

بیماری التور (وبا)

آیا می دانید ؟



راه های پیشگیری :

- * استفاده از آب آشامیدنی سالم جهت آشامیدن ، شست و شو و پخت و پز و پرهیز از مصرف آب های غیر مطمئن
- * شست و شوی دست ها با آب و صابون بعد از اجابت مزاج و قبل از تهیه و خوردن غذا
- * مصرف سبزی جات و میوه جات بعد از سالم سازی آن ها
- * خودداری از مصرف آب های شکوک
- * خودداری از مصرف یخ های فاقد لفاف و پوشش بهداشتی
- * استفاده از آب های بطری شده و یا جوشیده شده به مدت ۳ دقیقه ، در صورت عدم دسترسی به آب لوله کشی
- * خودداری از مصرف مواد غذایی که توسط دوره گردان و دست فروشان عرضه می شود .

- * التور (وبا) یکی از مهم ترین بیماری های منتقله از آب آلوده است که گاه به صورت حاد ظاهر می شود و عامل آن میکروب ویبریوکلا است.
- * دوره پنهانی بیماری از چند ساعت تا ۵ روز (ولی بطور معمول ۱-۲ روز) است .
- * راه های سرایت بیماری شامل استفاده از آب آلوده یا منابع آب حفاظت نشده مانند چاهها و جویبارها و استخرها ، مصرف سبزیجات و میوه های خام آلوده و یا شسته شده با آب آلوده ، غذای پخته شده که پس از تهیه به وسیله دست یا حشرات (مگس) آلوده شود ، می باشد.
- * از مهم ترین علائم این بیماری شروع ناگهانی اسهال آبکی شدید بدون درد همراه با تهوع و استفراغ در مراحل اولیه بیماری است .

روش سالم سازی سبزی جات :

- مرحله اول : پاکسازی؛ ابتدا سبزی را به خوبی پاک کرده و با اب تمیز شست و شو دهید تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف گردد .
- مرحله دوم : انگل زدایی؛ بعد از پاکسازی سبزی جات ، در یک ظرف به ازای هر لیتر آب سالم (۴ لیوان بزرگ) ۳ تا ۵ قطره مایع ظرف شویی ریخته و خوب به هم بزنید . سپس سبزی جات را داخل آن ریخته و بعد از ۵ دقیقه سبزی را از داخل آب به آرامی خارج کرده و با آب سالم کاملاً شست و شو دهید .
- مرحله سوم : ضدعفونی؛ برای ضد عفونی و از بین بردن میکروب ها از مواد ضد عفونی کننده مجاز و مخصوص سبزی و میوه که در داروخانه ها و مغازه ها وجود دارد طبق دستورالعمل مصرف آن استفاده کنید .
- مرحله ۴: شست و شو ؛ سبزی ضد عفونی شده را کاملاً با آب سالم بشوئید تا باقی مانده مواد ضد عفونی کننده از آن جدا شود .
- توجه نمائید که نمک هیچ گونه تاثیری در انگل زدایی و ضد عفونی سبزی جات و میوه ها ندارد .



* چنانچه بیمار مبتلا به وبا درمان نشود ، در اثر کم آبی شدید گردش خون او مختل شده و می تواند منجر به مرگ بیمار گردد.