



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

بیمارستان آیت ا. طالقانی

توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا
به

بیماری های اسهالی واگیردار (وبا)

ویژه عموم

واحد کنترل عفونت

بهار ۱۳۹۸

نوبت بازنگری: اول

تاریخ ابلاغ: ۹۸/۰۳/۰۸

شماره سند: PF-IU-04

بیماری وبا چیست ؟

بیماری حاد اسهالی است که واگیردار بوده و فقط در انسان ایجاد بیماری می کند که توسط نوعی میکروب بنام ویبریوکلا ایجاد می شود. این بیماری بیشتر در نقاط گرم و مرطوب و در تمام ماه های سال به خصوص از اردیبهشت تا آبان ماه رخ می دهد.

در صورت مشاهده علائم زیر در خود یا نزدیکانتان فوراً به پزشک یا نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید :

۱. اسهال آبکی شدید شبیه لعاب برنج
۲. استفراغ بدون حالت تهوع
۳. عطش و تشنگی فراوان
۴. اسهال بدون دل درد یا دل پیچه و بدون تب

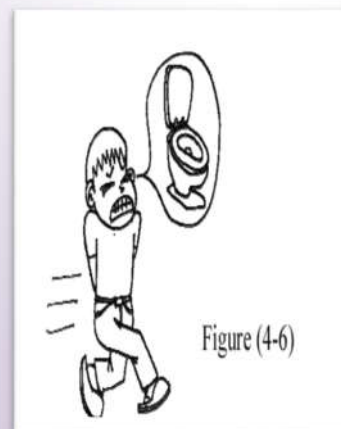


Figure (4-6)

راههای انتقال بیماری :

۱. بیماری می تواند از طریق دستهای آلوده، تماس با مواد دفعی و استفراغ بیماران و یا وسایل و لوازم آلوده به مدفوع بیمار منتقل شود.

۲. مصرف آب و غذای آلوده به مدفوع انسانی

۳. مصرف غذاهای دریایی خام یا نیم پز

۴. مصرف میوه و سبزیجات آلوده

حشراتی مثل مگس در فصول گرم با انتقال آلودگی از مخزن بیماری (مدفوع انسان مبتلا) به روی غذاها، باعث انتقال بیماری می گردد.



مدفوع شخص آلوده

Figure (6-3)

۱۲. در صورت استفاده از مواد غذایی که قبلاً پخته شده است، حتماً قبل از صرف مجدد باید آنها را کاملاً داغ کنید.

۱۳. از قرار دادن مواد غذایی شسته نشده در کنار مواد غذایی تمیز در داخل یخچال خودداری کنید .



۱۴. در صورت داشتن اسهال به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید .

۸. از مصرف غذاهای نیم پخته و خام به شدت خودداری کنید.

۹. مواد غذایی را از دسترس مگس و سایر حشرات دور نگه دارید.



۱۰. در پارک ها به تابلوهای مخصوص هشداردهنده و مشخص کننده آب شرب توجه نموده و فقط از آنها استفاده کنید.

۱۱. از مصرف آب چشمه ، رودخانه ، و آب چاه پرهیز کنید.



توصیه های بهداشتی جهت پیشگیری از بیماری اسهالی وبا

۱. از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید.
۲. استفاده از آب سالم در شستشو و طبخ مواد غذایی
۳. در حین سفر از مصرف یخ غیر بهداشتی و آلوده خودداری کنید.
۴. در مناطقی که دسترسی به آب تصفیه شده و لوله کشی وجود ندارد، حتماً قبل از مصرف آب جوشانده شود.
۵. از خرید و مصرف غذاهای آماده و غیر بهداشتی از دستفروش های دوره گرد و سایر فروشگاه هایی که رعایت مسائل بهداشتی را نمی نمایند، خودداری کنید.
۶. انواع میوه ها و سبزی ها را قبل از مصرف ، شستشو و ضدعفونی کنید.
۷. قبل از خوردن غذا و پس از رفتن به دستشویی ، دستهایتان را با آب و صابون بشویید.

