



موزه معاونت بهداشتی
واحد هماهنگی بیماری‌ها - انگور

چگونه از بیماری وبایی التور

پیشگیری کنیم

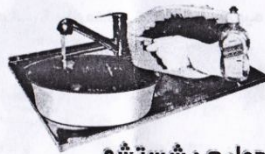


طرح و چاپ : کانون تبلیغات شهر



مرحله سوم : ضد عفونی

برای ضد عفونی کردن و از بین بردن میکروبها از یکی از سه روش زیر استفاده می شود:
۱- از ماده ضد عفونی کننده مجاز مخصوص سبزیجات و میوه جات که در داروخانه ها یا سوپر مارکت ها قابل تهیه است.
۲- دو قاشق معمولی مایع سفید کننده یا وایتکس (هیپوکلریت ۵ درصد) را در ۵ لیتر آب ریخته و سبزی و میوه انگل زدایی شده را به مدت ۵ دقیقه در آن محلول قرار داده و سپس آنرا آب کشی می کنیم.
۳- نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین را در ظرف حاوی ۵ لیتر آب ریخته و کاملاً حل می کنیم، سپس سبزی و میوه انگل زدایی شده را به مدت ۵ دقیقه در آن محلول قرار داده و سپس آنرا آب کشی می کنیم.

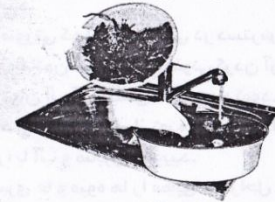


مرحله چهارم : شستشو

سبزی ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم شستشو داده تا کلر باقیمانده از روی سبزی پاک شود ، سپس مصرف می کنیم.

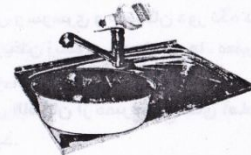
روش سالم سازی سبزیجات

برای جلوگیری از مبتلا شدن به انگل ها و بیماری های روده ای حتماً باید سبزیجاتی که را که می خواهیم به صورت خام مصرف کنیم ، به طریق زیر سالم سازی نموده و بعد مصرف نماییم.



مرحله اول : پاکسازی

ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کرده ، با آب تمیز شستشو می دهیم تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف گردد.



مرحله دوم : انگل زدایی

سپس آن را در ظرف ۵ لیتری آب ریخته و به ازاء هر لیتر ۳ الی ۵ قطره مایع ظرفشویی به آن اضافه می کنیم و قدری به هم می زنیم تا تمام سبزیجات داخل کفاب قرار گیرد. بعد از ۵ دقیقه سبزیجات را از روی کف جمع آوری نموده و با آب سالم شستشو می دهیم تا تخم انگل ها و باقیمانده مایع ظرفشویی پاک شود.

راه های پیشگیری

- از آب آشامیدنی سالم (آب لوله کشی) استفاده نمایید.
- در صورتی که آب لوله کشی در دسترس نباشد با جوشاندن آب و یا ضد عفونی کردن آن با کلر می توان آب آشامیدنی سالم تهیه نمود.
- بعد از توالت و قبل از تهیه و مصرف غذا دست ها را با آب و صابون بشویید.
- سبزی ها و میوه ها را مطابق با مراحل سالم سازی سبزیجات ضد عفونی نمایید.
- از مصرف مواد غذایی که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می شود جدا خودداری نمایید.
- مواد غذایی را از دسترس حشرات مخصوصاً مگس و سوسری و جوندگان دور نگه دارید.
- از ریختن زباله در جویها ، نهرها ، معابر و اماکن عمومی جدا خودداری نمایید.
- حتی الامکان از مصرف یخ های آماده پرهیز نمایید.
- در صورت مصرف غذای پخته شده و سرد شده حتماً غذا را کاملاً گرم کرده و قبل از سرد شدن کامل آن را مصرف کنید.
- توصیه می گردد در هنگام مسافرت غذا و آب سالم همراه خود داشته باشید.
- بررسی حاملین سالم شامل افراد مهاجر به خصوص افغانه ، پاکستانی ها و کارگران فصلی می تواند از اشاعه بیماری جلوگیری نماید.

- در صورت بروز اسهال ، برای جلوگیری از کم آبی شدید از محلول تهیه شده با پودر آ.آ.اس و مایعات مناسب همانند دوغ و لعاب برنج استفاده شود
- در صورت شدت علائم بیماری یا علائم کم آبی بدن به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی یا بیمارستان مراجعه شود.

راه های انتقال

- آب آلوده به مدفوع منابع آب حفاظت نشده مانند : چاهها ، دریاچه ها ، استخرها ، جویبارها و ... آشامیدنی ها و خوراکی های آلوده.
- سبزی و میوه های خام آلوده و یا شسته شده با آب آلوده.
- غذاهای پخته هم ممکن است پس از تهیه به وسیله دست یا مگس آلوده شده باشند.
- شیر آلوده و بستنی که از منابع غیر مطمئن تهیه شده باشد.
- بیماری می تواند از انسان به انسان و از طریق دست های آلوده ، تماس با مواد دفعی و استفراغ بیماران و ملحفه ها نیز ایجاد شود.
- یخ هایی که از منابع نامعلوم آب تهیه شده باشند
- وجود حاملین سالم می تواند در انتقال بیماری نقش موثر داشته باشد. که افراد مهاجر شامل افغانه ، پاکستانی ها ، عراقی ها و ... و کارگران فصلی را شامل می شود.



وبایی التور

وبا بیماری عفونی حاد و مخصوص انسان است که توسط میکروب التور از خانواده ویبریو کلرا ایجاد می شود. بیماری بدون علامت یا با اسهال خفیف بروز می کند. در صورت پیدایش اسهال آبکی شدید در این بیماری (دفعات اجابت مزاج غیر قابل شمارش)، از اولین مدفوع شل تا شوک ۴ تا ۱۲ ساعت و تا مرگ ۱۸ ساعت تا چند روز بیشتر طول نمی کشد. مدفوع شبیه آب برنج است و فقط گاهی بوی ماهی می دهد.

دوره نهانی

● پس از ورود میکروب وبا چند ساعت و بطور معمول ۱ تا ۲ روز و گاهی تا ۵ روز طول می کشد تا علائم ظاهر شود.

علائم و درمان بیماری

● اغلب ممکن است شخص اسهال خفیف داشته باشد و یا اصلاً علامتی نداشته باشد و گاه به صورت اسهال شدید همراه یا بدون استفراغ بروز می یابد. از دست رفتن آب و املاح بدن می تواند به سرعت و در ظرف ۳-۴ ساعت سبب کم آبی شدید بدن و مرگ شود. کلیه علائم و اختلالات در وبا به علت از دست دادن سریع مایع و الکترولیت (گاهی یک لیتر در ساعت) می باشد.