



آموزش به بیمار

وبا



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

۸- از تماس مواد غذایی خام و پخته جلوگیری کنید. غذای سالم پخته حتی اگر تماس اندکی با غذای خام داشته باشد ممکن است آلوده شود.

۹- تمام سطح آشپزخانه را تمیز نگهدارید. حتی پارچه هایی که برای شستن یا خشک کردن سطوح آماده سازی مواد غذایی استفاده می شوند باید هر روز تعویض یا جوشانده شوند.

۱۰- از توالت بهداشتی استفاده کنید. توالت را تمیز نگهدارید.



منابع:

* کتاب راهنمای فنی کشف و کنترل همه گیری وبا
سازمان جهانی بهداشت (مرکز مدیریت بیماری های واگیر)
* دستورالعمل اجرایی بازرسی بهداشتی ک (۱۸۰۳۹۲۰۹)
وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی (معاونت بهداشت)
مرکز سلامت محیط کار

مرحله سوم (گند زدایی)

یک گرم (نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین یا یک قاشق مربا خوری آب ژاول ۱۰ درصد یا دو قاشق آب ژاول ۵ درصد را در ۵ لیتر آب حل کنید و سبزی ها را به مدت ۵ دقیقه در داخل محلول قرار دهید.

مرحله چهارم (شستشوی مجدد)

۱- سبزیجات گند زدایی شده را دوباره با آب سالم بشویید تا باقیمانده کلر یا ماده گندزدا از آن جدا شود.

۲- استفاده از آب آشامیدنی سالم

۳- جوشاندن و یا کلر زنی آب در مناطقی که دسترسی به آب تصفیه شده و لوله کشی وجود ندارد و از آب چاهه ۱، تانکرها و چشمه ها استفاده می شود.

۴- ظرفها، وسایل آشپزی، میوه و سبزیجات را با مایع ظرفشویی و آب سالم بشویید.

۵- شستن دستها با آب و صابون قبل از تهیه و توزیع غذا و خوردن غذا، شیردادن به کودک، مراقبت از بیمار، بعد از اجابت مزاج و دست زدن به مواد غذایی خام مثل سبزیجات، گوشت، مرغ و ماهی

۶- مواد غذایی را کاملاً بپزید. تمام قسمت های غذا باید حداقل تا دمای ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت ببیند.

۷- مواد غذایی پخته را در یخچال یا دمای کمتر از ۱۰ درجه سانتیگراد نگهداری کرده و برای مصرف دوباره کاملاً داغ کنید

تعریف وبا: (التور)

وبا یک بیماری عفونی است که فقط در انسان ایجاد بیماری می کند.
عامل بیماری وبا یک باکتری به نام ویبریوکلرا است که به شدت مسری است و به دنبال خوردن آب و مواد غذایی آلوده منتقل میگردد.

علامت بالینی:

- * اسهال آبکی حجیم بدون تب یا زور پیچ شکم
- * استفراغ که میتواند شدید باشد و کرامپ های (گرفتگی دردناک در پاها)
- * مدفوع با رنگ سفید (آب برنجی که معمولا بی بو است یا بوی خفیف ماهی می دهد.
- * کاهش شدید و سریع آب بدن.



راههای انتقال بیماری وبا :

انتقال وبا از راه مدفوعی دهانی است. وبا منحصر از طریق

آب یا غذای آلوده و از راه های زیر منتقل میشود.

@ استفاده از آبهای سطحی (چشمه، رودخانه ... و آب

چاههای کم عمق)

@ حمام کردن در آب آلوده

@ غذاهای دریایی نپخته و خام به ویژه صدف

@ استفاده از یخ به صورت غیر بهداشتی

@ استفاده از غذاهایی که کمی بعد از پخته شدن، آلوده

شده یا برای چند ساعت در دمای اتاق مانده اند.

@ شستشوی میوه ها و سبزیجات با آب آلوده

@ در صورت عدم رعایت بهداشت فردی توسط شخصی

که از بیمار مبتلا به وبا مراقبت میکند.

@ انتقال توسط وسایل و سطوح آلوده وجود دارد.

محیطی مناسب برای شیوع وبا:

مناطق که دارای آب سالم نیستند و بهداشت محیط مناسبی ندارند در معرض خطر شیوع وبا هستند؛ از جمله نقاط شهری که آب آن به مقدار کافی کلرزی نمی شود، مناطق روستایی که به لوله کشی و چاه های حفاظت شده دسترسی ندارند و مناطقی که توالنت و دفع فاضلاب بهداشتی ندارند.

راه های پیشگیری از بیماریهای اسهالی: (از جمله وبا)

۱- سالم سازی سبزیجات و میوه ها در چهار مرحله به روش زیر :

مرحله اول (شستشو)

سبزی را پاک کرده و در آب سالم شستشو دهید به نحوی که گل و لای آن جدا شود.

مرحله دوم (انگل زدایی) :

سبزی را در یک ظرف ۵ لیتری آب حاوی مایع ظرف شویی (۳ تا ۵ قطره به ازای هر لیتر) آب قرار داده و بعد از ۵ دقیقه به آرامی آن را از ظرف خارج کنید و با آب شستشو دهید.

