توصیه های بهداشتی

همیشه از آب لوله کشی تصفیه شده استفاده کنید و چنانچه از سلامت آب در دسترس اطمینان ندارید و از آب چاه، آب تانکرهای غیر کلر زده، آب چشمه ها، آب قنات ها و ... استفاده می کنید، ابتدا آنرا به مدت سه دقیقه جوشانده و پس از سرد کردن مصرف کنید.

از یخ های قالبی و کارخانه ای غیر بهداشتی استفاده ننمایید زیرا در آب مصرفی ، مراحل تولید و عرضه آن احتمال آلودگی به میکروب وبا و یا سایر میکروب ها وجود دارد.

هنگام سفر، آب و غذای سالم و مطمئن همراه داشته باشید و یا از نوشیدنیها و غذاهای با بسته بندی مطمئن و بهداشتی استفاده نمایید و در رودخانه ها یا آبهای مشکوک به هیچ عنوان شنا نکنید.

از آشامیدن آب های مشکوک در پارک ها، باغ ها و فضای سبز و از مصرف آب آشامیدنی که در منبع های آب و سقاخانه های کنار خیابان که دارای لیوان مشترک هستند و آبی که در اتوبوس های بین شهری که با استفاده ظروف عمومی و از یخ های قالبی برای سرد کردن آن، عرضه می شود، جداً خودداری نمایید.

برای نوشیدن آب از لیوان شخصی استفاده نمایید. در هنگام غذا خوردن از ظروف و قاشق و چنگال شخصی استفاده نمایید.

از مصرف مواد غذایی آماده، آب میوه و آب هویج، آب زرشک، معجون، فالوده، بستنی های غیرپاستوریزه و غیر کارخانه ای، بلال، فال گردو، ساندویچ، سالاد و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی هایی که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می گردد جداً خودداری کنید.

همیشه از شیر و فرآورد ههای لبنی پاستوریزه استفاده کنید یا شیر را به مدت 5 دقیقه قبل از مصرف بجوشانید.

حتی الامکان تا برطرف شدن خطر سرایت وبا، از مصرف سبزیجات، کاهو، کلم، خیار، گوجه فرنگی و ... خودداری نمایید و در صورت لزوم آن را انگل زدایی و گند زدایی نموده و سپس مصرف نمایید.

در موقع خرید و حمل مواد غذایی، اقلامی مثل نان را که قابل شستشو و پختن مجدد نیستند را در کنار میوه و سبزیجات نشسته و گوشت خام قرار ندهید.

در مراسم عمومی همانند جشن ها، عروسی ها و ... حتی المقدور از مصرف سبزیجات، سالاد، میوه و بستنی خودداری نمایید مگر آن که کاملاً از شسته و گندزدایی شدن و پاستوریزه بودن آنان اطمینان حاصل نمایید.

توصیه های بهداشتی

حتی الامکان از غذاهای طبخ شده در منزل استفاده کنید.

غذاها و مواد خوراکی باید تازه به تازه و به اندازه نیاز در یخچال و در ظروف سر بسته، دور از مگس و حشرات نگهداری شود.

از قرار دادن سبزی و میوه جات نشسته و گند زدایی نشده در یخچال جداً خودداری کنید.

قبل از غذا خوردن و دست زدن به مواد غذایی، دست های خود را با آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید.

قبل ازتهیه،توزیع وخوردن غذاوقبل ازغذایاشیردادن به کودک حتماًدستهارابا آب و صابون بشویید.

دستهارابعدازاجابت مزاج (رفتن به توالت) ،شستن و تمیزکردن کودک و بعد از دست زدن به مواد غذایی خام نظیر سبزیجات،گوشت،ماهی ومرغ با آب و صابون بشویید.

زباله را در کیسه های مخصوص زباله جمع آوری و از انباشت آن خودداری کرده و در محل مخصوص جمع آوری زباله قرار دهید.

ضمن رعایت بهداشت فردی، از شنا کردن در استخرها، رودخانه ها، نهر ها و یا جوی های آلوده خودداری نمایید

افرادی که دچار ضعف عمومی بدن هستند، مانند مبتلایان به ایدز، هپاتیت، پیوند اعضایی ها، مصر فکنندگان داروهای شیمی درمانی و رادیوتراپی، دیالیزی ها، دیابتی ها و مبتلایان به بیماری های قلبی بیشتر در معرض خطر هستند و بیش از دیگران باید اصول بهداشت فردی را رعایت کنند.

خنک نمودن هوای محیط در حد کمتر از 25 درجه و کم کردن رطوبت هوا به کمتر از 50 درصد در کنترل شیوع وبا کمک می نماید.

اسیدی نگه داشتن فضای معده (مصرف لیموترش تازه و دوغ پاستوریزه به همراه غذا) تا حد زیادی میکروب وبا را از بین می برد. به افرادی که از داروهای آنتی اسید استفاده می کنند توصیه می شود با نظر پزشک معالج خود برای مدتی مصرف این داروها را کنار بگذارند.

توصیه های بهداشتی

تجویز آنتی بیوتیک مناسب باید توسط پزشک صورت بگیرد.

بیماری به مدت 1 الی 3 هفته (یعنی زمانی که میکروب در مدفوع یافت می شود) مسری است با مشاهده هر مورد از ابتلا به اسهال سریعاً به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید. در صورتی که فرد مبتلا به وبا به موقع به پزشک مراجعه کند درمان قطعی این بیماری امکان پذیر است.

مهمترین مشکل اساسی در بیماری وبا از دست دادن شدید مایعات و الکترولیتهای بدن می باشد، لذا پیش از رساندن به بیمار الزامی می باشدORS بیمار به پزشک خوراندن مایعات فراوان و محلول بدون تجویز پزشک از مصرف قرصهای ضد اسهال به هر نحو خودداری کنید. بسیاری از افراد به دلیل خود درمانی و استفاده از برخی داروهای ضد اسهال در این بیماری دچار مشکلات حاد شده و باعث از دست رفتن زمان که برایشان فوق العاده حیاتی است می شوند. زیرا مصرف این داروها موجب می شود میکروب فرصت بیشتری در روده برای تکثیر و دفع سم پیدا کند و بیماری تشدید شود.

گزارش سریع موارد بیماری وبا به مراکز ذیصلاح از مهمترین عوامل پیشگیری است چرا که نتیجه آن بیماریابی زودرس در جامعه و درمان سریع در مورد بیماری خواهد بود