

## پیشگیری و کنترل بیماری وبا

### بیماری وبا چیست؟

- بیماری وبا یک بیماری حاد واگیردار است که با اسهال پر حجم ، دفع مدفوع آبکی و استفراغ خود را نشان می دهد.
- این بیماری بدنبال خوردن آب یا غذای آلوده به باکتری ویبریو کلرا ایجاد می شود.
- معمولاً در مناطقی رخ میدهد که دسترسی کافی و مناسب به آب آشامیدنی سالم و نیز سیستم جمع آوری فاضلاب مناسب وجود ندارد.
- این بیماری از توانایی سرایت بالایی برخوردار است.
- اغلب افراد آلوده بی علامت بوده و یا علائم خفیف دارند و با موفقیت درمان می شوند.
- در مواردی نیز بدنبال بروز اسهال حاد آبکی شدید، در صورت عدم رسیدگی می تواند منجر به ناتوانی شدید و یا مرگ شود.
- با توجه به شرایط جمعیتی این بیماری میتواند سرعت همه گیری بالایی داشته باشد.
- مناطق حاشیه شهرها و کمپ های اقامت مهاجرین از خطر بیشتری برای وقوع همه گیری وبا برخوردارند.
- اسهال بیماری وبا می تواند مدفوع کدر آبکی شبیه آب برنج ایجاد نماید.
- بیماری وبا میتواند در صورت عدم درمان، در عرض چند ساعت منجر به مرگ ناشی از کم آبی شدید بدن(از دست رفتن آب و الکترولیت ها) بشود

### گسترش بیماری وبا چگونه است؟

- میکروب عامل ایجاد بیماری وبا در مدفوع بیماران وجود دارد.
- بیماری وبا هنگامی که مواد مدفوعی بیماران وارد آب آشامیدنی شده یا مواد غذایی را آلوده نماید گسترش می یابد.
- انتقال مستقیم بیماری وبا از فرد بیمار به سایرین به طور معمول اتفاق نمی افتد .

### از خود و افراد خانواده تان در مقابل انتقال بیماری وبا و سایر بیماریهای اسهالی بدین روش محافظت نمایید

- از آب سالم و ایمن برای نوشیدن، تهیه غذا، استحمام و شستشو استفاده نمایید. آبهای لوله کشی شهری و روستایی ، آب های بسته بندی و معدنی دارای مجوز از وزارت بهداشت مناسب است. در صورت عدم دسترسی به آنها از آب جوشیده سرد شده یا آب گندزدایی شده با ترکیبات کلر استفاده نمایید.
- دستان خود را به دفعات طی شبانه روز با آب سالم و صابون شستشو دهید به ویژه قبل از تهیه، سرو و صرف غذا و بعد از استفاده از توالت.
- برای دفع مدفوع از توالت بهداشتی استفاده نموده و هرگز در مجاورت منبع آب ( چاه ، چشمه، قنات، رودخانه و سد) اجابت مزاج ننمایید.

- غذا (بوئژه غذاهای دریایی) را بطور کامل بپزید، آن را داغ میل نموده و باقیمانده غذا را در ظروف درب دار، سر پوشیده و در یخچال نگهداری نمایید.
- میوه و سبزیجات را قبل از مصرف به روش صحیح گندزدایی و ضدعفونی نمایید.
- میوه را قبل از مصرف پوست بگیرید.
- در شرایط بهداشتی و تمیز نظافت و استحمام نمایید.

### در صورتی که خود و یا افراد خانواده تان مبتلا به وبا شده اید چه باید کرد؟

- اگر به محلولهای سرم خوراکی برای رفع کم آبی بدن (ORS) دسترسی دارید هر چه زودتر اقدام به نوشیدن آن نمایید. این کار میتواند نجات بخش جان شما باشد.
- فوراً به یک مرکز ارائه کننده خدمات سلامت مراجعه نمایید و تا زمان رسیدن به درمانگاه به نوشیدن محلول ORS ادامه دهید.
- اگر کودک شیر خوار شما به وبا مبتلا شده است شیر دادن به او را حتی در مدت زمان طی مسیر تا رسیدن به درمانگاه ادامه دهید.

### از خود و دیگران در مقابل بیماری وبا محافظت نمایید

#### ۱) از آب سالم بنوشید و استفاده نمایید

- آبهای لوله کشی شهری و روستایی که توسط مراکز بهداشت بررسی و نظارت می شود، آب های بسته بندی و معدنی پلمپ شده و دارای مجوز از وزارت بهداشت برای نوشیدن، پخت و پز، نظافت و استحمام مناسب است.
- برای مسواک زدن، شستشو، تهیه غذا و یخ از آب آشامیدنی سالم و ایمن استفاده نمایید.
- از منابع آب سطحی مانند رودخانه و سد و از منابع آب زیر زمینی مانند چاه، چشمه و قنات بهسازی نشده حتی در صورت صاف و زلال بودن استفاده نکنید.
- محلهای تهیه غذا و وسایل پخت غذا و نیز وسایل غذاخوری خود را با آب سالم و مواد شوینده بشویید و بگذارید قبل از استفاده کاملاً خشک شوند.

### برای اطمینان از سالم بودن آب مورد استفاده برای آشامیدن و مصرف:

- اگر از سلامت آب اطمینان ندارید آن را بجوشانید و یا با استفاده از ترکیبات کلر نسبت به سالم سازی آن اقدام نمایید.
- در صورت اقدام به جوشاندن، حداقل بمدت یک دقیقه آب را بطور کامل بجوشانید.
- در صورتی که از ترکیبات کلر برای سالم سازی آب استفاده مینمایید دقیقاً طبق دستورالعمل مراکز بهداشتی درمانی اقدام به ضد عفونی آب نمایید.
- همیشه آب تصفیه شده را در ظروف تمیز و در پوش دار نگهداری نمایید.
- در صورتی که از مخازن ذخیره آب در منازل استفاده می کنید از تمیز بودن و درپوش دار بودن آن اطمینان حاصل کنید.
- عدم بهره برداری صحیح از سامانه های تصفیه آب خانگی و تعویض به موقع فیلترها می تواند باعث آلودگی آب شود.

\* نوشیدنی هایی که بسته بندی نبوده و با فنجان یا لیوان در معابر عمومی عرضه میشوند ، همچنین یخ های غیر بهداشتی قابل اعتماد نبوده و می توانند عامل انتقال و گسترش بیماری باشند، بنابراین باید از نوشیدنی های بطری شده و یخی که به روش بهداشتی تهیه و عرضه می شود استفاده نمود.

### ۲) دستهای خود را به دفعات با آب سالم و صابون شستشو دهید

- پیش از خوردن یا تهیه غذا؛
- پیش از غذا دادن به کودکان؛
- پس از استفاده از توالت؛
- پس از شستن بچه بدنبال اجابت مزاج؛
- پس از مراقبت از فرد بیمار مبتلا به اسهال؛

\* چنانچه به صابون دسترسی ندارید دستان خود را با محلول ضدعفونی کننده دست بر پایه الکل حداقل ۶۰٪ تمیز نمایید و با آب سالم بشویید.

### ۳) از توالت بهداشتی استفاده نموده و به هیچ عنوان در مجاورت هیچ منبع آبی اجابت مزاج نکنید

- از توالت بهداشتی برای دفع مدفوع استفاده نمایید.
- پس از اجابت مزاج دستان خود را با آب سالم و صابون شستشو دهید.
- توالتها و سطوح آلوده شده با مواد مدفوعی و استفراغ بیماران را با محلول حاوی یک قسمت ماده سفید کننده خانگی در نه قسمت آب گندزدایی و تمیز نمایید.

### در صورت عدم دسترسی به توالت بهداشتی چه باید کرد؟

- با فاصله حداقل ۳۰ متر از هر نوع مخزن یا منبع آب اجابت مزاج نموده و سپس مواد دفعی را به صورت بهداشتی دفن نمایید.
- در صورت استفاده از کیسه های پلاستیکی برای دفع مدفوع آنرا داخل زمین دفن نمایید.
- در شرایط اضطرار میتوانید نسبت به حفر توالت های جدید بهداشتی به صورت حفر گودالی به عمق حداقل نیم متر و در فاصله حداقل سی متر از منابع و مخازن آب و حداقل ۶ متر فاصله با منزل خود اقدام نمایید.
- پس از هر بار اجابت مزاج روی مواد دفعی را با خاک بپوشانید و در پایان هر روز یک لایه آهک روی مواد دفعی بریزید.

### ۴) غذا را کامل بپزید و آنرا به صورت داغ میل کنید، باقیمانده غذا را در ظروف درب دار و در یخچال نگهداری نمایید، پوست میوه ها و سبزیجات را قبل از مصرف جدا نمایید.

- غذا را به صورت کامل پخته و مواد خوراکی را در صورتی که پوست دارند بعد از جدا سازی پوست مصرف نمایید. در غیر این صورت اگر نسبت به گندزدایی صحیح آن اطمینان ندارید از مصرف آن خودداری نمایید.
- از طبخ کامل غذاهای دریایی بویژه صدف دریایی بطوری که حرارت طبخ غذا بطور کامل و یکنواخت به تمام قسمتهای آن رسیده باشد اطمینان حاصل کنید.
- از دستفروشی ها مواد غذایی و نوشیدنی تهیه ننمایید.

\*از مصرف اغذیه خام به غیر از میوه ها و سبزیجاتی که از گندزدایی صحیح آن اطمینان کامل دارید خودداری نمایید. ( ترجیحا میوه و سبزیجاتی را میل نمایید که خودتان آن ها را ضدعفونی و گندزدایی کرده باشید).

### ۵) نظافت و شستشو را در مکان هایی مانند حمام که محل شستشوی لباسهای افراد خانواده است انجام دهید.

- محل استحمام خودتان، فرزندانان و همچنین محل شستشوی لباس ها به ویژه پارچه های استفاده شده به عنوان پوشک ، باید سی متر از مخازن آب فاصله داشته باشد.

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

مرکز مدیریت بیماریهای واگیر-مرکز سلامت محیط و کار