

### ما الذي يجب أخذه بعين الاعتبار؟

**الحساسية:** إذا كان أحد أفراد العائلة يعاني من الربو أو التهاب ملتحمته الأنف التحسسي أو التهاب الجلد التحسسي تجنب وجود حيوانات ذات فرو في المنزل وقم بتنظيف شامل للمنزل لإزالة الشعر. افعل الشيء نفسه إذا كان شخص ما يعاني من التهاب الشعب الهوائية المزمن. إذا ازدادت أعراض الحساسية أو الربو استشر طبيبك لتعديل علاجك.

ويمكن طلب المساعدة البيطرية بشأن أنواع الحيوانات التي لا تسبب الحساسية.

**السقوط والحوادث والإصابات:** تأكد من أن الحيوان لا يتسبب في سقوط أي شخص سواء في المنزل أو خارجه. في حالة حدوث خدش أو عضة اغسل الجرح بالماء والصابون وقم بتعقيمه. إذا أصيب بالعدوى أو كانت الإصابة خطيرة يجب استشارة الطبيب.

**العدوى:** ينصح بغسل اليدين بعد لمس الحيوانات والحفاظ على نظافة الحيوان الأليف بصحة جيدة وبتحديث اللقاحات والعلاجات الوقائية.

يجب أن تتخلص الحيوانات من الديدان والوقاية من البراغيث والقراد، لمنعها من نقل العدوى. يجب أن تمشي متجنباً لدغات الحشرات. إذا تعرض شخص ما للدغة القراد فيجب إزالتها بعناية وتطهيرها. إذا ظهرت الحمى أو البثور بعد أيام يجب استشارة الطبيب.

الأطفال والنساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الحيوانات ويجب اتخاذ المزيد من الحذر.

خلال فترة الحمل، ينبغي تجنب التعامل مع صناديق فضلات القطط (بسبب خطر الإصابة بداء المقوسات أو الطفيليات).

**ضربة الشمس عند الأشخاص والحيوانات:** قم بالمشي متجنباً الساعات الحارة وخذ الماء لنفسك وللحيوان وارتنق قبة ونظارات شمسية وواقي شمسي.



ترجمة Quasar Serveis d'imatge  
الرسوم التوضيحية: البيرا ثارثا

يمكن للحيوانات الأليفة، بالإضافة إلى الحيوانات المرافقة، أن تساعد في تحسين الصحة.

اختر الحيوان وفقاً لأسلوب حياتك الخاص ووفقاً لاحتياجات الحيوان. عليك الاعتناء به طوال حياته. فهم كائنات حية ويعانون ويشعرون بالألم والعواطف. وتذكر أنها مسؤولة وأنها تخضع للقانون. اتبع أنظمة ملكية الحيوانات.

### فوائد امتلاك حيوان أليف

**تحسن المهارات الاجتماعية:** تجعلنا نشعر بوحدة أقل وأكثر حماية. تزيد من الشعور بالدعم الاجتماعي. تساعد الأطفال على تنمية مهاراتهم العاطفية والاجتماعية وتعزيز الشعور بالمسؤولية. بالنسبة للأطفال الذين يعانون من اضطرابات طيف التوحد أو اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة يكون التفاعل مع الحيوانات (مثل الأرانب) أمراً إيجابياً.

**تحسن صحتنا الجسدية:** التفاعل مع الحيوانات يقلل من مستويات الكورتيزول (هرمون التوتر) ويخفض ضغط الدم. تمثل تمشية الكلب نصف التمارين اليومية الموصى بها وتمنع الوزن الزائد وتحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية (ارتفاع ضغط الدم) والاضطرابات الأيضية (مرض السكري) والاضطرابات العاطفية (القلق أو الاكتئاب).

**تحسن المزاج:** ملاعبة حيوان أليف أو اللعب معه أو المشي معه يريحنا ويحسن مزاجنا. يمكن لمشاهدة لأسماك تسبح أن توفر شعوراً بالهدوء. يمكن أن تكون الحيوانات مصدراً للراحة والدعم وخاصة كلاب العلاج، التي تساعد مثلاً على تقليل القلق والتحكم في الألم في حالات السرطان والأمراض المزمنة.

**فوائد أخرى:** تساعد الكلاب المرشدة المكفوفين على التحرك بحرية. وتستخدم الخيول في علاج إدمان المخدرات أو الأمراض المزمنة، مثل الفيبروميالغيا كما أنها تحقق نتائج جيدة.

المؤلف: راكيل غارثيا طاردو، استير بيباران، لويس كويكسارت، مونسيرات روماغيرا، دافيد أريجا، خواكيم غواش، لورديس ألونسو.  
المراجعة العلمية: مجموعة التمارين والصحة CAMFiC  
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC