

بیماری وبا :

وبا بیماری اسهالی خطرناک در مناطق گرمسیری (یا در فصول گرم مناطق دیگر) است که توسط باکتری ویبریولکرا ایجاد شده و فقط انسان را مبتلا می کند.

خوردن آب آلوده با مدفوع انسان و سبزی و میوه آلوده به فاضلاب، شایع ترین راه ابتلا به وباست. این بیماری معمولاً کودکان را مبتلا می کند اما هنگامی که در جامعه شیوع پیدا کند، می تواند بزرگسالان و کودکان را به طور مساوی گرفتار کند.

علائم و نشانه ها:

- اسهال آبکی شبیه آب برنج و بوی ماهی بدون تب و درد شکم
- کم شدن ادرار
- استفراغ
- گرفتگی عضلات پشت ساق پا
- سردرد
- تشنگی
- کاهش وزن بدن
- افت فشارخون
- ضعف و بی حالی
- افزایش ضربان قلب

• خواب آلودگی و کوما

- خطر مرگ بیمار در صورت دیر مراجعه کردن بیمار به مراکز درمانی، به دلیل کاهش شدید آب بدن



توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از بیماری:

- سبزیجات و میوه جات را با آب سالم و تمیز به طور کامل شسته و پس از ضدعفونی مصرف کنید .
- قبل از تهیه و توزیع و خوردن غذا، قبل از شیر دادن و بعد از شستن و تمیز کردن کودک، بعد از اجابت مزاج، بعد از دست زدن به مواد غذایی خام مثل سبزیجات، گوشت، مرغ و ماهی، بعد از مراقبت از بیمار اسهالی، دستها را با آب و صابون بطور کامل و حدود چند دقیقه ای بشویید .
- در طول سفر در صورتی که امکان شست و شو، انگل زدایی و ضد عفونی وجود ندارد از مصرف سالاد و سبزی خام ، همچنین از مصرف غذاهای

نیمه پخته یا خام به شدت خودداری کنید .

- هرگز مواد غذایی خام را در کنار مواد غذایی پخته در داخل یخچال، قرار ندهید. غذای پخته را در طبقه بالا و غذای خام را در طبقه پایین یخچال قرار دهید .
- در مسافرت ها، برنامه های تفریحی و هنگام گردش در خارج شهر، آب آشامیدنی سالم و یا آب بطری شده دارای مجوز بهداشتی همراه داشته باشید و یا اینکه چای و میوه جات آبدار مانند هندوانه را جایگزین کنید.
- در صورت نداشتن آب سالم، از آب نا مطمئن نظیر آب رودخانه و ... برای آشامیدن استفاده نکنید و اگر ناچار به استفاده از این منابع هستید، آب را حداقل چند دقیقه بجوشانید سپس مصرف کنید .
- هرگز یخ هایی را که به صورت غیربهداشتی تولید و یا عرضه می شود، استفاده نکنید .
- در پارک ها فقط از شیرهایی که مخصوص آب آشامیدنی است استفاده کرده و از مصرف آب فضای سبز خودداری نمایید .
- از خرید و مصرف غذاهای آماده و غیربهداشتی بخصوص آبمیوه، معجون، بستنی، آب هویج، شیرموز، شربت و... از افراد دوره گرد و سایر فروشگاه هایی که بهداشت را رعایت نمی کنند، خودداری کنید.





بیمارستان شهید نورانی تالش



گروه هدف: عموم مردم

تهیه کننده: واحد آموزش و ارتقای سلامت

تیر ۱۴۰۳

به یاد داشته باشیم که بیماری وبا (التور) قابل پیشگیری است. بهترین راه پیشگیری از این بیماری رعایت بهداشت فردی، مصرف آب و غذای سالم می باشد.

منابع:

<http://behdashtiha.com>

راهنمای کشوری مراقبت و درمان وبا، خرداد ۱۴۰۳

پرستاری برونر سودارث ۲۰۲۲



آدرس: تالش، کنار سالن ورزشی کارگران، بیمارستان شهید نورانی

تلفن ۰۱۳۴۳۲۵۱۶۰۵ - ۰۱۳۴۳۲۵۱۶۰۰

آدرس سایت: noorani.gums.ac.ir

آدرس سایت آوای سلامت وزارت بهداشت

<http://iec.behdasht.gov.ir>

مراحل سالم سازی سبزی و میوه و صیفی جات:

۱- مراحل پاک کردن (گل زدایی): ابتدا میوه یا سبزی را از گل و خاک، پاک کرده و با آب سالم شستشو دهید.

۲- انگل زدایی: در داخل ظرفی آب سالم بریزید و به ازای هر لیتر آب سه تا پنج قطره مایع ظرفشویی اضافه کنید و قدری به هم بزنید تا کمی کفاب، سطح سبزی را بپوشاند. بعد از پنج دقیقه سبزی ها را به آرامی از سطح آب جمع آوری کرده و با آب سالم شست و شو دهید؛ بدین ترتیب تخم انگل ها جدا می شوند.

۳- گندزدایی (میکروب زدایی): در این مرحله جهت گندزدایی نمودن سبزیجات، مجددا در پنج لیتر آب، نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین ریخته و سبزی را به مدت پنج دقیقه در داخل آن قرار دهید.

۴- آبکشی با آب سالم: در نهایت سبزی و میوه را با آب سالم شستشو دهید.

نکته: برای ضد عفونی سبزیجات می توان از محلول های ضد عفونی مجاز موجود در داروخانه ها نیز استفاده کرد.

هر بیماری تا زمان بهبود می تواند انرژی بسیاری را از انسان بگیرد و احتمال آسیب رساندن جدی به بخشی از بدن را فراهم کند پس منطقی تر است با رعایت اصول بهداشتی در حفظ سلامت بدن خود بکوشیم.