

November 28, 2018



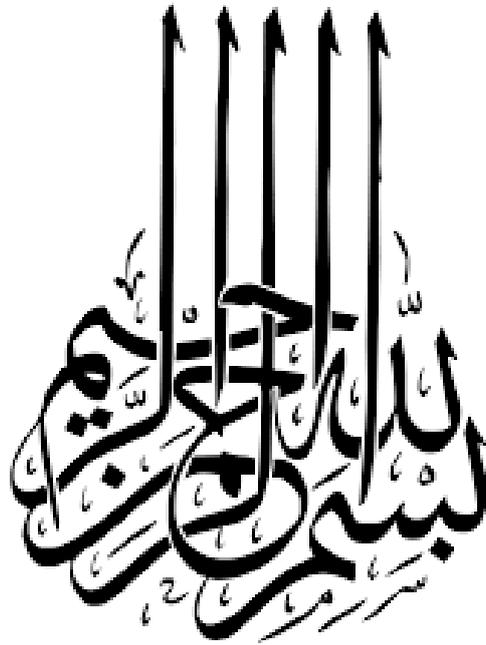
السلامة في إستخدام دورات المياه العامة

ضمن سلسلة منشورات السلامة العامة

إعداد وجمع الأستاذ / اسامة بن محمد بن ناصر الجعوان

إستشاري صحة / سلامة / أمن / بيئة

باحث ومتخصص في إدارة الكوارث والازمات-



مقدمة

لأشك أن دورات المياه أو الحمامات كما اعتدنا تسميتها ، تعتبر جزء مهما من حياتنا اليومية ، ولها علاقة مباشرة بصحة الإنسان وتطوره الحضاري .

إن بداية تحضر الإنسان ورقيه تكون بحفظ كرامته ، والشعب المسلموب الكرامة ، لن تكون له حضارة ولا مستقبل.. ولنعد إلى (الحمامات) أعزكم الله والتي تذكرني بجملة قرأتها في مقالة لأحد الكتاب ، وربما هي (سلافة) سمعتها في أحد المجالس ، تقول إن أحد المثقفين كان قد اعتاد على أن يقيم رقي ونظافة من يدعوه إلى بيته ، من زملاء أو أصدقاء أو أقارب ، من خلال نظافة وترتيب وتنسيق حمام ذلك البيت ، بل إنه كان يعيش الإقامة في فنادق الخمس نجوم لنظافة ورقى حماماتها. وهذه حقيقة يؤمن بها كثيرون.

فإذا كانت دورات المياه في المنازل تدل على رقي ووعي أصحابها ، فما بالكم بدورات المياه العامة ، في الاستراحات والأسواق والحدائق ، ومراكز الترفيه في القرى والمدن المختلفة ، أليست بدليل على مستوى وعي ورقى ، أهلها وقاطنيها؟ إن المستوى الذي آلت إليه دورات المياه العامة في بلادنا ليدعو للثاء والقلق ، فهي وللأسف بعيدة كل البعد عن وسائل الصيانة والنظافة.

وإذا كنا نحرص على النظافة ، ونخشى الأمراض ، ونكافح الأوبئة ، فكيف نهمل مرتع تكوّنّها وتجمعها ، وبداية انطلاقها ، والذي دائماً يكون من الحمامات العامة؟! ،

ولنبدأ بدورات المياه الموجودة في الاستراحات على الطرق الطويلة ، والتي يفضل الكثير من المسافرين برأ قضاء حاجتهم

في الخلاء على استعمالها! كيف صارت إلى هذه الحال؟ ولماذا هي بعيدة عن المراقبة والمساءلة؟

وإذا كان البعض يرى أن السبب في ذلك هو بعدها وانقطاعها ، فماذا عن دورات المياه في الأسواق العامة المركزية

والشعبية والمساجد والحدائق ، هل هي أيضاً بعيدة عن عين الرقيب؟

لماذا لا تطالب الجهات المسؤولة عن هذه الأماكن العامة والخاصة بصيانة دورات المياه ، وتوفير المناديل الورقية بها

بصفة مستمرة ، وليس عند افتتاحها فقط.

هنالك الكثير من الحدائق والأسواق الحديثة والقديمة التي تقع دورات مياهها في مستنقع من القذارة والإهمال ، فإلى

متى ستظل هذه البجوحة في المراقبة والإشراف ، والتخاذل في تطبيق القرارات التي تمس سلامة وصحة الإنسان ،

وكيف نهمل هذا المرفق الهام ، ونحن نعد في مصاف الدول المتقدمة ، مع أن الكثير من الدول المتأخرة قبل المتقدمة

تحرص على صيانتها وتطويره واستثماره أيضاً فأين هي وزارات البلدية والشؤون القروية ، والصحة ، والسياحة ، عن

مراقبة حال الحمامات العامة المتوفرة في بعض الأماكن ، ونقصها وندرتها أيضاً في أماكن أخرى؟ ولماذا لا تطبق بعض

المشاريع الاستثمارية في مجال الخدمات العامة كتلك التي تطبقها الكثير من الدول الآن ، وذلك بفتح المجال للشركات

الخاصة لتتولى توفير وصيانة دورات المياه في جميع المناطق والأماكن المطلوبة ، والإشراف عليها من خلال توفير عمال

متخصصين لتنظيفها ومراقبتها ، مقابل رسوم زهيدة ، في تناول الجميع.

هذه الفكرة إذا ما طبقت على الأقل في الطرق الطويلة وبعض الأماكن المزدحمة مثل : (الأسواق العامة والشعبية) ، فإنها

بالتأكيد ستسهم في تطوير مستوى الخدمات العامة والمحافظة على بقائها في المستوى المطلوب منها لسلامة وصحة

مرتابها ، كما أنها ستقلل من بعض المناظر المؤذبة التي تتكرر في الأماكن المنزوبة أو المظلمة من الشوارع ، للمضطربين من الناس.

فهل يمكن أن تسعى الجهات والوزارات المعنية ، لتوفير وتحقيق مثل هذه المشاريع والأمر الضرورية ، فتقينا وتقي أبناءنا من بعدنا بإذن الله ، خطر الأمراض المعدية والمناظر المؤذبة ، فنلمس شيئاً من الرفاهية التي أمامنا ولا نستشعرها إلا في الزجاج الملون وقطع الجرانيت والرخام ، والتي لا تعكس إلا بريق العديد من الأنوار الزائفة والواجهات الفخمة المتقابلة ، فالقشور تلمع واللب والأساس يئن ويتوجع.

أسامة بن محمد بن ناصر الجعوان

المملكة العربية السعودية – الرياض

للتواصل : o.aljawan@hotmail.com

تهديد

نضطر أحيانا إلى دخول دورات المياه العامة في الشوارع أو الأماكن المغلقة ، وهي غالبا ما تمتلئ بالبكتيريا والجراثيم المضرة .

لذا يتعين علينا الحذر والالتزام بالنصائح التي سوف نشير إليها الآن ، وذلك لتجنب المخاطر الصحية التي تحيط بنا عند اللجوء لتلك المراحيض – أكرمكم الله - .

من منا لم يستخدم دورات المياه العامة؟!

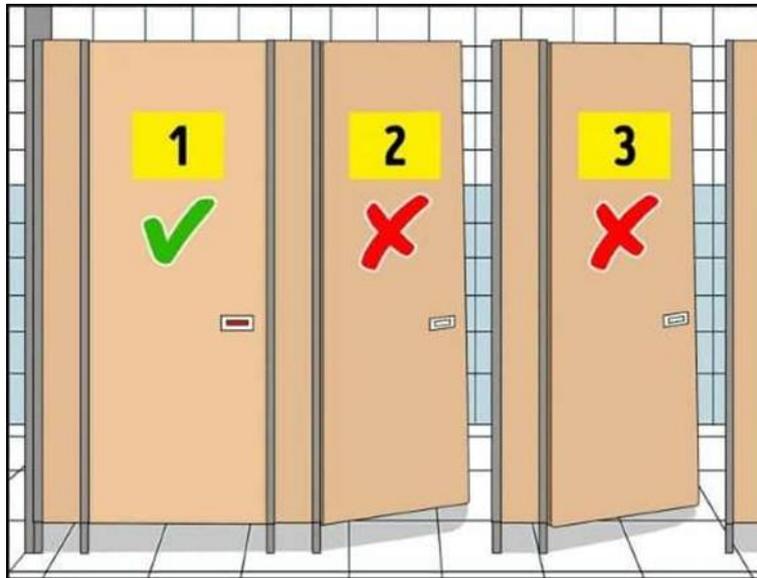
خاصةً عند خروجه من المنزل مع شرب الكثير من السوائل في فصل الشتاء والصيف ، بالطبع الكثير من الأشخاص يحتاجون إلى دورة مياه نظيفة وتحمي خصوصيتهم دون تكبد المال ، ودون البحث عنها لمسافات طويلة .

ومن المهم لكم عند دخول دورة مياه معرفة مخاطرها وكيفية حماية أنفسكم منها ، وعلى الرغم من أن وجود دورات المياه العامة من حولك سواء في الشوارع أو داخل المجمعات التجارية وغيرها من الأماكن يعد أمراً جيداً وضرورياً جداً يجنبك التعرض للكثير من الأزمات ، ولكن استخدامها بالتأكيد لا يعد تجربة رائعة أو ممتعة بالتأكيد.

علماً بأن دورات المياه تستقبل المئات من البشر بشكل يومي ، مما يجعلها البيئة الأكثر مثالية بالنسبة

للبكتيريا والميكروبات التي قد تتسبب بالكثير من الأمراض ، فحتى إن كانت تبدو نظيفة فإن ما خفي كان

أعظم بكل تأكيد .



المبحث الأول : طرق الوقاية من مخاطر دورات المياه العامة

1- الخطوة الأولى : البحث عن دورة مياه نظيفة :

قد لا تفلح هذه الطريقة معكم عند الحاجة إلى دخول دورات المياه بسرعة ، ولكن إذا لم تكن هناك ضرورة ولا تستطيع حبس البراز والبول ، ابحث عن دورة مياه تحتوي على ميزات النظافة والخصوصية ومقعد مناسب ومريح لك ، أو على أقل تقدير الذي يبدو كذلك بمجرد النظر.

ولكي تحسن الاختيار تحقق دائماً من دورة المياه القريبة من باب الخروج ، لأن معظم البشر يميلون إلى استخدام دورة المياه البعيدة عن باب الخروج ، ما يجعل ضغط استخدام دورة المياه القريبة أقل وهو ما قد يجعله الأكثر نظافة.

2- الخطوة الثانية : الأغراض الخاصة والأرضية :

لا تفكر حتى في وضع أي شيء من متعلقاتك على الأرضية المحيطة بدورة المياه ، مهما بدت لك جافة أو نظيفة لأنها تعد مثل حقل الألغام الذي يمتلئ بالجراثيم والبكتيريا من كل الأشكال والألوان ، وبالتأكيد سوف تعلق تلك الكائنات الضارة بمتعلقاتك ، وتصل إلى يديك في نهاية الأمر ، وحاول أن لا تسحب بنطلونك لمسافة بعيدة إلى الأسفل ، فقط إسحبه إلى منتصف المسافة تقريباً بين ركبتيك وقدميك.

3- الخطوة الثالثة : أغطية مقعد المراض :

يتجه معظم البشر إلى استخدام المحارم الورقية لوضعها على مقعد المراض قبل الجلوس ، وهو أمر جيد فعند دخولك إلى دورة المياه ، أنظر مباشرة إلى كرسي المراض ، فإذا لزم الأمر ، استخدم ورق التواليت لمسح المقعد ، أو استخدم غطاء المقعد إذا كان متوفراً.

فالعديد من الصيدليات والمتاجر تبيع رزم صغيرة من أغطية مقاعد المراحيض ، فلا ضرر من وضع رزمة من هذه الأغطية في حقيبة يدك ، أو حقيبة ظهرك لتأخذها معك أينما ذهبت.

وهي خاصة لمقاعد المراض ، ورقيقة جداً وبيضاء ، هذه الأغطية تحد من انتقال الكائنات الدقيقة الموجودة على سطح المراض لك ، لذا فمن المهم استخدام هذه الأغطية.

وفي حال عدم توفر الأغطية فلاتجلس على مقعد المراض مباشرة ، لكن توازن فوقه في الهواء ، وإذا كان من الصعب عليك فعل ذلك ، إبحث عن شئ وأمسكه لتحافظ على توازنك



4- الخطوة الرابعة : ورق التواليت :

هناك عبوات من المناديل الورقية تباع في الصيدليات وفي المحلات التجارية ، وليست مرتفعة الثمن وفي الوقت ذاته سهلة الحمل في الحقيبة عند النساء .

أما الرجال فيمكنكم حمل المناديل الصغيرة ويمكنكم وضعها في جيوبكم أو حملها في اليد فهي سهلة الحمل ويمكنك وضع المناديل الورقية أو (أوراق التواليت) على سطح المراض لمنع انتقال الجراثيم إليك.



5- الخطوة الخامسة : انتبه من زر السيفون :

وذلك لأسباب كثيرة ومتعددة فإن هناك العديد من الميكروبات على زر السيفون ، فأنت لا تعلم ماذا كانت تحوي يد الشخص الذي قبلك عند الضغط على الزر للتخلص من الفضلات.

لذلك قم بلف إصبعك بالمحارم الورقية قبل الضغط على الزر ، وابتعد فوراً واخرج من دورة المياه ، لأن كمية الجراثيم والبكتيريا التي تخرج من المراض في أثناء عملية تدفق المياه غزيرة بشكل لا تتوقعه وتتطاير على الأسطح التي أمامها.

الأمر نفسه ينطبق على استخدام صنابير المياه في أثناء غسل الأيدي ، فيجب عليك إذا استخدام المحارم الورقية النظيفة عند فتح الصنبور وفي أثناء إغلاقه ، وكذلك استخدام ورق التواليت في فتح باب دورة المياه ، فمن المنطقي أن المقبض الداخلي لدورة المياه أكثر قذارة من المقبض الخارجي.

لذا استخدم دائماً قطعة صغيرة من ورق التواليت لفتح الباب ، ثم ألقها في سلة المهملات فور خروجك.



6- الخطوة السادسة : اغسل يديك تجنباً لمخاطر دورات المياه العامة :

إذا كانت دورة المياه التي تستخدمها تحتوي على المياه الساخنة ، فاستخدم الصابون والمياه الساخنة على درجة حرارة ما بين (60 – 75) درجة لمدة عشرين ثانية على الأقل ، حتى تضمن أفضل مستوى لنظافة يديك.

وعلى الرغم من أن الكثير من الأماكن العامة لا تحتوي على الماء الساخن ، لذا استخدمه متى توافر ، لأن الماء الساخن يعتبر أكثر فاعلية في القضاء على الجراثيم.

ويفضل غسل اليدين جيداً ، بالصابون المعقم أو القاتل للجراثيم ، والماء ، و يكفيك استخدام صابونة قاتلة للجراثيم وغسل اليدين لمرة واحدة بعناية.

والطريقة الصحية لغسل اليدين هي :

أ. استخدم صابون قاتل للجراثيم وإن لم يوجد في دورة المياه العامة وكثيراً ما يحدث هذا فاستخدم غسول

اليدين أو الصابونة العادية ، ويمكنك حمل صابونة صغيرة جداً معك أينما تذهب.

ب. افتح الصنبور ومعك الصابونة ومن ثم افرك يديك بالصابونة جيداً.

ج. افرك الأصابع واليدين لمدة من (20 – 30) ثانية

د. افرك أظافرك جيداً ، بما في ذلك الجلد تحت الأظافر لأنها مكان لتجمع الجراثيم.

7- الخطوة السابعة: عدم إستخدام المجفف الكهربائي :

لا تستخدم المجفف الكهربائي لتجفيف يديك بالهواء الساخن ، فهو يعد بيئة خصبة جداً لتواجد البكتيريا التي تنمو وتتكاثر في البيئات الرطبة الساخنة .

لذلك من الأفضل هنا استخدام المحارم الورقية العادية للاعتناء بتجفيف اليدين بدلاً من المجفف الكهربائي.

ويجب العلم بأن مجففات الهواء الساخن ليست صحية ، لأن البكتيريا تستفحل ، وتتكاثر في المخارج الساخنة الرطبة .

وبعض الأماكن تستخدم المناشف المصنوعة من القماش التي تدور في جهاز توزيع ، فتأكد تماماً من تحريك المنشفة إلى المنطقة النظيفة التالية ، وإلا ستجد نفسك تمسح يديك في المنطقة التي مسح فيها الشخص الذي قبلك.



8- الخطوة الثامنة : تجنب لمس مقابض باب دورة المياه :

لاشك أن المقابض المصنوعة من المعدن أو غير ذلك من المواد ، فإن آلاف البشر تضع يدها عليها ، وأغلبها غير نظيفة .

لذا فهي مكان لتجمع الجراثيم ، ولهذا السبب من المهم لك تجنب الملامسة المباشرة بيدك لـ (سطح الصنوبر - أو مقبض السيْفون - أو مقبض الشطاف - أو مقبض باب الحمام) .

ويجب استخدام المناديل الورقية في لمس هذه المقابض ، لأنها من الأسطح التي تحتوي على الكثير من الميكروبات التي سيتم ذكرها لاحقاً ، فهناك مئات البشر الذين استخدموها قبلك .



9- استخدام معقم يدين مضاد للبكتريا :

والذي يباع في الصيدليات أو المتاجر الاستهلاكية ، ويكون على شكل دهان أو (جل) ، فتلك المستحضرات مفيدة وتساعد في منع انتشار الجراثيم على اليدين .

ويمكنك استخدامها في كل مكان سواء عند استخدام دورات المياه العامة أو قبل تناول الطعام أو استقلال المواصل العامة.



10- الخطوة العاشرة : إستخدام المحارم المعطرة :

لأنك لا تضمن وجود المحارم الورقية العادية داخل المراض الذي تستخدمه ، فإنك يجب أن تكون دائماً مستعداً لتلك المواقف ، وذلك عن طريق حملك للمناديل المبللة والمعقمة أو الـ (Wet wipes) كما يطلق عليها البعض.



11- تقديم الشكوى للجهة المسؤولة:

باعتبار ذلك نوعاً من الإيجابية إذا وجدت بداخل مطعم ما أو مول تجاري ، ولاحظت أن جودة نظافة دورات المياه ليست على ما يرام ، فلا تتردد في إخبار الإدارة بتلك المشكلة.

لأنه من المفترض وجود أحد الموظفين المتخصصين في العناية بدورات المياه العامة ، ويتقاضى أجراً لقاء ذلك.

فيجب إبلاغ الإدارة عن سوء صيانة دورات المياه أو التسريبات ، ما لم تكن مسافراً في جزء من العالم حيث أن نظافة دورات المياه ليست رقم واحد في الأولوية .

وفي هذه الأيام معظم الشركات أو السلطات المحلية هي المسؤولة عن إدارة مرافق دورات المياه العامة وتريد أن تتلقى أي شكوى من المستخدمين ، وإذا لم تتم الإستجابة لشكواك ، إتصل بالجهات المسؤولة وقدم شكواك.



المبحث الثاني : الأمراض التي تنتقل عند استعمال المراحيض العامة

كلنا نعلم أن دورات المياه مليئة بالجراثيم ، لا سيما العامة منها ، والتي نجدها على الطرقات أو في أماكن محددة مثل : (النادي ، أو العمل ، أو المدرسة ، أو الجامعة).

فكلها دورات مياه يستخدمها الكثيرون ، ومن الممكن أن يكونوا مصابين ببعض الأمراض الجنسية أو الجلدية التي تكون معدية وقد نلتقطها بمجرد إستعمالنا لدورات المياه
ومن أبرز الأمراض التي يمكن التقاطها من دورات المياه العامة مايلي :

1- الأمراض الجنسية :

لم تجد الدراسات بعد حالات واسعة من الإصابة بالأمراض الجنسية بعد استعمال دورات المياه العامة ، ومع اتباع الإرشادات العامة تنخفض فرصة الإصابة بهذه الأمراض.

وأما حالات إلتقاط الأمراض الجنسية من دورات المياه العامة فهي نادرة للغاية ، لذا لا داعي للقلق من ذلك إلا أنه من الضروري غسل اليدين جيداً ، والأفضل وضع أوراق التواليت تفادياً للإحتكاك المباشر بكرسي الحمام.

2- حساسية الجلد :

يصاب بعض الأشخاص بحساسية الجلد ، ومنها : (الحكة ، والتهاب الجلد واحمراره) ، نتيجة المواد المستخدمة في صناعة مقعد المراض .

وفي دورات المياه العامة لا يقوم المشتري بشراء أفضل نوع يناسب الجميع ، لذا عليكم تجنب الملامسة المباشرة لسطح مقعد المراض ، مع وضع مناديل ورقية على المقعد قبل الاستعمال.

لا تتوقف الإصابة على انتقال الأمراض الجلدية والجنسية فقط ، فهناك بعض الكائنات الدقيقة التي توجد على سطح المراض وتبقى حية ولا تموت وهي البكتيريا.



المبحث الثالث : أنواع البكتيريا في دورات المياه العامة

هناك عدة أنواع موجودة على سطح المراض ، مثل :

أ. البكتيريا المسببة للأمراض الفيروسية : مثل : (التهاب الكبد الوبائي ، ونزلات البرد)

ب. الأمراض التناسلية : مثل : (السيلان ، و الكلاميديا ، والبكتيريا العنقودية ، والبكتيريا العقدية ،

وبكتيريا إيكولاي ، وبكتيريا الشيغلا ، وفيروس نزلات البرد) ، ولكن فيروس نزلات البرد لا يبقى حياً

مثل الفيروسات الأخرى و يموت بسرعة ، لذا فنادر الإصابة به.

1- بكتيريا إيكولاي (E.coli) :

لاشك أن إستعمال دورات المياه العامة قد يعرضنا لإلتقاط فيروس التهابات المعدة والأمعاء خصوصاً أنه

موجود في البراز ، وتلوث الأيدي عند عدم غسلها وتطهيرها بشكل جيد.

وتعتبر بكتيريا الإيكولاي هي من أخطر أنواع البكتيريا إصابة ، وهي تعيش في الجهاز الهضمي ، وتنتقل عن

طريق البراز والهواء المحمل به عند تشغيل (السيفون) .

وتعيش في الجهاز الهضمي للإنسان والحيوان ، وقد تتفاقم مضاعفاتها لتصل الى فقر الدم الشديد أو

الفشل الكلوي، حيث يمكن أن تؤدي إلى الوفاة.

من مخاطر هذا النوع من البكتيريا أنها تحدث الإصابة بـ :

◆ القيء

◆ الغثيان

◆ الإمساك

◆ التهابات في المسالك البولية

هذا النوع من البكتيريا إن لم تتم معالجتها تصيب الكليتين وتضعف من كفاءتهما ، وقد تؤدي أحياناً إلى

الفشل الكلوي – لاسمح الله – ، وتبدأ الأعراض من فترة (3 – 4) أيام.

2- بكتيريا الشيغلا (Shigellosis) :

ترتفع نسبة انتقال هذا النوع من البكتيريا في حال عدم غسل يديكم بصورة مستمرة أو بشكل جيد

ونحذركم من أن الإصابة بهذا النوع من البكتيريا التي تحدث داخل دورات المياه ، وخاصة عند ملامسة

الأسطح الملوثة بما يتضمن مقعد المراض ومقابض الأبواب ، لذلك يجب الحرص على غسل اليدين بشكل

جيد جداً .

ومن أعراض هذه البكتيريا هي الإصابة :

◆ الإسهال

◆ تقلصات البطن والجهاز الهضمي

وتأتي نتيجة عدم غسل اليدين بعد استعمال دورات المياه ، أو استعمال المقابض دون استخدام مناديل ورقية.

3- البكتيريا العقدية (Streptococcus) :

هذه البكتيريا تعتبر من أشد الأنواع خطورة على حياة الإنسان ، فهي تستغل ضعف أنسجة الجلد وتدخل عن طريق الأنف والفم ، إلى الحلق .

ومن أعراضها أنها تسبب :

◆ تهيج شديد في الحلق

◆ تقوم بإضعاف الأوعية الدموية

فالمصاب بها يكون عرضة لانخفاض ضغط الدم ، ولذا فهي تسمى هذه البكتيريا بـ (أكلة اللحوم).

4- البكتيريا العنقودية (Staphylococcus) :

وهي أكثر من (30) نوع من البكتيريا العنقودية والتي من الممكن أن تصيب الإنسان ، وتوجد البكتيريا العنقودية في منطقة : (الأنف وعلى جلد الإنسان).

وغالباً لا تسبب البكتيريا العدوى إلا في حالة إصابة الجلد ، أو نقص المناعة لدى الإنسان أو عند الإصابة بالأمراض المزمنة .

وهذا النوع من البكتيريا يعيش على مقاعد المراض أو بداخله لمدة تصل إلى شهرين ، وهو ينتقل إليكم في خلال (3) ثوان فقط ، علماً أن احتمالات انتقال هذه البكتيريا تتزايد في حال إستخدامكم لهاتفكم المحمول أثناء جلوسكم على مقعد المراض.

5- نزلات البرد وفيروس الأنفلونزا:

تعيش فيروس الإنفلونزا لمدة طويلة على سطح مقعد دورات المياه ، علماً أن هذا الفيروس ينتقل عبر الأغشية المخاطية أو عن طريق ملامسة الفم أو الأنف أو العينين عقب استخدام الحمامات.

عليك أن تعرف أن طبيعة الفيروسات أنها لا تبقى على الأسطح لمدة تزيد عن يوم خاصةً فيروسات نزلات البرد ، لذا عند الملامسة المباشرة لسطح الجلد مع المقابض يجعلك عرضة أكثر للإصابة ، لذا لا تهملوا

غسل اليدين بعد استخدام دورات المياه مباشرة

المبحث الرابع : المعتقدات الخاطئة عند دخول المراحيض العامة

1- القذارة في مقعد دورات المياه :

يعتقد الجميع أن سطح مقعد دورات المياه هو أسوأ مكان ، لكن هذا ليس صحيحاً فأرضية دورات المياه هي أكثر مكان تجتمع فيه الجراثيم والبكتيريا.

لذا فإن في دورات المياه الأرضية أو ما يطلق عليها العامة (الحمام) ، تجنب لمس الأسطح والأرضيات ، لأنك بحكم الوضع تكون قريب جداً من الأرض.

2- آلة المناشف الورقية :

يعتقد أغلب الناس أن المناديل الورقية أو المناشف العامة ، تستخدم بعد استعمال دورات المياه ، ولكن العكس تماماً فهي تستخدم قبل الاستعمال ، لتمسك بها : (مقابض باب دورة المياه – والسيفون - ومقبض الشطاف) ، لذا غيروا عاداتكم واستعملوها قبل وليس بعد .

3- جهاز المناعة :

يعتقد البعض أن لا علاقة بجهاز المناعة بمخاطر دورات المياه العامة ، ولكن هذا ليس صحيحاً بقدر كاف.

فعليك تقوية جهاز المناعة عن طريق :

أ. الأطعمة التي تحتوي على الخضروات والفاكهة

ب. قم باتباع جميع الإرشادات للوقاية من الأمراض التناسلية ، وليس عليك القلق والخوف.

4- الامتناع عن قضاء الحاجة :

البعض يعتقد أنه كلما طالّت المسافة للبحث عن دورات المياه المناسبة ، يكون أفضل ، ولكنكم تشعرون بعد العناء والبحث في عدم الرغبة في التبرز أو الشعور بأنكم بحاجة لدفع البراز.

لأن البحث يعني زيادة فرصتك للإصابة بالإمساك ، كما أن منع البول وإبقائه في المثانة ، يؤدي إلى ضعف المثانة عند الكبر ، والإصابة بالتهابات المسالك البولية.

وفي الختام ...

قد تواجه أنت أو زوجتك أوقاتاً عصيبة عند اصطحاب طفلك إلى دورات المياه العامة للعناية به ، وتغيير حفاظته - اكرمكم الله - ، لذلك احرص على وجود تلك الأدوات المهمة معك.

1- مطهر خاص للأطفال.

2- مناديل مطهرة (Wet wipes) ذات نسبة منخفضة من الكحول .

3- قطعة مضادة للمياه يتم وضعها أسفل الطفل ، حتى تتم حمايته من ملامسة جسده للأسطح

المكشوفة داخل المراحيض العامة.



