

همزمان با گرم شدن هوا تاکید شد؛ ۱۸ توصیه مهم برای پیشگیری از ابتلا به وبا/آب بهداشتی بنوشید



همزمان با گرم شدن هوا، بیماری‌هایی همچون وبا نیز افزایش می‌یابد که یکی از دلایل آن، استفاده از آب‌های آلوده و ناسالم است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مهر، روزهای گرم سال آغاز شده و عطش افراد به تناسب شدت گرما، افزایش می‌یابد. از همین رو، میزان استفاده از آب برای جلوگیری از خشک شدن بدن، افزایش می‌یابد.

شاید همین نکته باعث شود تا برخی افراد بدون توجه به نکات بهداشتی، از آب‌های دم‌دستی استفاده کنند که احتمال غیر بهداشتی و ناسالم بدون آنها وجود دارد.

وبا یک بیماری واگیردار عفونی است که فقط در انسان ایجاد می‌شود. این بیماری شامل دو نوع کلاسیک و التور است که التور قدرت همه‌گیری بیشتری دارد. در واقع وبا یک بیماری اسهالی است که توسط نوعی باکتری به نام «ویبریوکلرا» ایجاد می‌شود و از طریق آب یا غذای آلوده منتقل می‌گردد.

۱۸ توصیه مهم برای پیشگیری از ابتلاء به وبا

- ۱- همیشه از آب لوله کشی تصفیه شده استفاده کنید و اگر از سلامت آب اطمینان ندارید و ناچار به استفاده از آب چاه، تانکرهای غیر کلرزده، چشمه‌ها و قنات‌ها هستید ابتدا آب را نیم ساعت جوشانده و پس از سرد شدن مصرف کنید و یا کلرزنی کنید.
- ۲- از یخ‌های قالبی و کارخانه‌ای غیر بهداشتی استفاده نکنید زیرا در آب مصرفی، مراحل تولید و عرضه آن احتمال آلودگی به میکروب وبا و یا سایر میکروب‌ها وجود دارد.
- ۳- هنگام سفر، آب و غذای سالم و مطمئن همراه داشته باشید و از نوشیدنی‌ها و غذاهای با بسته بندی مطمئن و بهداشتی استفاده کنید و در رودخانه‌ها یا آب‌های مشکوک به هیچ عنوان شنا نکنید.
- ۴- از آشامیدن آب‌های مشکوک در پارک‌ها، باغ‌ها و فضای سبز و از مصرف آب آشامیدنی که در منبع‌های آب کنار خیابان که دارای لیوان مشترک هستند، جدا خودداری کنید.
- ۵- از مصرف مواد غذایی آماده، آب میوه و آب هویج، آب زرشک، معجون، فالوده، بستنی‌های غیرپاستوریزه و غیر کارخانه‌ای، بلال، ساندویچ، سالاد و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌هایی که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می‌شود جدا خودداری کنید.
- ۶- سبزی‌ها و صیفی‌ها را حتماً پیش از مصرف سالم سازی کنید و پس از شست و شو و ضدعفونی با محلول‌های استاندارد آبکشی کرده، مصرف کنید.
- ۷- هنگام خرید، مواد غذایی و اقلامی نظیر نان که قابل شست و شو و پختن مجدد نیستند را در کنار میوه و سبزی‌ها شسته نشده و گوشت خام قرار ندهید.
- ۸- تا جای ممکن از غذاهای طبخ شده در منزل استفاده کنید.
- ۹- از قرار دادن سبزی و میوه‌های شسته نشده و ضدعفونی نشده در یخچال جدا خودداری کنید.
- ۱۰- قبل از غذا خوردن و دست زدن به مواد غذایی، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

۱۱- قبل از غذا یا شیر دادن به کودک حتماً دست‌ها را با آب و صابون بشویید.

۱۲- دست‌ها را بعد از اجابت مزاج (رفتن به سرویس بهداشتی)، شستن و تمیز کردن کودک و بعد از دست زدن به مواد غذایی خام نظیر سبزیجات، گوشت، ماهی و مرغ با آب و صابون بشویید.

۱۳- ضمن رعایت بهداشت فردی از شنا کردن در استخرها، رودخانه‌ها، نهرها و یا جوی‌های آلوده خودداری کنید.

۱۴- از خود درمانی بپرهیزید و توجه داشته باشید که تجویز آنتی بیوتیک مناسب باید توسط پزشک صورت بگیرد.

۱۵- بیماری تا چند روز بعد از بهبودی نیز ممکن است قابل انتقال به دیگران باشد، پس رعایت موارد بهداشتی توسط بیمار و اطرافیان وی تا چند روز پس از بهبود ضروری است.

۱۶- مهم‌ترین مشکل اساسی در بیماری وبا از دست دادن شدید مایعات و الکترولیت‌های بدن است، بنابراین پیش از رساندن بیمار به پزشک، خوراندن مایعات فراوان و محلول ORS به بیمار الزامی است.

۱۷- با مشاهده هر مورد ابتلاء به اسهال هرچه سریع‌تر به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید.

۱۸- در صورتی که فرد مبتلا به وبا به موقع به پزشک مراجعه کند درمان قطعی این بیماری امکان پذیر است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منب: مهر