



WWW.Massira.jo

مبادئ في الصحة والسلامة العامّة

تالاقطيّشات نهلة البياري ابراهيم اباطة
شذى نزال منى عبدالرحيم



رقم التصنيف : 362.1
المؤلف ومن هو في حكمه : نالا فطيشات/ نهلة البياري/ ابراهيم اباطة/ شذى نزال/ منى عبدالرحيم
عنـوان الكـتاب : مبادئ في الصحة والسلامة العامة
رقم الإيداع : 2006/10/2869
الواصفـات : الرعاية الصحية / الخدمات الصحية / الصحة البشرية
بيانات النشر : عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

حقوق الطبع محفوظة للناشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع عمان- الأردن
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزئاً أو تسجيله على اشرطة
كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على إسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated,
reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data base
or retrieval system, without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2002م - 1423هـ الطبعة الثانية 2007م - 1427هـ
الطبعة الثالثة 2009م - 1429هـ الطبعة الرابعة 2011م - 1432هـ
الطبعة الخامسة 2013م - 1434هـ الطبعة السادسة 2015م - 1436هـ
الطبعة السابعة 2016م - 1437هـ الطبعة الثامنة 2019م - 1440هـ
الطبعة التاسعة 2025م - 1446هـ



عنوان الدار

الرئيسي : عمان - العبدلي - مقابل البنك العربي هاتف : 962 6 5627049 فاكس : 962 6 5627059
الفرع : عمان - ساحة المسجد الحسيني - سوق البتراء هاتف : 962 6 4640950 فاكس : 962 6 4617640
صندوق بريد 7218 عمان - 11118 الأردن

E-mail: Info@massira.jo . Website: www.massira.jo

التصميم والاذراج بالدار - دائرة الانتاج

مبادئ في الصحة والسلامة العامّة

تلاقيشات نهلة البياري ابراهيم اباطة
شاذى نزال منى عبدالرحيم



مبادئ في الصحة والسلامة العامة

نهلة البياري
شذى نزال

تالا قطيشات
إبراهيم أباطة

منى عبد الرحيم

الفهرس

11 المقدمة

الفصل الاول

الصحة والرعاية الصحية

15..... مفهوم الصحة

17..... مفهوم المرض

18..... العوامل المؤثرة في الصحة

22..... الرعاية الصحية وأهميتها للفرد والمجتمع

24..... منظمات الصحة الوطنية والدولية

26..... الخدمات الصحية في الأردن

28..... قانون الصحة

30..... الخدمات الصحية لذوي الإحتياجات الخاصة

34..... الصحة المدرسية

الفصل الثاني

الصحة الشخصية

39..... أهمية الصحة الشخصية

40..... الأمور الصحية اليومية

40..... العناية بالجلد والبشرة وأعضاء الجسم

47..... المنظفات والصابون

الفهرس

48.....	التطهير والتعقيم
51.....	الصحة والملابس
53.....	الصحة والرياضة
54.....	الصحة والنوم
56.....	الجلسة الصحية

الفصل الثالث

الفحص الطبي

59.....	أهمية الفحوصات الطبية
60.....	إجراءات الفحوصات الطبية
61.....	فحوصات البول والدم والجلد والبصر والسمع والنطق
70.....	التنظير
70.....	الفحوصات النفسية
71.....	الفحص بالأمواج الصوتية
71.....	الفحص بالأشعة السينية

الفصل الرابع

صحة البيئة

75.....	تعريف البيئة
75.....	برنامج الصحة البيئية
76.....	الأسرة والبيئة
78.....	الملوثات البيئية

الفهرس

79	أثر الإضاءة والضوضاء والرطوبة والحرارة وتلوث المياه والأغذية في الصحة البيئية.....
95	التخلص من الفضلات
98	السكن الصحي
100	مكافحة الحشرات والقوارض

الفصل الخامس

مكافحة الأمراض

110	المرض والعدوى
114	المناعة
116	الأمصال والمطاعيم
117	الصحة الوقائية
138	مكافحة الأمراض مثل: (الملاريا والبلهارسيا، والديدان المعوية، والسل، والكزاز، والايدين، والأمراض النفسية).....

الفصل السادس

العناية بالمريض

149	تدبير الحالات المرضية في المنزل
149	إرتفاع درجة الحرارة
150	الإمساك
151	الإسهال والجفاف
153	السعال
155	الرشح والزكام

الفهرس

156	إلتهاب اللوزتين والحلق
159	الصرع

الفصل السابع

التمريض المنزلي

167	العناية بنظافة المريض
168	العناية بملابس المريض وفراشه
170	قياس درجة حرارة المريض
174	قياس النبض والضغط

الفصل الثامن

مضار الأدوية والإدمان

179	الدواء ومنع المرض
179	التسمم بالأدوية
183	مضار الإدمان على المنبهات كالقهوة والشاي
185	حبوب منع الحمل (فوائدها ومضارها)
187	مضار التدخين
191	تناول الكحول والمخدرات

الفصل التاسع

السلامة في المنزل

201	أسس السلامة العامة في تصميم المنزل وبنائه
-----	---

الفهرس

- 204..... أسس السلامة العامة للأثاث والأدوات المنزلية والملابس
أسس السلامة العامة عند استخدام المواقد والغسيل والكي والخياطة وتخزين
- 207..... الوقود
- 213 حماية الأطفال من السقوط والجروح والعبث بالكهرباء والحروق والتعرض للحوادث
- 219 أثناء اللعب وقطع الشارع
حماية المسنين من الحوادث والإصابات

الفصل العاشر

السلامة المهنية

- 223..... متطلبات السلامة المهنية في المختبرات والورش
- 232..... حفظ المواد الكيميائية ومناولتها
- 233..... معالجة الإصابات الناتجة عن المواد الكيميائية والغازات

الفصل الحادي عشر

الحرائق، حوادث المرور وإجراءات الإسعافات الأولية.

- 240..... أسباب الحرائق
- 244..... مكافحة الحريق
- 247..... حوادث المرور والحد منها
- 249..... التوعية المرورية
- 250..... مهام وواجبات الدفاع المدني
- 252..... إجراءات الإسعافات الأولية
- 254..... التنفس الاصطناعي

الفهرس

258..... نقل المصاب إلى الطبيب

261..... - ملحقات

261..... - قانون الصحة العامة

279..... - فهرس المراجع

المقدمة

المقدمة :

يؤكد الأردن على أن الإنسان هو أعز ما يملك، وهو رأسماله الحقيقي ومحور التنمية وعصب التطوير والبناء فيه. والإنسان هو العنصر الأساسي في المجتمع المتكامل الذي يسعى إلى تحقيق الصحة لمواطنيه؛ لذلك حرصت السلطات المسؤولة على تقديم الرعاية الصحية وتثبيت مفهومها وهو: «إكمال السلامة الجسدية والنفسية والعقلية» وتحسين نوعية الحياة للنهوض بالمجتمع أفراداً وجماعات.

فالصحة موضوع اهتمام الحكومات، وجميع القطاعات والأفراد يضعون أمانياتهم المادية والبشرية والفنية لتنمية المجتمع المحلي، والتنمية الصحية جزء مهم ورئيسي في عملية التنمية الشاملة التي تعتمد على الإنسان بجهد الفرد ومن خلال الأسرة . . . من أجل تطوير أمانيات الأبناء وتنشئتهم وتربيتهم التربية السليمة صحياً وإجتماعياً وإنتهاج سلوكيات صحية، تؤدي بالنهاية لحياة فضلى.

تضمن الكتاب معلومات أساسية تهم الأسرة حول المشكلات الصحية التي قد تعاني منها، ووضع الحلول العملية بتضمينه معلومات ومهارات تمكّن المواطنين بشكل خاص والمجتمع بشكل عام للإستفادة منها، كما تضمن مفاهيم أساسية لتعزيز الصحة بشكل عام ومعلومات حول الرعاية الصحية وتطويرها، والأمراض التي يمكن أن تصيب الأفراد وكيفية الوقاية منها، وأهمية التطعيم ضد الأمراض المختلفة، ودور الأسرة في تعزيز سلامة الأفراد النفسية والعاطفية، إضافة إلى التعرف على الأمراض المعدية وغير المعدية، وأساليب السلامة في المنزل، والإسعافات الأولية، ومعلومات أخرى حول رعاية المسنين.

ومن هنا نضع هذا الكتاب بين أيدي طلبة كليات المجتمع خاصة، والجامعات عامة ليفي بغرض منهاج «الصحة والسلامة العامة» وما يتعلق بها. ليكون هذا الكتاب عوناً ومرجعاً للوقاية من الأمراض مع أمنياتنا القلبية لهم بالصحة والسعادة.

والله المرئى وهو خير معين وما توفيقنا إلاّ به فهو نعم المولى ونعم النصير .

المؤلفون

عمان 2002م

— | WWW.Massira.jo | —

