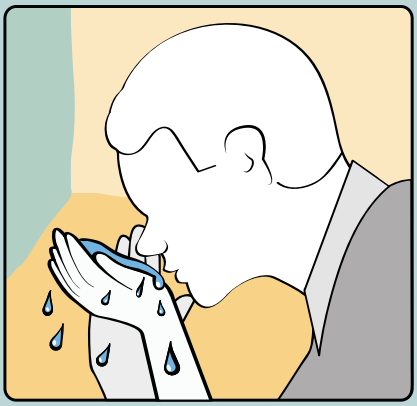
غسيل الأنف الروتيني الآمن

استخدم مياه آمنة لحماية نفسك من التعرض لعدوى مميتة بالمخ.

يوجد العديد من الجراثيم الدقيقة التي تعيش في المياه الدافئة. *النيجليريا الدجاجية* عبارة عن أميبا (جرثومة صغيرة للغاية) تُفضل المياه إلى حد كبير حيث دائماً ما تتواجد حول البرك والبحيرات والأنهار في مختلف أنحاء العالم. كما يمكنها الاختفاء داخل أنابيب مياه الصنبور.

النيجليريا الدجاجية تتسم كذلك بحجمها الصغير. فحتى المياه التى لها مظهر ورائحة ومذاق نظيف قد تحتوي على أميبا عالقة بها. ويمكن أن يؤدي غسيل الأنف بمياه غير آمنة إلى الإصابة بالعدوى.



يقوم الكثير من الأشخاص بعملية تنظيف الأنف الروتيني. هذه الممارسة واردة في عادات اليوجا والتقاليد الأيروفيدية والإسلامية.

تحت إطار العقيدة الإسلامية، يعد غسيل الأنف الروتيني من ضمن خطوات عملية تنظيف تسمى "الوضوء". وهي عادة يتم تنفيذها عدة مرات في اليوم استعداداً للصلاة.

استخدم مياه آمنة لحماية نفسك.*

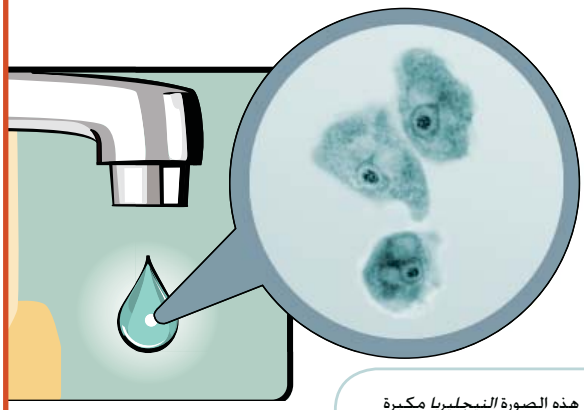
اتبع على الأقل واحداً من تلك الإجراءات للحد من مخاطر الإصابة بعدوى *النيجليريا* أثناء غسيل الأنف الروتيني:

- **الغلي:** استخدم مياه تم غليها مسبقاً لدقيقة واحدة ثم تم تبريدها.
  - » عند التواجد في أماكن يزيد ارتفاعها عن 6500 قدم، اغلي المياه لمدة ثلاث دقائق.
- **الترشيح:** استخدم مرشح مياه لإزالة الجراثيم الكامنة في المياه.
  - » قد تكون البيانات الواردة على ملصق معلومات المرشح "NSF 53" أو "NSF 58".
  - » المرشحات التي يوجد على ملصقاتها "حجم المسام الصافي 1 ميكرون أو أصغر" فعالة هي الأخرى.
- **الشراء:** استخدم مياه ذات ملصق يوضح إنها تحتوي على مياه مقطرة أو معقمة.
- **التطهير:** تعلم كيف تقوم بتطهير المياه لديك لضمان إنها آمنة من *النيجليريا*
  - » يعد الكلور المستخدم بمستوى التركيز الصحيح وفي التوقيت المناسب مطهر ملائم ضد هذه الجرثومة.

تعد العدوى الناتجة عن النيجليريا الدجاجية مميتة ونادرة.

عندما يتم استنشاق المياه الملوثة بجرثومة النيجليريا الدجاجية عبر الأنف، يمكن أن تنتقل الأميبا إلى المخ، وهو ما يتسبب بدوره في الإصابة بمرض **التهاب السحايا والدماغ الأميبي الأولي (PAM)** والذي يدمر الأنسجة وعادة ما يؤدي إلى الوفاة.

- **العدوى مميتة:** من بين 133 شخصاً تم تسجيل إصابتهم بالعدوى في الولايات المتحدة خلال الفترة من 1962 حتى 2014، لم ينجو من الموت سوى ثلاثة أشخاص فقط.
  - » أغلب حالات العدوى بجرثومة *النيجليريا* الدجاجية تنتج عن السباحة في البحيرات أو الأنهار الدافئة.
- **حالات العدوى نادرة:** لم يكن هناك سوى حالة عدوى واحدة مسجلة مرتبطة بغسيل الأنف الروتيني في الولايات المتحدة الأمريكية.
  - » تم تسجيل المزيد من حالات العدوى المرتبطة بغسيل الأنف الروتيني في باقي أنحاء العالم.
  - » تم ربط حالتي عدوى باستخدام أوعية غسيل الأنف أو أجهزة مماثلة لغسيل الجيوب الأنفية بمحاليل ملحية مكونة من مياه ملوثة.



تظهر هذه الصورة *النيجليريا* مكبرة 1000 مرة عن حجمها الطبيعي.

تحدث إلى طبيبك إذا كانت لديك أية هواجس.

النيجليريا معتدلة في بادئ الأمر وتتضمن أعراضها الصداع أو الحمى أو الغثيان أو التقيؤ. قد تتضمن الأعراض اللاحقة تصلب الرقبة والارتباك ونوبات وهلاوس. يسبب المرض بوجه عام الوفاة في خلال خمسة أيام من بدء ظهور الأعراض.

لا يمكن أن تصاب بالعدوى من خلال تناول مياه ملوثة. قد تصاب بعدوى PAM فقط عند وصول المياه الملوثة إلى داخل أنفك.

*اعرف المزيد حول النيجليريا على موقع http://www.cdc.gov/naegleria/

National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases
Division of Foodborne, Waterborne, and Environmental Diseases

CS242524A