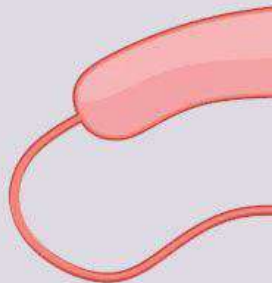


تابه حال درباره بیماری وبا چه چیزی شنیده‌اید؟



بیماری وبا منجر به بروز اسهال پر حجم و دفع مدفوع آبکی و استفراغ می‌گردد. اسهال بیماری وبا می‌تواند مدفوع کدر آبکی شبیه آب برنج ایجاد نماید. بیماری وبا می‌تواند در صورت عدم درمان، در عرض چند ساعت منجر به مرگ ناشی از کم‌آبی شدید بدن (از دست رفتن آب و الکترولیت‌ها) شود.



گسترش بیماری وبا چگونه است؟

میکروب عامل ایجاد بیماری وبا در مدفوع بیماران وجود دارد.

بیماری وبا هنگامی که مواد مدفوعی بیماران وارد آب آشامیدنی یا مواد غذایی مورد استفاده مردم شود گسترش می یابد.

انتقال مستقیم بیماری وبا از فرد بیمار به سایرین به طور معمول اتفاق نمی افتد.

برای پیشگیری از ابتلا به وبا چکار کنیم؟

از آب سالم و بهداشتی برای نوشیدن و سایر مصارف استفاده نمایید. آب سالم آبی است که با ترکیبات کلر گندزدایی شده باشد از قبیل آب‌های لوله‌کشی شده قابل آشامیدن، یا آب‌هایی که داخل بطری و با درب پلمب‌شده ارائه گردد یا آبی که جوشانده شده باشد.

دستان خود را به دفعات طی شبانه روز با آب سالم و صابون شستشو دهید به ویژه قبل از تهیه، سرو و صرف غذا و بعد از استفاده از توالت.

برای دفع مدفوع از توالت بهداشتی استفاده نموده و هرگز در مجاورت یک منبع آب اجابت مزاج ننمایید.

غذا (به‌ویژه غذاهای دریایی) را به‌طور کامل بپزید؛ از قرار دادن طولانی‌مدت غذا در دمای محیط خودداری کنید و باقیمانده غذا را در ظروف درب‌دار، سرپوشیده و در یخچال نگهداری نمایید.

میوه و سبزیجات را قبل از مصرف به روش صحیح گندزدایی و ضدعفونی نمایید.

میوه را قبل از مصرف پوست بگیرید.

در صورتی که خود و یا افراد خانواده‌تان مبتلا به وبا شدید چه باید کرد؟

اگر به محلول‌های سرم خوراکی برای رفع کم‌آبی بدن (ORS) دسترسی دارید هر چه زودتر اقدام به نوشیدن آن نمایید. این کار میتواند نجات‌بخش جان شما باشد.

فورا به یک مرکز ارائه‌کننده خدمات سلامت مراجعه نمایید و تا زمان رسیدن به درمانگاه به نوشیدن محلول ORS ادامه دهید.

اگر کودک شیرخوار شما به وبا مبتلا شده است شیر دادن به او را حتی در مدت زمان طی مسیر تا رسیدن به درمانگاه ادامه دهید.



برای آشامیدن و شستشو از آب سالم استفاده کنید

- آب‌های لوله‌کشی شده که قابل آشامیدن هستند از قبیل آب لوله‌کشی شهری، آب‌های ارائه شده در داخل بطری با درب پلمب شده و دست نخورده برای نوشیدن و مصرف مطمئن هستند.
- برای مسواک زدن، شستشو، تهیه غذا و یخ از آب سالم و بهداشتی استفاده نمایید.
- وسایل تهیه و پخت غذا را با آب سالم و مواد شوینده بشویید و زمانی از آنها استفاده کنید که کاملاً خشک شده باشند.



برای اطمینان از سالم بودن آب مورد استفاده برای آشامیدن و مصرف:

اگر از سلامت آب اطمینان ندارید آن را بجوشانید و یا با استفاده از محلول کلر نسبت به سالم سازی آن اقدام نمایید.

در صورت اقدام به جوشاندن، حداقل به مدت یک دقیقه آب را به طور کامل بجوشانید.

در صورتی که از کلرزنی آب استفاده می‌نمایید دقیقا طبق دستورالعمل مراکز بهداشتی درمانی اقدام به ضدعفونی آب نمایید.

همیشه آب تصفیه شده را در ظروف تمیز و درپوش دار نگهداری نمایید.

یادتان نرود

نوشیدنی‌هایی که بسته بندی نبوده و با فنجان یا لیوان در معابر عمومی عرضه می‌شوند، همچنین یخ‌های غیر بهداشتی قابل اعتماد نبوده و می‌توانند عامل انتقال و گسترش بیماری باشند، بنابراین باید از نوشیدنی‌های بطری شده و یخی که به روش بهداشتی تهیه و عرضه می‌شود استفاده نمود.



دست‌های خود را به دفعات با آب سالم و صابون شستشو دهید

- پیش از خوردن یا تهیه غذا؛
- پیش از غذا دادن به کودکان؛
- پس از استفاده از توالت؛
- پس از شستن بچه بدنبال اجابت مزاج؛
- پس از مراقبت از فرد مبتلا به اسهال؛



چنانچه به صابون دسترسی ندارید دستان خود
را با محلول ضد عفونی کننده دست بر پایه الکل
حداقل ۶۰٪ تمیز نمایید و با آب سالم بشویید.



از توالت بهداشتی استفاده نموده و به هیچ عنوان در مجاورت هیچ منبع آبی اجابت مزاج نکنید

- از توالت بهداشتی برای دفع مدفوع استفاده نمایید.
- پس از اجابت مزاج دستان خود را با آب سالم و صابون شستشو دهید.
- توالت ها و سطوح آلوده شده با مواد دفعی بیمار شامل استفراغ یا مدفوع را با محلول ضدعفونی کننده مناسب (ترکیب ۱ قسمت ماده سفیدکننده و ۹ قسمت آب) تمیز کنید.

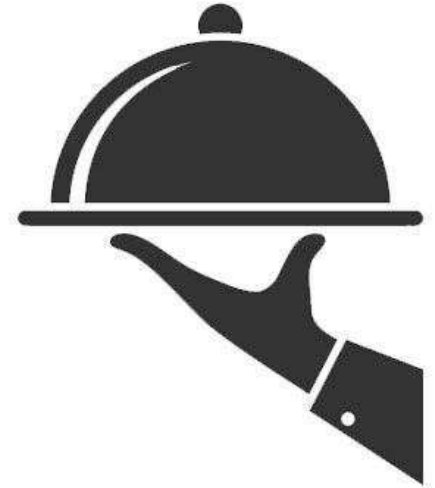
در صورت عدم دسترسی به توالت بهداشتی چه باید کرد؟

با فاصله حداقل ۳۰ متر از هر نوع مخزن یا منبع آب اجابت مزاج نموده و سپس مواد دفعی را مدفون نمایید.

در صورت استفاده از کیسه های پلاستیکی برای دفع مدفوع آن را داخل زمین دفن نمایید.

در شرایط اضطرار میتوانید نسبت به حفر توالت های جدید بهداشتی به صورت حفر گودالی به عمق حداقل نیم متر و در فاصله حداقل سی متر از منابع و مخازن آب اقدام نمایید.





غذا را کامل بپزید و غذای پخته را مدت طولانی در دمای محیط نگذارید؛ باقیمانده غذا را در ظروف درب‌دار و در یخچال نگهداری نمایید؛ پوست میوه‌ها را قبل از مصرف جدا نمایید.

غذا را به صورت کامل پخته و مواد خوراکی را در صورتی که پوست دارند بعد از جداسازی پوست مصرف نمایید. در غیر این صورت اگر نسبت به گندزدایی و ضدعفونی صحیح آن اطمینان ندارید از مصرف آن خودداری نمایید.

از طبخ کامل غذاهای دریایی به‌ویژه صدف دریایی به‌طوری که حرارت طبخ غذا بطور کامل و یکنواخت به تمام قسمت‌های آن رسیده باشد اطمینان حاصل کنید.

از مصرف اغذیه خام به غیر از میوه‌ها و سبزیجاتی که از گندزدایی و ضدعفونی صحیح آن اطمینان کامل دارید خودداری نمایید (ترجیحا میوه و سبزیجاتی را میل نمایید که خودتان آن‌ها را ضدعفونی و گندزدایی کرده باشید).

از استحمام و شستشوی لباس در مجاورت مخازن و منابع آب خودداری کنید.

محل شستشوی خودتان، فرزندانان و لباس هایتان باید ۳۰ متر از
مخازن آب فاصله داشته باشد.



معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های واگیر

گروه مدیریت بیماری های منتقله از آب و غذا