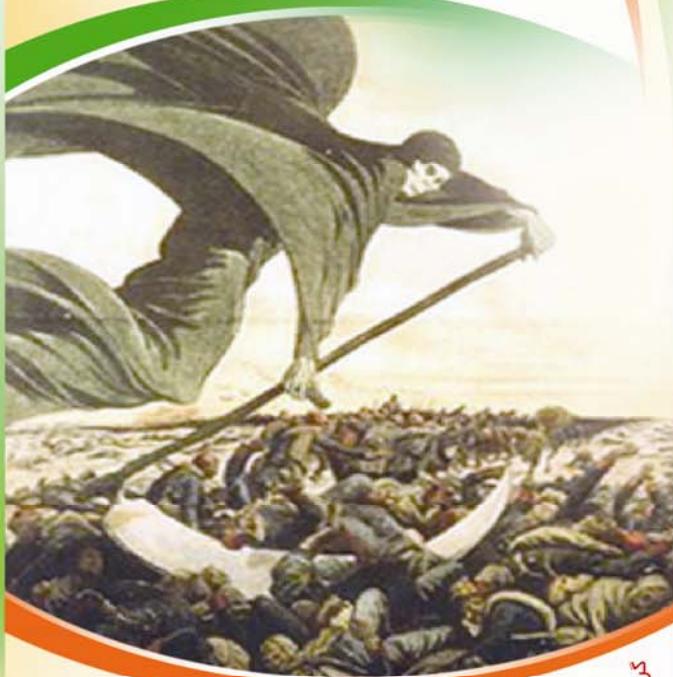


وبـا

و راههای مقابله با آن



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشتی

www.shepmode.com

۱۴۰۰-۹۶۰۰-۹۶۰۰

- استفاده از شیر و فراورده های لبنی پاستوریزه
- خودداری از خرید خوراکی از فروشندهان 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 بارگاهها
- دقت به تهییه بهداشتی سالادهای قصل در ساندویچی ها و رستورانها
- سالم سازی سبزیجات
- دور نگهداشتن مواد غذایی از دسترس حشرات، جوندگان و ...
- نصب تویر مناسب بدرب و پنجره ها (تویر مناسب نمره ۱۶ یعنی در هر $\frac{5}{2}$ سانتیمتر ۱۶ عدد سوراخ کوچک داشته باشد)
- خودداری از ریختن زباله در جوی ها روختانه ها، معابر و اماكن عمومي
- کوتاه و تمیز نمودن ناخنها
- شستن دستها با آب و صابون (حداقل به مدت ۲۰ ثانية) 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 کنه و پوشک بجهه ، تماس با زباله

منابع : دستورالعملهای وزارتی مبارزه با وبـا 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

۱۳ 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 : گندز دابی

یک گرم پودر پرکلرین

(نصف قاشق چایخوری

سرصف) 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 چهت پیشگیری از بیماری وبا

خرید مواد غذایی از فروشگاههای بهداشتی



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