

النظافة في مكان  
العمل و الوقاية من  
الامراض  
دليلك اليومي

---

March 27, 2020

علي فاضل كاظم الياسري

## معلومات

يمثل هذا الكتيب معلومات اساسية ومهمة للوقاية و حماية حياتك و حياة الاخرين. هذا الكتاب مجاني غير ربحي , اي استخدام لهذا الكتاب بما ينافي ذلك ممنوع بالكامل.

هذا الكتاب يتضمن معلومات بما تحتاجه للحفاظ على حياتك وصحتك. حيث يتناول معلومات حول النظافة في موقع العمل, الامراض المعدية, منع الامراض و طرق منع انتقالها بما يتضمن ذلك فايروس الكورونا المستجد COVID-19.

هذا الكتاب مجاني بالكامل وهو نتاجه عمل ترجمة و تجميع للعديد من المصادر و المعلومات, الغرض من هذا الكتاب هو زيادة الوعي و المعرفة لمواجهة الوبئة و حماية نفسك و مجتمعك. هذا الكتاب لا ربحي , أخول جميع المؤسسات باستخدامه و نشره بما لا يتنافى مع اتاحته للجميع و بالمجان.

قمت بتطوير و ترجمة هذا الكتاب بهدف خيري بحت.  
أسألكم الدعاء لي و لوالدي.

علي فاضل كاظم الياسري



# الوحدة الاولى: النظافة

## نظافة اليدين باستخدام الماء و الصابون

هذه الطريقة تقلل إلى حد كبير مسببات الأمراض المحتملة (الكائنات الحية الدقيقة الضارة) على اليدين. تعتبر نظافة اليدين تدييراً أساسياً لتقليل خطر انتقال العدوى من شخص لآخر. اتبع هذه الخطوات الخمس في كل مرة:

- بلل يديك بمياه نظيفة وجارية (دافئة أو باردة) واغلق الصنبور وضع الصابون. يمكن إعادة تلوث اليدين إذا تم وضعها في حوض ماء راكد ملوث من خلال الاستخدام السابق. لذلك، يجب استخدام المياه الجارية النظيفة.
- قم بترغية يديك بفركهما مع الصابون. دع الصابون يصل الى ظهر يديك بين أصابعك وتحت أظافرك.
- افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل.
- اشطف يديك جيداً تحت الماء الجاري النظيف. يساعد الصابون والاحتكاك على رفع الأوساخ والشحوم والميكروبات من الجلد حتى يمكن شطفهما عن اليدين.
- جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو جففها بالهواء. يمكن نقل الجراثيم من اليدين المبتلتين وإلبيهما.
- استخدم منشفة ورقية أو منديل لإغلاق الصنبور وفتح باب الحمام.

## معقم اليدين الكحولي

إذا لم يتوفر الماء والصابون، يمكنك استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول والذي يحتوي على 60% على الأقل من الكحول. كما تم ذكره سابقاً، فإن غسل اليدين بالصابون والماء هو أفضل دفاع ضد الجراثيم، ولكن إذا لم يكن متاحاً لك ، يمكنك استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول والذي يحتوي على 60 % على الأقل من الكحول.

- يمكن لمطهرات اليدين الكحولية أن تقلل بسرعة عدد الجراثيم على اليدين في العديد من المواقف. مع ذلك، هناك بعض الأشياء التي يجب أن تكون على علم بها. وهنا بعض الأمثلة:
- لا تتخلص المطهرات من جميع أنواع الجراثيم. يعتبر الصابون والماء أكثر فعالية لإزالة أنواع معينة من الجراثيم، مثل **Cryptosporidium** و **Clostridium difficile** و **norovirus**. قد لا تكون معقمات اليد فعالة عندما تكون الأيدي متسخة أو دهنية بشكل واضح.
- قد لا يزيل معقم اليدين المواد الكيميائية الضارة من اليدين مثل مبيدات الآفات والمعادن الثقيلة. كيفية استخدام معقم اليدين؟
- ضع منتج الجل على راحة يد واحدة (اقرأ الملصق الخاص بالمنتج لمعرفة الكمية الصحيحة).
- افرك يديك معاً.
- افرك الجل على يديك وأصابعك حتى تجف يديك. يجب أن يستغرق ذلك حوالي 20 ثانية.

## العادات الصحية للمساعدة في منع المرض

إليك بعض الطرق لحماية نفسك وزملائك في العمل والمساعدة في إيقاف انتشار الجراثيم أثناء عملك:

- تعرف على خطط صاحب العمل الخاص بك في حالة تفشي الإنفلونزا أو مرض آخر وما إذا كانت اللقاحات تقدم في الموقع.
- نظف الأشياء والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بشكل روتيني ، بما في ذلك مقابض الأبواب ولوحات المفاتيح والهواتف للمساعدة في إزالة الجراثيم.
- تأكد من أن مكان عملك يحتوي على كمية كافية من الصابون والمناشف الورقية والمحارم الكحولية.
- قم بتدريب الآخرين على كيفية القيام بعملك حتى يتمكنوا من تغطيتك في حالة مرضك أنت أو أحد أفراد أسرتك وعليك البقاء في المنزل.



## التنظيف والتطهير

### التنظيف بمطهر

عند التنظيف والتطهير، ركز على الأسطح التي تتلامس بشكل متكرر مع البشرة مثل المكاتب والكراسي والمقاعد والصنابير ومفاتيح الإضاءة وأجهزة التحكم عن بعد. تأكد أيضًا من تنظيف أي أسطح قد تتعرض لجروح أو جروح غير مغطاة.

فيما يلي بعض الأشياء المهمة الأخرى التي يجب معرفتها عند تنظيف وتعقيم الأسطح في جميع أنحاء منطقة عملك:

- قم بارتداء قفازات يمكن التخلص منها عند تنظيف وتعقيم الأسطح، يجب التخلص من القفازات بعد كل عملية تنظيف، في حالة استخدام القفازات التي يمكن إعادة استخدامها، يجب أن تكون تلك القفازات مخصصة للتنظيف والتطهير ولا يجب استخدامها لأغراض أخرى، نظف اليدين فور إزالة القفازات.
- إذا كانت الأسطح متسخة، فيجب تنظيفها باستخدام منظف أو صابون وماء قبل التطهير.
- للتطهير: يمكنك استخدام محاليل التبييض (الكور-Bleach) المنزلية المخففة، ومحاليل الكحول بتركيز 70 ٪ على الأقل من الكحول، ومعظم المطهرات المنزلية المسجلة لدى وكالة حماية البيئة EPA.

### استخدام وتخفيف المبيض (الكور-Bleach):

- 5ملاعق كبيرة (1/3 كوب) مبيض لكل جالون (3.78 لتر تقريباً) من الماء, أو 4 ملاعق صغيرة مبيض لكل لتر ماء.
- ملاحظة مهمة: لا تخلط مواد التبييض (الكور) مع مواد كيميائية أخرى، مثل الكحول أو الخل, حيث يمكن أن يؤدي التفاعل الكيميائي الناتج إلى إطلاق غازات سامة ضارة.
- بالنسبة للأسطح الناعمة (المسامية) مثل الأرضيات والسجاد والستائر، أزل التلوث المرئي إذا كان موجودًا ونظف باستخدام المنظفات المناسبة للاستخدام على هذه الأسطح.



# الوحدة الثانية : الأمراض المعدية

## ما هي مسببات الامراض ؟

مسببات الأمراض هي كائنات حية تسبب الأمراض المعدية. تُعرف مسببات الأمراض أيضًا باسم العوامل المعدية والجراثيم. عندما يدخل العامل الممرض ويهاجم المضيف ، تبدأ الأعراض في الظهور، المضيف هو الإنسان الذي يمكنه حمل العامل الممرض والمرض. هناك خمسة أنواع رئيسية من مسببات الأمراض في مكان العمل، تعد الفيروسات والبكتيريا من أكثر أسباب المرض شيوعًا. الفيروسات هي عوامل معدية تتطلب مضيئًا حيًا للتكاثر والازدهار حيث تسبب الفيروسات عدوى فيروسية. البكتيريا كائنات مجهرية وحيدة الخلية تدعم العديد من أشكال الحياة، معظم البكتيريا غير ضارة ،ولكن هناك القليل منها يمكن أن يسبب المرض تسبب البكتيريا الالتهابات البكتيرية .

## أمثلة على الأمراض المعدية التي تسببها مسببات الأمراض:

- نزلات البرد: يمكن أن تسبب العديد من الفيروسات نزلات البرد، وهي عدوى فيروسية تصيب الأنف والحنجرة.
- الانفلونزا (الانفلونزا): مرض تنفسي معدي تسببه فيروسات الانفلونزا. يؤثر على الأنف والحلق وأحيانًا الرئتين.
- مرض الفيروس التاجي COVID-19 2019: COVID-19 هو مرض يسببه فيروس متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد 2. (SARS-CoV-2) ويرتبط هذا الفيروس بالفيروس التاجي المسؤول عن تفشي السارس عام 2003، وتراوح الحلات من أعراض خفيفة إلى أمراض الجهاز التنفسي الحادة والموت.
- نوروفيروس: يُعرف نوروفيروس أيضًا بإنفلونزا المعدة Norovirus. هو فيروس شائع لا يرتبط بالإنفلونزا.
- الحصبة: مرض شديد الخطورة ينجم عن فيروس.
- التهاب الحلق: عدوى بكتيرية خفيفة تصيب الحلق واللوزتين.
- الإشريكية القولونية E. coli: Escherichia coli: الإشريكية القولونية (E. coli) هي بكتيريا موجودة في البيئة والغذاء والأمعاء لدى الناس والحيوانات. معظم سلالات E. coli غير ضارة ، ولكن البعض الآخر يمكن أن يجعلك مريضًا.

## الأمراض المعدية و الأمراض غير المعدية

الأمراض المعدية تسببها مسببات الأمراض، تنتشر معظم الأمراض المعدية من خلال ملامسة الأسطح الملوثة والمضيفين المصابين و تنتقل عن طريق الانتقال المباشر أو غير المباشر. الأمراض غير المعدية هي مرض طويل الأمد تسببه مجموعة من العوامل، يمكن أن تشمل هذه العوامل علم الوراثة والبيئة والسلوكيات، تصف الأمراض غير المعدية بالحالات التي تبقى لمدة سنة واحدة أو أكثر. تُعرف أيضًا بالأمراض المزمنة، تشمل الأمراض الشائعة مثل أمراض القلب وسرطان الرئة والسكري.

## The 4 major categories of non-communicable diseases (NCDs)



Cardiovascular  
Diseases



Diabetes

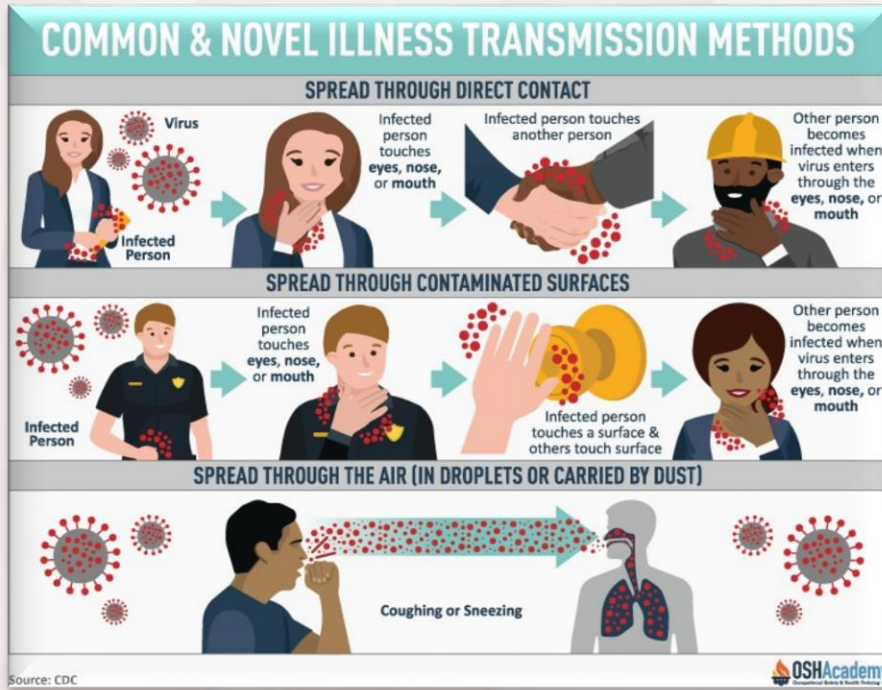


Chronic Respiratory  
Diseases



Cancer





يعمل معظم الناس خارج منازلهم. هذا يزيد من خطر التعرض لمسببات الأمراض التي تسبب الأمراض المعدية، يمكن أن تنتقل مسببات الأمراض من خلال الانتقال المباشر أو غير المباشر، بالإمكان أن يحدث النقل المباشر من خلال الاتصال المباشر أو انتشار القطرات. يحدث الاتصال غير المباشر عندما يتم نقل مسببات الأمراض عن طريق الهواء (محمولة).

### الانتقال بالاتصال المباشر:

يشير الاتصال المباشر إلى الاتصال بالأسطح التي تحتوي على مسببات الأمراض، يشمل الاتصال المباشر الاتصال من شخص لآخر، على سبيل المثال، يمكن للعامل الذي سعل في يده أن ينقل مسببات الأمراض مباشرة عن طريق المصافحة مع زملائه في العمل.

- انتشار القطرات: قطرات من السعال أو العطس أو التحدث حيث يمكن أن تنشر مرضًا معديًا. يتطلب هذا النوع من الانتقال أن يكون الأشخاص على مقربة. على سبيل المثال، يمكن أن ترش قطرات من العطس على بعد أقدام قليلة وتسقط على شخص غير مصاب.

### الانتقال غير مباشر:

- الانتقال عن طريق الهواء (محمولة): يحدث هذا النوع من الانتقال عندما تكون مسببات الأمراض محمولة بواسطة الغبار أو القطرات المعلقة في الهواء، يمكن أن يؤدي ذلك إلى بقاء مسببات الأمراض في الهواء لفترات زمنية أطول والسفر لمسافات أطول على سبيل المثال، إذا سعل مريض، يمكن أن تظل مسببات الأمراض من السعال معلقة في الهواء إذا سقطت على الغبار.
- المركبات: المركبة عبارة عن شيء أو مادة يمكن أن تحمل مسببات الأمراض، المركبات الشائعة هي الماء والغذاء والدم حيث يمكن أن تصيب مسببات الأمراض الشخص عندما تلمس أو تبتلع على سبيل المثال، قد يصاب الشخص بأنفلونزا المعدة إذا تناول طعامًا لم يتم اعداده و التعامل معه بعناية.
- النواقل: الناقل هو أي حشرة أو حيوان قادر على نقل مسببات الأمراض المعروف أنها تسبب المرض لدى البشر، البعوض والبراغيث والقراد هي أمثلة على النواقل. في حالة النظافة في مكان العمل، فإن أكثر طرق الانتقال شيوعًا هي الاتصال المباشر وانتشار القطرات وانتقالها محمولة في الهواء.

## COMMON & NOVEL ILLNESS SYMPTOMS

SYMPTOMS	SEASONAL ALLERGIES	COMMON COLD	FLU	COVID-19**
 FEVER	Rare	Rare, Temp. <100°F	Common, Temp. 100°F & Above, Lasting 3-4 Days	Common, Temp. 100.4°F & Above
 HEADACHE	Sometimes	Rare	Prominent	Sometimes
 GENERAL ACES, PAINS	Rare	Uncommon Or Mild	Common, Often Severe	Sometimes
 FATIGUE, WEAKNESS	Sometimes	Very Mild & Brief	Common, Lasts 2-3 Weeks	Sometimes
 RUNNY OR STUFFY NOSE	Common, Usually Watery Clear Mucus	Common, Usually Thick Yellow/Green Mucus	Sometimes	Rare
 SNEEZING	Common	Common	Rare	No
 ITCHY, WATERY EYES	Common	Rare	No	No
 SORE THROAT	Sometimes	Common	Common	Sometimes
 DRY COUGH	Sometimes	Common, Mild To Moderate	Common, Can Be Severe	Common
 SHORTNESS OF BREATH	Sometimes	Rare	Rare	Common In Severe Cases
 DIARRHEA	No	No	Sometimes*	Rare

\*Sometimes for children  
\*\*Information is still evolving  
Sources: CDC, WHO, National Institute of Allergy and Infectious Diseases, Asthma and Immunology, American College of Allergy

OSHAcademy

### الأعراض

الأعراض هي مؤشرات على وجود اضطراب أو مرض، كل مرض معد له علاماته وأعراضه الخاصة، هناك علامات وأعراض عامة شائعة في العديد من أنواع الأمراض المعدية.

تشمل العلامات والأعراض الشائعة للأمراض المعدية ما يلي:

- حمى
- التهاب الحلق
- إعياء
- الام الجسم
- سعال
- إسهال

### الأمراض المعدية الشائعة وأعراضها:

- نزلات البرد: سيلان الأنف والتهاب الحلق والعطس والسعال والصداع وآلام الجسم.
- الانفلونزا (الانفلونزا): الحمى، السعال، التهاب الحلق، سيلان أو انسداد الأنف، آلام العضلات أو الجسم، الصداع، التعب، التقيؤ، والإسهال.
- Coronavirus 2019 (COVID-19): حمى، صداع، تعب / ضعف، سيلان / انسداد الأنف، عطس، حكة / عيون دامعة، إسهال، أو جاع / آلام عامة، التهاب في الحلق، سعال جاف، وضيق في التنفس.
- التهاب الحلق: التهاب في الحلق، ألم عند البلع، حمى، تضخم في اللوزتين، وتورم الغدد الليمفاوية في مقدمة العنق.
- الإشريكية القولونية E. coli: تقلصات شديدة في المعدة، وإسهال، وقيء، وحمى.
- السالمونيلا: الإسهال والقيء والغثيان وآلام المعدة والحمى والصداع وآلام الجسم.

### متى ترى الطبيب؟

اطلب العناية الطبية إذا كنت:

- صعوبة في التنفس
- تم السعال لأكثر من أسبوع
- صداع شديد مع حمى
- لديك حمى غير مبررة أو طويلة
- لديك مشاكل مفاجئة في الرؤية

### العلاج

قد يكون الإصابة بمرض معدي أمرًا لا مفر منه، ولكن هناك العديد من الاستراتيجيات لعلاج الأمراض بمجرد تطورها، كما ذكرنا سابقًا، فإن الأمراض المعدية الأكثر شيوعًا التي يتم الإصابة بها في مكان العمل ناجمة عن الفيروسات والبكتيريا، يمكن لمعظم الأفراد الذين يصابون بمرض معدي أن يتعافوا بعد الحصول على الكثير من السوائل والراحة.

في بعض الحالات قد يحتاج الأفراد إلى مزيد من العلاج لاستعادة أو تخفيف الألم، تستخدم مضادات الفيروسات والمضادات الحيوية لعلاج الأمراض المعدية التي تسببها الفيروسات والبكتيريا على التوالي.

مضادات الفيروسات: هي فئة من الأدوية تستخدم لعلاج الالتهابات الفيروسية، تمنع مضادات الفيروسات الفيروسات من التكاثر أو تقوي استجابة الجسم المناعية للفيروس. على سبيل المثال، أوسيلتاميفير، المعروف باسم تاميفلو، هو دواء مضاد للفيروسات يستخدم لعلاج الأنفلونزا.

المضادات الحيوية: المضادات الحيوية هي أدوية قوية تحارب الالتهابات البكتيرية، المضادات الحيوية لا تعمل على الالتهابات الفيروسية، المضادات الحيوية تقتل أو توقف البكتيريا من التكاثر، هذا يسمح للجسم بالقضاء على مسببات الأمراض، على سبيل المثال، أموكسيسيلين هو مضاد حيوي يستخدم عادة لعلاج التهاب الحلق.

ملاحظة: يتم وصف مضادات الفيروسات والمضادات الحيوية من قبل

مقدي الرعاية الصحية.



# الوحدة الثالثة : الوقاية

## الوقاية من المرض

ما هي الوقاية من المرض؟

الوقاية من المرض هي التدابير المتخذة لوقف المرض. يتم اتخاذ إجراءات للحد من عوامل الخطر للإصابة بالمرض, يمكن أن يؤدي اتخاذ التدابير الأولية للوقاية من الأمراض إلى حماية نفسك والآخرين من الإصابة بالمرض. يتطلب منع انتشار الأمراض المعدية طرق مكافحة العدوى التي سيتم وضعها لاحقًا في هذه الوحدة. تتضمن بعض هذه الإجراءات غسل يديك والحفاظ على نظافة أماكن العمل.

تتضمن طرق الوقاية من المرض ما يلي:

- التواصل: رفع الوعي بالسلوكيات الصحية لمنع انتشار المرض.
- مواكبة التطعيمات.
- ممارسة سلوكيات النظافة الجيدة.

## الشعور بالمرض؟

هل استيقظت وأنت مريض؟ لا تستطيع النهوض من السرير؟ إذا كنت تشعر بأي أعراض للمرض ، فقد تكون فكرة جيدة أن تبقى في المنزل, لا تذهب للعمل إذا كنت مريضا. إذا كنت مريضًا وتذهب إلى العمل ، فإنك تزيد من الوقت الذي يحتاجه جسمك للتعافي, كما أنك ستعرض هؤلاء في مكان عملك لخطر الإصابة بالمرض. إذا كنت في العمل وبدأت تشعر بالمرض ، فمن المستحسن أن تذهب إلى المنزل, إذا كنت غير قادر على القيام بأي عمل أو التركيز على العمل بسبب المرض ، فاطلب العودة إلى المنزل حيث سيقبل هذا أيضًا من خطر انتشار مرضك إلى الآخرين في مكان عملك. الهدف الأساسي من تحديد علامات المرض هو مساعدة الأفراد على منع أو تقليل انتشار المرض في مكان العمل.

## تلقي لقاح

تساعد اللقاحات جسمك على بناء مناعة ضد المرض قبل أن تمرض.

هذا يسمح لجسمك باكتشاف مسببات الأمراض الغازية وإنتاج الأجسام المضادة لمحاربتها.

اللقاحات تساعد على بناء نظام المناعة لديك, من المهم الحصول على التطعيم للمساعدة في حماية نفسك ومن حولك.

اللقاحات هي واحدة من أعظم إنجازات الصحة العامة حيث تحسنت الصحة والعمر المتوقع للسكان منذ اختراع اللقاحات.

**ملاحظة: من المهم استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك فيما يتعلق بحالة التطعيم الخاصة بك.**

تتضمن أمثلة الأمراض التي تساعد اللقاحات على منعها:

- الانفلونزا (Influenza (flu)
- مرض الحصبة (Measles)
- السعال الديكي (السعال الديكي) (Pertussis (Whooping Cough)
- جدري الماء (Varicella (Chicken Pox)
- التهاب الكبد الفيروسي من نوع بي (Hepatitis B)



## الممارسات الصحية للوقاية من المرض في مكان العمل

من المهم الحد من انتشار الأمراض المعدية في مكان العمل, التقليل من الانتشار يحافظ على سلامة الموظفين وفي العمل, يعد المرض المعدي في مكان العمل خطرًا في مكان العمل.

تتضمن الممارسات الصحية لمنع انتشار الأمراض المعدية في مكان العمل ما يلي:



- اغسل يديك كثيرًا وبشكل كامل. كما ذكرنا سابقًا ، تعد نظافة اليد إجراءً أساسيًا لتقليل خطر نقل العدوى من شخص لآخر.
- حافظ على نظافة مساحات العمل والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر, يمكن أن تعيش مسببات الأمراض على بعض الأسطح لمدة تصل إلى ثلاثة أيام, مقابض الأبواب ومقابض الثلاجة هي بعض الأسطح الأكثر لمسًا, من المهم الحفاظ على نظافة الأسطح لمنع انتشار مسببات الأمراض في مكان العمل.
- غطِ السعال والعطاس, السعال أو العطس في مرفقك وليس في يديك.
- تجنب لمس وجهك, يمكن أن تدخل مسببات الأمراض جسمك من خلال عينيك وأنفك وفمك., تذكر دائمًا يحدث الاتصال المباشر وجها لوجه حوالي 16 مرة في الساعة, يمكن أن يزيد لمس وجهك من خطر الإصابة بالمرض.
- كن مستعدًا ومطلعًا. على سبيل المثال, يحصل الأفراد عادةً على لقاح الإنفلونزا خلال موسم الإنفلونزا لتقليل خطر الإصابة بالمرض.

- OSHAcademy Workplace Hygiene and Illness Prevention
- CDC. (2019a). Hand Hygiene. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/oralhealth/infectioncontrol/faqs/hand-hygiene.html>
- CDC. (2019b). Show Me the Science - Situations where hand sanitizer can be effective & How to Use it in community settings. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-hand-sanitizer.html>
- CDC. (2019c). When & How to Wash Your Hands. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>
- CDC. (2019d, April 12). Patients | Hand Hygiene | CDC. Retrieved from [www.cdc.gov](https://www.cdc.gov) website: <https://www.cdc.gov/handhygiene/patients/>
- CDC. (2019, July 10). Healthy Habits to Help Prevent Flu. Retrieved from: Centers for Disease Control and Prevention website: <https://www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm>
- Balloux, F. & van Dorp, L. (2017). Q&A: What are pathogens, and what have they done to and for us? Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5648414/>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). Lesson 1: Introduction to Epidemiology, Section 10: Chain of Infection. Retrieved from <https://www.cdc.gov/csels/dsepd/ss1978/lesson1/section10.html>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2017). Infectious Disease. Retrieved from <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/infectious-disease.htm>
- Drexler, M. (2010). Prevention and Treatment. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK209704/>
- Mayo Clinic. (2019). Infectious diseases. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/infectious-diseases/symptoms-causes/syc-20351173>
- Drexler, M. (2010). Prevention and Treatment. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK209704/>
- Healthy People 2020. (2020). Immunization and Infectious Diseases. Retrieved from <https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/immunization-and-infectious-diseases>
- Merz, B. (2016). How to prevent infections. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-prevent-infections>
- World Health Organization (WHO). (2019). Q&A on vaccines. Retrieved from <https://www.who.int/vaccines/questions-and-answers>