

دليل المصادر المخصصة لترقية وتعزيز  
الصحة  
للسكان من المهاجرين المقيمين  
في كاستيا إي ليون



Junta de  
Castilla y León

دليل المصادر المخصصة لترقية وتعزيز  
الصحة  
للسكان من المهاجرين المقيمين  
في كاستيا إي ليون

## المؤلفون:

### الإدارة والتنسيق

سنتياغو أ. مايور بارا  
غييرمو دومنيك مونيهيت  
خدمة ترقية وتعزيز الصحة والبرامج الوقائية  
الإدارة العامة للصحة العامة والاستهلاك  
مستشارية الصحة

### بالتعاون مع:

آميا إيرنانديث روبيو  
كارمن غابيلونديو سانتاندير  
إيسابيل غوثاليث رومان  
ماريا ديل كارمن روميرو إيرغيتا  
ماريا إيسابيل ألونسو ثيباييوس  
خدمة ترقية وتعزيز الصحة والبرامج الوقائية  
الإدارة العامة للصحة العامة والاستهلاك  
مستشارية الصحة

ماريا ديل إينار ماركوس رودريغيث  
ماريا خيسوس رودريغيث ريثيو  
خدمة مراقبة الأوبئة والأمراض المعدية  
الإدارة العامة للصحة العامة والاستهلاك  
مستشارية الصحة

### المساعدة الإدارية:

كارمن بيايثان غياردو  
خدمة ترقية وتعزيز الصحة والبرامج الوقائية  
الإدارة العامة للصحة العامة والاستهلاك  
مستشارية الصحة



## تقديم

عايش إقليم كاستيا إي ليون، كما هو الحال بالنسبة لأقاليم أخرى، خلال السنوات الأخيرة نمواً ملحوظاً من حيث تعداد السكان المهاجرين القادمين بشكل أساسي من دول أمريكا اللاتينية ومن شرق أوروبا ودول المغرب العربي.

يعترف الإعلان العالمي لحقوق الإنسان (الصادر عام ١٩٤٨) بحق جميع الأشخاص، بغض النظر عن أصولهم أو وضعهم الاجتماعي، بالحصول على العناية والرعاية الصحية. من ناحية أخرى، ينص قانون الأجنبي على أن الأجانب المسجلين في تعداد السكان المقيمين في البلديات في أسبانيا يتمتعون بحق الحصول على الرعاية الصحية، بنفس الطريقة التي يحصل عليها فيها المواطنون الأسبان.

بأخذ كل ما تمت الإشارة إليه أعلاه بعين الاعتبار اتخذت الحكومة المحلية في إقليم كاستيا إي ليون، وعياً منها بالمشاكل التي يواجهها السكان من المهاجرين ومبدية حساسيتها تجاه هذه المشاكل، قراراً بشأن الخطة الإستراتيجية المتكاملة للهجرة في إقليم كاستيا إي ليون، وفي إطار هذه الخطة يتم القيام بمجموعة من الأنشطة في المجال الصحي، وذلك من بين أمور أخرى.

ويتم التطرق، من بين مسائل أخرى، إلى تلك الأمور التي تمثل تهديداً خاصاً بالنسبة للصحة نتيجة للمواصفات الخاصة التي يتميز بها السكان من المهاجرين، ويتم هذا التطرق على أربعة محاور أساسية موجهة إلى تشجيع الانضمام إلى نظام الصحة وضمان الرعاية الطبية التي تتناسب مع الظروف الخاصة بالمهاجر والقيام بتوفير الإعداد المناسب للعاملين في المجال الصحي في تلك المظاهر التي تسمح بتعزيز العلاقة القائمة بينهم وبين المرضى والرعاية الصحية وتشجيع المشاركة في كافة البرامج المخصصة لترقية وتعزيز الصحة من أجل التوصل إلى المشاركة الكاملة في النظام الصحي والاندماج فيه.

نظراً للوعي بأن هناك حاجة إلى التوصل إلى انتشار هذه البرامج بأقصى قدر ممكن، يهدف هذا الدليل الذي نقوم بتقديمه الآن، إلى أن تتوفر في متناول المهاجرين المقيمين في إقليم كاستيا إي ليون بأهم اللغات (الأسبانية والبلغارية والرومانية والعربية والإنجليزية والفرنسية) الخدمات التي يتم تقديمها من خلال ترقية وتعزيز الصحة والبرامج الوقائية التي تقدمها الإدارة المحلية للسكان المقيمين في الإقليم، وهو ما يتم في إطار الإستراتيجية الموجهة إلى تشجيع جذب السكان لاتخاذ القرار فيما يتعلق بالصحة، وهو ما يهدف في نهاية الأمر إلى استمرارية ترقية وتعزيز البرامج والأنشطة الهادفة إلى تحسين الصحة والوقاية من المرض، هذا إلى جانب نشر ما ذكر بين السكان المقيمين في كاستيا إي ليون.

خوان بيثينتي إيربا كامبو  
رئيس حكومة كاستيا إي ليون

Edita:  
Junta de Castilla y León ©  
Consejería de Sanidad  
Dirección General de Salud Pública y Consumo

Diseño y Maquetación: Q.estiondeimagen Comunicación  
Imprime: Cícero Artes Gráficas

Depósito Legal: ZA-92-05

## مقدمة

يجمع هذا الدليل، الذي يهدف إلى توفير المعلومات حول برامج ترقية وتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض في وثيقة واحدة أهم مواصفات وخصائص كل واحد من البرامج.

يتكون الدليل من خمسة أقسام مختلفة، وذلك حسب المواصفات الخاصة بكل منها، وهو يشتمل على المحاور الرئيسية لترقية وتعزيز الصحة.

في إطار ترقية وتعزيز صحة الأم والطفل، يتم إدراج قسم تشجيع الرضاعة الطبيعية والاكتشاف المبكر للأمراض الخلقية والاكتشاف المبكر لمرض الصمم الذي يعاني منه الصغار.

وفي إطار ترقية وتعزيز الصحة في المدرسة، يتم التطرق إلى موضوع صحة الفم والأسنان والتغذية الصحية وإلى مظاهر وقائية أخرى.

كما ويتم التطرق إلى موضوع ترقية وتعزيز الصحة في المجتمع من خلال أنشطة موجهة إلى الشباب، وذلك مثل خدمة المعلومات والمساعدة في العلاقات الجنسية ومرض فقدان المناعة المكتسبة زالايدزس.

فيما يتعلق بالوقاية من أمراض القلب والشرابين والسرطان، يتم إدراج نصائح وإرشادات حول العيش بطريقة صحية، وهو ما يكتسب هنا أهمية خاصة وبوجه خاص فيما يتعلق بالتغذية الصحية والنشاط الجسمانية الدوري.

كما ويتم إدراج القاعدة الأوروبية لمقاومة مرض السرطان كنموذج حيوي للحماية إزاء هذه المشكلة الصحية، إلى جانب المعلومات التي على صلة بالاكتشاف المبكر لسرطان الثدي وسرطان عنق الرحم.

في النهاية تمثل جرعات أمصال التطعيم، بالنسبة للسكان من الصغار والسكان من البالغين، إحدى الوسائل الأكثر أهمية لفرض الرقابة والسيطرة على بعض الأمراض المعدية الأكثر انتشارا في إقليمنا وللقضاء عليها.

بالتالي فإن مشروع إقليم كاستيا إي ليون هذا يستجيب إلى العزم اللازم والراسخ على الحفاظ على صحة السكان من المهاجرين المقيمين في إقليم كاستيا إي ليون وترقيتها وتعزيزها.

ثيسار أنطون بلتران  
مستشار الصحة





تقديم

مقدمة

**1 - ترقية وتعزيز صحة الأم والطفل**

تشجيع الرضاعة الطبيعية  
الاكتشاف المبكر للأمراض الخلقية  
الاكتشاف المبكر لمرض صمم الأطفال

**2 - ترقية وتعزيز الصحة في المدرسة**

برنامج صحة الفم والأسنان  
التغذية في سن المدرسة  
الوقاية من القمل وعلاجه

**3 - ترقية وتعزيز الصحة في المجتمع**

ترقية وتعزيز الصحة بين الشباب  
الصفحة الإلكترونية: صحة الشباب  
هاتف المعلومات حول العلاقات الجنسية  
معلومات حول مرض فقدان المناعة المكتسبة زالإيدز  
ترقية وتعزيز أساليب العيش بطريقة صحية

**4 - الاكتشاف المبكر لمرض السرطان**

برنامج الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي  
برنامج الاكتشاف المبكر لسرطان عنق الرحم

**5 - أمصال التطعيم**

جدول جرعات تطعيم الأطفال  
جدول جرعات تطعيم البالغين



كما هو الحال بالنسبة لسكان كاستيا وسكان ليون، يتمتع الأجانب المقيمون في هذا الإقليم بحق الحصول على الرعاية الطبية وبحق المشاركة في برامج ترقية وتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض.

يعترف قانون تناسق ونوعية النظام الوطني للصحة بأحقية كافة المواطنين الأسبان والأجانب المتواجدين على التراب الوطني في التمتع بحق حماية الصحة والحصول على الرعاية الطبية، حسب البنود التي نص القانون عليها.

من جانب آخر فإن القانون المشار إليه ينص على أن الإدارات العامة ملزمة بالقيام بتوجيه الأنشطة والإجراءات في المجال الصحي، وذلك من خلال إدراج آليات نشطة تحول دون أن تعاني أي مجموعة من مجموعات السكان من التمييز لأسباب ثقافية أو لغوية أو دينية أو اجتماعية قد تجعلها تعاني من صعوبات أكبر عند حصولها على الخدمات الصحية التي يوفرها النظام الوطني للصحة.

تنص المادة رقم ١١ من القانون المشار إليه التي تحمل عنوان زخدمات الصحة العامةس على أن خدمة الصحة العامة عبارة عن مجموعة من المبادرات المنظمة من قبل الإدارات العامة بهدف الحفاظ على صحة السكان وحمايتهم وتحسينها، وتتكون الخدمات في هذا المجال من الأنشطة التالية، هذا إلى جانب أنشطة أخرى:

حماية الصحة  
ترقية وتعزيز الصحة  
الوقاية من الأمراض والإعاقات

تقوم مستشارية الصحة، من خلال الإدارة العامة للصحة العامة والاستهلاك منذ سنوات مضت بتطوير عدد من البرامج والأنشطة الهادفة إلى ترقية وتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض ونشر هذه الأنشطة بين السكان المقيمين داخل الإقليم.

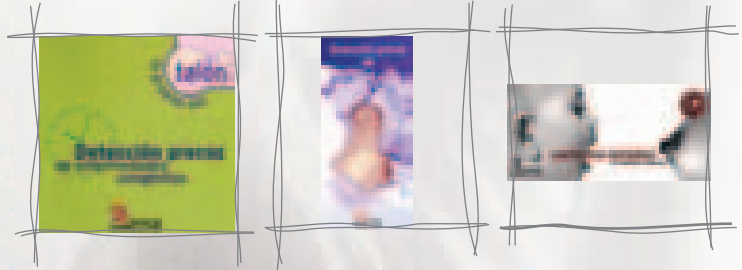
يتم تقديم هذه الخدمات في المراكز الصحية وفي عيادات العناية الصحية الأولية وفي المستشفيات العامة التابعة للخدمة المحلية للصحة بشكل مجاني تماماً.

يتم التطرق إلى مسألة الرعاية الصحية على أنها حق عالمي ويتم تنظيمها بحسب القواعد التالي ذكرها:



# 1

## ترقية وتعزيز صحة الأم والطفل



## من يتمتع بحق الحصول على الرعاية الصحية؟

يحق للأجانب الذين يتواجدون في أسبانيا المسجلين في سجل تعداد السكان المقيمين في البلدية التي تتبع لها البلدة التي يقيمون فيها بشكل معتاد، التمتع بالحصول على الرعاية الصحية بنفس الشروط المنطبقة على المواطنين الأسبان.

يحق للأجانب الحوامل اللاتي يتواجدن في أسبانيا التمتع بالرعاية الصحية خلال فترة الحمل والولادة والفترة التالية على الولادة.

لا يطلب من الأجانب القاصرين الذين تقل أعمارهم عن ١٨ سنة، بشرط أن يتم إثبات سنهم مسبقاً، أي وثيقة لكي تقدم لهم الرعاية الصحية.

بالنسبة للأشخاص غير المقيدين في سجل تعداد السكان المقيمين في البلدية و/ أو الذين لا يملكون بطاقة صحية، تنحصر الرعاية الصحية المقدمة لهم في حالات الطوارئ والأمراض الخطيرة أو الحوادث ويستمر تقديم هذه الرعاية إلى أن يعلن الطبيب عن شفائهم.

## ما هي الوثائق اللازمة لتقديم طلب الحصول على بطاقة صحية؟

- صورة والنسخة الأصلية من جواز السفر أو أي وثيقة أخرى تثبت الهوية.
- أن يكون الشخص مقيداً في سجل تعداد السكان المقيمين في البلدية (شهادة القيد ضمن سكان البلدية).
- في حالة أن تكون عاملاً، رقم الضمان الاجتماعي.
- إن لم تكن تعمل، شهادة تثبت عدم توفر مصادر مالية كافية لديك.

## أين تطلب البطاقة الصحية؟

في المركز الطبي الذي تتبع له البلدة التي تقيم فيها.

يمكن تقديم طلب الحصول على كافة المعلومات اللازمة حول الإجراءات التي يجب إتباعها للحصول على الوثائق اللازمة إلى الخدمات الاجتماعية التابعة للبلديات ومراكز الصحة والجمعيات والمنظمات غير الحكومية التي تقدم المساعدة للسكان من المهاجرين.

## تشجيع الرضاعة الطبيعية

حليب الأم غذاء تنتجه الطبيعة من أجل تغذية الطفل. إنه غذاء خاص للطفل وهو يهضمه بسهولة. يحتوي حليب الأم على كافة العناصر التي يحتاج إليها الطفل لنموه وهو يساعد على تطور ذكائه. تنصح منظمة الصحة العالمية بما يلي:

تغذية الطفل بحليب الأم فقط إلى أن يبلغ سن ٦ أشهر.

الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى بلوغ الطفل سن سنة واحدة على الأقل، مع إدخال الأغذية الأخرى بشكل تدريجي.

الاستمرار في ترضيع الطفل رضاعة طبيعية إلى أن يبلغ سن سنتين أو أكثر.

### نصائح لترضيع الطفل بنجاح

ضعي طفلك على ثديك ورضعيه خلال الـ ٣٠ دقيقة الأولى من حياته.

أعطي ثديك لابنك ورضعيه في كل مرة يطلب فيها منك ذلك وخلال المدة التي يرغبها. انسي الساعة.

من أجل الحفاظ على إنتاج غزير من الحليب، قومي بترضيع ابنك من أحد الثديين وقدمي له الثدي الآخر عندما يفرغ الثدي الأول. ابدئي في المرة التالية بالثدي الممتلئ أكثر بالحليب.

إلى أن يبلغ سن ٦ أشهر لا يحتاج طفلك إلى أي غذاء آخر إلى جانب حليب الأم. لا تعطي ابنك ماء بالسكر أو ماء أو عصير أو أي نوع آخر من أنواع الحليب.

عندما يبلغ ابنك سن ٦ أشهر، من الممكن إدخال أطعمة غذائية أخرى والاستمرار في ترضيعه.

لا تعطي ابنك المصاصة، لأنها قد تؤثر على تعلم الطفل الرضاعة الطبيعية.





## فوائد الرضاعة الطبيعية

### الفوائد بالنسبة للأم

إنها تساعد على إيجاد علاقة خاصة جداً مع طفلك.  
كل مرة من مرات الرضاعة تعد وقت من الراحة والسعادة مع ابنك.  
هرمونات الرضاعة تريح وتساعد على النوم. عند قيامك بترضيع ابنك ستنامان أنتما الاثنان أفضل.  
إنها تعطيك الثقة في قدرتك على توجيه العناية لابنك وتبعد الحزن والكآبة بعد الولادة.  
تساعد على استعادة الحجم الطبيعي للرحم ويقل فقدان الدم بعد الولادة ويظهر خطر أقل للمعاناة من الأنيميا.  
يستعيد جسد الأم هيئته بشكل أفضل بعد فترة طويلة من الترضيع.  
يقل خطر المعاناة من مرض تفتت العظام وسرطان الثدي وسرطان المبيض.

### الفوائد بالنسبة لابنكما

إن الرضاعة الطبيعية مصدر أمن وطمأنة.  
إن الاتصال الحميم، من خلال التصاق الجلد بالجلد، يقوي الصلة القائمة بين الابن وأمه.  
إن حليب الأم هو أول زطعيمز يتلقاه الطفل، وتقوم عناصر المناعة الموجودة في حليب الأم بحمايته ضد الالتهابات.  
يقوى مقاومة الطفل: أثر الحماية يمتد حتى بعد انتهاء الرضاعة.  
يلاقي الطفل خطراً أقل للمعاناة من الحساسية ضد المأكولات والإسهال والتهابات الصدرية والتهاب الشعبيات الهوائية والالتهاب الرئوي والتهاب الأذن ومرض الإكزيما الجلدي والربو ومرض السكري.  
يحتوي حليب الأم على كل العناصر اللازمة للنمو الصحيح للمخ والنظام العصبي.  
هناك صلة بين الرضاعة الطبيعية ووجود خطر أقل لتعرض الطفل للموت الفجائي.  
تتكون عظام سقف الفم والفك والأسنان بشكل أفضل.  
يوفر الحماية من مرض هشاشة العظام وأمراض الدم الانتكاسية.

### الفوائد بالنسبة للأسرة

لا يوجد أحد مضطراً لاستيقاظ ليلاً لإعداد أي شيء.  
يمكن ترضيع ابنكم في أي مكان والحليب دائماً في درجة الحرارة المناسبة.  
إن تربية طفل يتمتع بصحة جيدة يعد أمر أسهل. إن الأطفال الذين تتم تغذيتهم بالرضاعة الطبيعية يدخلون المستشفيات مرات أقل مقارنة بغيرهم.

### الحمل هو الوقت المناسب لإعداد الرضاعة

تكلمي مع النساء اللاتي أرضعن أبناءهن بنجاح وأقيمي علاقات مع الأمهات اللاتي ترضعن أبناءهن لكي يوفرن لك التأييد والمساعدة.  
قومي بقراءة كتاب جيد حول الرضاعة الطبيعية أثناء حملك، ستتعلمين منه الأمور التي تؤدي إلى رضاعة سعيدة وسيساعدك على الاستعداد لذلك عاطفياً.  
قومي بالاتصال بالداية المولدة وبالمنظمات التي تؤيد الرضاعة الطبيعية.  
أي امرأة تستطيع ترضيع ابنها، بغض النظر عن حجم الثديين وشكل حلمة الثدي.



## تقللنا ضرماً ركبلما فاستكلا

تقللنا ضرماً يه ام

(سكتلما فيتلداو ايرونوتيلينيذ ضرمو، تيقردلا دغلدا روصق)

اهفاستكا نافع انهلو، بعد اميف ديلولا يد رھظت اھضاراً نأ مغر، دلولا عاسه دو جوم ضرماً اھناً برتلما في يوسه متي نأ نكيم لا ركبلما

في قاعاً اھنع جتنت نأ نكلما نم بسانلما تقولا في جلاعت لم وركبم ضرماً اھذا فستكت لم نا دسلجا عاضعاً فلتمخ في تماھ تبارطضا و / و خلما

سكتلما فيتلداو ايرونوتيلينيذو تيقردلا دغلدا روصق: يھ اھتسارد متي يتلا ضرماً

اهفاستكا نكيم فيك

(بعكلا رابتخا) بعد اميف اھليلتحو ديلولا بعك نم دنوخام مدلا نم تنيع جارختسا للاخنم

رابتخلا عارجا متي نياو ي تم

لفطلا قايد نم مسالما مويلوا ثلاثلا مويلوا ين بام دترفلا للاخن مدلا تنيع نأ متي نأ بجيد

بيطلا زكلما في و ا لافطلاً ببيط دنايع في و ا فستسلما ب دلولا مسق في رابتخلا انه متي

برتلما لي ا بعد اميف اھلسراو مدلا تنيع نأ مزلالا داولما ففاك يرفوت متي

برتلما لي ا نكمم تقو عرساب مدلا تنيع لاسرا متي نأ تياغللا مھلما نم

تديج مد تنيع نأ اھيف بلطي يتلا تالاحا يھ ام

تيفاك يرغ درفوتلما تنيعلا نوكت امدنع

مارغ ۰۰۵.۲ ن ع مھنزولق ن يذلا ديلاولما تلاح في

تيقردلا دغلدا ضرماً يدجا نم ملاً نياعت امدنع

رابتخلا جئاتن دنافلأ

نكسلما لي ا ايرونوتيلينيذ ضرمو تيقردلا دغلدا روصق ضربم مصلحا تارابتخلا جئاتن لاسرا متي

مدلا تنيع لاسرا لي ا ايلات اموي رستع تسمخ للاخن

رابتخلا جئاتن تناك انما تلاح في لا سكتلما فيتلداو صالحا رابتخلا جئاتن دنافلأ متي لا

تياجيا و ا تحضاو يرغ

لي ا ديلاولما دلب تديبم بلطلا تيلك لافطلاً مسق برتمخ فتاھب لاصتلا متي، برلا رختات تلاح في

موي لي ا ين تلالا موي نم ارھظ ۶۱ عاسلا لي ا احابص ۹ عاسلا (م) ۳۸۹ ۳۲۶ ۹۸۱ م: قر فتاھلا

(تعملجا)



## الاكتشاف المبكر لمرض فقدان حاسة السمع عند الأطفال

### لماذا يعتبر من المهم أن يتم إجراء الاختبار؟

إن معاناة الوليد من الصمم أمر معتاد، ولكن الآثار الناتجة عن هذا المرض مهمة للغاية.

إن الطفل الذي لا يسمع يعاني من مشاكل كبيرة في تعلم الكلام والاتصال بالآخرين.

كلما عرف مبكراً أن ابنكم يعاني من فقدان حاسة السمع، أمكن معالجته بشكل أسرع.

### ما نوع الاختبار الذي يتم إجراؤه؟

يتم وضع سماعة في أذن الطفل أثناء نومه أو أثناء هدوئه ويتم تسجيل ما ذا ما كان يسمع الصوت الذي يصل إلى سمعه أو توماتيكياً.

### أين ومتى يتم إجراء الاختبار؟

يجب أن يتم عمل الاختبار قبل أن يخرج الطفل من المستشفى بعد ولادته.

إن لم يكن من الممكن إجراء الاختبار لأي سبب من الأسباب، عليكم القيام بالاتصال بخدمة الأنف والأذن والحنجرة التابعة للمستشفى حيث سيتم تقديم المعلومات لكم.

### ما هي النتائج المحتملة للاختبار؟

إذا كانت نتيجة الاختبار نتيجة إيجابية: ابنكم يسمع جيداً ويوضع له ختم في زوثيقة صحة الطفلس (التي سيتم تسليمها لكم في مستشفى الولادة) لكي يعرف طبيب الأطفال الذي يقوم بمتابعة صحته أنه قد تم إجراء هذا الاختبار له.

إن لم تكن النتائج هي النتائج المرغوب فيها: هذا لا يعني أن الطفل يعاني بالفعل من فقدان حاسة السمع، إنه يشير ببساطة إلى ضرورة إجراء اختبار أكثر عمقاً له ولهذا يتم تكرار الاختبار قبل أن يتم الطفل سن شهر واحد.

إزاء ظهور أي شك أو استفسار حول سمع ابنكم، قوما باستشارة طبيب الأطفال.



# 2

## ترقية وتعزيز الصحة في المدرسة







## برنامج صحة الفم والأسنان

### ما يتكون البرنامج؟

إنه عبارة عن القيام بمضمضة الفم أسبوعياً بمحلول فلور الصوديوم بنسبة ٠,٢٪ (٢٠ أسبوعاً على الأقل على طول العام الدراسي)، وينصح الآباء بالاستمرار في القيام بذلك خلال العطلة المدرسية.

لا يجب أن يطبق على الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٦ سنوات أو الذين يعانون من صعوبات للاحتفاظ بالمحلول بالفم دون بلعه.

### لمن يوجه البرنامج؟

للطلاب الذين تبلغ أعمارهم ما بين ٦ و ١٢ سنة في المراكز الدراسية في إقليم كاستيا إي ليون.

### ما هو هدف البرنامج؟

التقليل من تعرض السكان من الأطفال لتسوس الأسنان ومرض التهاب اللثة.

### تسوس الأسنان

هو المرض الذي يصيب الفم والأسنان الأكثر انتشاراً أثناء مرحلة الطفولة. إنه مرض معدٌ ولا يتم العلاج منه بشكل تلقائي. أنه يتأثر بالعناصر التالية:

- استهلاك المواد السكرية.
- البكتيريا الموجودة داخل الفم.
- مقاومة الأسنان.

### مرض التهاب اللثة

يتميز بنزيف الدم من اللثة وبداية خلخلة الأسنان، مع وجود احتمال أن تتعرض الأسنان للسقوط. إنه يؤثر على اللثة بشكل خاص وعلى عظمة الفك. يقع المرض نتيجة عدم العناية بنظافة الفم بالطريقة المناسبة.

### كيف أستطيع مساعدة ابني على الوقاية من هذه الأمراض؟

#### من خلال توجيه العناية لغذائه:

التخلص من الأطعمة المسكرة (الطوى، العلك، الحلويات التي يشتريها الأطفال من الباعة... الخ). تخفيض استهلاك السكر، وبوجه خاص بين الوجبات. من الممكن تناول الحلوى بعد تناول وجبات الطعام الرئيسية، ولكن بعد القيام بتناولها مباشرة، يجب غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون. يجب تناول الفاكهة والجبن والحليب... الخ، بين الوجبات.



### من خلال فرض الرقابة على نظافة الفم:

- يجب أن يغسل أسنانه ولثته بالفرشاة والمعجون يومياً وجيداً، باستعمال معجون أسنان مشبع بمادة الفلور:
- بعد كل وجبة من وجبات الطعام، وبوجه خاص بعد العشاء.
- بتحريك الفرشاة من الأعلى إلى الأسفل، من الجهة الداخلية والجهة الخارجية وعلى كل مساحة المضغ.
- باستعمال فرشاة صغيرة يمكن أن تصل بسهولة إلى كافة أجزاء السن.
- إن القيام بغسل الأسنان بالفرشاة والمعجون في يوم واحد فقط لا يمنع المرض: قم بتعويد ابنك على غسيل أسنانه بالفرشاة والمعجون بشكل دوري واعتيادي.

### باستعمال مادة الفلور:

- إن مادة الفلور تقوي الأسنان وتجعلها أكثر مقاومة لتسوس الأسنان.
- على ابنك أن يستمر في القيام بمضمضة فمه أسبوعياً بمادة الفلور خلال فترة العطلة الصيفية، مثلما يقوم به أثناء تواجده في المدرسة ضمن برنامج صحة الفم والأسنان.
- كيفية القيام بالمضمضة الأسبوعية:
- بواسطة محلول فلور الصوديوم بنسبة ٠,٢٪.
- لا يجب استعمال المضمضة على الإطلاق مع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٦ سنوات أو الذين يعانون من مشكلة للاحتفاظ بالمحلول بالفم دون بلعه.
- يتم تنظيف الأسنان جيداً باستعمال فرشاة الأسنان قبل القيام بالمضمضة.
- يتم وضع ١٠ مليلتر من المحلول في الفم ويحتفظ به داخله لمدة دقيقة مع تحريكه ليمر بين الأسنان.
- بعد مرور الدقيقة، يجب التخلص من محتوى الفم.

### من خلال زيارة الطبيب بشكل دوري

PROGRAMA DE SALUD BUCO-DENTAL



Centro de  
Odontología y Labio

## التغذية في سن المدرسة

منذ بداية سن المدرسة من الممكن أن تتأثر التغذية نتيجة الذهاب إلى المطعم المدرسي، ولهذا فعلى الآباء معرفة الوجبات الأسبوعية التي يتناولها الأبناء في المدرسة بغرض تكميلها بأغذية أخرى.

يؤثر تناول السكريات (الحلوى التي يشتريها الأولاد من الباعة، الحلويات والأغذية المشبعة بالسكر) بشكل سلبي للغاية على النمو وعلى الرقابة على تسوس الأسنان، ولهذا السبب يجب التقليل منها كثيراً. يجب غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون دائماً بعد تناول الحلويات.

خلال الفترة ما بين سن ٦ و ١٠ سنوات يكون النمو المدرسي أبطأ وأكثر تساوياً ويزداد النشاط الجسدي. عادة ما يتم التوفيق بين وجبات الطعام والساعات الدراسية من خلال تناول قطع الكعك والحلوى والمواد المقلية صناعياً بين الوجبات، وهي عادة ما تحتوي على الدهون (الذرة المحمصة، المعجنات المقلية، الخ).

خلال الفترة ما بين سن ١١ و ١٤ سنة يتطلب رتم النمو والنشاط الجسماني نصيب أكبر من الطاقة الغذائية. يحتمل أن يظهر بعض عدم النظام بسبب الاستقلال الذي يرغب في إظهاره الأولاد من حيث عاداتهم ويرتفع استهلاك الحلوى والمقلبات الصناعية والوجبات السريعة (الهامبرغر، البييتزا... الخ). علينا مراقبة الأغذية التي تحتوي على البروتينات، هذا إلى جانب البقول والأسماك ومنتجات الحليب مع التخفيض من استهلاك الدهون بشكل زائد عن الحد.

يجب أن تكون السعرات الحرارية التي تكسبها الوجبات الغذائية كافية بسحب كل عمر من الأعمار والنشاط الذي تتم ممارسته، مع تجنب السمنة.

يجب توزيع الطاقة اليومية على ٣ أو ٤ وجبات. إن اليوم الجيد يبدأ بوجبة إفطار جيدة، ويستمر بوجبة غذاء متوسطة الحجم وينتهي بعشاء بسيط، بعد تناول وجبة عصرونية متوازنة.

إن المواد التي تحتويها الأغذية يجب أن تكون متعادلة فيما بينها من أجل إيجاد التوازن. يجب أن يمثل هيدرات الكربون الموجود في الخبز والحبوب والبقول والفاكهة وبوجه خاص في الجذور مثل البطاطا نسبة ٣٥٪ من الإجمالي. لا يجب أن تتعدى نسبة الدهون نسبة ٣٥٪ والبروتينات، الموجودة بشكل أساسي في الأسماك واللحوم ومنتجات الألبان والبيض والبقول والفاكهة الجافة، يجب أن تمثل ما بين نسبة ١٢ و ١٥٪.

- زيادة استهلاك الفاكهة والخضروات.
- التقليل من استهلاك قطع الكعك والمقلبات الصناعية.
- عدم تناول المشروبات التي تحتوي على مادة الكافئين والمشروبات الغازية.
- الاعتدال عند استعمال الملح.
- القيام بنشاط جسماني في الهواء الطلق.

## Πυράμίδα de la Alimentación Saludable, SENC

2017



FUENTE: SENC

## الوقاية من القمل وعلاجه

### ما هو القمل؟

القمل عبارة عن حشرات طفيلية، صغيرة الحجم جداً ولونها بني رصاصي وتعيش في شعر الإنسان. بيض القمل هو القمل الوليد ولونه يتميز بالللمعان وهو صلب ولونه أبيض مصفر. يلتصق بقوة بالشعر ولا يسقط عند تمشيطه. أول مظاهر وجود القمل يتمثل عادة في استمرارية حك الرأس.

### كيف تنتقل العدوى؟

تنتقل العدوى بسهولة كبيرة، والقمل يعيش في رأس الإنسان ولا يعيش في الحيوانات. ينتقل القمل نتيجة القرب بين رؤوس الأشخاص.

### كيف يتم علاجه؟

العلاج ليس مبرراً سوى للأطفال الذين يعانون من وجود القمل. عندما لا يعاني الطفل منه، على الرغم من وجود أشخاص قريبين منه يعانون من القمل، يجب الاستمرار في اتباع الإجراءات الوقائية، ولكن لا يجب القيام بإتباع العلاج.

يستعمل العلاج مع كل الأشخاص الذين يعانون من العدوى، وفي نفس الوقت.

يتم بل الشعر كله وفروة الرأس بمحلول مقاوم للحشرات الطفيلية. لا يتم تغطية الرأس باستعمال الفوطة أو ما شابهها. لا يغسل الشعر قبل وضع المحلول عليه. بعد مرور ما بين ساعتين و٤ ساعات، يغسل الشعر بالشامبو العادي أو الشامبو المقاوم للحشرات الطفيلية، ويتم شطف الشعر بالماء والخل ويتم إزالة بيض القمل بالبيد أو بواسطة مشط أسنانه متجاورة جداً.

يتم تكرار العلاج بعد مرور ما بين ١٠ و٢٠ يوماً، من أجل التخلص من القمل الجديد قبل أن يصل إلى سن النضج وبالتالي قبل أن يضع بيضاً جديداً.

بعد أن يكون قد بدأ العلاج، وبالوجه الصحيح، يستطيع الطفل الذهاب إلى المدرسة.

### كيف تتم الوقاية من القمل؟

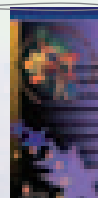
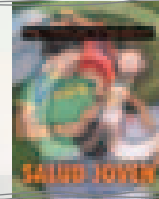
لا يوجد أي شامبو أو محلول يحول دون ظهور القمل. العناية الجيدة بالنظافة الشخصية. تمشيط وتسريح الشعر يومياً. عدم القيام بتبادل الأمشاط. تنظيف المشط وفرشاة الشعر بشكل دوري. غسل الشعر دورياً، باستعمال الصابون أو الشامبو العادي. الكشف بشكل دوري على رأس الأطفال، وبوجه خاص خلف الأذنين وفي المنطقة الواقعة بين خلفية الرأس والعنق.





# 3

## ترقية وتعزيز الصحة في المجتمع





## ترقية وتعزيز الصحة بين الشباب

الصفحة الإلكترونية: صحة الشباب: (<http://www.jcyl.es/saludjoven>)

يتم الوصول إلى هذه الصفحة عبر الصفحة الإلكترونية الرسمية التابعة لحكومة إقليم كاستيا إي ليون المحلية. تم إعداد محتوى الموضوعات المختلفة والتطرق إليها من قبل مختلف الهيئات والمنظمات التابعة لإقليمنا. يتوفر في هذه الصفحة وصلات ربط مع هيئات وجمعيات إقليمية ووطنية أخرى تتطرق إلى موضوعات أسلوب حياة الشباب وصحتهم.

### المحتوى:

- العلاقات الجنسية
- مرض الإنوركسيا، أي فقدان الرغبة في الطعام، ومرض البوليميا، أي الشره المرضي للطعام.
- المخدرات.
- الصحة والسفر
- الغذاء الصحي
- العدوى بفيروس فقدان المناعة المكتسبة / الإيدز.
- النشاط الجسماني والرياضة.
- الوقاية من الحوادث
- هواتف و عناوين هامة أخرى



<http://www.jcyl.es/saludjoven>

# SALUD JOVEN

دليل المصادر المخصصة لترقية وتعزيز الصحة للسكان من المهاجرين  
المقيمين في كاستيا إي ليون  
هاتف المساعدة والمعلومات حول العلاقات الجنسية والإصابة بعدوى  
فيروس فقدان المناعة المكتسبة وأمراض أخرى تنقل من خلال ممارسة  
العلاقات الجنسية

**901 15 14 15**

لا تطلب تهوية المتصل وسري  
(يتم الرد باللغة الأسبانية)

من هو الشخص الذي يرد علي؟

لقد تم وضع مجموعة من الخبراء الذين يتفهمون مشاكل العلاقات الجنسية التي يعاني منها الشباب في خدمتك من قبل حكومة كاستيا إي ليون المحلية.

ما هي المواعيد التي تتوفر فيها الخدمة؟

أيام الجمعة والسبت والأحد، من الساعة ١٩.٠٠ مساءً إلى الساعة ٢٤.٠٠ فجرًا.  
في باقي المواعيد يقوم جهاز الرد الآلي على المكالمات بتقديم المعلومات حول مواعيد تقديم الخدمة.

ما هو المبلغ الذي أتكلفه نظير المكالمات؟

٥٠٪ من قيمة المكالمات، إذا ما كنت تتصل من داخل إقليم كاستيا إي ليون.

ما هي المعلومات التي يستطيعون تقديمها لي؟

بالإضافة إلى مرض الإيدز، ما هي الأمراض الأخرى التي تنقل عدواها بممارسة العلاقات الجنسية؟  
إنني حامل... من هو الشخص الذي يستطيع أن يشرح لي شكوكي.  
إلى أين أستطيع الذهاب للحصول على المزيد من المعلومات؟  
ما هي وسائل منع الحمل الأكثر أماناً وفعالية؟  
لقد تقطع العازل الواقي الرجالي... ما الذي نستطيع أن نفعله؟  
ما هي المواقف التي يعد استعمال العازل الواقي الرجالي مناسب فيها؟

في حالة القيام بممارسة العلاقات الجنسية في ظل القيام بممارسات خطيرة:

- ممارسة العلاقات الجنسية مع أشخاص متعددين
- سوابق الأمراض التي تنقل عدواها بممارسة العلاقات الجنسية لديك أو لدى شريكك
- الشريك الذي يتعاطي المخدرات بواسطة الحقن
- ممارسة العلاقات الجنسية مع شخص مجهول دون استعمال العازل الرجالي أو النسائي.

تذكر، بإمكانك أن تطرح أي سؤال أو شك حول: الأمور الجنسية، فيروس فقدان المناعة المكتسبة/ الإيدز، الأمراض التي تنقل عدواها بممارسة العلاقات الجنسية، موانع الحمل... الخ.



## INFORMACIÓN SOBRE SEXUALIDAD

Información sobre  
las enfermedades de  
transmisión sexual,  
VIH - SIDA  
y los métodos  
anticonceptivos

**901 15 14 15**

[www.mec.es](http://www.mec.es)



## معلومات حول مرض الإيدز

مرض الإيدز مرض يسببه فيروس يطلق عليه اسم فيروس زفي. أي. إتش.س أو فيروس الإيدز. هذا الفيروس يهاجم مناعة الجسم ويجعلنا نصاب بالمزيد من الالتهابات وبعض أنواع السرطان. إن الشخص الذي لديه فيروس الإيدز في جسمه شخص مصاب بالعدوى.

من الممكن أن يشعر الشخص المصاب بالعدوى بأنه في حالة صحية جيدة دون أن يشك في أنه مصاب بفيروس الإيدز، إلا أنه لو لم يتلق العلاج الطبي المناسب سيصاب بمرض الإيدز بعد حوالي ١٠ سنوات. وعلى الرغم من أن أعراض مرض الإيدز لم تظهر لديه، من الممكن أن يصيب أشخاص آخرين بالعدوى إن لم يتخذ الإجراءات الوقائية المناسبة.

لمعرفة ما إذا كنت مصاباً أو مصابة بالعدوى يجب عمل تحليل بسيط للدم. من الممكن أن يتم عمل هذا الاختبار في أي مركز طبي دون الحاجة لسداد النقود.

### كيف تنتقل عدوى المرض

- خلال ممارسة العلاقات الجنسية مع الإيلاج (في الجهاز التناسلي النسائي أو في المؤخرة أو في الفم) دون استعمال العازل الرجالي في العلاقات بين الرجال والنساء أو في علاقات الرجال مع الرجال.
- بسبب الحقن بمحاقن استعملت من قبل أشخاص مصابين بالعدوى.
- باستعمال الأدوات القاطعة مثل ابر الوشم وأدوات زرع القطع المعدنية في الجسم، وموسى وسكاكين الحلاقة التي اتصلت بدم أحد الأشخاص الذين يعانون من العدوى أو باتصال الدم.
- من الممكن أن تنتقل المرأة الحامل المصابة بفيروس الإيدز العدوى إلى ابنها/ أبنيتها أثناء الحمل أو خلال الولادة أو عند إرضاع الوليد.

### كيف لا تنتقل العدوى

- بالمعايشة أو العمل أو الخروج مع شخص مصاب بالعدوى.
- بالذهاب إلى نفس المدرسة التي يتواجد فيها طفل أو طفلة تعاني من العدوى.
- بالتحية باستعمال اليد أو العناق أو بالقبلة
- بالنوم في نفس السرير
- بممارسة العلاقات الجنسية دون الإيلاج
- بتقاسم أدوات المائدة والأكل في نفس الصحن أو الشرب من نفس الكوب
- باستعمال المراحيض العامة أو حمامات السباحة أو الدش
- بعضات البعوض ولا تنتقل العدوى من الحيوانات الأليفة
- في أسبانيا لا يوجد خطر ناتج عن التبرع بالدم أو بنقل الدم

### كيف يمكن تجنب الإصابة بالعدوى

- باستعمال العازل الرجالي دائماً عندما تمارس علاقات جنسية مع الإيلاج
- لا تستعمل مطلقاً المحاقن ولا أي إبرة يكون قد استعملها أشخاص آخرون
- لا تتقاسم الأدوات القاطعة التي اتصلت بدم أشخاص آخرين.

من الجيد القيام بعمل تحليل لمعرفة ما إذا كنت مصاباً بالعدوى، وكلما عرفت أنك مصاب بالعدوى أبكر ستستطيع تناول العلاج الذي يصفه لك طبيبك أسرع وستكون أكثر حرصاً بكثير وستستعمل العازل الرجالي عند قيامك بممارسة العلاقات الجنسية مع الإيلاج لكي لا تصيب شخصاً آخر بالعدوى.





## تشجيع أسلوب الحياة الصحي

### الوقاية من أمراض القلب والشرايين

تمثل أمراض القلب والشرايين السبب الأول للوفاة في إقليم كاستيا إي ليون. هناك عوامل على صلة بأسلوب الحياة تؤثر على ظهور هذه الأمراض، ومن بين هذه العوامل التدخين والغذاء غير المناسب وملازمة الجلوس واستهلاك المشروبات الروحية بقدر زائد عن الحد.

### كيف يمكن الوقاية من أمراض القلب والشرايين؟

- عدم التدخين
- تخفيض تعاطي المشروبات الروحية
- المشي لمدة ٣٠ دقيقة يومياً وبشكل اعتيادي
- استعمال السلم بدلاً من المصعد
- عدم استعمال السيارة في الرحلات القصيرة
- تناول مأكولات متعددة ومتوازنة تحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية
- الحد من تناول المواد الدهنية، وبوجه خاص المواد الدهنية المشبعة (الزبد، قطع الكعك الصناعي، الدهون الحيوانية).
- رفع نسبة الأكل اليومي من الفاكهة والخضروات والبقول، على الأقل ٥ قطع منها يومياً.
- الحد من تناول المواد الغنية بالسكريات، مثل حلوى الأطفال والحلويات والمشروبات الغازية.
- الحد من استهلاك الملح، واستعمال الملح المشبع باليود، إن أمكن ذلك
- شرب ما بين لتر واحد و٢ لتر من الماء يومياً.
- القيام بإجراء فحوصات طبية ومع إتباع نصيحة الأطباء والممرضين الموجودين بالمركز الطبي.

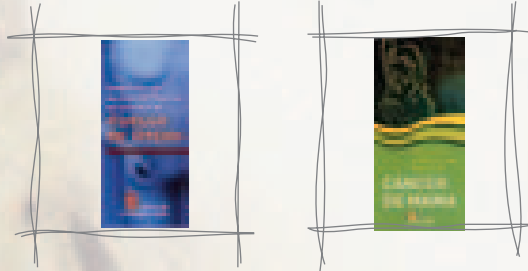
### نصائح وإرشادات من القانون الأوروبي لمقاومة السرطان

- عدم التدخين
- تجنب السمنة
- ممارسة بعض النشاط الرياضي المعتدل، كل يوم.
- زيادة استهلاك الفاكهة والخضروات والبقول المتعددة
- الحد من استهلاك المواد الدهنية، وبوجه خاص الدهون الحيوانية
- في حالة تعاطي المشروبات الروحية، يتم تعاطيها مع الاعتدال لأقصى حد مع تخفيضها إلى شرب اثنين منها يومياً بحد أقصى
- تجنب التعرض للشمس لمدد طويلة
- إتباع الإرشادات الطبية الخاصة فيما يتعلق بالتعرض للمواد و/أو المصادر التي تصيب بمرض السرطان
- على النساء بعد سن ٣٠ سنة الخضوع لاختبارات طبية للكشف المبكر عن مرض سرطان عنق الرحم (اعتباراً من سن ٢٠ سنة توجد عناصر خطر)
- النساء اعتباراً من سن ٤٥ سنة يجب أن يخضعن للكشف على الثدي بالأشعة للكشف المبكر عن سرطان الثدي
- النساء والرجال اعتباراً من سن ٥٠ سنة يجب أن يخضعوا لاختبارات طبية للكشف المبكر عن سرطان القولون
- المشاركة في برامج التطعيم ضد مرض الكبد الوبائي زبس الموجهة للأطفال حديثي الولادة والمراهقين.



# 4

## الكشف المبكر عن مرض السرطان





## برنامج الكشف المبكر عن سرطان الثدي

يعد سرطان الثدي مشكلة صحية كبيرة وهو يصيب واحدة من بين كل عشر نساء. ويزداد ظهور هذا المرض مع التقدم في العمر.

### لمن يوجه البرنامج؟

للنساء اللاتي يعشن في إقليم كاستيا إي ليون اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين ٤٥ و ٦٩ سنة.

### ما الذي أستطيع أن أفعله للوقاية من مرض سرطان الثدي؟

لا نستطيع أن نتجنب ظهور المرض، ولكننا نستطيع أن نكتشفه عندما يكون حجمه صغيراً، وعلى ذلك يتم الشفاء منه بنسبة ٨٠٪ من حالات الإصابة به.

اختبار الأشعة للثديين هو أفضل اختبار للكشف المبكر عن المرض. من خلال هذه الأشعة نستطيع الكشف عن وجود ما بين ٩٠ و ٩٥٪ من الأورام.

### ما هي أشعة الثدي؟

أنها أشعة تجرى للثدي وتستعمل فيها مستويات قليلة من الإشعاع. يتم عادة إجراء أشعتين لكل واحد من الثديين. إنه اختبار سريع وبسيط.

### كيف يمكن إجراؤه؟

في حالة عدم استلام رسالة في بيتك، تستطيعين طلب المعلومات في المركز الطبي الخاص بك. إن كان قد سبق لك أن شاركت في البرنامج، ستتلقين رسالة تذكرك بتاريخ الكشف المقبل.

### كيف أذهب لإجراء كشف الأشعة على الثديين؟

في اليوم الذي تذهبين فيه إلى وحدة الأشعة على الثديين، من المناسب أن لا تستعملي بوردة التلك أو مزيل العرق أو المراهم على الثديين وفي الإبط، حيث أن ذلك يمكن أن يؤثر على نوعية صورة الأشعة.

للقيام بإجراء أشعة الثديين يجب أن تخلعي ملابسك من الخصر إلى الأعلى. ارتدي ملابس مريحة يسهل خلعها.

### ما هي الفترات التي يجب أن أجري فيها هذا الكشف؟

يجب تكرار الكشف على الثديين بالأشعة بشكل دوري، وبوجه عام مرة كل سنتين، باستثناء أن ينصحك الطبيب بإجرائها على فترات أقصر.

### ما هي النتائج التي قد يعطيها الاختبار؟


في غالبية الحالات تكون النتيجة نتيجة سلبية، بمعنى أنه لا يتم الكشف عن وجود مرض أو يتم اكتشاف خلل بسيط ذي مواصفات حميدة ولا يحتاج لإجراء المزيد من الفحوصات.

في الحالات التي يتم فيها الكشف عن وجود صورة مثيرة للريبة أو الشك، يتم الطلب من المريضة الذهاب إلى عيادة الطبيب لإجراء كشف موضعي. يحتمل أن تظهر الحاجة لإجراء فحوصات جديدة، وحتى القيام بتحليل عينة من الثدي، مع أنه في غالبية الحالات لا يتم التأكيد على وجود ورم خبيث.



PROGRAMA  
DE DETECCIÓN  
PRECOZ DE

# CÁNCER DE MAMA



Junta de  
Castilla y León

## برنامج الكشف المبكر عن سرطان عنق الرحم

سرطان عنق الرحم عبارة عن ورم يزداد حجمه ببطء، وهو يصيب عنق الرحم ولا يظهر أعراضاً في بداية الأمر.

### ما هو عنصر الخطر الرئيسي ؟

إن الإصابة بعدوى الفيروس المسبب لورم حليمي الذي يصيب الإنسان هي عنصر الخطر الرئيسي الذي على صلة بهذا الورم. إنه التهاب تنقل عدواه من خلال ممارسة العلاقات الجنسية وهو لا أعراض له عادة ومن الممكن أن يشفى وحده، لكن إذا لم تتم معالجته، يوجد خطر أن يتحول إلى مرض السرطان. إن التصرفات الجنسية للرجال والنساء هي العنصر الأكثر تأثيراً ساعة التمييز بين السكان الأكثر تعرضاً للمعاناة من سرطان عنق الرحم والمعرضين لهذا المرض بقدر أقل.

### هل يمكن الوقاية منه؟

من الممكن تجنب الإصابة بالعدوى باستعمال العازل الرجالي (وعلى وجه خاص عندما تمارس علاقات جنسية غير اعتيادية و/ أو مع أشخاص مختلفين). تصاب خلايا عنق الرحم، المصابة بعدوى الفيروس المسبب لورم حليمي، عادة بخلل يسبب إصابات سابقة على ظهور السرطان ومن الممكن اكتشافها من خلال القيام بإجراء تحليل دوري لمخاط الرحم.

### ما هو تحليل مخاط الرحم؟

إنه اختبار بسيط وحמיד وهو عبارة عن أخذ بعض الخلايا من المهبل وعنق الرحم بواسطة ملعقة طبية من الخشب أو بفرشاة.

### ما هي الفترات التي يجب أن يجرى فيها هذا الاختبار؟

بعد إجراء اختباري اثنتين لتحليل مخاط المهبل والرحم تكون نتيجتهما عادية وتفصل بينهما سنة، تكون الفترات التالية لإجراء التحليل ٣ سنوات، باستثناء الحالات الخاصة التي تتطلب إجراء الاختبار على فترات مختلفة بناء على تعليمات الطبيب.

### من هن النساء اللاتي يجب عليهن القيام بإجراء الاختبار؟

النساء ما بين ٣٠ و ٦٥ سنة اللاتي يمارسن العلاقات الجنسية  
النساء اللاتي تزيد أعمارهن عن ٢٠ سنة:  
- اللاتي يمارسن علاقات جنسية مع رجال مختلفين أو مع رجل يمارس العلاقات الجنسية مع نساء مختلفات.  
- اللاتي يعانين من التهابات مستمرة في الأعضاء الجنسية.  
- اللاتي يعانين من إصابات في عنق الرحم.  
- المصابات بالفيروس المسبب لورم حليمي الذي يصيب الإنسان.  
- اللاتي يمارسن مهن خطيرة: الغانيات.  
النساء اللاتي يبلغ عمرهن أكثر من ٦٥ سنة والتي لم يجرىن تحليل لمخاط المهبل والرحم من قبل.

PROGRAMA DE  
DETECCIÓN PRECOZ  
DE CÁNCER DE  
**CUELLO  
DE ÚTERO**



Junta de  
Castilla y León



## من هن النساء اللاتي لا يجب أن يشاركن في البرنامج؟

النساء اللاتي لا يمارسن العلاقات الجنسية.  
النساء اللاتي أُجريت لهن عملية لإزالة الرحم كاملاً (اللاتي ليس لديهن رحم ولا عنق رحم).  
النساء اللاتي يبلغ عمرهن أكثر من ٦٥ سنة وأظهرت تحاليل عينه مخاط المهبل والرحم الخاصة بهن نتيجة سلبية خلال السنوات ٥ الأخيرة.  
على النساء اللاتي لديهن لولب مانع للحمل مركب في الرحم، الذهاب إلى الكشف الدوري المحدد لهن.  
النساء اللاتي يعانين من مضايقات في الأعضاء الجنسية (الشعور بالألم، الحكّة، الالتهاب، النزيف... الخ) يجب أن يذهبن لمراجعة الطبيب الخاص بهن.

## أين يمكن إجراء اختبار تحليل مخاط المهبل والرحم؟

في المركز الطبي الخاص بك  
هناك سيقدمون لك المعلومات وسيحددون لك موعداً (المكان واليوم والساعة) لإجراء اختبار تحليل عينة مخاط المهبل والرحم.  
إجراء اختبار تحليل مخاط المهبل والرحم لا يحل محل مراجعة الطبيب.

## ما هي النتائج التي سيقدمها الاختبار؟

النتيجة الإيجابية: هناك شك في وجود اضطراب، هناك حاجة لإجراء اختبارات أخرى. يجب الذهاب إلى الطبيب.

النتيجة السلبية: لا يلاحظ وجود اضطرابات سابقة على ظهور السرطان ولا التهابات. تتم الإفادة بالموعد التالي لإجراء الفحص.

النتيجة السلبية التي تحتاج إلى العلاج من التهاب آخر: لا تلاحظ اضطرابات سابقة على ظهور السرطان لكن يوجد التهاب بجرثومة مختلفة. يجب مراجعة الطبيب.  
ستتلقين معلومات حول نتيجة تحليل عينة مخاط المهبل والرحم الخاص بك مباشرة من خلال طبيبك أو من المركز الطبي الخاص بك.

في الفترة الواقعة بين إجراء اختبار وآخر من الممكن أن تظهر أعراض. في هذه الحالة، قومي بمراجعة الطبيب.

## كيف يجب الذهاب لإجراء تحليل عينة مخاط الرحم؟

- لا يجب أن يجرى الاختبار أثناء فترة الحيض. يفضل الذهاب بعد ١٢ أو ١٦ يوماً من بعد بداية الحيض.
- دون استعمال لبوس أو مرهم مهبلي قبل إجراء الاختبار بخمسة ليالي.
- دون ممارسة العلاقات الجنسية خلال الـ ٢٤ ساعة السابقة على الاختبار.
- في ذلك الصباح يجب أن تغسلي أعضاءك الجنسية، دون إدخال الماء في المهبل.
- يجب أن تذهبي هادئة وأن ترتدي الملابس المريحة سهلة الخلع واللبس.

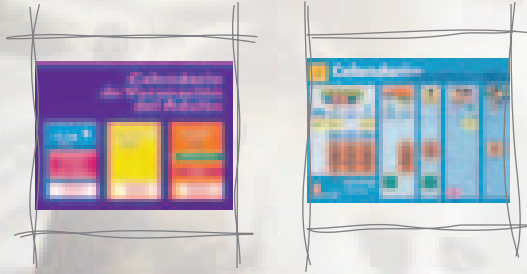
PROGRAMA DE  
DETECCIÓN PRECOZ  
DE CÁNCER DE  
**CUELLO  
DE ÚTERO**



Junta de  
Castilla y León

# 5

## التطعيمات





# التطعيمات

التطعيمات تحمي السكان من الأمراض الوبائية المعدية التي من الممكن أن تكون أمراضاً خطيرة. على الرغم من أنك قد تكون قد أخذت أحد أمصال التطعيم في دولتك الأصلية، فإن التطعيمات التي ينصح بإجرائها في إقليمنا جدولها الزمني مختلفان.

## ما هي التطعيمات وكيف تعمل؟

التطعيمات عبارة عن منتجات بيولوجية يتم الحصول عليها من البكتيريا أو الفيروس الذي تم إضعافه أو الميت ويتم إعطاؤها عادة بواسطة الحقن. عند تلقي التطعيم يتم تنشيط مناعة جسم الشخص الذي يتم تطعيمه بشكل طبيعي، حيث أن له نفس مظهر الكائن الحي المجهرى الأصلي، ولكن لا تنتج عنه الإصابة بالمرض أو يصاب الإنسان به بشكل طفيف. هكذا، يصبح جسم الإنسان مستعداً للدفاع بفعالية عن نفسه عند وصول عنصر الإصابة بالعدوى.

## من هم الأشخاص الذي يجب أن يطعموا؟

يجب أن يتم التطعيم على طول حياة الإنسان. الأطفال والمراهقون والشباب والبالغون والمسنون يستطيعون تلقي التطعيمات التي ينصح بإجرائها بشكل مجاني بحسب السن أو المرض.

## لماذا يعد من المناسب تطعيم الأطفال؟

لأن التطعيم يجنب الأمراض المعدية والتي لا يوجد علاج محدد لبعض منها. كل الأطفال يحتاجون التطعيم، حيث أنه وبهذه الطريقة يمكن التوصل للتخلص من بعض الأمراض التي يتم التطعيم منها، وقد حدث ذلك بالفعل على سبيل المثال مع مرض الجدري وشلل الأطفال، وهما المرضان اللذان تم القضاء عليهما في أوروبا ويكاد أن يتم القضاء على الحصبة في بلدنا.

إن لم يكن قد تم تطعيم ابنك، فهو معرض للجرثومة ومن الممكن أن يتعرض للأمراض الخطيرة التي تصيب الأطفال ذلك مثل السعال الديكي أو الحصبة أو شلل الأطفال التي ينتج عنها في بعض الحالات انتكاسات خطيرة وربما قاتلة.

## لماذا يعد من المناسب أن يتم التطعيم في أي عمر؟

إن التطعيمات تقي من الأمراض التي تعد أمراض خطيرة أثناء فترة البلوغ أيضاً. من المهم الحفاظ على المناعة التي تم تحقيقها من خلال التطعيمات أثناء الطفولة طوال العمر أو حماية الأشخاص الذين في سن البلوغ ضد النتائج الخطيرة الناتجة عن الإصابة بعدوى الأمراض.

## ما هي التطعيمات التي يحتاج إليها الأطفال ومتى يتم التطعيم بها؟

يعكس جدول التطعيمات في الإقليم التطعيمات التي ينصح بها ومتى يتم التطعيم بها. يتم تعديل هذا الجدول دورياً لتوفيقه مع الإرشادات الجديدة بهذا الصدد.

# Calendario Vacunaciones 2005

**Infancia Nueva**

- 0 años: Vacuna triple (DTP)
- 1 año: Vacuna triple (DTP)
- 2 años: Vacuna triple (DTP)
- 3 años: Vacuna triple (DTP)

**Niños**

- 4 años: Vacuna triple (DTP)
- 5 años: Vacuna triple (DTP)
- 6 años: Vacuna triple (DTP)

**Adolescentes**

- 12 años: Vacuna triple (DTP)
- 14 años: Vacuna triple (DTP)
- 16 años: Vacuna triple (DTP)

**Adultos**

- 18 años: Vacuna triple (DTP)
- 25 años: Vacuna triple (DTP)
- 30 años: Vacuna triple (DTP)
- 35 años: Vacuna triple (DTP)
- 40 años: Vacuna triple (DTP)
- 45 años: Vacuna triple (DTP)
- 50 años: Vacuna triple (DTP)
- 55 años: Vacuna triple (DTP)
- 60 años: Vacuna triple (DTP)
- 65 años: Vacuna triple (DTP)
- 70 años: Vacuna triple (DTP)
- 75 años: Vacuna triple (DTP)
- 80 años: Vacuna triple (DTP)
- 85 años: Vacuna triple (DTP)
- 90 años: Vacuna triple (DTP)

Agencia de Castilla y León

# Calendario de Vacunación del Adulto

**15-36 años ↓**

- Neumococo
- gripe
- tétanos-difteria

**38-64 años ↑**

- tétanos-difteria

**>65 años ↑**

- neumococo
- gripe
- tétanos-difteria

## جدول تطعيمات الشخص البالغ

أكثر من ٦٥ سنة	٣٤-٦٤ سنة	١٥-٣٥ سنة
	التيتانوس	
	الدفتريا	
تزلة البرد		الحصبة
فيروس المكورة الرئوية		الحصبة الألمانية
التهاب الغدة النكفية (النساء بين ١٥ و ٤٥ سنة×)		

### ما هي الأمراض التي تقي منها التطعيمات؟

جدول التطعيمات الخاص بإقليم كاستيا إي ليون يشتمل في الوقت الحالي على التطعيمات ضد الأمراض التالية:

#### مرض الكبد الوبائي ب

مرض الكبد الوبائي ب مرض يصيب الكبد وهو ناتج عن فيروس تنقل العدوى الخاصة به باتصال الدم وممارسة العلاقات الجنسية أو تنقل عدواه الأم إلى ابنها أثناء فترة الحمل أو بعد الولادة.

المرض لا يظهر أعراضاً دائماً ، ولكن في حالة ظهور أعراض المرض يكتسب الجلد والعينان لوناً أصفر، ويشعر المريض بالغثيان والألم في المعدة والإرهاق. في بعض الأشخاص من الممكن أن يظل الفيروس داخل الجسد طوال العمر (المصابون بالعدوى) وأن يتسبب في الإصابة بالتهاب مزمن في الكبد والتسبب انتكاسات خطيرة مع مرور الوقت (تليف الكبد، سرطان الكبد، الوفاة). في بعض الحالات لا يعرف الأشخاص المصابون بالعدوى أنهم مصابون بها ومن الممكن أن يكونوا مصدراً لإصابة أشخاص آخرين بالعدوى.

#### تطعيم دي.تي.بي.إيه.- شلل الأطفال الموقوف نشاطه- إتش.أي.بي.

هذا التطعيم الذي يطلق عليه اسم زالتطعيم الخماسيس ويسمح بتلقي ٥ أمصال تطعيم في نفس الوقت من خلال حقنة واحدة. التطعيم يمزج بين الدفتريا والتيتانوس والسعال الديكي غير الخلوي ومرض هائيموفيلوس الإنفلونزا نوع ب، إلى جانب شلل الأطفال الموقوف نشاطه، وهو يجنب الإصابة بالأمراض التالية التي تنتج عن الإصابة بالبكتريا:

- الدفتريا: وهو مرض خطير جداً وينتج عنه انسداد تدريجي للجهاز التنفسي وذلك نتيجة لانتفاخ اللهاة وظهور أغشية من الممكن أن تؤدي إلى الاختناق. إلى جانب ما ذكر، فمن الممكن أن تظهر انتكاسات من النوع العصبي والإصابات القلبية.

إن التطعيمات التي يجيء ذكرها في الجدول مجانية لجميع الأطفال المقيمين في الإقليم. في حالة ما إذا تم، ولأي سبب من الأسباب، وقف جدول للتطعيمات أو تأخر تنفيذه، ليست هناك حاجة لبدء سلسلة التطعيمات من البداية، حيث أنه يجب أن يتم التطعيم فقط بالجرعات التي لم يتم إعطاؤها بعد.

في مواقف خاصة، من الممكن أن يتلقى بعض الأطفال تطعيمات أخرى غير مدرجة في الجدول، بشرط أن يكون ذلك نتيجة إرشادات طبيبه أو طبيب الأطفال.

يجب تسجيل كل واحد من التطعيمات التي يتم إعطاؤها في دفتر التطعيم لكي يصبح من الممكن التأكد في أي وقت من حالة تطعيم الطفل، ولهذا السبب فحينما تذهب لتطعيم ابنك، خذ معك دائماً الدفتر وتأكد من أنه قد تم تسجيل الجرعة فيه.

### جدول تطعيمات الأطفال في إقليم كاستيا إي ليون.

الجرعة	نوع التطعيم	العمر الموصى به
الجرعة الأولى	- التهاب الكبد الوبائي - ب	حديث الولادة
الجرعة الأولى الجرعة الأولى الجرعة الثانية	- سئل الأطفال، التهاب السعال الديكي غير الخلوي ومرض هائيموفيلوس الانفلونزا نوع ب - فيروس الالتهاب السعالديكي - التهاب الكبد الوبائي - سي	٢ شهر
الجرعة الثانية الجرعة الثانية	- سئل الأطفال، التهاب السعال الديكي غير الخلوي ومرض هائيموفيلوس الانفلونزا نوع ب - فيروس الالتهاب السعالديكي	٤ أشهر
الجرعة الثالثة الجرعة الثالثة (*)	- سئل الأطفال، التهاب السعال الديكي غير الخلوي ومرض هائيموفيلوس الانفلونزا نوع ب - فيروس الالتهاب السعالديكي - التهاب الكبد الوبائي - سي	٦ أشهر
الجرعة الأولى	الحصبة، جدري الماء، الحصبة الألمانية، التهاب الغدة الكظرية	١٥ شهراً
الجرعة الرابعة (تعزيز التطعيم)	- سئل الأطفال، الالتهاب السعالديكي، التهاب السعال الديكي غير الخلوي ومرض هائيموفيلوس الانفلونزا نوع ب	١٨ شهراً
تذكير الجرعة الثانية	- الالتهاب السعالديكي، التهاب السعال الديكي غير الخلوي ومرض هائيموفيلوس الانفلونزا نوع ب، الحصبة، جدري الماء، التهاب الغدة الكظرية	٦ سنوات
جرعة وحيدة (**)	جدري الماء	١١ سنة
مجموعة مكونة من ٣ جرعات (***)	- التهاب الكبد الوبائي - ب	١٢ سنة
تذكير	التهانتانوس والديفتريا التي تصيب البالغين	١٤ سنة

(\*) بالنسبة لبعض التطعيمات التي يتم بيعها تجارياً، ليست هناك حاجة إلا لعدد (٢) جرعة.

(\*\*) للأشخاص المعرضين للمرض فقط.

(\*\*\*) مجموعة مكونة من ٣ جرعات بالنسبة للذين لم يتم تطعيمهم بالشكل المناسب في السابق ضد مرض التهاب الكبد الوبائي - ب.

### ما هي التطعيمات التي يحتاج إليها البالغون؟

التطعيمات التي ينصح بأن يتم تطعيم المهاجرين بها هي نفس التطعيمات التي ينصح بها لكل السكان وهي التطعيمات المدرجة في جدول تطعيمات الشخص البالغ الخاص بإقليمنا. وفي مواقف خاصة أيضاً، وبسبب المرض أو لوجود ظروف خطيرة، تعطى النصيحة بأن يتم التطعيم بتطعيمات أخرى ليست واردة في الجدول.



- التيتانوس: تتم الإصابة به من خلال الجروح وينتج عنه شد عضلي مؤلم للغاية، وفي حالة ما إذا أصاب عضلات التنفس، من الممكن أن يؤدي إلى أن يختنق الطفل.
- مرض بيريوتوسيس أو السعال الديكي: وهو مرض تنفسي تنقل عدواه بسرعة ويتميز باستمرارية الكحة والشعور بالإصابة بالتهاب وهو ما يمنح الطفل من الشرب والأكل والتنفس جيداً، وهو مرض خطير بالنسبة للأطفال حديثي الولادة الصغار. تتم الوقاية من هذا المرض من خلال نوع جديد من أمصال الطعيم (السعال الديكي غير الخلوي)، ويتميز هذا التطعيم بأن الجسد يتقبله أكثر مقارنة بالتطعيم التقليدي.
- شلل الأطفال الموقوف نشاطه: منذ يناير ٢٠٠٤ تم استبدال التطعيم التقليدي لشلل الأطفال الذي يتم تعاطيه بالفم بهذا التطعيم القابل للحقن الذي يتم إعطاؤه بشكل مريح وتنتج عنه ردود فعل أقل.
- هائيموفيلوس الانفلونزا نوع ب (المعروف باسم إتش.أي.بي.): إتش.أي.بي. عبارة عن بكتريا عادة ما تتواجد في الحلق وتنقل عدواها من شخص إلى آخر من خلال فضلات الجهاز التنفسي. من الممكن أن تنتقل البكتريا من الحلق إلى الدم وبهذه الطريقة تتم الإصابة بأمراض خطيرة للأطفال الذي تقل أعمارهم عن سن ٥ سنوات: الالتهاب السحائي والتهاب لسن المزمار وأمراض وبائية خطيرة أخرى مثل وداء والتهاب المفاصل والالتهاب الرئوي. وهو مرض خطير جداً وينتج عنه انسداد تدريجي للجهاز التنفسي وذلك نتيجة لانتفاخ اللهاة وظهور أغشية من الممكن أن تؤدي إلى الاختناق. إلى جانب ما ذكر، فمن الممكن أن تظهر انتكاسات من النوع العصبي والإصابات القلبية.

### فيروس منينغوكوكو سي

التطعيم من فيروسي منينغوكوكو سي من النوع المركب يحول دول ظهور المرض الناتج عن الإصابة بفيروس منينغوكوكو سي. الذي، مثله في ذلك مثل فيروسات المنينغوكوكو مثل النوع ب، يسبب مرض الالتهاب السحائي وتعفن الدم لدى الأطفال. في الوقت الحالي لا يوجد تطعيم للفيروس من نوع ب.

### لتطعيم ثلاثي الفيروسات المعروف باسم إي. آر. بي.

وهو تطعيم ضد ثلاثة أمراض ناتجة عن الإصابة بفيروس وتنقل عدواها بسهولة من شخص إلى آخر من خلال فضلات الجهاز التنفسي. على الرغم من أنه وفي حالات عديدة تكون الإصابة بها حميدة، ففي حالات أخرى ينتج عنها انتكاسات ومن الممكن أن تكون هذه الانتكاسات مميتة كما هو الحال بالنسبة لمرض الحصبة.

- الحصبة: يتميز مرض الحصبة بالإصابة بحمى عالية والتهاب جلدي وكحة والتهاب الأنف والعينين. المرض مرض خطير بالنسبة للأطفال الرضع وللبالغين ومن الممكن أن تظهر انتكاسات مع الإصابة بالالتهاب الرئوي أو التهاب أغشية المخ.

- الحصبة الألمانية: وهو مرض بسيط بالنسبة للأطفال ولكن نتائجه خطيرة بالنسبة للنساء الحوامل اللاتي يعانين منه خلال الأسابيع الأولى من الحمل، حيث أنه من الممكن أن يؤدي إلى الإجهاض واضطرابات خلقية (الصمم، تشوهات في القلب وتأخر عقلي). لهذا السبب يلزم أن تصل النساء لسن النضج وقد تم تطعيمهن بالوجه الصحيح.

- مرض التهاب الغدة النكفية: ويتميز هذا المرض بالتهاب غدة واحدة من غدتي اللعاب أو التهاب الغدتين الاثنتين، المعروفة باسم الغدة النكفية. هذا المرض بوجه عام مرض بسيط، ولكن في بعض الحالات من الممكن أن يؤدي إلى الالتهاب السحائي والصمم. بالنسبة للذكور المراهقين والبالغين يسبب المرض في حالات عديدة انتفاخ الخصيتين ومن الممكن أن يصابوا بالعقم.

# Calendario Vacunaciones 2005

**0-6 meses**

- BCG
- DTPa
- Polio
- Hib

**7-11 meses**

- MMR
- MMRV

**12 meses**

- MMR
- MMRV
- Polio
- Hib

**11-12 años**

- MMR
- MMRV

**13-14 años**

- MMR
- MMRV

Ministerio de Salud y Labor

# Calendario de Vacunación del Adulto

**15-36 años**

- MMR
- MMRV

**37-64 años**

- MMR
- MMRV

**>65 años**

- MMR
- MMRV
- Polio
- Hib



## نزلة البرد

نزلة البرد عبارة عن مرض تنفسي شديد ناتج عن الإصابة بفيروس. يصاب غالبية الأشخاص بهذا المرض ويشفون منه خلال مدة تقل عن أسبوع واحد دون الحاجة إلى تلقي العلاج أو الحصول على الرعاية داخل المستشفى، ولكن بالنسبة للمسنين والأشخاص الذين يعانون من أحد الأمراض المزمنة (كما هو الحال بالنسبة لمرض السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي)، هذا المرض ممكن أن يتسبب في انتكاسات خطيرة.

يظهر المرض في كل عام بشكل وبائي فصلي وهو يبدأ خلال الشهور الأخيرة من فصل الخريف وأوائل فصل الشتاء. الإجراء الفعال الوحيد للوقاية من نزلة البرد هو التطعيم الذي يتم خلال شهر أكتوبر.

يجب أخذ التطعيم ضد نزلة البرد كل عام.

## جرثومة نيوموكوكو

نيوموكوكو عبارة عن جرثومة من الممكن أن تصيب بمرض خطير وعلى وجه الخصوص بالنسبة للمسنين والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة. الإجراء الفعال الوحيد لتجنب الإصابة بمرض ناتج عن جرثومة نيوموكوكو هو التطعيم. يتم وضع التطعيم ضد جرثومة نيوموكوكو مرة واحدة على طول الحياة.

## أين تستطيع أخذ التطعيم؟

تؤخذ تطعيمات الجدول بشكل مجاني في المستشفيات والمراكز الصحية وفي العيادات، هذا إلى جانب مراكز التطعيم المصرح لها بالقيام بذلك.

## هل التطعيمات آمنة؟

نعم، من النادر جداً أن يظهر رد فعل خطير نتيجة التطعيم، ولكن من الممكن أن يحدث هذا الأمر. ومع ذلك فمخاطر الإصابة بعدوى إحدى الأمراض أخطر بكثير عند عدم التمتع بمناعة التطعيم.

## هل للتطعيمات آثار جانبية؟ كيف تعمل التطعيمات؟

نعم، من الممكن أن ينتج عن بعض التطعيمات آثار جانبية. الآثار الجانبية الاعتيادية أكثر عبارة عن مشاكل بسيطة مثل الحمى الخفيفة والإرهاق العام، الطفح الجلدي، تورم وآلم في مكان الحقنة. إنه تعب بسيط وهذا أمر طبيعي ولا يجب أن يكون سبباً في القلق.

## يجب أن تعرف:

التطعيمات تقي من الأمراض الوبائية المعدية وذلك بالنسبة للأطفال وبالنسبة للأشخاص في أي سن. اذهب إلى المركز الطبي الذي تتبع له للحصول على المعلومات، سيقومون بتطعيمك في هذا المكان. خذ أي وثيقة تظهر فيها التطعيمات التي تكون قد أخذتها في السابق. سيقومون بتسجيلك دفتر التطعيمات الذي يقوم بإثبات التطعيم الذي أخذته. خذ معك في كل مرة تذهب فيها لأخذ أحد التطعيمات. يحتمل أن يعرض عليك بعض التطعيمات الأخرى في حالة ما إذا كنت تعاني من أحد الأمراض. التطعيمات آمنة. في حالة وجود أي شك، قم باستشارة طبيبك أو ممرضتك.

