادات الحيوية). وتتوافر هذه الأدوية في السجّن.

## مرض السل

مرض السل من الأمراض البكتيرية التي يمكن أن تنتقل من خلال مجاري التنفس.

ما الذي يمكن أن يحمي من العدوى:

← الاستعلام عن إمكانية إجراء اختبار للتعرف على مرض السل

← العطس أو السعال في منديل جيب ورقي

← تهوية الغرف والحجرات بشكل جيد ومنتظم

← الاستعلام عن إمكانيات التطعيم ضد مرض السل  
استعلم لدى أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة عن إمكانية ضرورة التطعيم.

← في حالة ظهور أعراض مرضية، فأبلغ أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة:  
في حالة السعال أو اندفاع إفرازات عليها آثار دم أو الحمى أو فقدان الشهية أو تناقص الوزن دون قصد، فأبلغ أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة على الفور.

في حالة عدم وجود خطورة:

لا توجد خطورة من العدوى في حالة الاحتكاك بأشخاص مصابين بالسل ويخضعون للعلاج منذ عدة أسابيع من خلال تناول الأدوية.

**العلاج:**

يتم علاج مرض السل باستخدام المضادات الحيوية ويمكن الشفاء منه. ويستغرق العلاج في المعتاد 6 شهور ويمكن إجراؤه في السجّن.



الأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال  
الاحتكاك الجنسي أو من خلال ملامسة





الأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال الاحتكاك الجنسي أو من خلال ملامسة

#### في حالة عدم وجود خطورة:

- في حالة المصافحة أو الاحتضان أو التقبيل أو ملامسة أجزاء الجسم
- في حالة السعال أو العطس
- في حالة تناول طعام أو مشروبات من نفس الطبق أو بنفس أدوات المائدة
- في حالة استخدام نفس دورات المياه أو غرف الاستحمام
- في حمامات السباحة

#### العلاج:

يتم معالجة فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز باستخدام الأدوية المضادة للفيروسات. ويجب تناول الأدوية طوال العمر. ويتوافر العلاج في السجن.

## فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز

ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية في حالة الاحتكاك الجنسي غير المحمي أو من خلال ملامسة الدم بدون حماية. يمكن أيضًا أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية أثناء الحمل أو عند الولادة أو عند الرضاعة من الأم إلى الطفل.

يقوم فيروس نقص المناعة البشرية بمهاجمة النظام المناعي لجسم الإنسان. ويعتبر مرض الإيدز هو المرحلة النهائية للمرض، ويكاد نظام المناعة لا يعمل ولا يستطيع الجسم حماية نفسه من الأمراض - وعلى سبيل المثال يمكن أن يتحول مرض الأنفلونزا أو التهاب المثانة غير الخطير إلى مرض خطير، وقد يؤدي إلى تسمم الدم. ويصبح المرض مميّزًا في حالة عدم العلاج. ويظل المرض في الجسم طول العمر، ومن خلال استخدام بعض الأدوية يمكن تحجيم المرض، أي أن المرض يمكن علاجه ولا يمكن الشفاء منه. ويمكن للإنسان المصاب بالفيرس نقله للآخرين.

#### ما الذي يمكن أن يحمي من العدوى:

← تراعى ضوابط ممارسة الجنس الآمن (انظر صفحة 8)

← تجنب ملامسة الدم

← اقتصر على استخدام أدوات النظافة الشخصية الخاصة بك ولا تقتربها من آخرين

← استخدم أدوات تناول المخدرات الخاصة بك ولا تقتربها

← في حالة الشم، استخدم الأدوات الخاصة ولا تقتربها

← استخدم خاماتك الخاصة لعمل الوشم ولا تقتربها

← الاستعلام عن إمكانية إجراء اختبار للتعرف على الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية:

تحدث مع أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة إذا شعرت أنك لست على ما يرام، وذلك إذا كنت قد مارست

الجنس في الماضي بدون حماية أو في حالة ملامسة الدم بدون حماية



## السيلان (مرض السيلان) والكلاميديا

السيلان من الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي غير المحمي. وقد يؤدي إلى العقم.

الكلاميديا عبارة عن بكتيريا تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي غير المحمي. عدم علاج مرض الكلاميديا قد يؤدي إلى العقم.

ما الذي يمكن أن يحمي من العدوى:

← تراعى ضوابط ممارسة الجنس الآمن (انظر صفحة 8)

← في حالة ظهور أعراض مرضية، فأبلغ أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة  
أبلغ أفراد الخدمة الصحية أو طبيب السجن في حالة الشعور بحرقان أو حكة أثناء التبول أو إفراز من القضيب أو المهبل  
أو عند الشعور بالآلام أسفل البطن.

في حالة عدم وجود خطورة:

- في حالة المصافحة أو الاحتضان أو التقبيل أو ملامسة أجزاء الجسم
- في حالة استخدام نفس دورات المياه أو غرف الاستحمام
- في حمامات السباحة

العلاج:

يتم علاج السيلان والكلاميديا باستخدام المضادات الحيوية. وتتوافر العلاجات في السجن.  
ويجب أن يخضع الزوج أو الزوجة للعلاج في نفس الوقت دائمًا.

## التهاب الكبد الوبائي B و C

وهذا المرض عبارة عن التهاب يصيب الكبد وينتج عن الفيروسات.

ينتقل التهاب الكبد الوبائي B والتهاب الكبد الوبائي C في حالة الاحتكاك الجنسي غير المحمي أو من خلال ملامسة الدم بدون حماية.

ما الذي يمكن أن يحمي من العدوى:

← تجنب ملامسة الدم

← تراعى ضوابط ممارسة الجنس الآمن (انظر صفحة 8)

← اقتصر على استخدام أدوات النظافة الشخصية الخاصة بك ولا تقتربها من آخرين

← استخدم أدوات تناول المخدرات الخاصة بك ولا تقتربها

← في حالة الشم، استخدم الأدوات الخاصة ولا تقتربها

← استخدم خاماتك الخاصة لعمل الوشم ولا تقتربها

← الاستعلام عن إمكانيات التطعيم ضد مرض التهاب الكبد الوبائي B  
استعلم لدى أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة عن إمكانية ضرورة التطعيم

في حالة عدم وجود خطورة:

- في حالة المصافحة أو الاحتضان أو التقبيل أو ملامسة أجزاء الجسم
- في حالة السعال أو العطس
- في حالة تناول طعام أو مشروبات من نفس الطبق أو بنفس أدوات المائدة
- في حالة استخدام نفس دورات المياه أو غرف الاستحمام
- في حمامات السباحة

العلاج:

يمكن معالجة بعض أشكال التهاب الكبد الوبائي B و C باستخدام الأدوية المضادة للفيروسات. ويستمر العلاج بضعة أشهر وقد يصل إلى سنة. وتتوافر العلاج في السجن.



## التآليل التناسلية (HPV)

تنتقل التآليل التناسلية (HPV) عن طريق الاتصال الجنسي غير المحمي.

ما الذي يمكن أن يحمي من العدوى:

← تراعى ضوابط ممارسة الجنس الآمن (انظر صفحة 8)

← في حالة ظهور أعراض مرضية، فأبلغ أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة  
أبلغ أفراد الخدمة الصحية أو طبيب السجن في حالة ظهور تآليل في المهبل، أو تحت قلفة القضيب أو في منطقة الشرج.

في حالة عدم وجود خطورة:

- في حالة المصافحة أو الاحتضان أو التقبيل أو ملامسة أجزاء الجسم
- في حالة استخدام نفس دورات المياه أو غرف الاستحمام
- في حمامات السباحة

العلاج:

توجد العديد من الإمكانيات لعلاج التآليل التناسلية. وتتوافر العلاجات في السجن.  
ويجب أن يخضع الزوج أو الزوجة للعلاج في نفس الوقت دائمًا.

## الزهري

ينتقل مرض الزهري في حالة الاحتكاك الجنسي غير المحمي أو من خلال ملامسة الدم بدون حماية أو من خلال التقبيل. مرض الزهري سريع العدوى. وفي حالة عدم علاج مرض الزهري، فإنه يضر بالأوعية الدموية والأعضاء الداخلية والمخ والجهاز العصبي.

ما الذي يمكن أن يحمي من العدوى:

← تراعى ضوابط ممارسة الجنس الآمن (انظر صفحة 8)

← تجنب ملامسة الدم

← اقتصر على استخدام أدوات النظافة الشخصية الخاصة بك ولا تقتربها من آخرين

← استخدم أدوات تناول المخدرات الخاصة بك ولا تقتربها

← في حالة الشم، استخدم الأدوات الخاصة ولا تقتربها

← استخدم خاماتك الخاصة لعمل الوشم ولا تقتربها

← يمكن أن ينتقل مرض الزهري أيضًا خلال التقبيل. ولا يجوز مشاركة الآخرين في أدوات المائدة أو الأطباق (الأكواب أو الفناجين وخلافه).

← في حالة ظهور أعراض مرضية، فأبلغ أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة  
أبلغ أفراد الخدمة الصحية في حالة ظهور عقيدات أو تقرحات على الأعضاء التناسلية.

في حالة عدم وجود خطورة:

- في حالة المصافحة أو الاحتضان أو ملامسة أجزاء الجسم
- في حالة استخدام نفس دورات المياه أو غرف الاستحمام
- في حمامات السباحة

العلاج:

يتم معالجة الزهري بالمضادات الحيوية. وتتوافر العلاج في السجن.  
ويجب أن يخضع الزوج أو الزوجة للعلاج في نفس الوقت دائمًا.



الأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال  
عدم الاهتمام بالنظافة الصحية

# التهاب الكبد الوبائي A

وهذا المرض عبارة عن التهاب يصيب الكبد وينتج عن الفيروسات.

ينتقل التهاب الكبد الوبائي A من خلال تناول الأطعمة الملوثة أو شراب الماء الملوث أو في حالة عدم الاهتمام بالنظام الصحي.

**ما الذي يمكن أن يحمي من العدوى:**

← غسل الأيدي بانتظام بالصابون بانتظام: بعد الخروج من دورة المياه وقبل تناول الطعام وقبل الطهي وعند ملامسة المواد الغذائية وخلافه.

← الاستعلام عن إمكانيات التطعيم ضد مرض التهاب الكبد الوبائي A  
استعلم لدى أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة عن إمكانية وضرورة التطعيم

**في حالة عدم وجود خطورة:**

- لا خوف من العدوى في حالة الالتزام الصارم بقواعد النظافة الصحية المذكورة.

**العلاج:**

ويتم غالبًا الشفاء من التهاب الكبد الوبائي A بدون علاج.

الإسعافات الأولية



## الإسعافات الأولية في حالة الجروح الطفيفة

### السحجات والجروح القطعية، الجروح التمزقية/الرضوض

1. قم بتقديم الإسعافات الأولية وأبلغ أفراد السجن في أقرب وقت ممكن
2. اغسل الأيدي، بمحلول كحولي إذا أمكن
3. ارتد القفازات (إذا لم تتوافر قفازات: فقم بتقديم الإسعافات الأولية ثم اغسل الأيدي بعد حالة الطوارئ)
4. لا تتنفس على الجرح أو تعطس أو تسعل عليه
5. قم بتجفيف الجرح بمادة مطهرة
6. امسح الجرح بمادة مطهرة للجروح بحرص
7. قم بتثبيت أشرطة لاصقة على الجروح الكبيرة، ولا تقم بوضع أو تثبيت شرائط لاصقة على الجرح تتسبب في الضغط عليه
8. راقب الجرح: إذا استمر النزيف فيما بعد أو في حالة ظهور بوادر العدوى أو اضطرابات حركية أو حساسية (عدوى: زيادة السخونة والإحمرار؛ الحساسية: انعدام الإحساس؛ القدرة الحركية: انعدام الحركة)، فأبلغ أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة
9. بعد ملامسة الدم و/أو الإفرازات، اغسل الأيدي

## الإسعافات الأولية في حالة نوبات الصرع

### ما العمل؟

1. حفاظ على هدوءك، وقم بتقديم الإسعافات الأولية وأبلغ أفراد السجن في أقرب وقت ممكن
  2. للحماية من الإصابات، اجعل الشخص المصاب يرقد على الأرض أو السرير أو ما شابه
  3. انتبه إلى الرأس، ضعها عند اللزوم على وسادة وقرم بتثبيتها
  4. قم بإبعاد الأشياء الخطيرة:
    - قم بإبعاد الأشياء الحادة أو المدببة أو الصلبة أو الساخنة من محيط الشخص المصاب أو خذها من يده (العدد والأدوات)
    - اخلع النظارة عند اللزوم
  5. عند اللزوم، قم بإبعاد الشخص المصاب عن المناطق الخطيرة (على سبيل المثال درجات السلالم ونطاقات النار وما إلى ذلك)، (اسحب من الجذع أو الجزء العلوي من الجسم).
  6. بمجرد انتهاء الحالة، اجعل الشخص المصاب يرقد على جانبه
  7. قم بتخفيف ملابسه لتسهيل التنفس
  8. في حالة حدوث نوع صرع، فأبلغ أفراد الخدمة الصحية أو الطبيب أو الطبيبة
- ← ابق بجانب الشخص المصاب إلى أن تنتهي النوبة



### لا تقم بأي حال...

- ... بإبعاد الأسنان عن بعضها أو إدخال الأشياء بين الفك العلوي والسفلي (خطر إصابة الأسنان والأصابع)
- ... التحدث إلى الشخص المصاب أو المناداة عليه أو هزه أو ضربه
- ... لا تتشبث بالشخص المصاب أثناء أو بعد النوبة (زيادة خطر الإصابة)
- ... لا تقم بإعطاء الشخص المصاب شراًباً أو مضادات حيوية أو غيرها من الأدوية (خطر صعوبة البلع)
- ... لا تحاول إيقاف الشخص المصاب في حالة نومه بعد النوبة أو تحاول "تشيطه" بأي شكل (خطر صعوبة البلع)

# الإسعافات الأولية في حالات النزيف الحادة

1. قم بتقديم الإسعافات الأولية وأبلغ أفراد السجن في أقرب وقت ممكن

2. ارتد القفازات (إذا لم تتوافر قفازات: فقم بتقديم الإسعافات الأولية ثم اغسل الأيدي بعد حالة الطوارئ)

3. اجعل الشخص المصاب يرقد بشكل مستوٍ

4. ارفع الجزء المصاب من الجسم

5. اضغط على الجرح باستخدام مادة ماصة  
الخامة:

- منشفة يدوية
- قطعة قماش
- فوطة مثلثة
- خرطوشة ربط

6. ضع رباط ضغط:

- اترك الخامة المذكورة في البند 5. على الجرح
- اضغط على الجرح؛ دون ربطه؛ العقدة على الجرح
- إذا لم يتوقف النزيف، ضع عليه ضمادة أخرى

7. إبلاغ أفراد الخدمة الصحية أو طبيب السجن

8. بعد ملامسة الدم و/أو الإفرازات، اغسل الأيدي

معلومات إضافية

**فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز والأمراض التي يمكن أن تنتقل من خلال ممارسة الجنس**

المساعدة في حالة الإصابة بالإيدز في سويسرا

**Aids-Hilfe Schweiz**

Konradstrasse 20

Postfach 1118

8031 Zürich

هاتف: +41 (0)44 447 11 11

[www.aids.ch](http://www.aids.ch)

**الأمراض المعدية، فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز والكحول والتبغ والمخدرات**

مكتب الصحة الاتحادي

**Bundesamt für Gesundheit**

3003 Bern

هاتف: +41 (0)58 463 87 06

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

**مرض السل**

سويسرا Lungenliga

**Lungenliga Schweiz**

Chutzenstrasse 10

3007 Bern

هاتف: +41 (0)31 378 20 50

[www.lung.ch](http://www.lung.ch)

**معلومات صحية بلغات متعددة**

الصليب الأحمر السويسري

**Schweizerisches Rotes Kreuz**

Departement Gesundheit und Integration

Werkstrasse 18

3084 Wabern

هاتف: +41 (0)31 960 75 75

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) – معلومات عن موضوعات صحية بلغات متعددة