

نظافة البيئة

قد نستخف أحياناً بأهمية البيئة المحيطة بمكان إقامتنا وانعكاسها المباشر على صحتنا. تعتبر الأساليب الخاطئة في التخلص من النفايات الصلبة مثلاً، أحد الأسباب الرئيسية لانتشار الأمراض التنفسية، كالسل والإلتهاب الرئوي والإنفلونزا والحصبة والجدي. كما تتسبب هذه العادات بتكاثر الحشرات والجرذان، وبالتالي انتشار الأوبئة، مثل الملاريا والحمى الصفراء. على صعيد آخر، يؤدي سوء معالجة الصرف الصحي وتخزين مياه الشفة بشكل غير آمن إلى تلوث المياه ومصادرها. وتعتبر هذه السلوكيات سبباً مباشراً للأمراض المعوية، كالإسهال والأمراض الطفيلية.

النفايات الصلبة

تؤدي النفايات المرمية على الأرض إلى تلوث مصادر المياه وتردي نوعية التربة. ويؤدي ذلك بدوره إلى تدهور صحة الحيوانات، التي تصاب بأمراض عند ملامسة أو أكل النفايات وتنقلها بدورها إلى الإنسان. وتساهم النفايات المتروكة في الهواء الطلق في إطلاق غاز الميثان (methane)، وغاز ثاني أكسيد الكربون (CO2)، وغيرها من الغازات السامة التي تؤثر على سلامة الهواء وتزيد من الإحتباس الحراري. وتعتبر هذه المواد المسبب الرئيسي لأمراض القلب والتنفس، وعاملاً مساعداً للإصابة بالسرطان، وتدهور حالة الجهازين المناعي والعصبي لدى الإنسان.

ويكون التخلص السليم من النفايات الصلبة بإتباعك السلوكيات التالية:

- 1 ضع أكياس القمامة المحكمة الإغلاق داخل مستوعبات النفايات، وليس بالقرب منها.
- 2 تأكد من عدم ترك أي علب فارغة أو إطارات على جوانب الطرقات أو الشاحات العامة، كي لا تتجمع فيها الأمطار ويتكاثر البعوض.
- 3 إفصل النفايات المعدية (مثل النفايات الطبية كالمواد الملوثة بالدم أو المستخدمة في معالجة الحروق والإلتهابات) في أكياس محكمة الإغلاق وتخلص منها في أقرب وقت ممكن.
- 4 لا تحرق القمامة كوسيلة للتخلص منها، فذلك يسبب تلوث الهواء وانتشار الأمراض التنفسية.



تغطية مستوعبات النفايات

بالشكل المناسب، بحيث لا تدخلها الفئران والقوارض والحشرات.



الحفاظ على مستوعبات النفايات نظيفة وجافة.

تفريغ مستوعبات النفايات يومياً.

تفادياً لتسرب الإفرازات إلى أنابيب المياه أو المياه الجوفية، ما يجعلها غير صالحة للشرب.

من مسؤوليات السلطات المحلية

تأمين حاوية نفايات

لكل ١٠ إلى ٢٠ منزل، فلا يُضطر الناس لوضعها خارج المستوعبات.

المياه

بالإضافة إلى الممارسات الخاطئة في التخلص من النفايات والصرف الصحي، تؤدي المياه المبتذلة وسوء تخزين مياه الشفة والإستخدام المنزلي إلى تلوث المياه ومصادرنا وانتشار الأمراض، لا سيما الإسهال والحمى الصفراء والتسمم والكوليرا. للحفاظ على نظافة المياه ومصدرها، عليك باتباع السلوكيات التالية:



• لا تُشعل محرقات للتدفئة في الشارع.



• لا ترم النفايات في مصارف مياه الشتاء على الطرقات.

• لا ترم أكياس النفايات من بعيد، لأن ذلك يؤدي إلى تمزق الأكياس وتبعثر النفايات على الأرض.

• لا ترم النفايات داخل أنابيب الصرف الصحي، ما يؤدي إلى انسدادها وطوفانها على الطرقات.



• تجنّب إستخدام مبيدات الحشرات أو المواد الكيميائية في أي مكان قريب من مصدر المياه.



• غط آبار مياه الشرب، وتأكد من تركيب مَصّخات يدوية لتفادي لمس المياه باليد وتلويثها.

• خلال جمع وتخزين المياه، لا تسمح لأي شخص بوضع يده في الماء أو الشرب مباشرة من حاويات التخزين.

• تخلّص من مياه الصرف الصحي بعيداً عن أي مصدر للمياه، بالأخص تلك المستخدمة للطهي والشرب والغسيل.

• لا تسمح للمياه الملوثة بالركود في المنزل أو أمامه أو على الطرقات.

• لا تُفرغ مياه الغسيل والمزارب في الشارع.



• لا تبصق على الطرقات، لأن اللعاب يمكن أن يحتوي على جراثيم.

• لا تكسر قنوات الصرف الصحي لتأمين مجرى لمياه الأمطار، لأن ذلك يؤدي لاحقاً إلى فيضان مياه الصرف الصحي على الطرقات.

خزانات المياه

نظف خزانات المياه

وطهرها بانتظام، بما في ذلك أطراف الأنابيب المفتوحة، لمنع جذب الحشرات إليها.

كيف ننظف خزانات المياه؟

١ عندما يكون الخزان فارغاً، قُم برش جدرانه وأرضيته بالماء وافركه بقطعة قماش أو إسفنجة لإزالة الأوساخ؛

٢ اغسل الجدران وأرضية الخزان بالماء والصابون والمطهرات واشطفه بالماء النظيف؛

٣ إسحب الماء وجميع الرواسب حتى ينشف تماماً، قبل ملئه من جديد.

إختر خزانات المياه

ذات العنق الضيق والمزودة بحنفية في الأسفل، بحيث يصبح الإتصال المباشر بالمياه غير ممكن.



لا تترك خزانات المياه مفتوحة لتجميع مياه الأمطار.



الصرف الصحي

تُعتبر الجراثيم الموجودة في البراز البشري سبباً رئيسياً للعديد من الأمراض، وخاصةً الإسهال، فقد يحتوي غرام واحد من البراز على ما يصل إلى مليون بكتيريا و ١٠ مليون فيروس. وإذا ما وصلت هذه الجراثيم إلى اليدين والأسطح، أو الماء والطعام والأواني، فمن الممكن إبتلاعها. للوقاية من بكتيريا البراز، عليك باتباع السلوكيات التالية:



• ضع الحفاضات المتسخة في كيس محكم الإغلاق قبل رميها في سلة المهملات.

• ضع الحفاضات القماشية القابلة لإعادة الإستخدام (بعد نقل البراز إلى المرحاض) في دلو وانقعها بالمنظفات المطهرة. تخلّص من مياه الدلو في المرحاض، ولا تسكبها في حوض المطبخ مثلاً. من المهم الإشارة إلى أنه لا يوصى أبداً باستخدام الحفاضات القماشية إلا في حالات الضرورة القصوى.



• إستخدم المرحاض دائماً، وعلم أطفال أنه لا يجوز التبول أو التبرز على الطرقات أو في الأنهر والبرك.

• إرم الفوط الصحية المتسخة في سلة المهملات، ولا ترمها في كرسي الحمام لأنها قد تسبب بانسداد أنابيب الصرف الصحي وفيضانها على الطرقات.

• تخلّص من براز الأطفال في المرحاض، ثم نظّف القعادة بالماء والصابون، وتخلّص من هذه المياه في المرحاض.

• نظف المرحاض أو قعادة الأطفال في أسرع وقت عند إتساخها.



• حافظ على مستوعبات وخرانات الصرف الصحي نظيفة ومغطاة بإحكام.

• أصلح فوراً أنابيب الصرف الصحي إذا ثقتت أو تعرضت للإهتراء.

تصرّف بنفس الوعي والمسؤولية في مجتمعك المحلي

تأكّد من أن أنابيب الصرف الصحي

موضوعة تحت أنابيب المياه وليس فوقها، كي لا يسبب أي تسرب من الصرف الصحي تلوث المياه؛ لا تروي النباتات بمياه الصرف الصحي والمياه المبتذلة من المنازل.

تأكّد من أن خزانات منزلك

مصنوعة من مواد عازلة ولا تحوي شقوقاً أو كسوراً تسمح بتسرب محتواها.

تأكّد من أن مراحيض منزلك موصولة بنظام صرف صحي عام، أو حفرة أو خزان لتجميع الصرف الصحي.

لا تفرغ مياه الصرف الصحي والمياه المبتذلة في البرك أو الأنهار أو البحر.

أفرغ خزانات وحُقَر الصرف الصحي

بشكل دائم، لتجنب طوفانها. لا تُفرغها أبداً على الطرقات، بل اسحب محتواها باستخدام صهاريج خاصة.