

# الدليل الصحي للمهاجرين واللاجئين



MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE MIGRACIONES

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ATENCIÓN HUMANITARIA  
Y DEL SISTEMA DE ACOGIDA DE PROTECCIÓN INTERNACIONAL



Cofinanciado por  
la Unión Europea



Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado

<https://cpage.Vmpr.gob.es>

© Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones.

Madrid, 2024

Autor: Subdirección General de Centros y Emergencias del Sistema de Migraciones

Edita y distribuye: Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones

José Abascal, 39, 28003 Madrid

Correo electrónico: [coordinacion.centros@inclusion.gob.es](mailto:coordinacion.centros@inclusion.gob.es)

NIPO PDF: 121-24-033-7

NIPO Papel: 121-24-037-9

Depósito Legal: M-25721-2024

Diseño, maquetación e impresión: ALKALINORD

Impreso en reciclado libre de cloro

## الفهرس

٤	١. المقدمة.....
٥	٢. العادات الصحية.....
٥	١,٢ النظام الغذائي المتوازن والصحي، السلامة الغذائية.....
٩	٢,٢. العناية بالجسم والنظافة الشخصية. الصحة الجنسية.....
١٠	٣,٢. عادات النوم، كيفية الحصول على نوم قدير.....
١١	٤,٢. النشاط البدني.....
١٢	٣. صحة الأم والطفل.....
١٥	٤. الصحة العقلية والرفاهية العاطفية.....
١٧	٥. العواقب الصحية للعنف الجنساني.....
١٩	٦. الإدمان: تعاطي المخدرات، استخدام الشاشات، الشبكات الاجتماعية.....
٢٢	٧. متى يجب الذهاب إلى الطبيب؟.....
٢٤	٨. منع وقوع الحوادث.....
٢٦	٩. الوصايا العشر للعادات الصحية.....
٢٧	١٠. مسرد المصطلحات:.....
٢٩	الموارد ذات الأهمية.....

## ١. المقدمة

تُعرّف منظمة الصحة العالمية (م.ص.ع) الصحة بأنها «حالة اكتمال السلامة بدنيا وعقليا واجتماعيا، وليس هي فقط مجرد غياب العدوى أو الأمراض». ولهذا السبب نريد أن نتحدث معك في هذا الدليل عن الصحة وعن صحتك وكذلك عن صحة عائلتك إذا كانت متواجدة معك

إن الرغبة في التمتع بصحة جيدة هي أمر مشترك بين جميع الناس، بغض النظر عن جنسيتهم أو ثقافتهم أو دينهم، ولكن الحفاظ على الصحة بل وتحسينها أيضا يصبح أمرا ذا قيمة لأشخاص مثلكم، حيث وصلتكم إلى بلد جديد وسيتعين عليكم مواجهة نمط حياة، وبيئة وعادات وظروف مختلفة

إن طبيعتك أو مقاومتك أو ضعفك الفطري في مواجهة بعض الأمراض قد ورثتها من عائلتك، وهو أمر لا يمكننا تغييره حاليًا. ولكن يمكننا تحسين البيئة وسلوكك، بحيث تكون فرصك في الحفاظ على صحتك أكثر البيئة الصحيحة والصحية تدعم صحتك. على سبيل المثال، الظروف الصحية والخاصة بنظافة منزلك أو غرفتك، أو المراقبة والرقابة التي تمارسها السلطات الصحية لكل بلد على تلوث الهواء أو جودة المياه أو الحالة الجيدة للأغذية التي يتم تسويقها

تأكد/ي من أن البيئة المحيطة بك تتمتع دائمًا بالظروف الملائمة ولا تشكل أي خطر على صحتك وسلامتك، وإذا لم يكن الأمر كذلك فاطلب/ي إعادة النظر في هذه المشكلة

وإن عادات سلوكك ونمط حياتك مهمة جدًا لصحتك. فقد تكون لأي شخص عادات وأساليب حياة صحية أو غير صحية؛ لكن عاداتك تعتمد على معرفتك وإرادتك، وبالتالي يمكنك تعديلها وتحسينها

سننتحدث في هذا الدليل بالتحديد عن العادات أو السلوكيات أو أساليب الحياة الصحية للحفاظ على صحتك. حاول/ي أن تكتسب هذه العادات وعلم/ي أبنائك وبناتك أن يتبعوها منذ الصغر

نريد أن نذكرك أنه من المهم لرفاهيتك وصحتك أن تكون/ي على اطلاع جيد بالأمر. ابذل/ي جهدًا لكي تكون/ي على دراية بشكل كافٍ على الرعاية والمساعدة الطبية وخدمات الرعاية الصحية المتاحة لك، اعتمادًا على وضعك القانوني

بعض المؤسسات أو الأماكن التي يمكنك من خلالها الحصول على معلومات بشأن هذا الموضوع هي: مركز استقبال اللاجئين الخاص بك (إذا كان هذه هي حالتك)، في مراكز موارد المهاجرين التابعة لمقاطعة مدريد، في المجالس الإدارية للخدمات الصحية والاجتماعية في مقاطعة الحكم الذاتي التي تتواجد/ين بها، أو في مراكز الرعاية الصحية الأولية أو في أقسام الخدمات الصحية والاجتماعية الخاصة ببلدية المدينة التي تعيش فيها

إذا كنت، بسبب وضعك الحالي، على اتصال بأخصائي اجتماعي أو متخصص آخر مسؤول عن حالتك، فهذا الأخير هو الشخص الأنسب للشروع في تزويدك بالمعلومات المناسبة

وإن تعلم اللغة والتعرف على العادات وعلى الناس سيسهل إقامتك في مكان مسكنك الجديد وسيجعل حياتك اليومية وحياة أهلِكَ أسهل

مرحبا بكم



## ٢. العادات الصحية



### ١,٢ النظام الغذائي المتوازن والصحي، السلامة الغذائية

#### النظام الغذائي المتوازن والصحي

يُعد تناولنا للغذاء أحد أهم الأشياء التي نقوم بها يوميًا. وإن النظام الغذائي الصحي هو النظام الذي يوفر لكل شخص جميع الأغذية اللازمة لتلبية احتياجاته الغذائية في مراحل مختلفة من الحياة. وإن تناول الأغذية بشكل صحيح ليس ضروريا فقط لنمو الأطفال والحفاظ على الجسم والطاقة لدى البالغين، وإنما نعلم اليوم أيضًا أن اتباع نظام غذائي متوازن مهم جدًا لتجنب أمراض مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان. ولكل شخص احتياجات غذائية مختلفة حسب العمر والجنس والنشاط البدني والحالة الصحية

لتغطية جميع احتياجاتنا الغذائية، يحتاج جسمنا إلى مواد تسمى العناصر الغذائية، والتي توجد في الأغذية. ولكن لا يوجد غذاء واحد يحتوي على كل هذه العناصر في نفس الوقت. ولهذا السبب، فإن الأغذية الصحية هو قبل كل شيء نظام غذائي كامل وكاف ومتوازن ومُرضي وآمن، والذي يشمل الأغذية المختلفة التي توفر النشويات والبروتينات والدهون والمعادن والفيتامينات والماء. مع الأخذ في الاعتبار أنه ليس فقط المهم هو مقدار ما تأكله/ينه، بل ما الذي تأكله/ينه، وينبغي أن تأتي هذه العناصر الغذائية بشكل رئيسي من الأغذية الطازجة أو قليلة المعالجة أو غير المعالجة وبشكل رئيسي من الأغذية النباتية

إسبانيا هي بلد غني جدًا بتنوع وجوده الغذائية التي توجد به، لكنك قادم/ة من بلد آخر ومن الممكن أن تبدو لك في البداية أن بعض الأغذية، أو طريقة تحضيرها غريبة بالنسبة لك. حاول/ي التكيف معها قدر الإمكان، لأنك إذا رفضت العديد من الأغذية فسوف تتعرض/ين لخطر اختلال نظامك الغذائي والإصابة بالمرض

وللمحافظة على نظام غذائي صحي ننصح باتباع النصائح التالية:

## الأكل بشكل أفضل

- هناك سلسلة من الأغذية التي يجب عليك تناولها في أغلب الأحيان. وهي الفواكه والخضروات الطازجة أو المطبوخة، وخاصة في موسمها، والدرنات مثل البطاطس أو البطاطا الحلوة والسلطات والحبوب الكاملة ومشتقاتها (الخبز والأرز والعجين وما إلى ذلك)، والبقوليات (الحمص والعدس والفاصوليا وغيرها).
- بكميات وبشكل أقل تواترا، سنستهلك منتجات الألبان والأسماك والبيض، وتليها اللحوم، خاصة البيضاء والقليلة الدهون (الدجاج والديك الرومي وما إلى ذلك).
- هناك أغذية أخرى يجب أن تكون/ي معتدلاً/ة جداً في استهلاكها، والذي يكون تناولها نادراً وبكميات قليلة، مثل الأغذية الدهنية جداً: لحم الخنزير المقدم، الزبدة، السجق، اللحوم الدهنية للغاية، السكريات، الحلويات، الشوكولاتة، الكعك، القهوة، الشاي، والمشروبات المنبهة.
- لا تضيف/لا تضيفي الكثير من الملح إلى الأغذية. خذ/ي في اعتبارك أن الأغذية المعالجة والمعالجة للغاية (السانك/الوجبات الخفيفة والسجق والبسكويت والصلصات والأطباق المطبوخة مسبقاً وما إلى ذلك) تحتوي على ملح مضاف، فقلل/ي من تناولها قدر الإمكان.
- تجنب/ي استهلاك السكر، وكذلك الأغذية والمشروبات السكرية، فهي تزيد من الأسعار الحرارية وترتبط بغذاء رديء الجودة ويمكن أن تقلل من استهلاك الأغذية الأكثر ملاءمة من الناحية القيمة الغذائية، مما يؤثر سلباً على صحتنا. إن تقليل استهلاكه أمر جيد للجميع، ولكن بشكل خاص للأطفال، حتى لا يعتادوا على الطعم الحلو. كلما كانت كميته أقل كلما كان ذلك أفضل.
- تذكر/ي عدم تفويت وجبة فطور الصباح، فهي ستمنحك الطاقة التي تحتاجها/تحتاجينها لبدء اليوم. ومن الضروري أن يتناول الأطفال وجبة إفطار وفيرة وكاملة. ومن المستحسن تناول منتجات الألبان أو خبز القمح الكامل أو الحبوب الكاملة غير المحلاة بالسكر والفاكهة.
- من أجل تناول طعام صحي، من المهم الحفاظ على توقيت منتظم. حاول/ي دائماً تناول وجباتك في نفس الأوقات تقريباً. كل/ي فقط في أوقات الطعام وتجنب/ي «تناول الوجبات الخفيفة» بين أوقات الطعام.
- صحياً من الضروري أن يكون جسمك محتفظاً على رطوبته بشكل جيد، سواء أكنت تمارس/ين نشاطاً بدنياً أم لا وفي أي وقت من السنة. تذكر/ي أن الماء دائماً هو الخيار الأول. وتجنب/ي المشروبات السكرية وكن/ي معتدلاً/ة جداً في تناول المشروبات الكحولية، إذا كنت تستهلكها/تستهلكها، ولا تعطيها أبداً للأطفال. واعلم/ي أن الفواكه والخضروات والسلطات ترطبك أيضاً. لا تنتظر/ي حتى تشعر/ي بالعطش لتشرب/ي.
- إذا كان هناك نقص في الأغذية في بلدك، فكن/ي حذراً/ة عند تكييفك مع وفرتها الحالية. وفي حالات مماثلة يكتسب بعض الأشخاص وزناً زائداً إذا تناولوا طعاماً أكثر من اللازم.
- في المتاجر الكبرى سيكون من السهل جداً الوصول إلى «أطعمة النزوة»، مثل الحلويات والكعك والشوكولاتة وما إلى ذلك. كن/ي معتدلاً/ة جداً، وتناولها/تناولها نادراً، لأنها تفتقر إلى العديد من العناصر الغذائية الهامة، وإذا أسئ استخدامها، فمن الممكن أن تكتسب/ي وزناً زائداً وتضر بصحتك.
- إذا كنت امرأة، أثناء الحمل والرضاعة، اطلبي واتبعي نصيحة طبيبك بشأن نظامك الغذائي.
- تتطلب بعض الأمراض اتباع نظام غذائي خاص، وفي هذه الحالة يجب على الطبيب الذي يعالج مرضك أن يقدم لك النصائح.

## تغذيتك اليومية

نوضح لك في الجدول التالي عدد المرات التي يجب عليك فيها تناول كل نوع من أنواع الأغذية للحفاظ على تغذية صحية ومتوازنة. إذا كانت أي من المجموعات مفقودة، أو إذا كان تواترها منخفضًا جدًا أو مرتفعًا جدًا، تكون التغذية غير متوازنة

عدد المرات	الأغذية	
يوميًا، ثلاث قطع على الأقل	الفاكهة الطازجة	
يوميًا، مرة واحدة على الأقل	السلطة (الخضار والخضراوات الورقية الطازجة)	
يوميًا، مرة واحدة	الخضار والخضراوات الورقية المطبوخة	
كل يوم، مرة واحدة على الأقل. يمكن استبدالها مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع بالبقول (الحمص والعدس والفاصوليا والبالزلاء وغيرها)	الحبوب الكاملة ومشتقاتها (الأرز، العجين، منتجات الدقيق) أو البطاطس	
باعتدال في وجبة فطور الصباح والغداء والعشاء	الخبز (الكامل)	
يوميًا، حصتين أو ثلاث حصص خال من الدسم، لايت/خفيف.	منتجات الألبان: الحليب، الياغورت/ اللبن الزبادي والجبن	
مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع	السمك	
مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع	الدواجن أو اللحوم قليلة الدهون	
الاستهلاك العرضي والمعتدل	السجق واللحوم الدهنية	
ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع	البيض	
كل يوم بكميات معتدلة. للطهي أو لتتبيل السلطات.	الزيت النباتي (يفضل زيت الزيتون)	
٣-٧ حفنات في الأسبوع	مكسرات (خام أو محمصة)	
كلما قل كان ذلك أفضل.	السكر المكرر	
يتم استهلاكها بشكل عرضي ودائمًا بكميات قليلة.	الحلويات	
٨-١٠ أكواب يوميًا، مع ضبط كميتها حسب النشاط البدني والعمر وحالة وظائف الأعضاء والمناخ. اشرب الماء قبل أن تشعر بالعطش	الماء	

وتعتمد الكميات على عمر وجنس وبنية كل شخص، ولكن من الأفضل أن تكون معتدلة. بالنسبة للأطفال الصغار يجب عليك استشارة الطبيب (طبيب الأطفال) الذي سيرشدك إلى ذلك حسب العمر والاحتياجات الغذائية

## سلامة الأغذية وحفظها صحياً

تحدث معظم حالات الأمراض المنقولة بالأغذية في المنزل نتيجة للتعامل غير السليم مع الطعام من قبل المستهلكين أنفسهم. ومن هنا أهمية معرفة القواعد الصحيحة للنظافة وحفظ الأغذية صحياً

### ■ حافظ على النظافة:

- اليدين هي الوسيلة الرئيسية لنقل عدوى الكائنات الحية الدقيقة، اغسلهما/يهما:
  - دائماً قبل وبعد إعداد الأغذية وعندما تنتقل/ين من لمس غذاء نيئٍ إلى آخر جاهز للأكل.
  - بعد الذهاب إلى الحمام، أو السعال، أو العطس، أو لمس الحيوانات، أو بعد لمس القمامة أو بعد استخدام المواد الكيميائية.
- اغسل/ي وعقم/ي جميع المساحات والمعدات والأواني المستخدمة في إعداد الطعام.
- حماية الأغذية ومناطق المطبخ من الحشرات والحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى (قم/ي بتخزين الأغذية في حاويات مغلقة).
- افصل/ي بين الأطعمة النيئة والمطبوخة:
  - أبق/ي دائماً الأغذية النيئة والمطبوخة والجاهزة للأكل منفصلة كل واحدة عن الأخرى.
  - استخدم/ي معدات وأدوات مختلفة، مثل السكاكين وألواح التقطيع، للتعامل مع اللحوم والدواجن والأسماك وغيرها من الأغذية النيئة.
- عند الطهي، سخن/ي الأغذية بدرجة كافية، خاصة اللحوم والأسماك والبيض. إذا كانت الحرارة كافية فإنها تقتل الكائنات الحية الدقيقة الخطرة (٧٠ درجة مئوية). قم/ي بإعادة تسخين الطعام المطبوخ مسبقاً بشكل كامل للقضاء على الكائنات الحية الدقيقة والمحتمل أن تكون قد نمت أثناء الحفظ.
- احتفظ/ي بالأغذية في درجة حرارة آمنة. بشكل عام، لا ينبغي حفظ معظم الأغذية في درجة حرارة الغرفة.
  - لا تترك/ي الطعام المطبوخ في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين (٢).
  - تتطلب اللحوم والدواجن والأسماك والأطباق المطبوخة مسبقاً والصلصات والأطعمة شبه المحفوظة ومنتجات الألبان والحلويات التبريد (٥ درجات مئوية).
  - لا تقم/ومي بتدوير الثلج من الأغذية في درجة حرارة الغرفة.
- اغسل/ي الخضار والخضراوات الورقية التي ستتناولها/ينها نيئة (السلطات) بالكثير من الماء الجاري، وتناول الفاكهة مقشرة.

في هذا البلد، تُباع العديد من الأطعمة المعبئة مسبقاً (المعلبات، شبه المعلبة، مطبوخة مسبقاً، وما إلى ذلك). إذا كنت قد أصبحت قادرًا/ة على قراءة اللغة الإسبانية، فلا تنس/ي، قبل شرائها، قراءة تاريخ انتهاء الصلاحية وتعليمات الحفظ والتحضير الموجودة على الملصقة. وإن تاريخ انتهاء الصلاحية هو التاريخ الذي يمكننا كحد أقصى استهلاك المنتج بأمان دون المخاطرة بالصحة

## ٢.٢. العناية بالجسم والنظافة الشخصية. الصحة الجنسية

إن الحفاظ على نظافة الجسم والعناية به يحسن مظهرنا البدني، ويجعلنا أكثر لطافة بالنسبة للآخرين، وله أهمية كبيرة في الوقاية من الأمراض والعلل

هناك سلوكيات يمكن أن تضر بجسمك، لذا عليك تجنبها.

نقدم لك على التوالي سلسلة من النصائح، معظمها تعرفها/ينها بالفعل وتمارسها/ينها أيضاً، ولكن من واجبنا التركيز عليها

نظافة اليدين: تحمل الأيدي العديد من الجراثيم التي يمكن أن تسبب لنا الأمراض، لذلك يجب ألا تنسى/ي غسل يديك قبل وبعد كل وجبة، وبعد الذهاب إلى المرحاض (للتبول أو التبرز)، وبعد لمس حيوان ما، وبعد لمس الأرض أو الأرضية، وبعد الاهتمام بالأطفال أو المرضى وكبار السن وتنظيفهم، وقبل الطهي وبالطبع كلما لاحظت أو رأيتهما متسختين

لا يجب أن تنسى/ي تنظيف أظفرك وأن تكون قصيرة، فهي مكان تتراكم فيه الكثير من الأوساخ والجراثيم.

نظافة الجسم: الحل الأمثل هو الاستحمام يومياً بالصابون المحايد والماء الدافئ، أو على الأقل كل يومين. بعد الاستحمام، يجب عليك تجفيف جسمك جيداً، مع التركيز بشكل أكبر على مناطق الطيات (الإبطيين ومنطقة ما بين الفخذين). يمكنك استخدام مزيلات العرق على قدميك وإبطيك، ثم من المستحسن ارتداء ملابس نظيفة. يُنصح أيضاً بتهوية حذائك ليلاً

يجب أن تحظى الأعضاء التناسلية باهتمام خاص بسبب موقعها. فالإفراط في نظافة الأعضاء التناسلية أو قلة نظافتها ضارين، على حد سواء؛ بالإضافة إلى ذلك، يجب تجفيف المنطقة بعد التنظيف لتجنب الالتهابات الفطرية. لا ينبغي استخدام فوط الملابس الداخلية أو الفوط الصحية يومياً، لأنها تبقى البلل في المنطقة

نظافة الشعر: يجب غسل الشعر مرتين (٢) أو ثلاث (٣) مرات على الأقل في الأسبوع، بالشامبو المناسب لكل نوع شعر

في بعض الأحيان، تصيب بعض الطفيليات، مثل القمل، شعر الأشخاص، وخاصة عند الأطفال. وفي هذه الحالة يجب عليك شراء منتج مناسب لعلاج هذه الطفيليات من الصيدلية وتطبيقه باتباع تعليمات المنتج. في الأيام التالية لتطبيق العلاج، ينصح بفحص شعر الطفل للتأكد من عدم وجود بيض (الصئبان)، وإذا وجد، يجب عليك إزالته

نظافة الفم: ينصح بتنظيف أسنانك ٣ مرات يومياً ولسانك مرة واحدة يومياً. وينبغي أن يتم ذلك باستخدام فرشاة أسنان ناعمة ومعجون أسنان؛ من الأفضل أن يتم ذلك بعد كل وجبة، دون أن ننسى غسلها بعد العشاء. يمكنك استخدام خيط تنظيف الأسنان لتنظيف منطقة ما بين الأسنان

يمكنك غرس عادات النظافة هذه في أطفالك، لأنك مثال يُحتذى به بالنسبة لهم.

### الصحة الجنسية:

الحياة الجنسية هي جزء من الإنسان وتساهم بشكل مباشر في رفاهية الأشخاص.

بعد الجنس السليم والآمن مؤشراً جيداً على صحة السكان، كما أن عدم اتخاذ الحذر عند ممارسته هو أصل العديد من الأمراض المنقولة جنسياً: فيروس نقص المناعة البشرية، وعدوى فيروس الورم الحليمي



البشري (المرتبط بسرطان عنق الرحم)، والتهاب الكبد الوبائي نوع بي (B) وسي (C)، والقوباء التناسلية والزهري وغيرها من الأمراض التي يمكن أن تسبب مضاعفات خطيرة وتتمثل توصياتنا لتتمكن من تحسين صحتك الجنسية الجيدة والحفاظ عليها في:

١. الحفاظ على العادات الصحية في حياتك اليومية والاهتمام بنظافتك الشخصية الحميمة أمر مهم للتمتع بحياة جنسية أكثر صحة ومتعة.
٢. لا تنخرط/ي في سلوك محفوف بالمخاطر عند ممارسة الجنس: إن استخدام الواقي الذكري يمنع الأمراض المنقولة جنسياً أو الحمل غير المرغوب فيه.
٣. تصرف/ي في المشاعر والإجهاد بشكل جيد: للاستمتاع بالجنس، من المهم جداً أن تتقبل/ي نفسك وتحبها/ينها.
٤. الحصول على معلومات جيدة وتربية جنسية: تظهر العديد من الدراسات أن الشباب الذين يتلقون التربية الجنسية المبكرة يتخذون قرارات أفضل، ويعرفون أجسادهم ويحترمونها أكثر، ويتواصلون بطريقة أكثر صحية مع الآخرين ويكتسبون أدوات أكثر مرونة. لا تفيد التربية الجنسية أولئك الذين يتلقونها فحسب، بل المجتمع بشكل عام أيضاً، ومعها يمكن أن تمنع العديد من حالات الاعتداءات والعنف الجنساني.

### ٣.٢. عادات النوم، كيفية الحصول على نوم قدير

نحن بحاجة إلى النوم لأننا أثناء النوم نتعافى جسدياً وعقلياً، ويتم تخزين الذكريات وتجديد الخلايا والتخلص من السموم والفضلات المتراكمة خلال اليوم. بالإضافة إلى ذلك، فإن النوم القدير يحسن الحالة المزاجية ويعزز النمو ويقي من بعض الأمراض والالتهابات، لأنه يزيد من إنتاج الأجسام المضادة ويمكننا القول أن الحصول على قسط كاف من النوم ضروري للحفاظ على صحتك. يحتاج البالغون ما بين ٧ إلى ٩ ساعات من النوم يومياً، بينما يحتاج الأطفال إلى وقت أكثر نوعاً ما، وكلما كان الطفل أصغر سناً، كلما زادت هذه المدة

إن الوصول إلى بلد جديد، مع تغيير في التوقيت والعادات وأسلوب الحياة، يمكن أن يشوش نومك، ولهذا السبب نترك لك بعض النصائح حتى تتمكن/ي من الحصول على نوم قدير

٥. يجب أن يكون لديك توقيت منتظم للاستيقاظ والنوم.
٦. مارس/ي الرياضة يومياً، ولكن لا تفعل/ي ذلك قبل النوم.
٧. استخدم/ي سريرك للنوم فقط. لا تقضي كامل اليوم في السرير.
٨. تجنب/ي التبغ والمشروبات التي تحتوي على الكافيين والكحول.
٩. يجب أن يكون مكان الراحة ملائماً ذو أجواء مريحة.
١٠. إذا أخذت قيلولة، فلتكن قصيرة، لا يجب أن تتجاوز ٣٠ دقيقة.
١١. لا تأكل/ي ولا تشرب/ي قبل النوم، ولكن أيضاً لا تذهب/ي إلى الفراش وأنت جائع/ة.
١٢. لا تعمل/ي ولا تستخدم/ي هاتفك الخليوي/الكمبيوتر/الجهاز اللوحي/ألعاب الفيديو قبل النوم.
١٣. اقرأ/ي قبل النوم.

## ٤,٢. النشاط البدني

- إن عيش حياة نشطة يحسن صحتك جسدياً وعقلياً، مما يحسن رفاهيتك ونوعية حياتك، ويساعدك على الوقاية من الأمراض المزمنة في المستقبل.
  - للعناية بصحتك يجب عليك:
  - تقليل نمط الحياة المستقرة وزيادة النشاط البدني.
  - قم/قومي بانتظام بإدراج الأنشطة البدنية المفيدة للصحة في حياتك.
  - اخرج/ي للتجول، أو اصعد/ي الدرج، أو انزل/ي قبل محطة واحدة من محطة الحافلة أو مترو الأنفاق، ويمكنك أيضاً الذهاب للجري، أو ركوب الدراجة أو السباحة إذا كان ذلك بالإمكان.
  - يجب على البالغين ممارسة ما لا يقل عن ١٥٠ دقيقة من النشاط البدني المعتدل في الأسبوع.
  - يجب على الأطفال والمراهقين ممارسة ما لا يقل عن ٦٠ دقيقة يوميًا من النشاط البدني المعتدل أو القوي.
  - إن اكتساب عادة ممارسة التمارين الرياضية منذ الطفولة أمر ضروري، لأنه من الأسهل الحفاظ على هذا النشاط في سن الرشد.
- تشمل ممارسة النشاط البدني المفيد لصحتك كلاً من الأنشطة اليومية (المشي، والتنزه، وصعود السلم، وغيرها)، بالإضافة إلى ممارسة التمارين البدنية لتحسين الحالة البدنية والحفاظ عليها، مثل الرياضة (كرة السلة، كرة القدم وما إلى ذلك)

### الفوائد الصحية لممارسة الرياضة البدنية:

- يقلل من الإجهاد والتوتر ويحسن من نوعية النوم
  - يساعد على التحكم في وزن الجسم
  - يقلل من خطر الإصابة بالاكنتاب
  - يساعد على تقوية الثقة بالنفس
  - يعزز العلاقات الاجتماعية، وخاصة الرياضات الجماعية
  - يخفض ارتفاع ضغط الدم الشرياني
  - يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع ٢، وأمراض القلب والأوعية الدموية، وسرطان الثدي أو القولون، وما إلى ذلك.
- عش/عيشي حياة نشطة وتحرك/ي أكثر، ستتحسن صحتك ورفاهيتك.

## ٣. صحة الأم والطفل



### وسائل منع الحمل (التنظيم العائلي)

جميع النساء نواجه صعوبات، لكنك في لحظة حساسة، في بلد مختلف، وعادات مختلفة، ومشاكل جديدة: خططي لحملك بقدر ما تستطيعين. ولهذا استخدمى وسائل منع الحمل: الواقي الذكري، حبوب منع الحمل، اللولب..

لا يحتاج الواقي الذكري إلى فحوصات طبية ويمنع الأمراض المنقولة جنسياً الشائعة جداً والخطيرة أحياناً (السيلان، الزهري، السيدا، التهاب الكبد) ويمنع أيضاً الحمل غير المرغوب فيه

### الفحوصات الطبية الدورية

ينصح بأنه:

- إذا كنتِ تستخدمين وسائل منع الحمل (حبوب منع الحمل، اللولب...) فافعلي ذلك تحت إشراف طبي.

- إذا كنت تعاني من تغيرات في الدورة الشهرية أو إذا اختفت.
- هناك أعراض تشير إلى ضرورة استشارة الطبيب:
  - إذا زادت الإفرازات المهبلية كثيرًا، أو تغير لونها أو رائحتها.
  - عندما تلاحظين حكة أو حرقان، حمى وألم في المبيض.
  - نزيف الرحم غير الطبيعي: خاصة إذا كنت في سن اليأس/انقطاع الطمث.
  - عند وجود أي كتلة في الثدي.

## التحكم في الحمل

ننصحك سواء كنتِ ترغبين في الحمل أو كنتِ حاملاً أو حملتِ مؤخراً، بالذهاب إلى الطبيب لينصحك بالمراقبات التي يجب عليك اتباعها؛ من أجل صحتك وصحة طفلك

## صحة الطفل

يحتاج أبناؤك أيضاً إلى وقت للتكيف مع التغيير. ويجب عليكم، أيها الأبوين، الاعتناء بهم ومرافقتهم في هذه المرحلة

بعض أمور الرعاية الأساسية التي يجب ألا تنساها/تنسينها، وهي:

- فيما يتعلق بتغذية الطفل، إذا أمكن، إرضاعه طبيعياً، على الأقل خلال الأشهر الستة (٦) الأولى من حياته، حيث أن حليب الثدي، بالإضافة إلى إطعامه، يمنع العديد من الأمراض والالتهابات. إذا لم تكن الرضاعة الطبيعية ممكنة، فاستخدمي الحليب المناسب للطفل (لا تُعْطِه/تُعْطِيه حليب البقر أبداً)، وجهزي الزجاجات بالمياه المعدنية قليلة المعادن، أو ماء الصنبور الذي سبق لك غليه.

بعد مرور ٦ أشهر، يمكن للطفل أن يبدأ بتناول أطعمة أخرى؛ اتبع/ي إرشادات خدمات التمريض/طب الأطفال في المركز الصحي؛ سوف يعطونك توجيهات متعلقة بكيفية القيام بذلك بأفضل طريقة، وأيضاً، أثناء فحوصات المراقبة للطفل السليم، سيقومون بإعطاء اللقاحات اللازمة لطفلك

إذا كان عمر طفلك أكثر من عامين (٢)، فيجب عليه تناول نظام غذائي متوازن ومتنوع (الفواكه، البقوليات، الخضروات، الأسماك، منتجات الألبان، اللحوم...)؛ يجب أن تعلمه/تعليمه ألا يتناول بانتظام المنتجات غير الصحية مثل البسكويت والسنّاك/الوجبات الخفيفة والمشروبات الغازية...، لأنها تقدم القليل من الفوائد الصحية، سواء بالنسبة للأطفال أو البالغين

- وفيما يتعلق بالنظافة وحفظ الصحة، يجب على الأطفال الاغتسال (الاستحمام) يومياً، أو على الأقل كل يومين؛ بصابون محايد. بعد ذلك يجب عليك تجفيف ابنك/ابنتك جيداً، خاصة على مستوى الطيات (منطقة أصل الفخذ، الإبط، الرقبة...). عند ظهور أسنانه وحتى سن ٣ سنوات، يجب عليك تنظيف أسنانهم، في البداية فقط بالماء وبعد ذلك باستخدام معجون أسنان مناسب لأعمارهم؛ وبداية من عمر ٣ سنوات سيمكنهم تنظيف أسنانهم بأنفسهم، ويكون ذلك تحت إشرافك.

- وفيما يتعلق بالنوم، فلكل طفل إيقاعه الخاص بنومه ونشاطه، والذي يتأثر بالتعب والجوع وغيرها من الاحتياجات. يمكن للمولود الجديد أن ينام ما يقرب من ١٨-٢٠ ساعة يومياً، ومع نمو الطفل تصبح فترات نشاطه أطول. وعند بلوغ الستة (٦) أشهر يمكنهم النوم طوال الليل.
- تعد حوادث الأطفال في بلدنا السبب الأكثر شيوعاً لوفاة الأطفال الصغار. والطفل لا يعي بالمخاطر الموجودة في البيئة المحيطة به. لذلك، من المهم جداً الاهتمام بالحالات التي تشكل جزءاً من حياته/ا حيث يمكن تجنب معظم هذه الحوادث. خلال السنوات الثلاث (٣) الأولى من حياة الطفل، تقع الحوادث تقريباً دائماً في المنزل، ويكون السقوط والحروق هي الأكثر شيوعاً، دون أن ننسى التسممات والاختناق بسبب الانغمار أو الاستنشاق. وخارج المنزل فإن أكثر حوادث الأطفال شيوعاً هي تلك التي تسببها العربات. (راجع/ي القسم الخاص بالوقاية من الحوادث).
- يولد الطفل ضعيفاً ومعتماً كلياً على غيره وشيئاً فشيئاً يبدأ في الاختلاط بالبيئة المحيطة به. الأسرة هي المكان الأساسي لتعايش الأطفال وتنشئتهم الاجتماعية، ولهذا فهي مهمة جداً في بناء سلوكياتهم وقيمهم وتصرفاتهم ومعتقداتهم. أنت أيضاً المسؤول/ة عن تعزيز استقلالية طفلك، شيئاً فشيئاً، حتى يتمكن من التصرف لوحده.



## ٤. الصحة العقلية والرفاهية العاطفية



إن عيش مواقف صعبة ومجهدة، مثل الهجرة القسرية، يمكن أن تخلف آثارا سلبية مختلفة على الأشخاص. يمكن أن يكون هذا الوضع هائلا وملينا بالتحديات، ومن الطبيعي مواجهة بعض المشكلات، على سبيل المثال

- التوتر والاكتئاب. التغيرات المفاجئة في البيئة، وعدم اليقين بشأن المستقبل، والتكيف مع ثقافة جديدة يمكن أن تؤدي إلى مشاعر القلق والحزن.
  - أعراض جسدية، مثل الصداع، وآلام الظهر، والتعب، ومشاكل في الجهاز الهضمي. هاته الأعراض قد تكون استجابة للإجهاد العاطفي والعقلي الذي يحدث أثناء عملية الهجرة.
  - صعوبات في النوم. مشاكل في التركيز والذاكرة.
  - العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة. الضغط والصراعات في العلاقات الأسرية.
- كأشخاص، نحن معدّين لمواجهة وضعيات صعبة والتغلب عليها. ويجب أن تثق/ي في مواردك ونقاط قوتك الخاصة بك والتي ساعدتك على الوصول إلى هنا. لديك الحق في التمتع بحياة كاملة ومتوازنة. إليك بعض النصائح للعناية بصحتك النفسية وتعزيز صحتك العاطفية
- اعرف/ي مشاعرك: انتبه/ي لمشاعرك واسمح/ي لنفسك أن تشعر/ي بها. كن/ي مدركا/ة لها عندما تشعر/ي بأنك سعيدة/ة أو حزين/ة أو مستاءة/ة أو متوترة/ة. تقبل/ي مشاعرك كجزء من تجربتك الإنسانية وابدأ/ي عن طرق صحية للتعبير عنها.
  - ابحث/ي عن الدعم الاجتماعي: حافظ/ي على علاقاتك الاجتماعية وعززها/يها. اطلب/ي الدعم من الأصدقاء والعائلة والأشخاص الموثوق بهم. شاركهم/يهم همومك وأفراحك ومصاعبك. يمكن أن يساعدك الدعم الاجتماعي في التغلب على التحديات وتحسين رفاهيتك العاطفية.
  - مارس/ي تقنيات الاسترخاء وإدارة الإجهاد: الإجهاد هو جزء من الحياة، إلا أن تعلم كيفية إدارته بطريقة صحية أمر أساسي. استكشف/ي تقنيات الاسترخاء، مثل التنفس العميق أو

- التأمل أو اليوغا أو ممارسة الأنشطة التي تساعدك على قطع الاتصال والاسترخاء. ابحث/ي عما هو أفضل بالنسبة لك وخصص/ي بعض الوقت بانتظام لهذه الممارسات.
- أنشئ/ي روتيننا صحيا. خصص/ي بعض الوقت لممارسة الأنشطة التي تستمتع/ين بها والتي تجعلك تشعر/ين بالارتياح. قد يكون ذلك أي شيء تحبه/تحبينه:
- القراءة، الاستماع إلى الموسيقى، الرسم، الطبخ، ممارسة الرياضة، إلخ. ستساعدك هذه الأنشطة على التخلص من الإجهاد والعتور على لحظات من المتعة والحفاظ على مزاج إيجابي
- ابحث/ي عن دعم متخصص إذا كنت في حاجة إليه: لا تتردد/ي في البحث عن مساعدة متخصصة إذا كنت تواجه/ين صعوبات عاطفية أو عقلية أكثر شدة. وإن المتخصصين في الصحة العقلية، مثل علماء النفس والأطباء النفسيين المعالجين، مؤهلون لتزويدك بالدعم والتوجيه المناسبين.
- تذكر/ي أن صحتك العقلية ورفاهيتك العاطفية لا تقل أهمية عن صحتك الجسدية. وأن الاعتناء بمشاعرك والبحث عن التوازن سيسمح لك بمواجهة التحديات بمرونة أكبر وعيش حياة مكتملة

## ٥. العواقب الصحية للعنف الجنساني



يقصد بمعاناة العنف الجنساني أن تجدي نفسك، أو أن تكون قد وجدت نفسك، في حالة من سوء المعاملة الجسدية والنفسية والمادية والاجتماعية وما إلى ذلك. وتعني التعرض لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، والزواج القسري، وجريمة الشرف، وما إلى ذلك

هناك العديد من أنواع سوء المعاملة، ولكن أي شكل من أشكال الإساءة له تأثير كبير على صحتك الجسدية والعاطفية والاجتماعية. ولذلك فمن المهم جدا

- أن تدري ما إذا كنت تعيشين حالة تعنيف جنساني: من المهم أن تفهمي أن العنف الجنساني يشمل أشكالاً مختلفة من سوء المعاملة، مثل العنف المنزلي والعنف الجنسي والتحرش والاستغلال. ويمكن أن يحدث في أي سياق، ويؤثر على الأشخاص في جميع الأعمار والأنواع الجنسية والثقافات.
- الآثار الصحية: يمكن أن يكون للعنف الجنساني عواقب وخيمة على صحتك. ويمكن أن يسبب إصابات جسدية ومشاكل في الصحة العقلية مثل الاكتئاب والتوتر واضطرابات الإجهاد ما بعد الصدمة، فضلا عن الصعوبات العاطفية والاجتماعية. ويمكن أن يؤثر أيضًا على ثقتك بنفسك، وقدرتك على التواصل مع الآخرين، ونوعية حياتك بشكل عام.
- ابحثي عن الدعم: إذا كنت تعيشين وضعيات عنف جنساني، فتذكري أنك لست وحدك وأن هناك موارد متاحة لمساعدتك.

ابحث/ي عن الدعم في المنظمات المتخصصة في العنف الجنساني ومراكز رعاية الضحايا والخدمات الصحية وخطوط المساعدة الهاتفية. يمكن لهذه المنظمات أن تقدم لك النصائح والدعم العاطفي والمعلومات حول حقوقك وخيارات الحماية

■ إعطاء الأولوية لسلامتك: إذا وجدت نفسك تعيشين في حالة عنف جنساني، فإن سلامتك هي أهم شيء. إذا أمكن، ابحثي عن مكان آمن وانظري في إمكانية طلب أمر الحماية أو الإبلاغ عن الاعتداء إلى السلطات المختصة.

■ الاعتناء بصحتك: من المهم أن تعتني بصحتك في خضم حالات العنف الجنساني. ابحثي عن العناية الطبية إذا تعرضت لإصابات جسدية ولا تترددي في التحدث إلى المتخصصين في مجال الصحة حول التحديات العاطفية والنفسية التي تواجهينها. يمكن أن يكون الدعم الطبي والعلاجي ضروريًا لك لتعافيك.

وتذكري أن العنف الجنساني ليس خطأك وأنت تستحقين عيش حياة خالية تمامًا من العنف. لا تترددي في طلب المساعدة والدعم، وتذكري أن هناك أشخاص وموارد على استعداد لمساعدتك خلال مرحلة تعافيك ورفاهيتك

## ٦. الإدمان: تعاطي المخدرات، استخدام الشاشات، الشبكات الاجتماعية



وفقا لمنظمة الصحة العالمية (م.ص.ع)، فإن الإدمان هو مرض جسدي ونفسي وعاطفي يخلق تبعية أو حاجة إلى مادة أو نشاط أو علاقة

يمكن أن ينقسم الإدمان إلى نوعين:

- الإدمان على المواد الكيميائية أو على المواد المخدرة: وهو ما يتعلق بمواد معينة (المخدرات): الكحول، التبغ، الحشيش، الكوكايين...
- الإدمان السلوكي أو دون الإدمان على المواد المخدرة: وهي الاضطرابات التي تظهر عندما يتطور الإدمان لدى الشخص على نشاط ما، فيستخدمه بشكل مفرط، على سبيل المثال، الاستخدام غير المناسب لشبكات التواصل الاجتماعي، الهواتف المحمولة، ألعاب الإنترنت، التسوق، الطعام...

### الإدمان على المواد الكيميائية أو على المواد المخدرة:

إن معظم أنواع الإدمان لها عواقب سلبية على أجسامنا، على سبيل المثال: في أوقات الراحة، وفي علاقاتنا العائلية، وفي مجموعات الأصدقاء، وفي العمل وعلى المستوى الأكاديمي



في إسبانيا، تعتبر جميع المخدرات، بما في ذلك الكحول، غير قانونية لمن تقل أعمارهم عن ١٨ سنة. بالنسبة لأولئك الذين تزيد أعمارهم عن ١٨ سنة، فهي أيضًا غير قانونية باستثناء المشروبات الكحولية التي توجد بها لوائح خاصة. قد يؤدي استهلاكها إلى فرض غرامة مالية ضد الشخص الذي يستهلكها

### الإدمان السلوكي أو دون الإدمان على المواد المخدرة:

على الرغم من أنها حتى الآن تعتبر إدماناً أقل شهرة إلا أن عواقبها هي نفس عواقب الإدمان المذكورة سابقاً في كثير من الأحيان يطلب منا أبنائنا وبناتنا استخدام الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية. وفي هذه الحالة، إذا كنا لا نعرف ما يجب فعله، فنقدم لك هنا مجموعة من التوصيات

- مراقبة استخدام الشاشات والاتفاق على ساعات الاستعمال.
- إقامة علاقات مع أشخاص آخرين: الأصدقاء والعائلة والجمعيات.
- البحث عن أنشطة ترفيهية وتسلية أخرى.
- نكون مثلاً للقاصرين بسلوكنا ونشجع الاستخدام المتوازن.
- معرفة التطبيقات والشبكات الاجتماعية والألعاب التي يستخدمونها.
- تفعيل التواصل والحوار داخل عائلتك.
- أن نكسب ثقتهم، وأن نخبرهم أنه إذا كانت لديهم مشكلة فيمكنهم الاعتماد علينا. وفيما يتعلق بأعمار الاستخدام، يقول الخبراء:
- قبل سن ٣ سنوات: لا ينبغي أن يستخدموها أبداً.
- من ٣ إلى ٨ سنوات: في وقت لا يزيد عن ١٥ دقيقة متواصلة.
- من ٤ إلى ١٢ سنة: لا يزيد إجمالي الوقت عن ساعة واحدة (١).
- من ١٢ إلى ١٨ سنة: لا تزيد عن ساعتين متواصلتين في اليوم.

تذكر/ي أنه ليس القاصرون فقط من يمكنهم أن يواجهوا مشاكل في استخدام الشاشات، بل أن البالغين أيضًا يمكن أن يواجهونها. وفي نهاية المطاف إذا واجهت مشكلة فيمكنك اللجوء إلى أحد المتخصصين القريبين منك لمساعدتك

### الكحول:

إن المشروبات الكحولية هي مواد موجودة في العديد من المجتمعات. وهي مقبولة اجتماعياً ومتجذرة بعمق في عاداتنا: فهي موجودة في العديد من الحفلات والمناسبات واللقاءات الاجتماعية، ولكنه مخدر قانوني (فقط لمن تفوق أعمارهم الـ ١٨ سنة) وينتج عنه الإدمان بالإضافة إلى مشاكل صحية أخرى على الرغم من أنه يبدو أنه يحفزنا ويمنحنا السعادة، إلا أنه في الواقع عقار يسبب الاكتئاب، فهو يقلل من قدرتنا على الاستجابة والانتباه والتركيز..

تعتمد تأثيرات الكحول على الكمية التي تم شربها، وعلى عمر الشخص الذي يستهلكها، وعلى وزنه، وجنسه

يزيد استهلاك الكحول من احتمال التعرض لحوادث المرور أو حوادث الشغل، والشجارات العنيفة.

ليس من الجيد تناول الكحول إذا كنت تتناول/ين عقاقير أخرى أو تتناول/ين أدوية.

### التبغ:

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (م.ص.ع)، يعتبر التبغ السبب الرئيسي المسؤول عن المرض والعجز والوفاة المبكرة في العالم

النيكوتين، وهو أحد مكوناته الأساسية، له قدرة كبيرة مسببة للإدمان، وهو سبب التبعية له. أثناء احتراق التبغ يتم إنتاج أكثر من ٤٠٠٠ مادة سامة مختلفة

كما تبين أن الأشخاص الذين لا يدخنون، ولكنهم يتنفسون الهواء الملوث بالتبغ (المدخنون السلبيون)، معرضون أيضاً للخطر. كن/كوفي حذرًا/ة إذا كنت تعيش/ين مع نساء حوامل أو أطفال

يجب عليك أيضًا الانتباه إذا:

- كنت حاملاً أو مرضعة: يعبر النيكوتين حاجز المشيمة الذي يحمي الجنين وينتقل أيضاً إلى حليب الأم.
- كنت تعاني/نين من أي مرض: خاصة التنفسي أو من الحساسية أو بالأوعية الدموية القلبية. يمكن أن تتفاقم بسبب هذا الاستهلاك.
- كنت تعيش/ين مع قاصرين أو مراهقين: لا يتعرضون للدخان فحسب، بل يتم تعليمهم نموذجاً غير صحي.
- كانت الغرفة صغيرة بدون تهوية جيدة.

## ٧. متى يجب الذهاب إلى الطبيب؟



بشكل عام، يجب عليك استشارة الطبيب كلما استمر ألم أو انزعاج أو شذوذ جسدي ولا يختفي في غضون أيام قليلة.

هناك أيضًا حالات خاصة مثل الحمل التي تتطلب الاستشارة الطبية (راجع/ي القسم الخاص بصحة الأم والطفل)

من المهم جدًا أن تتبع/ي تعليمات الطبيب بدقة. خاصة مع الأدوية، التزم/ي بالجرعة والوتيرة التي يخبرك بها الطبيب. فقد لا جدي الدواء فائدة بل قد يكون ضارًا، أكانت الكمية أقل وأكثر لا تتناول/ي أيضا أدوية لم يصفها لك الطبيب.

وفيما يلي وصف لسلسلة من الأعراض أو الشذوذ الجسدي، والتي في حالة حدوثها يجب عليك دائمًا الذهاب إلى الطبيب

- إذا كنت تتلقى/ين العلاج من أي مرض في بلدك الأصلي.
- إذا كان لديك كتل في صدرك أو في أجزاء أخرى من جسمك.
- في حالة وجود ألم في الصدر.
- إذا كنت تعاني/ن من ضيق في التنفس لفترة طويلة.
- إذا شعرت بألم شديد في البطن.
- إذا كنت تعاني/ن من الإسهال ولم يختف خلال ٤٨ ساعة. في حالة الإسهال الشديد لدى الأطفال دون سن ٣ سنوات، راجع/ي الطبيب في أقرب وقت.

- إذا كان برازك يحتوي على دم أو ديدان أو طفيليات.
- إذا تقيأت دمًا.
- إذا كنت تعاني/ن من الإمساك لفترات طويلة.
- إذا كنت تعاني/ن من صعوبة أو ألم عند التبول.
- إذا ظهر التهاب في أي جزء من جسمك.
- إذا كان لديك حمى مرتفعة.
- إذا كان لديك ألم في الأذن أو فقدان السمع.
- إذا كان لديك تغيرات في النظر.
- إذا ظهر لديك صداع رأس فجأة.
- إذا تعرضت لضربة قوية، خاصة إذا كانت على الرأس.
- في حالة وجود جروح كبيرة أو عميقة أو عندما لا يلتئم أي جرح في الوقت المناسب. وكذلك في حالة الحروق واسعة النطاق والخطيرة.
- إذا ظهرت بقع أو تغيرات مستمرة على بشرتك.
- إذا كنت تعاني من السعال لأكثر من أسبوع (١) أو إذا كان السعال مصحوبًا بإفرازات دموية.
- بالنسبة للنساء، عند توقف الدورة الشهرية أو في حالة نزول الدم خارج أيام الدورة الشهرية.
- من المستحسن زيارة طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل في السنة.
- إذا كنت تعاني/ن من التعب أو الإرهاق أو فقدان الوزن دون سبب مبرر.
- إذا كنت تشعر/ين بالحزن لفترة طويلة، دون طموح ودون رغبة في أي شيء.
- إذا فقدت القوة أو الحركة أو الإحساس أو الرؤية أو القدرة على التكلم بصورة فجائية.
- قد تكون هناك العديد من الأعراض الأخرى التي إذا ظننت أنها غير طبيعية يجب استشارة الطبيب.
- في بعض الحالات، يجب الأخذ بعين الاعتبار الرعاية الطبية المستعجلة في المستشفى.

## ٨. منع وقوع الحوادث



إن الجهل بالخطر والفضول والرغبة الكبيرة في الاستقلالية والدرجة العالية من النشاط هي عوامل تفسر ارتفاع عدد الحوادث لدى الأطفال، ولهذا السبب من المهم مراقبة نشاطهم اليومي وتوجيهه. علاوة على ذلك، من المحتمل جداً أن تكون بيئتهم قد تغيرت كثيراً، لذا قد يتعرضون للسقوط والضربات والحوادث التي يسهل تفاديها. نترك لك هنا بعض النصائح بشأن ذلك

### ■ لتفادي الضربات والسقوط:

- من المهم أن تكون هناك إضاءة جيدة، وتجنب/ي مواد تلميع وتشميع الأرضيات.
- انتبه/ي للدرج والنوافذ. ضع/ي قضبان واقية.
- في حوض الاستحمام، يجب المراقبة دائماً؛ ضع/ي مضادات الانزلاق في حوض الاستحمام.
- ضع/ي حواجز حماية للسريير.

### ■ لمنع الجروح والإصابات والنزيف:

- انتبه/ي للأشياء الحادة والثاقبة (السكاكين، المقص، شفرات الحلاقة، الدبابيس، وما إلى ذلك)
- عند إلباس الأطفال أو خلع ملابسهم، انتبه/ي للسحابات، فقد تلتصق بالجلد وتسبب في حدوث إصابات كبيرة.
- كن/كوني حذراً/ة من حواف وزوايا الأثاث. يمكنك وضع واقيات سيليكون مدورة.



- لتجنب الحروق:
    - لا يجوز تواجد الأطفال الصغار في المطبخ أثناء الطهي.
    - أثناء الطهي، وجّه/ي مقابض المقالي أو القدور نحو الحائط.
    - تحقق/ي من درجة حرارة الأطعمة والمشروبات.
    - كن/كوني حذراً/ة مع المقابس، يمكنك استخدام الواقيات.
    - احرص/ي دائماً على حماية البشرة من الشمس، حتى لو كان لون بشرتك داكناً.
    - لا تترك/ي الشموع مضاءة.
  - لتجنب الخنق والاختناق:
    - يجب أن يكون هناك دائماً شخص راشد موجود يشرف على الأطفال الصغار أثناء تناولهم الطعام.
    - انتبه/ي للألعاب الصغيرة والمكسرات وبعض الفواكه وبعض الأغذية.
  - للوقاية من التسممات:
    - يجب أن تكون مواد التنظيف والأدوية بعيدة عن متناول الأطفال.
  - للوقاية من حوادث المرور:
    - يجب أن يكونوا مؤمنين دائماً داخل السيارة في مقاعد خاصة لكل فئة حسب العمر والوزن، حتى ولو كان ذلك خلال الرحلات القصيرة.
    - داخل السيارة، يجب أن يكون الأطفال جالسين، فهو ليس مكان مناسب لا للقفز ولا لرمي الأشياء على بعضهم البعض، وما إلى ذلك.
    - استخدام/ي قفل أمان الأطفال الموجود بالأبواب الخلفية للسيارات.
    - المشي على الرصيف، وليس في عرض الطريق.
    - كن/ي قدوة لهم.
- إذا كان لديك أي استفسار، استشر/استشري طبيياً. تذكر/ي أن جميع الأطفال أولاداً وبناتاً، بغض النظر عن وضعهم القانوني، لهم الحق في الحصول على الرعاية من قبل النظام الصحي الوطني. طالب به من أجلهم

## ٠٩. الوصايا العشر للعادات الصحية

تناول/ي أغذية صحية؛ تناول/ي نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات والبقوليات وقليل الدهون والسكريات والأغذية المعالجة		١
مارس/ي التمارين الرياضية لمدة ١٥٠ دقيقة على الأقل أسبوعياً.		٢
تحكم/ي في وزن جسمك.		٣
اشرب/ي الماء لترطيب جسمك. يحتاج جسمك إلى حوالي ٨ أكواب يومية من الماء		٤
لا تستهلك/ي مواد سامة: تبغ أو كحول أو مخدرات أخرى.		٥
نم/نامي ما بين ٧-٩ ساعات يومياً.		٦
حافظ/ي على النظافة الشخصية الجيدة. استحم/ي يومياً، ونظف/ي أسنانك، واغسل/ي يديك قبل الأكل وبعد الذهاب إلى الحمام		٧
اعتن/ي بمشاعرك؛ أحب/ي نفسك. واعلم أن العلاقات الاجتماعية والأنشطة الترفيهية مهمة لصحتك العقلية		٨
خُصّص/ي أقل من ساعتين (٢) يومياً لألعاب الكمبيوتر، الإنترنت والتلفزيون		٩
اهتم/ي بصحتك لتكون/ي سليماً وقوياً واذهب/ي إلى الطبيب عندما تحتاج/ين إلى ذلك		١٠

## ١٠. مسرد المصطلحات:

- الأغذية المعالجة: هي الأغذية التي تم تغييرها بإضافة أو إدخال مواد (الملح والسكر والزيت والمواد الحافظة و/أو المواد المضافة) التي تغير طبيعة الأطعمة الأصلية، من أجل إطالة مدتها، أو جعلها أكثر متعة أو جاذبية.
- الأطعمة غير المعالجة: هي الأطعمة التي لا تحتوي على مواد مضافة مثل السكر أو الملح أو الدهون أو المحليات أو المواد المضافة.
- الشذوذ الجسدي: التشوّه، تغير بيولوجي، خلقي أو مكتسب.
- التوتر: حالة نفسية تتميز بالقلق الشديد والانفعال الحاد وانعدام الأمن البالغ. الضيق.
- الجسم المضاد: المادة التي تنتج في الجسم الحيواني بوجود مستضد يتفاعل ضد تأثيره بشكل خاص. وهي بروتينات تشكل جزءاً من جهاز المناعة وتنتشر عبر الدم. وعندما يتعرفون على المواد الغريبة عن الجسم، مثل الفيروسات والبكتيريا أو سمومها، يقومون بتحييدها.
- الانخناق بالانغمار: الحالة التي تسبب مشاكل في التنفس نتيجة الانغمار في وسط سائل. ويسمى أيضاً بالغرق.
- الاستنشاق: عملية إدخال الهواء أو مادة أخرى إلى الرئتين. و إدخال الماء عند الغرق.
- المشروبات الكحولية: هي تلك المشروبات التي تحتوي في تركيبها على الإيثانول (الكحول الإيثيلي).
- الخلية: الوحدة الأساسية في الكائنات الحية، القادرة على التكاثر المستقل، وتتكون من السيتوبلازم المحاط بغشاء.
- العلة: الوعكة، والسقم، والمرض.
- أمراض القلب والأوعية الدموية: حسب منظمة الصحة العالمية، فهي سبب الوفاة الأول على المستوى العالمي. وهي تلك الأمراض التي تؤثر على القلب و/أو الأوعية الدموية.
- الأمراض المزمنة: هي أمراض طويلة الأمد وتقدم بطيء بشكل عام. وهي السبب الرئيسي للوفاة والعجز في العالم. الأكثر شيوعاً هي أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان ومرض الانسداد الرئوي المزمن والسكري.
- الإجهاد: هو الشعور بالتوتر الجسدي أو العاطفي. يمكن أن يأتي من أي موقف أو فكرة تجعل الشخص يشعر بالإحباط أو الغضب أو التوتر.
- الجنسانية: المجموعة التي ينتمي إليها البشر من كل جنس، ويتم فهم ذلك من وجهة نظر اجتماعية وثقافية بدلاً من وجهة نظر بيولوجية حصرية.
- الرضاعة الطبيعية: العملية التي تغذي بها الأم طفلها حديث الولادة من خلال ثديها اللذين يفرزان الحليب مباشرة بعد الولادة.

- الحليب المكيف: تغذية الرضع على أساس الرضاعة الصناعية. إن وجوده في السوق له ما يبرره بهدف استبدال حليب الثدي بمستحضرات أخرى مناسبة لاحتياجات الطفل ومشابهة له قدر الإمكان.
- التعامل مع الأغذية: يشير إلى ممارسات النظافة الجيدة مع الأغذية، من خلال الحفاظ على الاتصال المباشر بها. ويشمل: تحضيرها وتحويلها وتصنيعها وتخزينها ونقلها.
- العناصر الغذائية: مركب كيميائي (مثل البروتينات والدهون والنشويات والفيتامينات والمعادن). ويستخدم الجسم هذه المركبات للعمل والنمو.
- القملة: حشرة ماصة، يبلغ طولها من اثنين (٢) إلى ثلاث (٣) مليمترات، تعيش كطفيلية في جسم الإنسان والحيوانات الأخرى، وتتغذى على دمائها.
- نمط الحياة المستقر: أسلوب حياة الأشخاص الذين نادراً ما يمارسون التمارين البدنية.
- التسمم الغذائي: هي تلك الأمراض الناجمة عن تناول الأغذية التي تحتوي على الجراثيم المسببة للأمراض أو سمومها. تحدث هذه الحوادث بسبب تناول أنواع مختلفة من البكتيريا وسمومها أو بسبب الفيروسات أو الطفيليات.

## الموارد ذات الأهمية

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لتحسين صحتك، فهناك العديد من موارد الصحة العامة التي يمكنك اللجوء إليها اعتماداً على مشكلتك الصحية، مثل

- المركز الصحي في حيك، أو المستشفى الأقرب إلى منزلك. يمكنك الذهاب إلى مركز المستشفى لأن الطبيب أو طبيب الأطفال في مركزك الصحي قد أرسلك إلى الأخصائي، أو بسبب حالة مستعجلة خطيرة، أو حالة مستعجلة لا يمكن علاجها في مركزك الصحي. ويتم أيضاً استقبال الحالات المستعجلة المتعلقة بالصحة العقلية سواء في المراكز الصحية أو المستشفيات.
  - في حالة الإدمان، يمكنك الذهاب إلى المركز الصحي الخاص بك، أو البحث عن مركز رعاية في المنطقة التي تعيش/ين فيها. يمكنك أيضاً الذهاب إلى وحدة العمل الاجتماعي التابعة للخدمات الاجتماعية في منطقتك.
  - إذا كنت تعاني حالة من العنف الجنساني، اعتماداً على حالتك، يمكنك الذهاب إلى المركز الصحي أو المستشفى أو مركز الشرطة الوطني أو الشرطة المحلية، أو إلى نقاط العنف الجنساني في البلدية التي تعيشين فيها، أو إلى الخدمات الاجتماعية في منطقتك، وما إلى ذلك. هناك العديد من الجمعيات التي تخدم النساء ضحايا العنف الجنساني.
- كما يمكنك الاتصال بالرقم ٠١٦ أو عبر الواتساب على الرقم ٠١٦ ٠٠٠ ٦٠٠ وهو رقم هاتف مجاني وسري يعمل بـ ٥٣ لغة مختلفة
- الاستعجالي/المستعجلات: رقم الهاتف ١١٢ يتعامل مع أي نوع من حالات المستعجلات. وهو رقم فريد يُستخدم في جميع أنحاء أوروبا، ويستجيب للحالات المستعجلة الصحية والحرائق والإسعاف والإنقاذ والسلامة المدنية

هذا الدليل هو نتيجة للتعاون بين الخدمة الصحية لبلدية مدينة ألكوبينداس (Alcobendas) ومركز استقبال طالبي الحماية الدولية في ألكوبينداس

## التوجيه والتنسيق والمحتويات:

الخدمة الصحية لبلدية مدينة ألكوبينداس، التابعة للمديرية العامة للرفاهة الاجتماعية، استشارية الأسرة والرعاية الاجتماعية

- المستشارة: السيدة كونثيثون ببالون بليسا (Concepción Villalón Blesa)
- نائبة المدير: السيدة أدوراثيون أوربيث لافوينتي (Adoración Orpez Lafuente)
- السيدة إستريا توريرو بونتيل (Estrella Turrero Pontiel)، رئيسة الخدمة الصحية. المديرية العامة للرفاهة الاجتماعية. بلدية مدينة ألكوبينداس.
- السيدة إستيلا يورينتي ديثا (Estela Llorente Diaz)، طبيبة الصحة المدرسية التابعة للخدمة الصحية.
- السيدة راكيل روس ماتشو-كيفيدو (Raquel Ros Macho-Quevedo). فني أول للصحة العامة التابعة للخدمة الصحية.
- السيدة باتريثيا كويربو بابون (Patricia Cuervo Pavón)، مربية اجتماعية في مركز علاج الإدمان (م.ع.إ).
- السيدة بيلار مورثيلو كروث (Pilar Morcillo Cruz)، مربية اجتماعية في مركز علاج الإدمان (م.ع.إ).

مركز استقبال طالبي الحماية الدولية في ألكوبينداس. المديرية العامة للرعاية الإنسانية ونظام استقبال طالبي الحماية الدولية.

كتابة الدولة المعنية بالهجرة.

- المدير: السيد خوسيه أنطونيو ميغيل بولو (Jose Antonio Miguel Polo)
- السيدة إيسابيل بلانكو سانت (Isabel Blanco Sanz)، أخصائية اجتماعية بمركز استقبال طالبي الحماية الدولية في ألكوبينداس
- السيدة أنا إيزابيل سانثيث بلاتكيث (Ana Isabel Sánchez Blázquez)، طبيبة نفسية بمركز استقبال طالبي الحماية الدولية في ألكوبينداس





