

پیامهای بهداشتی پیشگیری از ابتلا به بیماریهای منتقله از آب و غذا در شرایط اضطراری

1- هموطن گرامی، به خاطر داشته باشید برای حفظ سلامتی و پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های گوارشی مانند اسهال و استفراغ همواره باید از آب سالم استفاده کنید (برای آشامیدن، شستشو، مسواک زدن، تهیه غذا، تهیه یخ و ..). اگر در شرایط اضطراری کنونی مجبور به استفاده از آب چاه، چشمه، قنات و ... هستید حتما آب را قبل از مصرف بجوشانید یا مطابق توصیه‌های مراکز بهداشتی کلرزنی کنید.

2- هموطن گرامی، اگر در شرایط اضطراری کنونی مجبور به استفاده از غذایی هستید که قبلا آن را تهیه کرده‌اید، برای حفظ سلامتی و پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های گوارشی مانند اسهال و استفراغ، غذا را قبل از مصرف کاملا گرم کنید به گونه‌ای که دمای تمام قسمت‌های آن به حداقل 70 درجه سانتی‌گراد برسد.

3- هموطن گرامی، در شرایط اضطراری کنونی برای پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های گوارشی مانند اسهال و استفراغ، بهداشت دست‌های خود را به دقت رعایت کنید. قبل از غذا خوردن، قبل از غذا دادن به کودکان، پس از استفاده از توالت یا تعویض پوشک کودک، پس از مراقبت از فرد بیمار مبتلا به اسهال دست‌های خود را به درستی با آب و صابون بشویید.

4- هموطن گرامی، در شرایط اضطراری کنونی حتما ترکیبات ضد عفونی کننده دست به همراه داشته باشید. اگر در موقعیتی بودید که به آب و صابون دسترسی ندارید، برای پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های گوارشی مانند اسهال و استفراغ، دست‌های خود را با محلول یا ژل ضد عفونی کننده دست حاوی الکل (حداقل 60 درصد) تمیز کنید.

5- هموطن گرامی، در شرایط اضطراری کنونی در صورت ابتلا به عفونت‌های گوارشی از جمله اسهال حاد، هرچه زودتر نوشیدن مایعات را شروع کنید. سرم‌های خوراکی (او-آر-اس) بهترین انتخاب هستند. در صورتی که بیمار کودک شیرخوار است تغذیه با شیر مادر ادامه داشته باشد. به خاطر داشته باشید هرگز بدون تجویز پزشک آنتی بیوتیک یا قرص ضداسهال استفاده نکنید.

6- هموطن گرامی، در شرایط اضطراری کنونی اگر کسی از اطرافیان شما مبتلا به اسهال حاد شد، مهم‌ترین اقدام جبران مایعات از دست رفته بدن او است. اگر به سرم خوراکی (او-آر-اس) دسترسی نداشتید، می‌توانید 6 قاشق چای‌خوری شکر و نصف قاشق چای‌خوری نمک را در یک لیتر آب جوشیده سرد شده به خوبی حل کنید و این محلول را کم کم به بیمار بدهید. این محلول ساده اما بسیار مؤثر است.

7- هموطن گرامی، در شرایط اضطراری کنونی برای حفظ سلامتی خود و پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های گوارشی مانند اسهال و استفراغ از مصرف غذاهای ارائه شده توسط فروشندگان خیابانی خودداری کنید.

8- هموطن گرامی، در شرایط اضطراری کنونی برای حفظ سلامتی خود و پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های گوارشی مانند اسهال و استفراغ از استحمام کردن در آب رودخانه، جوی‌ها یا استخرهای آلوده خودداری کنید.

9- هموطن گرامی، در شرایط اضطراری کنونی برای حفظ سلامتی خود و پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های گوارشی مانند اسهال و استفراغ، از نگهداری غذا در دمای محیط خودداری کنید. حتما باقیمانده غذای خود را در ظروف درب دار، سر پوشیده و در یخچال نگهداری کنید.

10- هموطن گرامی، چنانچه در شرایط اضطراری کنونی شاهد اختلال در سیستم آبرسانی بودید (از قبیل قطع و وصل شدن آب، کدورت آب یا تغییر در رنگ و بوی آن) به جهت حفظ سلامتی خود حتما از بطری آب بسته بندی شده در کارخانجات استفاده کنید یا نسبت به جوشاندن آب اقدام نمایید.

11- هموطن گرامی، در شرایط اضطراری کنونی به خاطر داشته باشید آبی که کدر است یا به نظر می‌رسد تغییر رنگ داده است، می‌تواند با مواد شیمیایی آلوده باشد و با جوشاندن یا ضدعفونی کردن ایمن نمی‌شود. در این شرایط حتما از بطری آب بسته بندی شده در کارخانجات استفاده کنید.

12- هموطن گرامی، اگر در شرایط اضطراری کنونی از غذاهای کنسرو شده استفاده می‌کنید، به منظور حفظ سلامتی خود نکات زیر را به دقت رعایت کنید :

* کنسروها را قبل از مصرف، حتما حداقل به مدت 15 دقیقه بجوشانید.

* اگر کنسرو بوی غیر عادی داشت آن را مصرف نکنید.