

وبا

وراههای مقابله با آن



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشتی

گروه هدف: عموم مردم

www.shepmodel.com



- استفاده از شیر و فراورده های لبنی پاستوریزه
- خودداری از خرید خوراکی از فروشندگان 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 بارکها
- دقت به تهیه بهداشتی سالادهای فصل در ساندویچی ها و رستورانها
- سالم سازی سبزیجات
- دور نگهداشتن مواد غذایی از دسترس حشرات، جوندگان و ...



غیر قابل نوشیدن



- نصب توری مناسب به درب و پنجره ها (توری مناسب نمره ۱۶ یعنی در هر ۵/۲ سانتیمتر ۱۶ عدد سوراخ کوچک داشته باشد)
- خودداری از ریختن زباله در جوی ها رودخانه ها، معابر و اماکن عمومی
- کوتاه و تمیز نمودن ناخنها
- شستن دستها با آب و صابون (حداقل به مدت ۲۰ ثانیه) 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 کهنه و پوشاک بچه، تماس با زباله



منابع: دستورالعملهای وزارتی مبارزه با وبا 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

۳ 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: گندزدایی

یک گرم پودر پرکلرین

(نصف قاشق چایخوری

سرساف) 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 جهت پیشگیری از بیماری وبا

- خرید مواد غذایی از فروشگاههای بهداشتی



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