- احتكاك غير مباشر بين الشخص وبين أجزاء من تجهيزات كهربائية والتي عادة ما تكون خارج الضغط لكنها تعمل بسبب عطب ما.

يجب توخي الحذر الشديد مع المفاتيح الكهربائية وأي شكل آخر من أشكال الاحتكاك الكهربائي مع مختلف التجهيزات والأدوات الكهربائية.
لا يجب لمس أي شخص تعرّض عن طريق الحادث لشحنة كهربائية.

الرفع اليدوي للأثقال

عادة ما نتحدّث عن الأخطار الناجمة عن الرفع اليدوي للأثقال عندما يتجاوز وزن هذه الأخيرة الـــ 3 كيلوغرامات.

- ينصح برفع الأشياء التي توجد على ارتفاع بين الكتفين والكفّين، عن طريق طلق اليدين وجعلهما ملتصقتان مع طول الجسم،
- عندما يجب رفع شيء ما إلى ارتفاع معيّن، يجب تفادي الانحناء واستعمال إمّا كرسي مخصص للغرض أو السلالم،
- لا يجب استعمال الأدوات القريبة (كرسي، كرتونة مطوية...) من أجل حفظ بعض الأشياء فوق الرفوف، يجب استعمال السلالم المخصّصة لذلك والمطابقة للمواصفات،
- لتنقل الأشياء الثقيلة أو لقطع مسافات طويلة يجب استعمال الرّافعات المناسبة لوزن الأثقال المزمع نقلها،
- من المناسب، وفي إطار المتاح، أن يتمّ تقسيم الثقل على كلتا اليدين بشكل متوازن.



مخاطر الحرائق

في حالة نشوب حريق، يمكن أن نجد أنفسنا أمام وضعيتين:
حريق محدود الامتداد يمكن السيطرة عليه من خلال استعمال طفاية الحرائق. في هذه الحالة، يتدخل الشخص المخوّل لذلك (إن وجد) لإطفاء الحريق. ينصح في كل الحالات إخطار أعوان الحماية المدنية (« Vigili del Fuoco – VV.FF. ») ،

- حريق شاسع الامتداد. في هذه الحالة من الضروري إطلاق إشارة الإخلاء وإخطار الحماية المدنية. وفي جميع الحالات، لا يجب البتة تعريض نفسك للخطر من أجل إنقاذ أشياء أو أدوات.

يجب توفّر ثلاثة شروط مجتمعة لوقوع الحريق وهي:

- وجود محروقات (بنزين، خشب، أوراق...)،
- وجود الأكسجين أو الهواء،
- درجة حرارة غير منخفضة عن الحرارة الكافية لاشتعال النّار.

ينطفئ الحريق إذا لم تتوفر أحد هذه الشروط الثلاث. بالتالي لدينا ثلاث طرق لإخماد الحريق:

- إفراغ الأشياء القابلة للاشتعال،
- غياب الأكسجين،
- خفض درجة حرارة الأشياء القابلة للاشتعال إلى أقلّ من الدرجة الضرورية لإشعال النّار.

كيف يخمد الحريق؟

يتم إخماد الحريق من خلال التبريد أو رفع الأشياء القابلة للاشتعال أو عبر قطع الأكسجين.
يمكن الالتجاء إلى هذه الطرق بشكل منفصل أو مجتمعة وذلك من خلال استعمال مواد إطفاء على حسب طبيعة المحروقات وحجم الحريق.
بالطبع من غير الممكن استعمال جميع المواد في إخماد جميع أنواع الحرائق !

الوسائل المتحرّكة لإخماد الحرائق



طفايات الحرائق هي آلات ترشّ تحت قوّة الضغط مسحوقا أو رغوة على النار المتأتية من الغاز.
في أغلب الحالات، يتعلق الأمر بوسائل للتدخلات الأوّلية تستعمل أساسا للسيطرة على بداية حريق.

تطبيق قانون منع التدخين

القانون عدد 3 والمؤرخ بـــ 16 جانفي 2003 يؤكّد على منع التدخين (قانون ساري المفعول من قبل) من خلال تعميمه على جميع المحلاّت المغلقة باستثناء المحلات ذات الاستعمال الخاصّ وغير المفتوحة للعموم وكذلك المحلات المخصصة للمدخّنين والمشار إليها بذلك. من الضروري احترام قواعد منع التدخين بشكل دقيق.



العناية بالنظافة الشخصية

غسل اليدين، هي دائما وأبدا القاعدة ذهبية في مجال الوقاية الصّحية !
في الحالة الخاصّة أين على العامل لمس أو مسك مواد غذائية، يصبح من الإلزامي غسل اليدين:

- يجب غسل اليدين جيدا قبل مسك الأغذية لاسيما بعد لمس الحيوانات وبعد استعمال المرحاض وبعد لمس الأرض والنباتات والأشياء المتسخة أو بعد الذهاب إلى أماكن مزدحمة بشكل ملحوظ (حافلة، مستشفى، مدارس، قاعات رياضة...) وكذلك بعد العطس أو مخط الأنف،
- يجب غسل اليدين حتّى عند الانتقال من تحضير نوع من المواد الغذائية إلى نوع آخر. يمكن أن تهدّد مناعة الأغذية من خلال لمسها بأياد كانت قد لمست أغذية أخرى غير نظيفة،
- لا يجب مسح اليدين في الملابس أو الميدعة أو حتى المناديل التي سبق استعمالها أكثر من مرّة.

التغذية

يقصد بالأمراض المنقولة عبر الأغذية (MTA) كل مرض حادّ مرتبط باستهلاك الأغذية.
يمكن أن تأخذ الأمراض المنقولة عبر الأغذية شكل التسمّم أو التعفّن.

تتولّد حالات التسمّم عبر أشكال مختلفة:

- استهلاك موادّ سامّة موجودة بشكل طبيعي في بعض النباتات (مثل الفطريات) أو لدى بعض الحيوانات،
- استهلاك مواد سامّة (سموم) نشأت وبرزت عبر كائنات ميكروية (مثل البكتيريات والطحالب) تعيش وتتكاثر في الأغذية،
- استهلاك الأغذية التي تحتوي على مكونات سامة للإنسان،
- من المهمّ التذكير كون البكتيريات والفيروسات الموجودة في المواد الغذائية عادة ما لا تتسبب في أي تغيير خارجي عليها (علامات خارجية، روائح، مذاقات). لهذه الأسباب لا يكفي أن يكون شكل الأغذية سليما أو أن يكون مذاقها أو رائحتها غير متغيّران لكي يتم استهلاكها.
- الأسباب الأكثر شيوعا للأمراض المنقولة عبر الأغذية هي: طريقة الطبخ غير الملائمة والمصدر المشكوك فيه للأغذية والفترة الزمنية الطويلة بين طهي الأغذية وبين استهلاكها والعدوى المتأتية من الأواني و أخيرا درجة الحرارة غير المناسبة لحفظ الأغذية.

سلوك الموظفين لضمان السلامة الغذائية:

- على الموظفين العاملين في احتكاك مباشر مع الأغذية حمل غطاء للشعر يسمح باحتواء الشعر ولباس فوقي ذو لون فاتح (الفصل 28DPR 327/80). ليس إجباريا على موظفي المصالح الإدارية والقباضة في المعمل حمل غطاء الشعر.
- يجب وضع خزانة أو رفّ بجزأين منفصلين على ذمّة كلّ عامل، يخصّص أحدهما لبدلة العمل والآخر لهندامه الشخصي (الفصل 28DPR 327/80)
- على الموظفين بذل قصارى جهدهم لتفادي نقل العدوى للأغذية التي يحتكون بها. لذلك فإن العناية بالنظافة الشخصية تعتبر على غاية الأهمية لاسيما نظافة اليدين والأظافر والشعر.



يمنع :

- التدخين في محلاّت العمل أو تخزين الأغذية،
- لبس الخواتم والأساور والساعات اليدوية أو لباس غير لباس العمل،
- مسح اليدين في لباس العمل،
- العطس أو السعال على الأغذية،
- استهلاك الأكل أو المشروبات أثناء العمل،
- الاحتفاظ بالحيوانات وتغذيتها.

التصرّف في الفضلات

دائما ما تعتبر الفضلات مواد خطرة من وجهة نظر صحّية. يجب أن يوجد فوق الوعاء الذي يحتوي الفضلات غطاء يرفع بالدّواسة حتى نتجنب لمسه باليدين كلما ألقينا شيئا ما. يجب أن يتم إفراغ الفضلات بصورة دورية حتى لا تتحوّل إلى مكان لتكاثر الحشرات والبكتيريات والفيروسات أو أية حيوانات أخرى ناقلة للعدوى.

مصلحة الصّحة الوطنية



ما هي الصّحة؟

بعد أن تمّ إعداده من قبل منظمة الصّحة العالمية (OMS) سنة 1948، أضحى مفهوم الصّحة اليوم أساسا يعتمد في كلّ التعريفات الرّسمية:

> الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، ولا تقف عند مجرّد انعدام المرض أو العجز».

الحقّ في الصّحة

تعتبر حماية الصّحة في إيطاليا كحق أساسي للفرد وشأنا عاما، يتم تأمينه عبر مصلحة الصّحة الوطنية (« Servizio Sanitario Nazionale – SSN »).

يعلن الفصل 32 من الدستور الحقّ في الصّحة كالتّالي:
«تحمي الجمهورية الصّحة كحق أساسي للفرد وكشأن عامّ، كما تضمن الرعاية المجانية

للمعوزين»
تم بعث مصلحة الصّحة الوطنية في البلاد بالقانون عدد 833\78 (والمعروف بقانون الاصلاح الصّحيRiforma Sanitaria) وتتكوّن من مجموعة من الهياكل التي تسهر على تأمين الصّحة وتؤمن المساعدة الصّحية لجميع المواطنين، الإيطاليين أو الأجانب.
يحقّ للأجانب المقيمين في إيطاليا والحاملين لتصريح إقامة ساري المفعول التمتع بالمساعدة الصّحية تماما مثل المواطنين الإيطاليين. المساعدة الصّحية هي حقّ يتمتع به لا فقط المنخرطون في مصلحة الصّحة الوطنية لكن كذلك أفراد العائلة في الكفالة والمقيمون بصورة شرعية في إيطاليا.

مصلحة الصّحة الوطنية

- هي منظومة عمومية وعالمية، تضمن المساعدة الصّحية لجميع المواطنين دون أي تمييز جنسي، أو مبني على مكان الإقامة أو السّن أو الدّخل أو العمل،
- يتمّ تمويلها من الجباية العامّة ومن المداخيل المباشرة وقسائم الاشتراكات والخدمات مدفوعة الأجر،
- يتمّ تنظيمها حسب مستويين مؤسساتيين : على المستوى المركزي نجد وزارة الصّحة والحكومة وعلى مستوى المقاطعة فإن هذه الأخيرة هي التي تضع المخطط الصّحي الخاصّ بها.

يلقى تنظيم الخدمات الصّحية على عاتق المقاطعات، لذلك نجد اختلافات تنظيمية من مقاطعة لأخرى. يجب التثبّت من أشكال تنظيم الهياكل الصّحية المحلّية وذلك حسب مكان الإقامة.
في المقابل، يتمتع المواطنون بالحقّ في الخدمات الصّحية على كامل التراب الوطني مهما كانت المقاطعة التي يقيمون بها.

الخدمات المقدّمة من قبل مصلحة الصّحة الوطنية

تنقسم المساعدة الصّحية إلى مستويين:
المساعدة الصّحية الأوّلية

- تتضمّن الخدمات التي يمكن للمواطنين الحصول عليها مباشرة (طبيب العائلة، طبيب الأطفال...)
- المساعدة الصّحية الثانوية ومن الدرجة الثالثة

تشمل الخدمات التي يمكن للمواطنين الحصول عليها من خلال طبيب العائلة

الخدمات المحلية لمصلحة الصحة الوطنية

تتمثل الوحدات المحلّية الأساسية التي تقدّم خدمات المساعدة الصّحية في:

1. **الوحدات الاستشفائية** Aziende Ospedaliere
2. **المؤسسات الصّحية المحلية**ASL – Aziende Sanitarie Locali **والتي تكون خدماتها مجانية.**

برزت مؤخرا هياكل من القطاع الخاصّ متعاقدة مع مصلحة الصّحة الوطنية والتي بطبعها مستقلة ولكنها توفر خدمات تعاقدية أي من خلال اتباع مبادئ وتعريفات مصلحة الصّحة الوطنية.
المواطنون أحرار في الالتجاء إلى المؤسسة أو الطبيب الذي يختارونه سواء كان في القطاع العمومي أو الخاصّ.

الوحدات الاستشفائية Aziende Ospedaliere

يوفر المستشفى مجانا خدمات العيادات الطبية والإقامة الاستشفائية العادية والاقامة الاستشفائية الاستعجالية من خلال هاتف النجدة الـ Pronto Soccorso.
تقدم المساعدة الاستشفائية أساسا من خلال هياكل عمومية (حوالي 61 بالمائة من إجمالي الخدمات الصّحية). وهي مضمونة سواء للأشخاص المقيمين بالمستشفى أو القادمين من الخارج.

المؤسسات الصّحية المحلية ASL – Aziende Sanitarie Locali

المؤسسات الصحية المحلية هي مجموعة مستشفيات ومستوصفات ومراكز صحية، تسهر على صحة المواطنين في المستوى المحليّ.
المؤسسات الصحية المحلية:

- تمثل المقاطعة على المستوى المحلي،
- تقوم بإجراءات وقائية من الأمراض كما تنهض بالصّحة من خلال أنشطة توعوية وتدريبات وتلاقيح ومراقبة الأغذية وصحة الحيوانات.

من بين الخدمات المقدّمة من قبل المؤسسات الصحية المحلية، نذكر أنشطة مراكز التخطيط والتربية الأسرية consultori familiari .
تقدم مراكز تنظيم الاسرة التي تم اقرارها من خلال قانون 29 جويلية 1975 عدد 405، خدمات الرعاية الصّحية للأسر، والتوعوية للأمومة والأبوّة المسؤولين، والموجهة أساسا نحو صحّة المرأة والزوجين. تتميّز مراكز تنظيم الأسرة بعمل المجموعات: حيث نجد الأطباء النفسانيين والمساعدين الاجتماعيين والقابلات وأطباء النساء وأطباء الأطفال.

الترسيم في مصلحة الصحة الوطنية

يتمتع الأجانب المقيمون بطريقة شرعية في إيطاليا والمرسّمون في مصلحة الصّحة الوطنية بنفس الحقوق والواجبات للمواطنين الإيطاليين:

- اختيار طبيب العائلة وطبيب الأطفال،
- القيام بالعيادات والمراقبة الطّبية التي يشرّعها الطبيب،
- الإقامة في المستشفيات،
- طلب شهادات طبية،
- الخضوع للعمليات الجراحية.

الإنخراط في مصلحة الصّحة الوطنية إجباري للأجانب الحاملين لتصريح إقامة ساري المفعول والمسلّم للأسباب التالية:

- العمل المستقل والأجراء والعملة الموسميين،
- الترسيم في قوائم التوظيف،
- أساب عائلية،
- لجوء سياسي أو حماية دولية أو طلب حماية دولية،
- في انتظار التبني أو الرعاية،
- الحصول على الجنسية.

- المساعدة الصحّية العمومية مجانية لمن هو منخرط في مصلحة الصحّة الوطنية. في الأثناء، ومن أجل التمتّع ببعض الخدمات الاستثنائية من الضروري الحصول على قسائم الاشتراكات بمعنى دفع مبلغ معيّن بعنوان المشاركة في التكاليف.

- الخدمات المدفوعة هي:
  - التحاليل،
  - الأدوية،
  - زيارة أطبّاء الاختصاص

- تعفى الفئات التالية من الأشخاص من دفع قسائم الاشتراكات:
  - العاطلون عن العمل،
  - العاجزون،
  - المتقدّمون في السّن.

كيف يمكن الحصول على الاعفاء من دفع قسائم الاشتراكات ؟
للحصول على الاعفاء من قسائم الاشتراكات، يجب تقديم مطلب لدى الـــ ASL مع ارفاق شهادة الطبيب المختصّ أو طبيب المستشفى إلى جانب بطاقة العلاج tessera sanitaria
تسند الـــ ASL بطاقة تخوّل الحصول على عديد الأدوية وذلك إلى حدود 6 علب‌اقوارير كحدّ أقصى للمرض المذكور.

انتباه !

تخضع القوانين المرتبطة بالإعفاء إلى تغييرات. لمزيد من المعلومات حول نظام الاعفاء وحول الوثائق المطلوبة، الرّجاء الاتصال بطبيب العائلة أو بطبيب الأطفال.

- في المقابل يدفع الأشخاص غير المرسّمين في مصلحة الصحّة الوطنية تكاليف العلاج المقدّم من قبل المؤسسات العمومية.

يمكن أن تكون التكاليف مرتفعة.

كيف يمكن الانخراط في مصلحة الصحة الوطنية
يتم الانخراط في مصلحة الصحّة الوطنية لدى الـــ ASL الرّاجع لها بالنظر مقر الإقامة أو السكن الاعتيادي، وذلك من خلال تقديم الوثائق التّالية:

- نسخة من تصريح الإقامة ساري المفعول، أو توصيل مطلب التجديد،
- شهادة الإقامة أو في حالة عدم وجودها القيام بتصريح شخصي يتضمّن عنوان الإقامة الحالي.
- نسخة من التصريح الشخصي بالمعرّف الجبائي.

خلال التسجيل :

- يتلقى المعني بالأمر دفتر علاج libretto sanitario يسمح له بالاستفادة من الخدمات الصحّية التعاقدية تماما مثل المواطن الإيطالي.

- يختار من بين قائمة الأطباء المتعاقدين والمتفرّغين طبيب العائلة وطبيب الأطفال الذي يرغب التوجه نحوه مجانا. يتم تسجيل اسم الطبيب على دفتر العلاجlibretto sanitario .

مدة صلاحية التسجيل في مصلحة الصّحة الوطنية
تبقى صلاحية الانخراط في مصلحة الصّحة الوطنية سارية المفعول إلى حدود انقضاء تصريح الإقامة.

ما هي الحالات التي تتوقف فيها صلاحية التسجيل في مصلحة الصّحة الوطنية؟

- عند انتهاء تاريخ تصريح الإقامة، إلا في صورة الاستظهار بتوصيل طلب التجديد أو تجديد تصريح الاقامة،
- عندما يتم إبطال أو تعليق تصريح الاقامة، إلا في صورة الاستظهار القيام بإجراءات الاعتراض،
- في حالة الترحيل،
- عندما تنتفي شروط انتماء الأجنبي إلى الفئات المسجّلة إلزاما في مصلحة الصّحة الوطنية (مثلا عند مغادرة أحد أفراد العائلة في الكفالة البيت، عندما يتم تغيير تصريح الإقامة إلى تصريح لا يفترض إجبارية التسجيل في مصلحة الصّحة الوطنية، عند انقطاع النشاط المهني أو عند نهاية التسجيل في مراكز تشغيل الأجانب الذين لا يحملون تصريح إقامة)

بطاقة العلاج La Tessera sanitaria



بطاقة العلاج هي بطاقة مغناطيسية شخصية تحمل المعطيات العامّة الشخصية (الاسم، اللقب، تاريخ ومكان الولادة) والمعرّف الجبائي.
يمكن قراءة المعرف الجبائي على وجه البطاقة في شكل رقمي ـــــ أبجدي، كما أنه مرسّم خلف البطاقة في شكل شفرة وكذلك على الشريط المغناطيسي بما يسمح بقراءتها رقميا.

إلى جانب ذلك تحتوي البطاقة على المعطيات الضرورية التي تؤهلها لتكون بطاقة أوروبية للتأمين على المرض.
بطاقة العلاج صالحة على كافة التراب الوطني ويجب الاستظهار بها كلما اشترينا أدوية أو قمنا بزيارة لدى الطبيب المختصّ.
تمتد صلاحيتها على 5 سنوات، إلاّ في صورة وجود تعليمات أخرى من قبل المقاطعة أو الـ ASL التي نرجع بالنظر إليها. عند اقتراب تاريخ انتهاء صلاحيتها، يرسل مكتب القباضة المالية Agenzia delle Entrate آليا بطاقة جديدة. في المقابل تبقى البطاقة القديمة صالحة كمعرف جبائي.
لا تعوّض بطاقة العلاج التصريح الصّحي il Libretto sanitario الذي يعتبر الوثيقة المعتمدة للتمتّع بالخدمات المقدّمة من قبل مصلحة الصّحة الوطنية.

بطاقة العلاج للمولودين الجدد

يتلقى الأطفال المولودين منذ 1 جانفي 2006 آليا بطاقة علاج صالحة لمدّة سنة وهذا بعد الحصول على المعرّف الجبائي من قبل البلدية أو من قبل مكتب وكالة الدخول l'Agenzia delle Entrate. بنهاية صلاحيتها، يتمّ إصدار وإرسال بطاقة جديدة ذات صلاحية عادية، وذلك شريطة الحصول على المعطيات الشخصية من قبل الـــ ASL المخوّل.

التصريح الصّحي

- **يتعلق الأمر بوثيقة شخصية** تثبت انخراط الشخص في مصلحة الصّحة الوطنية،
- يضمن للمواطن (الإيطالي أو الأجنبي الحامل لتصريح إقامة ساري المفعول) المساعدة الصّحية العمومية، بمعنى الحصول على الخدمات الصّحية الوطنية،
- **يتضمّن شفرة تسمّى codice assistito (يتم اسنادها آليا من قبل المقاطعة وتسمح بالتعرّف على الشخص المعني نفسه) واسم الطبيب المعالج واحتمال الإعفاء من دفع قسيمة الاشتراك.**
- يتم إصدارها فوريا ومجانا
- تكفل الحقّ في التمتّع بالخدمات التّالية:
  - الحصول على طبيب عائلة وطبيب أطفال،
  - التمكن من الإقامة في المستشفيات مجانا سواء في المستشفيات العمومية أو المستشفيات الخاصة المتعاقدة،
  - المساعدة الصيدلية،
  - العيادات الطّبية لدى الطبيب العامّ في المستوصف،
  - العيادات الطبية لدى أطباء الإختصاص،
  - العيادات الطبية المنزلية،
  - التطعيمات،
  - تحاليل الدّم،
  - التصوير بالأشعة،
  - التصوير بالموجات فوق الصوتية،
  - الأدوية،
  - المساعدة لإعادة التأهيل والأطراف الاصطناعية،
  - جميع أنواع المساعدة الضرورية.

طبيب العائلة

يتعلّق الأمر بمهني يؤمّن الرّعاية الطبية العامّة.

يؤمّن طبيب العائلة الأدوار التّالية:

- **استقبال مرضاه في زيارات بعيادته أو التنقّل لمكان إقامتهم عندما لا تسمح الظروف الصّحية للمريض بالتنقّل لدى الطبيب.**
- **وصف الدّواء عن طريق وصفة طبية** ricetta.
- **وصف التحاليل والعيادات لدى أطباء الاختصاص،**

- **اقتراح احتمال الاقامة في المستشفى،**
- **إصدار الشهادات (مثلا شهادة الصّحة الجيّدة)**

طبيب أطفال العائلة
يتعلق الأمر بطبيب مختص في متابعة الأطفال، تتم زيارته من وقت لآخر ليتابع نموّهم ويصف لهم الأدوية والتحاليل والعيادات لدى أطباء الاختصاص.
يمكن للمنخرطين في مصلحة الصّحة الوطنية اختيار طبيب الأطفال لأبنائهم الذين تتراوح أعمارهم من 0 إلى 14 سنة.

الحراسة الطّبية
يتعلّق الأمر بخدمة مجانية تماما متوفرة خلال اللّيل وعطل نهاية الأسبوع وأيام العطل. في المقابل عندما يتعلّق الأمر بحالات خطرة أو مستعجلة، من المستحسن الاتصال بـــ Pronto Soccorso **بالمستشفيات.**

الاسعافات الأوّلية Pronto Soccorso

شفرات الألوان للإسعافات الأوّلية:

الأحمر: عندما تكون حياة المريض في خطر
تحظى معالجة هؤلاء المرضى بالأولوية على البقية
الأصفر : الحالات التي يبدي فيها المريض أعراضا خطيرة واحتمال أن تكون مرفوقة بتغير في احدى الوظائف الحيوية (الوعي، التنفس، الدّورة الدموية)
المساعدة الصّحية ضرورية للغاية
الأخضر: في الحالات التي يكون فيها المريض في حالة حرجة دون أن تكون حياته في خطر
يتم إسداء المساعدة الطّبية بعد معالجة الحالات الاستعجالية.
الأبيض: في الحالات التي لا يبدو على المريض فيها سوى بعض الأعراض الجانبية والتي يمكن مداواتها من قبل الطبيب المعالج، أو الرّعاية الطّبية أو لدى مستوصف مختصّ.
قد تكون فترات الانتظار طويلة جدّا لأن الإطار الطّبي يجب أن يعالج أوّلا الحالات الأكثر استعجالا.

تلخيص من أجل حماية صحتنا :

1. يجب الإنخراط في مصلحة الصّحة الوطنية:
   - **من الخلال التوجّه نحو أقرب مركز صّحة محلّي ASL،**
   - **جلب شهادة السكنى و المعرّف الجبائي ونسخة من تصريح الإقامة،**
   - **يمكنني في مركز الصّحة المحلّي ASL :**
   - **اختيار طبيب العائلة،**
   - **سحب التصريح الصّحي** libretto sanitario،

للحصول على معلومات حول بطاقة العلاج tessera sanitaria**، يمكن الاتصال بالرّقم 800.030.070**

2. في حالة المرض أو التعكّر الصحّي يجب:
- **الاتصال بطبيب العائلة،**
- **التوجه عند الضرورة إلى مركز الاسعافات الأوّلية Pronto Soccorso.**

3. في حالة وقوع حادث أو إصابات أو صدمة قويّة أو مرض خطير يجب:
- **الاتصال بالرّقم: 118،**
- **الاتجاه نحو مركز الاسعافات الأوّلية pronto soccorso الأقرب.**

بعض المعلومات المفيدة للرفاه الشخصي:

تم إعداد النصّ الموالي بهدف أن نقدّم لكم بعض التعليمات المفيدة لرفاهكم الشخصي. في المقابل يهدف هذا النّص إلى توعيتكم للتحلّي ببعض السلوكيات، التي إلى جانب كونها تضرّ بصحّتكم، فإنها قد تشكل جرائم في القانون الايطالي.

قواعد سهلة للإتباع من أجل تفادي العدوى بالفيروسات (مثلا الزكام)
- غسل اليدين باستمرار بالصّابون والسهر على النظافة الخاصّة،
- عدم تبادل الأشياء الشخصية مع أشخاص آخرين (ملابس، أغطية...)
- تغطية الأنف والفم بمنديل عند التثاوب والعطس وعند مخط الأنف.
- السهر على النظافة والنظام في منزلك الخاصّ،
- تهوية الغرف خلال النهار.

جودة الحياة

يساهم اتباع شكل حياة منظّم في الوقاية من المشاكل والأمراض. ستجدون أسفله قائمة في السلوكيات الخطرة والمتداولة والتي يمكن أن تتسبب في مشاكل قد تكون خطيرة:

أ) **التدخين**

المخاطر على الصّحة.

يحتوي دخان السجائر على مكوّنات عديدة: مع كلّ نفخة تخرج أكثر من 4000 مادة كيميائية. من بين المواد الأكثر خطورة لدخان السجائر نجد القطران والذي تعلق مكوّناته السرطانية بالرئتين والجهاز التنفسي بينما تسهّل مكوّنات أخرى مهيّجة تطوّر التعفّنات والالتهابات المزمنة وانتفاخ الرئتين. بالإضافة إلى ما تقدّم، يؤثّر النيكوتين بصفته مخدرا على نظام القلب والشرايين والجهاز العصبي ويؤدي للإدمان.

تذكير
- يمكن أن يكون دخان السجائر مصدرا للسرطانات وأمراض القلب والشرايين والجهاز التنفسي.
- لدخان السجائر تأثيرات سلبية عديدة على الجنين خلال فترة الحمل ويشكل بذلك خطرا كبيرا إذ قد يكون وزن المولود الجديد ناقصا. يمكن أن يتسبب في تعقيدات أثناء الحمل كما قد

يتسبب في الحمل الكاذب. وقف التدخين أثناء الحمل يساعد على حماية الأطفال من الرّبو.

- عندما يكون المدخّن في تواصل اعتيادي مع الأطفال، يجب عليه أن يتفادى التدخين في وجودهم لأنّ التدخين السلبي يمكن أن يساهم في تعفنات رئوية لدى المولودين الجدد وفي الترفيع من مخاطر الإصابة بالرّبو والتهابات الأذن لدى الأطفال.
- في جميع الحالات يشكل التدخين السلبي خطرا مستمرا على محيط المدخّن.

في إيطاليا يمنع التدخين في الأماكن العمومية المغلقة مثل المكاتب والمدارس ووسائل النقل والحانات والمقاهي وبصفة عامّة في جميع الأمكنة التي تعرض فيها علامة منع التدخين.
كلّ من يخالف هذا المنع يعاقب بغرامة مالية مثلما يشار إليه في العلامات.

ب) **الكحول**

المخاطر على الصّحة

خلافا لما يعتقده الناس عموما، لا تعتبر الكحول غذاء مطلقا (مثل البروتينات والكربوهيدرات أو المواد الدّسمة) لكنها مادة يمكن أن تصبح سامة على الأعضاء ووظائفها في حالة الإفراط.

يمكن أن تتسبب الكحول في تلف مباشر لعديد الأعضاء لاسيما الكبد والجهاز العصبي. لديها القدرة على التسبب في إدمان قد يكون أشدّ من الإدمان المرتبط بالمواد المخدّرة غير القانونية الأكثر شهرة. يمكن أن تشكّل كذلك عاملا حاسما في سلوكيات عنيفة لاسيما في الأسرة كما يمكن أن تتفاعل مع عديد الأدوية (تصبح خطرة للغاية إذا ما اقترنت مع المهدئات ومزيلات القلق ومزيلات الأرق والمنوّمات)

من المستحسن التوقف عن شرب الكحول خلال الحمل والرّضاعة

- تخترق الكحول المشيمة وتصل الجنين،
- تبلغ الكحول الرّضيع من خلال حليب الأمّ.

اختيار الامتناع عن شرب الكحول يعني:
أقل مشاكل صحّية، في حالة الحمل، أكثر حظا لولادة طفل سليم، أقل ارتفاعا للوزن، أكثر أموالا بحوزتنا، أكثر سيطرة على النّفس وأكثر انشراحا

يجب التذكّر دائما كون الكحول ليست بغذاء والإفراط في شربها يمكن أن يتسبب في عديد المضارّ على الصّحة. من المهمّ التذكير أيضا:

1. أن المشروبات الكحولية تساهم في الزيادة في الوزن،
2. أنه لا توجد كميات من الكحول التي ينصح بها أو التي تعفي من المخاطر،
3. إذا لا يمكن فعلا التغاضي عن شرب الكحول، من المستحسن استهلاك المشروبات ذات التركّز القليل للكحول (النبيذ والبيرة) بدل المشروبات القويّة،
4. إذا ما شربنا الكحول، يجب أن يكون ذلك أثناء الوجبات والامتناع عنها أثناء الصيام،
5. الشرب باعتدال وفي كلّ الحالات تفادي المشي على حافة الطريق أو السياقة،
6. تفادي الخلط بين مختلف أنواع المشروبات الكحولية،

7. حذاري من التفاعل بين الكحول والأدوية (استشارة طبيب العائلة في جميع الحالات)
8. لا مجال لشرب الكحول أثناء الحمل والرضاعة وللأطفال دون سنّ الـ 16 وفي حالة المرض والوزن الزّائد،
9. الانتباه لإشارات التنبيه التالية: فقدان الذّاكرة أو السهو المتكرر و الإحساس بالوحدة أو الانهيار العصبي و التعكرات والإحساس بالذنب.

الأمراض المنقولة جنسيا

تختلف الأمراض المنقولة جنسيا بعضها عن بعض، لكنها تشترك جميعا في طرق نقل العدوى التي لا يمكن أن تكون واحدة، من ذلك عن طريق العلاقات الجنسية. تشكّل التعفّنات سببا مهمّا للأمراض الحادّة التي يمكن أن تكون لها انعكاسات فورية أو مشاكل مزمنة. يجب التأكيد على كون البعض من هذه التعفنات قد يؤدي إلى توترات نفسية هامّة تستحقّ كلّ الانتباه. يمكن أن تصيب أمراض منقولة جنسيا أخرى الجهاز التناسلي ويمكن أن تؤدّي إلى العقم. يتجاوز عدد الأمراض التي يمكن أن نصاب بها عن طريق العلاقات الجنسية الثلاثين. غالبية الأمراض المنقولة جنسيا تتسبب بها البكتيريات وتكون قابلة للشفاء، في حين أن أمراضا أخرى تتسبب بها فيروسات ويمكن أن تكون لها انعكاسات أكثر خطورة ولا رجعة فيها مثل التهاب الكبد والسيدا \ الإيدز SIDA/AIDS.

من المهمّ الاتّصال بالطبيب فورا عندما نعتقد أننا أقمنا علاقات جنسية مشبوهة أو عندما تبرز علينا علامات غير معروفة وذلك قصد القيام بشخيص مبكّر والعمل بالتالي على تفادي تعقيدات لاحقة.
إلى جانب ذلك من المهمّ التذكير أن عديد الأديان لا تقبل العلاقات الجنسية خارج إطار الزواج، وبالتالي من الجيّد القيام بعلاقات جنسية فقط مع شريك الحياة أو الشريك الاعتيادي.

الجرائم

نجد أسفله بعض الحوادث التي يمكن أن نتعرّض لها بشكل غير واع ولكنها تشكل جرائم في نظر القانون الإيطالي.

السّكر

الفصل 688: كلّ شخص تتم مباغتته، في مكان عمومي أو مفتوح على العموم، في حالة سكر واضح يتعرّض لعقوبة إدارية مالية من 51 إلى 309 أورو.
ينصّ القانون الجزائي على طريقتين للتعامل مع حالات السّكر : سواء التعامل معها كقضية تستبعد المساءلة (أي المسؤولية والإرادة الحرّة) مثلا في حالة السكر بمحض الصّدفة أو لقوّة قاهرة. سواء التعامل معها التعامل معها كقضية لا تستبعد ولا تحدّ المساءلة مثلا في حالة السّكر الإرادي أو اللاإرادي. في حالة ما إذا تمّ السّكر قصد ارتكاب جريمة أو للحصول على عذر ما، يتمّ الترفيع في مستوى العقوبة.
يمكن إيواء مدمني السّكر في المستشفيات أو في مراكز الصّحة أو في مراكز المتابعة (« art. 221 Cp ») (« casa di cura e di custodia »..).

الذبح المخالف للقانون والمخاطر على الصّحة

يعتبر ذبح الحيوانات غير الخاضعة للمراقبة الصّحية والتغذّي بها خطيرا للغاية على الصّحة

لا سيما وأنّ العديد من الأمراض يمكن أن تنتقل من الحيوان نحو الإنسان عبر التغذية. بنفس الطريقة، فإنّ ذبح حيوان في مكان قذر يمكن أن يشكّل خطرا على الصّحة.

بيع السجائر بدون رخصة

تخضع مواد التبغ في إيطاليا إلى قطبية، بحيث تتم مراقبة إنتاجها وتوزيعها وبيعها عن طريق الدّولة. بالتّالي لا يسمح إنتاج التبغ وتوزيعه إلاّ عبر رخصة مسندة من قبل إدارة قطبية الدّولة Amministrazione dei monopoli di Stato . **يتعرّض كلّ شخص يبيع مواد التبغ بدون رخصة لغرامة مالية، كما يتعرّض كلّ شخص يشتري مواد التبغ من أشخاص غير مرخّصين إلى غرامة مالية كذلك (الفصل 8 قانون 3\1\1951 عدد 27)**

استهلاك المخدّرات والاتجار بها

يعاقب كلّ من ينتج أو يصنّع أو يكرّر أو يبيع أو يعرض أو يفوّت أو يوزّع أو ينقل أو يسهل عبور أو يسلّم بأي هدف كان الموادّ المخدّرة بالسّجن لفترة تتراوح بين 6 سنوات و20 سنة و غرامة مالية بين 26.000 أورو و269.000 أورو (الفصل 73 فقرة عدد 1 D.P.R 9 أكتوبر 1990 عدد 309). يتمّ الترفيع في مستوى العقوبات المسلّطة عندما، على سبيل المثال، يتمّ توزيع المواد المخدّرة على القصّر أو عندما يقع عرضها والتفويت فيها بجوار أو بداخل مدارس أو تجمعات شبابية أو مراكز تجنيد أو مستشفيات أو هياكل صحّية لإعادة تأهيل مدمني المخدّرات.

العقوبات المذكورة أعلاه تطبّق على كلّ من يستورد أو يصدّر أو يشتري أو يقبل (تحت أي عنوان كان) أو يمسك بشكل غير قانوني مواد مخدّرة أو مخلّة عقليا وبكمّيات تفترض استخداما آخر غير الاستخدام الشخصي فحسب (الفصل 73 الفقرة 1 مكرّر أ D.P.R 9 أكتوبر 1990 عدد 309)

عندما لا تتجاوز الكميات الحدود المضبوطة بالقانون، بما يفهم على أنّه استعمال شخصي، كلّ من يستورد أو يصدّر أو يشتري أو يقبل (تحت أي عنوان كان) أو يمسك بشكل غير قانوني مواد مخدّرة أو مخلّة عقليا يتعرّض لإحدى العقوبات الإدارية التّالية:

أ) **سحب رخصة السياقة، وشهادة التأهيل المهني لقيادة السيّارات وشهادة التأهيل لقيادة الدّراجات النّارية أو منع الحصول عليها لمدّة قد تصل لـــ 3 سنوات،**

ب) **سحب رخصة حمل السّلاح أو منع الحصول عليها،**

ج) **سحب جواز السّفر أو أية وثيقة أخرى معادلة له أو منع الحصول عليها،**

د) **سحب تصريح الإقامة لأسباب سياحية أو منع الحصول عليها إذا ما تعلّق الأمر بمهاجر أجنبي. (الفصل 75 D.P.R 9 أكتوبر 1990 عدد 309)**

عندما تتعلّق هذه التجاوزات بأجنبي بلغ سنّ الرّشد، تقوم قوّات الأمن برفع تقرير للـــ Questore **التي تقوم بالإجراءات اللازمة لدى تجديد تصريح الإقامة. (الفصل 75 ، الفقرة 8 D.P.R 9 أكتوبر 1990 عدد 309)**

عندما تجتمع شروط معينة، يتم استدعاء المعني بالأمر لبرنامج علاج وتأهيل اجتماعي أو لأي برنامج تربوي مشخّص آخر بحسب المقتضيات الخصوصية (الفصل 75 ، الفقرة 2)

بعد التثبت من هذه الوقائع، ترفع قوات الأمن تقريرا للحاكم الذي يقيّم مدى صحّة الوقائع ويستدعي المعني بالأمر عند الاقتضاء لمقابلة من أجل تقييم العقوبات الإدارية التي يجب أن تطبّق. إذا لم يحضر المعني بالأمر هذه المقابلة، تصبح العقوبات الإدارية سارية المفعول.
يصدر الحاكم قرارا يتضمّن العقوبات التي يمكن الطعن فيها لدى قاضي السّلم خلال 10 أيام التي تلي صدور القرار.
في حالة ما إذا تضمّنت التجاوزات انتهاكا إداريا وحيث قد تؤدي الطرق والملابسات إلى خطر على الأمن العامّ، يخضع المعني بالأمر الذي سبق وأن تمّت إدانته لجرائم ضدّ أشخاص أو أملاك سواء حسب معايير هذا النّص الوحيد سواء حسب معايير حركة المرور، يخضع على الأقلّ إلى إحدى العقوبات التّالية :

أ) ضرورة القدوم مرّتين أسبوعيا على الأقلّ إلى مركز الشرطة أو إلى مركز الـــ Carabinieri،
ب) إجبارية العودة للمنزل انطلاقا من ساعة محدّدة،
ج) منع الذهاب إلى أماكن عمومية خاصّة،
د) منع الإبتعاد عن بلدية الإقامة،
ه) إجبارية الظهور أمام مركز الشرطة المنصوص عليه بشكل خاصّ أثناء أوقات الدخول والخروج بالمؤسسات التربوية،
و) منع سياقة أية عربة ذات محرّك.

في حالة عدم احترام هذه التراتيب المذكورة أعلاه، يتعرّض المعني بالأمر إلى عقوبة سجنية تتراوح بين 3 إلى 18 شهرا.

الشّجار
يعاقب الفصل 588 من المجلّة الجزائية الإيطالية بغرامة قد تصل حدود 309 أورو أي شخص يشارك في شجار.
عندما يتعرّض أي كان إلى القتل أثناء شجار أو يتعرّض لانتهاكات جسدية، تصل عقوبة المشاركة في الشجار إلى السّجن من 3 أشهر إلى 5 سنوات. تطبّق هذه العقوبة عندما يقع الموت أو الانتهاك الجسدي مباشرة بعد الشجار وكنتيجة مباشرة له.
يتمثّل الشجار في تبادل للعنف والأفعال العنيفة بين عدّة أشخاص. تعتبر شجارا كذلك حالات إلقاء الحجارة أو أشياء أخرى التي من المرجح أن تتسبب في جرح الآخرين.

العنف الجنسي
يعلن الفصل 609 مكرّر من المجلّة الجزائية أنّ «كلّ من يجبر بالعنف أو تحت طائلة التهديد أو الإفراط في السلطة أيا كان على القيام أو التعرّض إلى أفعال جنسية يتعرّض للسّجن لفترة تتراوح بين 5 إلى 10 سنوات». تطبّق هذه العقوبة ضدّ كلّ «من يدفع شخصا آخر إلى القيام أو التعرّض إلى أفعال جنسية من خلال الإفراط في استغلال ضعف القدرات الجسدية للضّحية لحظة ارتكاب الأفعال، أو من خلال تضليل الضّحية عبر التظاهر بأنها مذنبة بدل شخص آخر».
تتراوح عقوبة السّجن من 6 إلى 12 سنة عندما يرتكب العنف الجنسي ضدّ شخص لم يبلغ بعد سنّ الـــ 14، أو من خلال استعمال أسلحة أو مواد كحولية أو منوّمة أو مخدّرة أو عبر شخص ينتحل صفة موظّف عمومي..

تثمين الثقافة الأصلية واستعمالها كوسيلة للاندماج

يعرف جيّدا الشعور بالقلق الذي يحسّ به شخص مازال قد بدأ حياته في بلد أجنبي والمتمثل في أن يتم قبوله من الآخرين، المفترض أنهم مختلفون، ولكن وكذلك في نفس الوقت أن يقبل بدوره الآخرين.
عادة ما تعاش الهوية الخاصّة في نزاع مع جميع أسباب الإزعاج وما يخلفه ذلك من مزاجات.
بالفعل، يبدأ أغلب الأجانب العيش في صراع مع هويتهم الأصلية في انتظار أن يتشبّعوا بعناصر الثقافة الإيطالية. لهذه الأسباب من المهمّ أن يعي المهاجرون بهذه الظّاهرة.
إن تثمين ثقافة البلد الأصلي بشكل جيّد يمكن أن يساعدهم على تجاوز صراع مماثل وأن يصبحوا من وجهة نظر بسيكولوجية وعاطفية أشخاصا صافيي الذهن.
من المهمّ أن يناقش المهاجرون بين بعضهم البعض هذه الظّاهرة. يساهم تواصل المهاجرين مع البلد الأصلي أو مع جماعة مواطنيهم في بلد الاستقبال، في هذه المرحلة، في تحقيق هذا الوعي.
تساهم المبادرات الثقافية بشكل إيجابي للغاية في «الشفاء» من أزمة الهويّة هذه. للحصول على فرص مماثلة يجب بعث الجمعيات الثقافية من قبل ومع المهاجرين. فرصة أخرى تتاح من خلال العمل مع الموفقين الثقافيين الذين يعملون في المدارس مع الأطفال الأجانب والإيطاليين. لا يرغب الأطفال الأجانب الظهور بشكل مختلف عن الأطفال الإيطاليين وعادة ما يكبرون بشخصيات نزاعية. قد يكون تثمين اللغة الأصلية والثقافة الأصلية مهما للغاية بالنسبة إليهم.
قد يكون الطبخ النموذجي للبلد الأصلي عاملا مساعدا على الاندماج الاجتماعي في بلد الاستقبال، تماما مثل العادات والتقاليد. تشكل الموسيقى وكذلك الفنّ بشكل عامّ آليات عملية للتواصل لأنها ذات صبغة عالمية.
تصبح هذه العناصر الثقافية للبلد الأصلي وسائل اندماج عندما يتمّ توظيفها كعملة تفاعل متبادل للإثراء الثقافي والمعرفي. بهذه الطريقة، ومن خلال العمل على التعريف بأنفسنا والقبول بنا بسهولة أكبر، لا يكون التنوّع مخيفا. لكن بالفعل إنّ الخوف وعدم معرفة الآخر هما مصدر المشاكل الرئيسية في التواصل بين الأشخاص «المختلفين».
من الضروري قبول الاختلاف : فليس من طريقة أخرى لتعلّم الانفتاح نحو الآخر ولنصبح متسامحين وأكثر تفهما.

المعاناة النفسية والاندماج

إلى جانب الحاجيات المادّية توجد حاجيات أخرى تتعلّق بالتنشئة الاجتماعية.
يتمّ تأمين الحاجيات المتعلّقة بالتنشئة الاجتماعية في البلد الأصلي من خلال الأسرة والدّين والثقافة والأقران ومعايير المجتمع.
بشكل عامّ، نحن لا ندرك تماما تلك الاحتياجات إلا بتدخّل تغيير جذري، مثل الاستقرار في بلد آخر، حيث تطفو للسطح بشكل مفاجئ هذه الحاجيات في شكل قلق واكتئاب. توجد عائلاتنا وأصدقاؤنا وثقافتنا ومعاييرنا الاجتماعية بعيدا جدّا عنّا ونحسّ بالوحدة وعدم الأهمّية.
لذلك يعيش المهاجر القادم إلى إيطاليا، والمدفوع بحاجة اقتصادية أساس، تجربة معاناة نفسية حادّة في شكل اكتئاب وفراغ وعزلة وقلق.
إنّه شعور متبادل بين جميع من ينتقلون للعيش في بلد آخر غير بلدهم.
يتعمّق هذا الشعور بقدر ما ندفعه، ممّا يجعلنا نعتقد بأننا مرضى. مثلا، من المتداول أن يقترن الشعور بالقلق والأرق مع مشاكل في القلب أو أن يمتزج الاكتئاب مع تعب مزمن أو أمراض أخرى. يبدأ المهاجر في التوجه نحو المصالح الصّحية أو الاسعافات الاوّلية Pronto Soccorso **بحثا عن حلّ هو بين يديه: الحديث مع شخص آخر. عادة ما يكفي أن يكون أحدهم في الاستماع إلى معاناتنا حتى نرى هذه الأخيرة تتقلّص بشكل كبير بل وتختفي.**