

نائبة المحافظ

مُحافِظة

مفوض

سكرتيرة

إدارة الصحة العامة في ماساتشوستس

تعرض إدارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس

إرشادات السلامة الصيفية

بوسطن(12 يونيو 2023) – مع اقتراب فصل الصيف، تذكر إدارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس (DPH) السكان باتخاذ الاحتياطات المنطقية الموصى بها للحفاظ على سلامة الجميع، وخاصة الأطفال الصغار، هذا الصيف.

الوقاية من لدغات القراد

 يمكن لأنواع معينة من القراد أن تلدغك وتُصيبك بأمراض مثل مرض لايم وفيروس بواسان. يتواجد القراد بشكل شائع في المناطق الرطبة أو العشبية أو الكثيفة أو المشجرة، بما في ذلك الفناء الخلفي الخاص بك. يلتصق القراد فقط عند التلامس المباشر به، فهو لا يستطيع القفز أو الطيران. اتبع هذه الخطوات للمساعدة في حماية نفسك من لدغات القراد:

* افحص نفسك بحثًا عن القراد مرة يوميًا - إنه أهم شيء يمكنك فعله.
* استخدم المواد الطاردة التي تحتوي على مكون نشط مسجل لدى وكالة حماية البيئة (EPA)؛ اتبع دائمًا الإرشادات الموجودة على الملصق.
* إذا سمحت الأحوال الجوية، فارتدِ قمصانًا ذات أكمام طويلة بألوان فاتحة وسراويل طويلة مطوية في الجوارب. سيساعد ذلك في إبعاد القراد عن جلدك ويسهل اكتشافه على ملابسك.
* بعد قضاء الوقت في الخارج، يمكن أن يساعد الاستحمام في شطف القراد قبل أن يلتصق بك، كما أن وضع ملابسك في المجفف على درجة حرارة عالية لمدة 10 دقائق يمكن أن يساعد في قتل القراد.
* الحيوانات الأليفة التي تقضي وقتًا في الخارج تتعرض للقراد أيضًا، وقد تجلب القراد إلى الداخل. تحدث إلى طبيبك البيطري حول أفضل الطرق لحماية حيواناتك من القراد والأمراض التي تنتقل عن طريقه.

الوقاية من لدغات البعوض

التهاب الدماغ الخيلي الشرقي (EEE) وفيروس غرب النيل (WNV) هما مرضان ينقلهما البعوض ويحدث في ولاية ماساتشوستس. في حين لم تكن هناك حالات من التهاب الدماغ الخيلي الشرقي في ولاية ماساتشوستس في العام الماضي، كان هناك ثمانية أشخاص مصابين بفيروس غرب النيل. مراقبة البعوض ضرورية لرصد النشاط مع بداية فصل الصيف. تنشر إدارة الصحة العامة (DPH) تحديثات حول النشاط طوال الموسم على صفحة [تحديث الأربوفيروس في ماساتشوستس](https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-arbovirus-update).

على الرغم من أن خطر الإصابة البشرية بفيروس الدماغ الخيلي الشرقي أو فيروس غرب النيل لن يحدث حتى منتصف الصيف وأواخره، فإن الناس لديهم دور مهم يلعبونه في حماية أنفسهم من هذه الأمراض التي يمكن أن تكون خطيرة للغاية. للاستعداد لموسم البعوض:

* صَرَّف المياه الراكدة داخل منزلك وحوله أو حديقتك لمنع تكاثر البعوض.
* أصلح شبكات النوافذ والأبواب لإبعاد البعوض عن منزلك.
* استخدم طارد البعوض الذي يحتوي على مكون مسجل لدى وكالة حماية البيئة (EPA) وفقًا للتعليمات.
* ارتدِ قمصانًا طويلة الأكمام وسراويل طويلة وجوارب لتقليل تعرض الجلد المكشوف عندما تسمح الأحوال الجوية بذلك.

لمزيد من المعلومات حول الوقاية من الأمراض التي ينقلها البعوض والقراد، تفضل بزيارة صفحة إدارة الصحة العامة (DPH) [البعوض والقراد](https://www.mass.gov/mosquitoes-and-ticks).

 سلامة المياه وحمامات السباحة

الغرق هو سبب رئيسي للوفاة بين الأطفال الصغار، على المستوى الوطني وفي ماساتشوستس، حيث تشكل حمامات السباحة في الفناء الخلفي أعلى خطر على الأطفال دون سن الخامسة. للمساعدة في منع الغرق والإصابات المرتبطة بالمياه:

* الإشراف على الأطفال في المياه والمنطقة حولها في جميع الأوقات.
* عندما يكون الرضع والأطفال الصغار في المياه أو حولها، بما في ذلك حوض الاستحمام، يجب أن يكون الشخص البالغ على مسافة ذراع في جميع الأوقات لتوفير "الإشراف باللمس".
* علّم الأطفال الصغار أن يطلبوا الإذن دائمًا قبل الاقتراب من الماء.
* لا تغوص برأسك في الماء.
* لا تسبح أثناء العاصفة أو عند حدوث البرق.
* افصل المنزل ومنطقة اللعب في الفناء تمامًا عن منطقة حمام السباحة بسياج. ضع في اعتبارك أقفال الأبواب الأوتوماتيكية أو أجهزة الإنذار لمنع الوصول.
* أزل العوامات والكرات والألعاب الأخرى من حمام السباحة بعد استخدامها حتى لا يميل الأطفال للوصول إليها. بعد انتهاء الأطفال من السباحة، أَمَّن حمام السباحة حتى لا يتمكنوا من العودة إليه.
* احتفظ بمعدات الإنقاذ (مثل خطاف الراعي أو طوق النجاة) والهاتف بالقرب من حمام السباحة.
* بالنسبة للأطفال الذين لا يستطيعون السباحة، استخدم سترة نجاة مناسبة ومعتمدة من خفر السواحل الأمريكي. أنشأت إدارة الصحة العامة (DPH)، بالتعاون مع خفر السواحل الأمريكي (USCG)، مقطع فيديو لاختبار ملاءمة سترات النجاة يمكن أن يساعد في اختبار الملاءمة المناسبة:<https://youtu.be/1I3VZf-NqPc>.
* لا تستخدم ألعابًا مثل "عوامات الكتف" أو "الأنابيب" بدلاً من سترات النجاة. فهي ليست مصممة للحفاظ على سلامة السباحين.

في مناطق السباحة العامة:

* اختر مواقع السباحة التي يوجد بها منقذون كلما أمكن ذلك، ولا تسبح إلا في المناطق المخصصة للسباحة.
* اسبح دائما مع صديق.
* ابحث عن اللافتات على الشواطئ. تجمع إدارة الصحة العامة (DPH) [بيانات جودة مياه الشاطئ](https://www.mass.gov/beach-water-quality) وتُعلِم الجمهور بمستويات البكتيريا لتقليل الأمراض والإصابات المرتبطة بالسباحة.
* اعرف حدود مهاراتك في السباحة. عبر برنامج [تعلم السباحة](https://www.mass.gov/service-details/learn-to-swim)، ستوفر الولاية دروسًا مجانية في السباحة للأطفال في حمامات سباحة مُختارة من الكومنولث بدءًا من يوليو 2023.

فكر في أن تصبح منقذًا: يُوظف الكومنولث رجال الإنقاذ في شواطئه الداخلية والساحلية، بالإضافة إلى حمامات السباحة. هذا العام، رفعت إدارة هيلي-دريسكول الأجر بالساعة لموظفي حمامات السباحة والواجهة البحرية إلى ما بين 22 إلى 27 دولار. يمكن للمتقدمين المؤهلين الحصول على ما يصل إلى 1000 دولار كمكافآت توقيع. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة إدارة الحفظ والترفيه [موقع المنقذ](http://www.mass.gov/lifeguards).

سلامة النوافذ

السقوط هو السبب الرئيسي لإصابة الأطفال. سقوط الأطفال الصغار من النوافذ خطير بشكل خاص - ويمكن الوقاية منه. الشبكات ليست قوية بما يكفي لحماية الأطفال من السقوط من النوافذ. لمنع السقوط من النوافذ، يجب على الآباء ومقدمي الرعاية:

* احتفظ بالأثاث - وأي شيء يمكن للطفل تسلقه - بعيدًا عن النوافذ.
* افتح النوافذ من الأعلى، وليس من الأسفل، عندما يكون ذلك ممكنًا وأغلق جميع الأبواب والنوافذ غير المفتوحة.
* تأكد من أن الأطفال يخضعون دائمًا للإشراف.
* ثبت واقيات النوافذ سريعة الإطلاق والتي يمكن العثور عليها في معظم متاجر الأجهزة.

لمعرفة المزيد حول الوقاية من إصابات الأطفال، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [برنامج إدارة الصحة العامة للوقاية من الإصابات ومكافحتها](https://www.mass.gov/orgs/injury-prevention-and-control-program).

 يمكن العثور على نصائح إضافية حول منع سقوط الأطفال في المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها [موقع الوقاية من السقوط](https://www.cdc.gov/injury/features/child-injury/index.html).

السلامة في السيارة

قد يكون ترك الأطفال والحيوانات داخل السيارة أمرًا خطيرًا للغاية. في أشهر الصيف في نيو إنجلاند، يمكن أن ترتفع درجة الحرارة في السيارة المغلقة بسرعة، ويمكن أن تصبح السيارة مكانًا مميتًا للطفل أو الحيوان المتروكين في السيارة حتى لو للحظة واحدة فقط.

للحفاظ على سلامة الأطفال الصغار والحيوانات داخل السيارات وحولها:

* لا تترك أبداً الأطفال أو الحيوانات بمفردهم في مركبة متوقفة، حتى عندما يكونون نائمين أو مقيدين، حتى إذا كانت النوافذ مفتوحة.
* افحص دائمًا السيارة من الداخل - الأمام والخلف - قبل إغلاق الباب والابتعاد.
* إذا كان هناك طفل مفقود، فافحص سيارتك أولاً، بما في ذلك صندوق السيارة.
* افعل أشياء لتذكير نفسك بوجود طفل أو حيوان في السيارة، مثل وضع محفظتك أو حقيبتك في المقعد الخلفي حتى تتحقق من وجودها فيه عند مغادرة السيارة.
* اغلق سيارتك واحتفظ بالمفاتيح بعيدًا عن متناول الأطفال.
* تأكد من وجود الإشراف المناسب أثناء لعب الأطفال في المناطق القريبة من السيارات المتوقفة.

**إذا رأيت طفلاً أو حيوانًا بمفرده في سيارة ساخنة، فاتصل بالشرطة. إذا كانوا في محنة بسبب الحرارة، فأخرجهم في أسرع وقت ممكن واتصل بالرقم 911 على الفور.**

تذكر أنه يجب على جميع الأطفال الذين تبلغ أعمارهم 12 عامًا أو أقل الجلوس في المقعد الخلفي، مع تقييدهم بشكل صحيح، حتى أثناء الرحلات السريعة. يجب أن يظل الرضع والأطفال الصغار في المقاعد الخلفية في مواجهة ظهر المقعد الخلفي للسيارة حتى يصلوا إلى أعلى وزن أو طول تسمح به الشركة المصنعة لمقعد الأمان في السيارة. كحد أدنى، يجب على الأطفال الركوب في مواجهة ظهر المقعد الخلفي حتى يبلغوا عامًا واحدًا على الأقل ويزنوا 20 رطلاً (9 كجم) على الأقل. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول سلامة الركاب الأطفال على  [الموقع الإلكتروني](https://www.mass.gov/info-details/transportation-safety-and-injury-prevention) للإدارة الصحة العامة.

الوقاية من التعرض لداء الكلب

يمكن لجميع الثدييات (الحيوانات ذات الفراء) أن تصاب بداء الكلب، ويوجد عادة أكثر من 100 حيوان مصاب بداء الكلب كل عام في ولاية ماساتشوستس. تحدث معظم هذه الحالات في الحيوانات البرية مثل الراكون، والظربان، والخفافيش، والفئران الجبلية، والثعالب، لكن بعض الحيوانات الأليفة (خاصة القطط) وحيوانات المزرعة تصاب أيضًا بداء الكلب.

 يمكن أن يتعرض الأشخاص لفيروس داء الكلب عندما يعضهم حيوان مصاب، أو عندما يدخل لعاب الحيوان في خدش أو في عيني الشخص أو أنفه أو فمه. يجب على الأشخاص الذين يتعرضون للعض أو الخدش من حيوان، أو الذين يجدون خفاشًا في غرفة كان ينام فيها شخص ما، أو مع طفل صغير أو حيوان أليف، الاتصال بالمجلس الصحي المحلي أو قسم علم الأوبئة في إدارة الصحة العامة على الرقم 6800-983-617 لطلب النصيحة.

تشمل خطوات الوقاية الأخرى من داء الكلب ما يلي:

* علّم أطفالك ألا يقتربوا أبدًا من الحيوانات التي لا يعرفونها، حتى لو بدت لهم ودودة.
* أبلغ عن أي حيوان يبدو مريضًا أو مصابًا إلى مسؤول مراقبة الحيوانات المحلي.
* استمتع بالحيوانات البرية عن بُعد ولا تحتفظ بالحيوانات البرية كحيوانات أليفة.
* تأكد من تطعيم الحيوانات الأليفة ضد داء الكلب. بموجب القانون، يجب تطعيم جميع الكلاب والقطط والقوارض بانتظام ضد داء الكلب.
* لا تترك الطعام أو الماء للحيوانات الأليفة في الخارج. حتى الأوعية الفارغة ستجذب الحيوانات البرية والضالة.
* لا تدع الحيوانات الأليفة تتجول بحرية. احتفظ بها في ساحة مسيجة أو تحت السيطرة.
* أبقِ القمامة مغطاة بشكل آمن. ستجذب القمامة المفتوحة الحيوانات البرية أو الضالة.
* حافظ على تغطية المداخن وأصلح الثقوب في العلية والأقبية والشرفات للمساعدة في إبعاد الحيوانات البرية مثل الخفافيش والراكون عن المنزل.

###