

## الحفاظ على سلامة الطعام والمياه بعد وقوع الكوارث أو الطوارئ



في حالة وقوع الكوارث أو الطوارئ، من المهم أن تتخذ بعض الخطوات للوقاية من الإصابة بالأمراض من الأطعمة والمياه غير الآمنة.

### بعد الكوارث:

**الطعام:** تخلص من الطعام الذي قد يكون لامس مياه الفيضان أو الإعصار؛ والأطعمة القابلة للتلف والتي لم يتم حفظها مبردة بشكل مناسب بسبب قطع الكهرباء؛ وكذلك الأطعمة التي أصبحت ذات روائح أو ألوان أو أشكال غير عادية. قد يتسبب الطعام غير الآمن في مرضك حتى وإن كان يبدو طبيعيًا في شكله ورائحته ومذاقه. في حالة الشك، تخلص منها.

**المياه:** لا تستخدم المياه التي تشك فيها أو تم إعلامك بتلوثها في غسل الأطباق أو غسل أسنانك أو الاغتسال أو إعداد الطعام أو غسل يديك أو عمل ثلج أو تحضير اللبن الصناعي للرضع. تشمل المياه الآمنة للطبخ والشرب والنظافة الشخصية المياه المعبأة والمغلية والمعالجة. قد يقوم القسم الصحي الوطني أو المحلي أو القبلي بعمل توصيات محددة لغلي أو معالجة المياه في منطقتك.

## الطعام

حدد الأطعمة التي قد لا تكون آمنة للاستخدام وتخلص منها

قم بما يأتي مع الأطعمة أو العُلب التي قد تكون قد لامست مياه الفيضان أو الإعصار.

تخلص من الأطعمة التالية:



- الأطعمة التي لها رائحة أو لون أو شكل غير طبيعي. في حالة الشك، تخلص منها.
- الأطعمة القابلة للتلف (وتشمل اللحوم والدواجن والأسماك والبيض وبقايا الطعام) في ثلاجتك والتي انقطعت عنها الكهرباء لمدة 4 ساعات أو أكثر.
- الأطعمة غير المعبأة في عُلَب أو أوعية.
- الأطعمة المعبأة وعلب الأطعمة المنتفخة أو المفتوحة أو المتضررة. تخلص من الطعام في حالة تدفق سائل أو رغوة من العلبة عند فتحها أو كان الطعام بداخلها بدون لون أو متعفن أو ذو رائحة كريهة.
- الأطعمة المعبأة: تخلص من عُلَب الطعام ذات الأغذية الحلزونية والأغذية سهلة الفتح وذات الأغذية المعقوفة وذات الأغذية المعوجة والمنقورة من أعلى والتي تُفتح بفرقة والأطعمة المعبأة منزليًا حيث لا يمكن أن تكون معقمة. تخلص من الطعام المحفوظ في ورق مقوى، ويشمل ذلك علب العصائر والحليب واللبن الصناعي.

كيفية إعادة استخدام العلب المعدة تجاريًا والأكياس المعوجة (مثل علب العصير المرنة الثابتة وعلب الأطعمة البحرية):

- أزل الملصق إذا كان قابلاً للإزالة.
  - امسح أو نظف بفرشاة الطين أو الأوساخ.
  - اغسل العلب والأكياس بالماء والصابون، واستخدم المياه الساخنة إن توفرت.
  - اشطف العلب والعبوات بالمياه الآمنة للشرب، إن توفرت.
  - طهر العلب والعبوات بطريقة من اثنتين. 1.) ضعهم في محلول مكون من 1 كوب (8أوقية/250 مل) من المبيض المنزلي عديم الرائحة الممزوج بـ5 غالون مياه لمدة 15 دقيقة. أو 2.) اغمرهم في وعاء مياه، واتركه حتى يغلي ويستمر في الغلي لمدة دقيقتين.
  - قم بإعادة كتابة ملصق على العبوة باستخدام قلم عريض. وأضف تاريخ الانتهاء.
  - استخدم الطعام الموجود في العبوات أو العلب المعاد إصلاحها في أقرب وقت ممكن.
- يمكن إعادة تجميد الطعام الذائب المحتوي على بلورات ثلج أو طبخه. في حالة ترك المجمدات غير مفتوحة وممتلئة أثناء قطع التيار، فسوف تحتفظ بالطعام آمنًا لمدة 48 ساعة (24 ساعة إذا كان نصفها ممتلئ).

احفظ الطعام بأمان

- عند قطع الكهرباء، تجنب فتح الثلاجات والمجمدات قدر الإمكان.

## إطعام الرضع والصغار في حالة عدم سلامة مياه الصنبور

- يجب استمرار إرضاع الرضع. للرضع الذين يستخدمون اللبن الصناعي، استخدم الألبان الصناعية الجاهزة للاستخدام الفوري ما أمكن. في حالة عدم إمكان استخدام الألبان الصناعية الجاهزة، فالأفضل استخدام المياه المعبأة لتجهيز الألبان الصناعية المركزة أو المسحوقة في حالة عدم سلامة مياه الصنبور. في حالة عدم توفر المياه المعبأة، تابع مع السلطات المحلية للتعرف على حالة مياه الشرب وذلك للتعرف على إمكانية غلي المياه في سبيل جعلها صالحة. استخدم المياه المعالجة (انظر تعليمات معالجة المياه الواردة أدناه) وذلك لتجهيز اللبن الصناعي فقط في حالة عدم توفر مياه معبأة أو مغلية.
- في حالة تلوث المياه كيميائياً، فلن يجدي الغليان في إزالة المادة الكيميائية أو يجعلها صالحة للشرب.
- في حالة إعداد اللبن الصناعي للرضع باستخدام مياه مغلية، دع التركيبة تبرد بشكل كافي قبل تقديمها للرضيع. ضع بضع قطرات من التركيبة على ظهر يدك لتعرف إن كانت ساخنة.
- نظف زجاجة الرضاعة باستخدام مياه معبأة أو مغلية أو معالجة قبل كل استخدام. تخلص من حلمات زجاجة الطفل أو اللهايات التي قد تكون لامست مياه الفيضان؛ حيث أنه لا يمكن تعقيمها.
- اغسل يديك قبل تجهيز اللبن الصناعي وقبل تغذية الرضيع. يمكنك استخدام مطهرات اليد ذات الأساس الكحولي في حالة ندرة المياه أو عدم سلامته.

## نظف الأسطح التي تلامس الطعام وظهرها والتي غمرها الفيضان

تخلص من ألواح التقطيع الخشبية وحلمات زجاجات الرضع واللهايات في حالة ملامستها لمياه الفيضان حيث أنه لا يمكن تطهيرها بشكل سليم. نظف الأسطح التي تلامس الطعام وظهرها والتي غمرها الفيضان وذلك بعملية من أربع خطوات:

- نظفها بالصابون والمياه النظيفة الساخنة.
- اشطفها بالمياه النظيفة.
- طهرها بالغمر لمدة دقيقة واحدة في محلول من كوب واحد (8 أوقيات/250 مل) من مبيض الكلور (5.25%، بدون رائحة) مخلوط مع 5 غالون من المياه النظيفة.
- اتركها تجف في الهواء.

ملاحظة: لا تستخدم الموقد للطبخ حتى تفحص المدخنة من التشققات والتلف. قد تخرج الشرارات من العلوية من خلال تشققات غير مرئية وتسبب في حريق.

## المصادر ذات الصلة

- Ask Karen: Chat Online With a USDA Food Safety Expert (اسأل كارين: دردش عبر الإنترنت مع خبير سلامة غذاء من وزارة الزراعة الأمريكية)  
(<http://www.foodsafety.gov/experts/askkaren/ask-karen-chat.html>://https)  
قاعدة بيانات على الإنترنت لأسئلة سلامة الغذاء الشائعة، دردشة مباشرة خلال أيام الأسبوع من 10 صباحاً حتى 6 مساءً. بالتوقيت الشرقي

- USDA Meat and Poultry Hotline (الخط الساخن للحوم والدواجن لوزارة الزراعة الأمريكية): 1-888-MPHotline  
((1-888-674-6854  
الخبراء يجيبون عن الأسئلة المتعلقة بسلامة الغذاء خلال أيام الأسبوع من 10 صباحاً حتى 6 مساءً. بالتوقيت الشرقي
- Keeping Food Safe During an Emergency (الحفاظ على سلامة الغذاء خلال الطوارئ)  
safety--http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food  
[وزارة (fact-sheets/emergency-preparedness/keeping-food-safe-during-an-emergency/CT\_Index  
الزراعة الأمريكية]
- حقائق عامة عن سلامة الغذاء والمياه، وتشمل إرشادات عن حالات التخلص من الطعام القابل للتلف  
Food Safety, CDC (سلامة الطعام، مراكز السيطرة على الأمراض)  
معلومات عن سلامة الطعام والوقاية من التسمم بالطعام
- Personal Hygiene and Handwashing After a Disaster or Emergency (النظافة الشخصية والاعتسال بعد الكوارث  
أو الطوارئ)  
نصائح لوقاية نفسك من الأمراض والإعياء
- Food and Water Safety and Hand Hygiene Resources (مصادر سلامة الطعام والمياه ونظافة الأيدي)  
ملصقات ومطويات ومعلقات ومنشورات عامة تشمل نصائح ومعلومات

## المياه

### المياه الصالحة للشرب



- قد لا تتوفر المياه أو قد لا تكون صالحة للشرب خلال الطوارئ خصوصاً الفيضانات.
- لا تستخدم المياه التي تشك فيها أو تم إعلامك بعدم صلاحيتها في غسل الأطباق أو غسل أسنانك أو الاعتسال أو إعداد الطعام أو عمل ثلج أو تحضير اللبن الصناعي للرضع.
- يتسبب الكحول في انخفاض السوائل في الجسم، مما يزيد الحاجة لمياه الشرب.
- قد تتسبب الفيضانات والكوارث الأخرى في إتلاف آبار مياه الشرب وقد تؤدي إلى استنزاف المياه الجوفية وتلوث الآبار. ويمكن أن تلوث مياه الفيضانات مياه الآبار بفضلات الماشية، ومياه المجاري البشرية، والمواد الكيميائية، والملوثات الأخرى التي يمكن أن تؤدي إلى الأمراض عند استخدامها لأغراض الشرب والاستحمام وغيرها من أنشطة النظافة.
- إذا كان الماء الخاص بك يأتي من بئر خاصة غمرتها مياه الفيضان، ينبغي أن تأخذ في الاعتبار التوجيهات التالية لجعل المياه آمنة ولمصادر المياه في حالات الطوارئ حتى تصبح متأكداً من أن المياه خالية من الملوثات وآمنة للشرب.

## جعل المياه آمنة

يمكن جعل المياه في كثير من الأحيان آمنة للشرب عن طريق الغليان، أو إضافة المطهرات، أو الترشيح.

مهم: لن تصبح المياه الملوثة بالوقود أو المواد الكيميائية السامة آمنة عن طريق الغليان أو التطهير. استخدم مصدر مياه مختلف إذا كنت تعرف أو تشك في أن المياه قد تكون ملوثة بالوقود أو المواد الكيميائية السامة.

## غلي الماء:

إذا لم يكن لديك مياه معبأة في زجاجات آمنة، يجب أن تقوم **بغلي الماء** لجعله آمناً. الغليان هو أكثر طريقة مؤكدة لجعل المياه أصلح للشرب من خلال قتل الكائنات المسببة للأمراض، بما في ذلك الفيروسات والبكتيريا والطفيليات.

يمكنك تحسين الطعم العادم للماء المغلي عن طريق صبه من حاوية نظيفة ومطهرة إلى أخرى ثم تركه لبضع ساعات أو بإضافة رشّة من الملح لكل ربع أو لتر من الماء المغلي.

## إذا كان الماء غانماً:

- قم بترشيحه من خلال قطعة قماش نظيفة أو منشفة ورقية أو فلتر قهوة أو اتركه ليستقر.
  - اسحب المياه النقية.
  - اترك الماء النقي يغلي باستمرار لمدة دقيقة واحدة (على ارتفاعات ما فوق 6,500 قدم، يُغلي لمدة ثلاث دقائق).
  - دع الماء المغلي يبرد.
  - قم بتخزين الماء المغلي في حاويات معقمة نظيفة
- ([http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/safe\\_water/personal.html#containers](http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/safe_water/personal.html#containers)) ذات أغطية محكمة.

## إذا كان الماء صافياً:

- اترك الماء النقي يغلي باستمرار لمدة دقيقة واحدة (على ارتفاعات ما فوق 6,500 قدم، يُغلي لمدة ثلاث دقائق).
- دع الماء المغلي يبرد.
- قم بتخزين الماء المغلي في حاويات نظيفة ومطهرة ذات أغطية محكمة.

## المطهرات

إذا لم يكن لديك مياه نظيفة وآمنة ومعبأة في زجاجات، وإذا كان الغليان غير ممكن، يمكنك في كثير من الأحيان جعل المياه أصلح للشرب باستخدام المطهرات، مثل الكلور المنزلي غير المعطر، أو اليود، أو أقراص ثاني أكسيد الكلور. قد يقتل هذا الكائنات الأكثر ضرراً، مثل الفيروسات والبكتيريا. ومع ذلك، فإن أقراص ثاني أكسيد الكلور فقط هي الفعالة في السيطرة على الكائنات الحية الأكثر مقاومة، مثل الطفيلي كريبتيوسبور بييوم (<http://www.cdc.gov/crypto>). إذا كانت المياه ملوثة بمادة كيميائية، فإن إضافة المطهر لن يجعلها صالحة للشرب.

## لتطهير المياه باستخدام المبييض:

المبييض يأتي في تركيزات مختلفة. تأكد من معرفة تركيز المبييض الذي تستخدمه قبل استخدامه لتطهير مياه الشرب. ستجد هذه المعلومة على الملصق.

- قم بتنظيف وتعقيم حاويات المياه بشكل صحيح  
(<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>)  
قبل كل استخدام. قم باستخدام الحاويات التي تمت الموافقة عليها لتخزين المياه. لا تستخدم الحاويات التي تم استخدامها سابقاً في تخزين المواد الكيميائية أو المواد الخطرة الأخرى.
- إذا كان الماء غائماً، فقم بتصفية المياه من خلال قطعة قماش نظيفة، أو منشفة ورقية، أو فلتر قهوة أو اتركه ليستقر، ثم اسحب الماء الصافي.

عند استخدام سائل المبييض المنزلي الكلور غير المعطر بتركيز 6%:

- أضف أقل قليلاً من 1/8 ملعقة صغيرة (8 قطرات أو حوالي 0.5 مل) لكل غالون من الماء الصافي (أو 2 قطرات من المبييض لكل لتر أو كل ربع من الماء الصافي).
  - إذا لم يكن لديك مياه صافية أو لم تكن قادراً على تصفية المياه لجعلها صافية، أضف أقل قليلاً من ¼ ملعقة صغيرة (16 قطرة، أو حوالي 1 مل) من المبييض لكل جالون من الماء الغائم (أو 4 قطرات من المبييض لكل لتر أو كل ربع جالون من الماء الغائم). قم بتحريك الخليط جيداً.
- اترك الماء ليستقر لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل استخدامه.
- قم بتخزين المياه المطهرة في حاويات نظيفة، تم تطهيرها.  
(<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>)  
ذات أغطية محكمة.

عند استخدام الكلور المنزلي غير المعطر بتركيز 8.25%:

- أضف أقل بقليل من 1/8 ملعقة صغيرة (6 قطرات أو حوالي 0.5 مل) من الكلور المنزلي السائل غير المعطر (8.25%) لكل جالون من المياه الصافية (حوالي 2 قطرات من المبييض لكل لتر أو كل ربع جالون من الماء الصافي).
  - إذا لم يكن لديك مياه صافية أو لم تكن قادراً على تصفية المياه لجعلها صافية، أضف أقل قليلاً من 1/8 ملعقة صغيرة (12 قطرة، أو حوالي 1 مل) من المبييض لكل جالون من الماء الغائم (أو 3 قطرات من المبييض لكل لتر أو كل ربع جالون من الماء الغائم).
- قم بتحريك الخليط جيداً.
- اترك الماء ليستقر لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل استخدامه.
- قم بتخزين المياه المطهرة في حاويات نظيفة ومطهرة  
(<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>)  
ذات أغطية محكمة.

## نتظهير المياه باستخدام اليود:

- اتبع تعليمات الشركة المصنعة
  - قم بتخزين المياه المطهرة في حاويات نظيفة ومطهرة
- (<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>)  
ذات أغطية محكمة.

## نتظهير المياه باستخدام أقراص ثاني أكسيد الكلور:

- اتبع تعليمات الشركة المصنعة.
  - قم بتخزين المياه المطهرة في حاويات نظيفة مطهرة
- (<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/cleaning-preparing-storage-containers.html>)  
ذات أغطية محكمة.

## الفلتر

العديد من فلتر المياه المحمولة يمكن أن تزيل الطفيليات المسببة للأمراض مثل الطفيليات كريبتوسبورديوم

(<http://www.cdc.gov/crypto/>) و الجيارديا

(<http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/private/wells/disease/giardia.html>) من مياه الشرب.

- إذا كنت تختار فلتر المياه المحمول، فحاول أن تختار الفلتر بحيث يكون لديه فتحات ضيقة المسام صغيرة بما فيه الكفاية لإزالة كل من البكتيريا والطفيليات. معظم فلتر المياه المحمولة لا تزيل البكتيريا أو الفيروسات.
  - اقرأ بعناية واتبع تعليمات الشركة المصنعة لفلتر المياه. بعد التصفية، قم بإضافة أحد المطهرات مثل اليود، أو الكلور، أو ثاني أكسيد الكلور إلى المياه التي تمت تصفيتها لقتل أي فيروسات أو البكتيريا المتبقية. لمزيد من المعلومات حول فلتر المياه، انظر "اختيار فلتر المياه المنزلي وأنظمة معالجة المياه الأخرى" في الصفحة
- (<http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/home-water-treatment/water-filters.html>).

## مصادر معالجة المياه

لمعرفة المزيد عن فلتر المياه وطرق المعالجة التي يمكن أن تزيل الكائنات الحية مثل الفيروسات والبكتيريا والطفيليات (مثل كريبتوسبورديوم) (<http://www.cdc.gov/crypto/>))، راجع المصادر التالية:

- جعل المياه آمنة في حالات الطوارئ  
(<http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/making-water-safe.html>)
- دليل فلتر المياه [http://www.cdc.gov/parasites/crypto/gen\\_info/filters.html](http://www.cdc.gov/parasites/crypto/gen_info/filters.html)
- دليل معالجة مياه الشرب والصرف الصحي في المناطق الريفية ولاستخدامات السفر.
- فعالية الطرق المختلفة لمعالجة المياه  
([http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/travel/backcountry\\_water\\_treatment.html](http://www.cdc.gov/healthywater/drinking/travel/backcountry_water_treatment.html)) معلومات عن
- دليل المياه المعبأة تجارياً وغيرها من المشروبات

([https://www.cdc.gov/parasites/crypto/gen\\_info/bottled.html](https://www.cdc.gov/parasites/crypto/gen_info/bottled.html))

- تعقيم مياه الشرب في حالات الطوارئ

(<http://www.epa.gov/safewater/faq/emerg.html>)

## العثور على مصادر المياه في حالات الطوارئ

يمكن العثور على مصادر بديلة للمياه النظيفة داخل المنزل وخارجه. لا تشرب الماء الذي له رائحة أو لون غير عادي، أو أنك تعرف أو تشتهبه في أنه قد يكون ملوثاً بالوقود أو المواد الكيميائية السامة؛ واستخدم مصدر مختلف من المياه.

وفيما يلي مصادر المياه المحتملة:

- المياه من خزان سخان المياه في منزلك (جزء من نظام مياه الشرب الخاص بك، وليس نظام التدفئة المنزلي)
- مكعبات الثلج الذائب المصنوعة من مياه لم تكن في الأصل ملوثة
- المياه من خزان المرحاض في منزلك (وليس من وعاء)، إذا كان نظياً ولم يتم معالجته كيميائياً بمنظفات المرحاض مثل تلك التي تغير لون الماء
- السائل الذي تحفظ فيه الفواكه والخضروات المعلبة
- المياه من حمامات السباحة والمنتجعات الصحية التي لم تلوثها مياه الفيضانات أو الأمطار يمكن استخدامها للنظافة الشخصية والتنظيف، والاستخدامات ذات الصلة، ولكن ليس للشرب.

الاستماع إلى تقارير المسؤولين المحليين للحصول على المشورة بشأن احتياطات المياه في منزلك.

## خارج المنزل:

يجب معالجة المياه التي تأتي من مصادر خارج المنزل كما هو موضح في جعل المياه آمنة في حالة الطوارئ (<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/making-water-safe.htm>). وتشمل:

- مياه الأمطار
- الجداول والأنهار وغيرها من المياه غير الراكدة
- البرك والبحيرات
- الينابيع الطبيعية

## مصادر المياه غير الآمنة

لا تستخدم المياه أبداً من المصادر التالية:

- أجهزة التدفئة
- مراحل الماء الساخن (جزء من نظام التدفئة المنزلية)
- الأسرّة المائية (مبيدات الفطريات المضافة إلى المياه فيها و/أو المواد الكيميائية في الفينيل قد تجعل المياه غير صالحة للاستخدام)



## آبار مياه الشرب الخاصة

يمكن أن تلحق الفيضانات والكوارث الأخرى الضرر بالآبار أو تلوثها. أما الآبار المحفورة والآبار الارتوازية والآبار الأخرى التي يقل عمقها عن 50 قدم فهي أكثر عرضة للتلوث حتى وإن لم يكن الضرر واضحاً.

- بعد وقوع الكارثة، من الأحوط شرب المياه المعبأة في زجاجات حتى تكون متأكداً من أن المياه خالية من الملوثات وآمنة للشرب.
- إذا وقعت فيضانات واسعة أو كنت تشك في أن البئر قد تكون ملوثة، لا تشرب الماء. استخدم إمدادات المياه المأمونة مثل المعبأة في زجاجات أو المياه (water-supply.html) المعالجة.

<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/drinking/creating-storing-emergency-water-supply.html>

- اتصل بقسم الصحة المحلي أو القبلي أو على مستوى المدينة للحصول على مشورة محددة حول الآبار واختبارها.

مهم: ويشيع انتشار الوقود والمواد الكيميائية الأخرى والانسكابات أثناء الفيضانات.

- لن تصبح المياه الملوثة بالوقود أو المواد الكيميائية السامة آمنة عن طريق الغليان أو التطهير. حتى تعرف أن المياه آمنة، عليك باستخدام المياه المعبأة في زجاجات أو بعض الإمدادات الأخرى الآمنة من المياه.
- إذا كنت تشك في أن مياهك تحتوي على وقود أو تلوث كيميائي، فاتصل بقسم الصحة المحلي التابع له للحصول على استشارة محددة.

لمزيد من المعلومات: تطهير الآبار بعد الكوارث (<https://www.cdc.gov/disasters/wellsdisinfect.html>)

## المصادر ذات الصلة

- Water-related Emergencies and Outbreaks (حالات الطوارئ والأمراض المتفشية المتعلقة بالمياه) (<http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/index.html>)
- موقع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها المخصص لاحتياجات المياه قبل وأثناء وبعد الكوارث أو حالات الطوارئ Drinking Water Wells (شرب مياه الآبار)
- ([http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/safe\\_water/wells](http://www.cdc.gov/healthywater/emergency/safe_water/wells)) تأكد من سلامة مياه الآبار
- Personal Hygiene and Handwashing After a Disaster or Emergency (النظافة الشخصية والاعتسال بعد الكوارث أو الطوارئ) (<https://www.cdc.gov/disasters/floods/sanitation.html>)
- نصائح لوقاية نفسك من الأمراض والإعياء
- Food & Water Safety and Hand Hygiene Resources (سلامة الأغذية والمياه وموارد النظافة الصحية لليدين) (<https://www.cdc.gov/disasters/handhygiene.html>)
- لافتات، ونشرات، وملصقات، وإعلانات خدمات عامة سهلة الاستخدام مع بعض النصائح والمعلومات
- Cleaning and Sanitizing With Bleach After an Emergency (التنظيف والتطهير باستخدام المبيض بعد الطوارئ) (<https://www.cdc.gov/disasters/bleach.html>)
- معلومات عن كيفية الحفاظ على الأسطح نظيفة لتجنب انتشار الجراثيم

• (المبادئ التوجيهية لمعالجة الإسهال الحاد) Guidelines for the Management of Acute Diarrhea After a Disaster  
بعد وقوع الكارثة) (<https://www.cdc.gov/disasters/disease/diarrheaguidelines.html>)  
وقد يحدث الإسهال الحاد في حالات ما بعد الكوارث حيث يكون الحصول على الكهرباء والمياه النقية والمرافق الصحية محدودا

Page last reviewed: September 11,2017

Page last updated: September 12,2017

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>)/Agency for  
Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>), National Center for Injury  
Prevention and Control (NCIPC) (<http://www.cdc.gov/injury/>)