

وبا

وراههای مقابله با آن



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشتی

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

گروه هدف: عموم مردم



غیر قابل نوشیدن



- استفاده از شیر و فراورده های لبنی پاستوریزه
- خودداری از خرید خوراکی از فروشندگان دوره گرد
- استفاده از آب سالم در شستشو و طبخ مواد غذایی
- نوشیدن آب مطمئن در مسافرتها
- توجه به تابلوهای هشدار دهنده و مشخص کننده آب آشامیدنی در پارکها
- دقت به تهیه بهداشتی سالادهای فصل در ساندویچی ها و رستورانها
- سالم سازی سبزیجات
- دور نگهداشتن مواد غذایی از دسترس حشرات ، جوندگان و ...

- نصب توری مناسب به درب و پنجره ها (توری مناسب نمره ۱۶ یعنی در هر ۵/۲ سانتیمتر ۱۶ عدد سوراخ کوچک داشته باشد)

- خودداری از ریختن زباله در جوی ها رودخانه ها ، معابر و اماکن عمومی
- کوتاه و تمیز نمودن ناخنها
- شستن دستها با آب و صابون (حداقل به مدت ۲۰ ثانیه) قبل از آماده کردن و خوردن غذا و دادن غذا به کودک
- پس از استفاده از توالت ، تماس با مواد غذایی خام و نشسته ، تعویض کهنه و پوشاک بچه ، تماس با زباله

منابع : دستورالعملهای وزارتی مبارزه با وبا
و اصول پیشگیری و مراقبت بیماریها

روش سالم سازی سبزیجات:

مرحله اول : پاکسازی

پاک کردن سبزیجات و خیساندن در آب به مدت ۵ دقیقه



مرحله دوم : انگل زدایی

۳ الی ۵ قطره مایع

ظرفشویی به ازای هر لیتر آب اضافه نموده و به هم می زنیم تا کفاب ایجاد شود

سپس سبزیجات را به مدت ۵ دقیقه در کفاب نگه می داریم .



مرحله سوم : کندزدایی

یک گرم پودر پرکلرین (نصف قاشق چایخوری سرصاف) را در ۵ لیتر آب حل نموده و سبزیجات را به مدت ۵ دقیقه در این آب نگه می داریم .

مرحله چهارم : شستشو و آب کشی با آب سالم

توصیه های بهداشتی جهت پیشگیری از بیماری وبا

- خرید مواد غذایی از فروشگاههای بهداشتی



- خودداری از مصرف بستنی های سنتی و شیرینیهای خامه ای در فصل تابستان

مقدمه :

وبا یکی از بیماریهای واگیر با قابلیت ایجاد همه گیری بزرگ برای بشر می باشد .



قدرت آن در مبتلا کردن ناگهانی تعداد زیادی از افراد جوامع است . در موارد

شدید و بدون درمان

در عرض چند ساعت منجر به مرگ انسان می شود . پیدایش بیماری اغلب موجب هراس در ملت ها شده است .

اهداف آموزشی :

انتظار می رود فراگیران عزیز پس از مطالعه مطالب ، بتوانند:

- ۱- علائم بیماری وبا را نام ببرند .
- ۲- راههای انتقال بیماری وبا را بیان کنند .
- ۳- راههای پیشگیری از بیماری وبا را بیان کنند .
- ۴- نحوه سالم سازی سبزیجات را شرح دهند .

وبا چیست ؟

بیماری واگیردار عفونی است که در انسان ایجاد بیماری می کند . دارای دو نوع است :

(۱) کلاسیک (۲) التور

که نوع التور دارای قدرت همه گیری بیشتری می باشد .



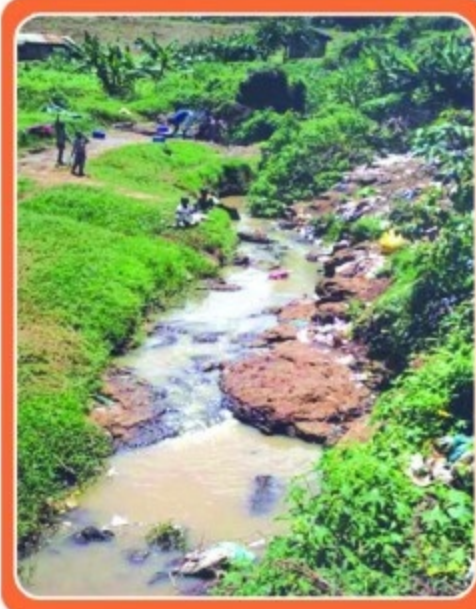
راههای انتقال بیماری :

- آب آلوده به مدفوع انسان
- غذای آلوده
- دستهای آلوده



محلای پرخطر از نظر ابتلاء به بیماری وبا:

- در مناطقی که آب آشامیدنی سالم در دسترس نیست .
- در مناطقی که فاضلاب ، فضولات و زباله بصورت غیر بهداشتی دفع می شود .
- در مناطقی که بهداشت فردی رعایت نمی شود .



علائم بیماری وبا :

- اسهال آبکی شدید با دفعات اجابت مزاج غیر قابل شمارش شبیه آب برنج و بدبو
- نبود دل درد و دل پیچه
- استفراغ بدون حالت تهوع قبلی
- گرفتگی عضلات پشت ساق پا
- احساس پری و غرغر شکم
- عطش فراوان
- فقدان تب
- فقدان خون در مدفوع



در صورت مشاهده علائم مذکور چه باید کرد؟

- مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی
- تامین آب و املاح بدن با استفاده از مایعات (سرم خوراکی ORS)

- در صورتیکه فرد قادر به نوشیدن نباشد ، تزریق سرم به صورت اورژانسی در مراکز بهداشتی و درمانی
- تکمیل دوره درمان و استفاده کامل از آنتی بیوتیکهایی که پزشک تجویز نموده است .

ORS چیست و چگونه تهیه می شود ؟

ORS مخفف Oral Rehydration Solution یعنی ماده خوراکی



جبران کننده آب و املاح . این ماده بصورت پودر در داروخانه ها و مراکز بهداشتی درمانی موجود می باشد . هر بسته از پودر ORS را در یک لیتر آب جوشیده سرد شده حل می کنیم و به مرور به بیمار می خورانیم . قبل از استفاده از پودر ORS باید به تاریخ انقضاء

آن توجه کنیم و دقت داشته باشیم که پودر تغییر رنگ نداده و چسبنده نباشد .

اگر ORS در دسترس نبود می توان :

یک قاشق مربا خوری نمک و هشت قاشق مربا خوری شکر را در یک لیتر آب جوشیده سرد شده حل کرد .



روشهای سالم سازی آب آشامیدنی :

- جوشاندن آب و نگهداری در حالت جوش به مدت ۳ دقیقه
- گندزدایی با قرص کلر طبق دستورالعمل کارخانه سازنده
- استفاده از کلر مادر : ۳ قطره کلر مادر را به یک لیتر آب اضافه نموده پس از یک ساعت قابل شرب است .
- استفاده از آبلیمو : ۵ میلی لیتر (یک قاشق مربا خوری) آبلیمو را به یک لیتر آب اضافه نموده پس از نیم ساعت قابل شرب است .
- قراردادن آب در مقابل نور خورشید از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر