

به نام خدا



## بیماری

# وبا

## و راههای پیشگیری از آن

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

### تعریف بیماری وبا (التور):

وبا یک بیماری عفونی اسهالی خاص انسان است که به وسیله میکروبی به نام "ویبریوکلا" ایجاد می شود. سمی که این میکروب در روده باریک انسان ترشح می کند باعث ایجاد بیماری در انسان می شود.

### علائم بیماری وبا:

شخص مبتلا به وبا، اسهال خفیف بدون درد و بدون تب داشته که کم کم شدید می شود. اسهال او آبکی و به شکل لعاب برنج است. گاهی همراه با استفراغ و گاهی هم بدون استفراغ می باشد که به سرعت و در ظرف ۳-۴ ساعت سبب کم آبی شدید بدن شده و در صورتی که سریعاً آب و املاح بدن جبران نشود سبب مرگ خواهد شد.

### دوره پنهان بیماری وبا:

از لحظه ورود میکروب به بدن تا بروز بیماری از چند ساعت تا پنج روز می باشد ولی به طور معمول در ۲-۱ روز بیماری آشکار می شود.

به محض شروع اسهال شدید از مایعات فراوان و ORS استفاده نموده و سریعاً به نزدیکترین مرکز بهداشتی- درمانی یا خانه بهداشت مراجعه فرمائید.

### راههای انتقال بیماری وبا:

انتقال بیماری از انسان به انسان به دو طریق صورت می گیرد:

**الف) تماس مستقیم:** این بیماری می تواند از طریق تماس با چیزهایی که آلوده به میکروب وبا هستند منتقل شود مثل دست دادن با دستهای آلوده بیمار، تماس با استفراغ یا مواد دفعی بیمار، ملحفه و لوازم آلوده او مثل لیوان و ظروف و حوله بیمار. حتی استفاده از توالتی که فرد بیمار قبلاً از آن استفاده نموده و ضد عفونی نشده باشد (شیر آب، دستگیره در، ...)

### ب) تماس غیر مستقیم:

- از طریق خوردن آب آلوده به مدفوع مثل استفاده از چاهها، استخرها، جویبارها و دریاچه های آلوده
- از طریق خوردن سبزیجات و میوه های خام آلوده
- استفاده از غذاهای پخته آلوده که توسط دست آلوده و یا حشرات، آلوده شده باشد.
- تغذیه کودکان با بطری به جای شیر مادر که بهداشت در آن رعایت نشده باشد.
- استفاده از شیر و بستنی آلوده که از منابع غیر مطمئن تهیه شده باشد.

در هنگام مراجعه به پارکها از آشامیدن آب شیر فضای سبز خودداری کنید.  
و در هنگام گردش در خارج شهر از آشامیدن آب غیر بهداشتی خودداری کنید.

### راههای پیش گیری از وبا:

- ✓ آب را قبل از مصرف حداقل به مدت یک دقیقه بجوشانید و پس از سرد کردن استفاده کنید.
- ✓ برای تهیه یخ خوراکی از آب جوشیده سرد شده استفاده نمائید در صورتی که یخ به عنوان یک منبع سرد کننده جهت نگهداری مواد غذایی یا آب استفاده می کنید بایستی آنها را در پوشش مناسب قرار دهید.
- ✓ غذاهای پخته شده مثل کوکو و غیره را قبل از مصرف به حرارت داغ برسانید و خورشتها را قبل از مصرف بجوشانید.
- ✓ شیر را قبل از مصرف به مدت یک دقیقه بجوشانید یا از شیرهای پاستوریزه یا استریلیزه استفاده نمایید.

✓ مواد غذایی را از تماس با حشرات دور نگهدارید.

✓ در زمان شیوع وبا از خوردن سبزیجات خام بپرهیزید و میوه ها را حتماً با مایع ظرفشویی شسته و سپس ضدعفونی نمایید.

✓ برای تغذیه کودکان حتماً از لیوان و قاشق تمیز استفاده کنید و از بکار بردن بطری بپرهیزید.

✓ پوشک بچه را در کیسه در بسته دور از دسترس حشرات گذاشته و دستها را کاملاً با آب و صابون بشوید.

✓ از فروشندگان دوره گرد مواد غذایی خریداری نکنید.

✓ برنج پخته در فضای اتاق سریعاً آلوده می گردد برای نگهداری آن از یخچال استفاده کنید.

✓ در مسافرتها حتماً از لیوان شخصی، آب جوشیده و

میوه های قابل پوست کندن استفاده کنید. حتی

المکان ظروف را پس از شستن خشک نمائید.

✓ حتماً بعد از غذا از چند قطره آب لیمو یا لیموترش تازه استفاده کنید.

✓ قبل از غذا و بعد از توالت حتماً دستها را با آب و صابون بشوید.

✓ از آب های معابر عمومی و لیوان عمومی استفاده نکنید.

✓ از شنا کردن در آبهای آلوده بپرهیزید.

✓ در هنگام بروز بیماری وبا حتی المکان از دست دادن پرهیز کنید.

✓ از تماس با مواد دفعی و استفراغ و لوازم آلوده بیمار بپرهیزید.