

نصائح عامة للمواطنين للوقاية من الأمراض المعدية لا سيما خلال أزمة النفايات:

- عدم شرب أو استعمال مياه غير مأمونة وينصح شرب المياه مضمونة المصدر
- عدم الشرب والأكل من نفس الإناء و/أو الوعاء مع الآخرين
- غسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن عشرين ثانية على نحو منتظم قبل تحضير الأطعمة أو تناولها وبعد استعمال المراحيض وبعد تغيير حفاضات الأطفال
- الحفاظ على النظافة الشخصية ونظافة الأغذية
- طهي الطعام بشكل جيد جدا وتناوله مباشرة بعد طهيته
- غسل الفواكه والخضار بشكل جيد بتركها في اناء من الماء مضاف اليه الكلور أو غيرها من المعقمات المتوفرة في الصيدليات (مع اتباع تعليمات الاستخدام)
- عدم تناول الغذاء المكشوف للحشرات والذباب والقوارض
- عدم تناول اللحم النيئة
- استعمال المياه المأمونة لتنظيف الأسنان والاستحمام وفي حال الشك بمصدر الماء تجنب ابتلاع المياه خلال هاتين العمليتين وانتبه بشكل خاص للأطفال خلال ذلك
- الاهتمام بنظافة المساكن وخاصة دورات المياه وأماكن القمامة عبر استعمال الكلور
- الاهتمام بنظافة المؤسسات الغذائية ومحيطها ومكافحة الحشرات والقوارض داخل هذه المؤسسات وفي محيطها
- تعقيم المياه المستخدمة للشرب والغسيل والطهي من خلال:
 - الغليان لمدة عشر دقائق
 - المعالجة بالكلور

كيفية التعقيم او المعالجة بالكلور:

- استخدم سائل الكلور المنزلي الخالي من الرائحة المعطرة الذي يحتوي على % 5.25 كلور
- زيادة نقطتين من سائل الكلور لكل لتر 1 من الماء
- زيادة 40 نقطة أو 2 مل أو ربع ملعقة صغيرة من سائل الكلور لكل 20 لتر ماء
- انتظر نصف ساعة (30 دقيقة) قبل استعمال الماء أو شربه
- بالإمكان تعقيم الخضار و الفواكه عبر تركها في المياه المعقمة بالكلور لمدة نصف ساعة قبل تناولها

كيفية غسل اليدين:

- بلل يديك بماء نظيف مأمون
- ضع كمية كافية من الصابون في باطن اليد
- افرك يديك لمدة لا تقل عن 20 ثانية مع التأكد من فرك باطن و ظاهر اليدين و بين الأصابع بما فيها الإبهام و تحت الأظافر والمعصم
- اغسل مجددا يديك بالماء جيدا
- جفف يديك بمحرمة نظيفة
- استخدم محرمة نظيفة لإغلاق مصدر الماء