

راههای پیشگیری از بیماریهای اسهالی ورودی

- در مسافرت‌ها حتماً از لیوان شخصی، آب جوشیده و میوه‌های قابل پوست‌کندن استفاده شود
- در هنگام بروز بیماری وبا حتی الامکان از دست دادن پرهیز شود
- آموزش داده شد که هر گونه مورد اسهالی، مسمومیت غذایی و موارد مشکوک را به واحد مبارزه با بیماریها شهرستان گزارش دهند.
- به هشدارهای بهداشتی نصب شده در پارکها و میدان‌ها توجه شود.
- حتماً دستهای خود را پیش از خوردن غذا و پس از توالی با آب و صابون پر کف حداقل به مدت ۳۰ ثانیه بشویید.
- برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای روده ای فقط از آب لوله کشی، بطری شده یا جوشانده شده استفاده کنید.
- از نگهداری غذای پخته در بیرون یخچال به مدت بیش از دو ساعت خودداری کنید
- حتماً باقیمانده غذای پخته شده را پیش از مصرف به اندازه کافی در حد داغ شدن حرارت دهید.
- برای پیشگیری از ابتلا به مسمومیت غذایی حتماً سبزیها و میوه‌های خام را به روش درست ضد عفونی کنید.
- سعی کنیم برای نوشیدن آب، شستشوی ظروف، خوردن سبزیجات از آب لوله کشی کلردار استفاده کنیم. در غیر این صورت آب را بجوشانیم و پس از سرد شدن مصرف کنیم.
- در زمان شیوع وبا از خوردن سبزیجات خام پرهیز شود. وسبزیجات و میوه‌ها را قبل از مصرف با محلول پرکلرین گندزایی و پس از شستن با آب سالم مصرف کنیم.
- به دیگران توصیه کنیم از شنا کردن در استخرهای عمومی و از خوردن آبمیوه و ساندویچ یا هر غذایی که احتمال داده می شود آلوده باشد، جدا خودداری کنند.
- از آشامیدن آبهای مشکوک در پارک‌ها، باغ‌ها و فضای سبز جداً اجتناب کنید
- از مصرف مواد غذایی، آب میوه و آب هویج، معجون و دیگر مواد خوراکی و نوشیدنی‌های که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می‌گردد جداً خودداری کنید
- حتی الامکان از غذاهای که به تازگی طبخ شده اند استفاده کنید
- مواد خوراکی را در ظروف سر بسته، دور از مگس و حشرات نگهداری کنید.
- زباله را در کیسه‌های مخصوص زباله نگهداری و در محل مناسبی دفع کنید.

- غذاها باید تازه به تازه و به اندازه نیاز در یخچال و دور از دسترس حشرات و مگس نگهداری شود و از قرار دادن سبزی و میوه‌جات نشسته در یخچال جداً خودداری کنید
- حتما بعد از غذا چند قطره آب لیمو یا لیمو ترش تازه استفاده شود.
- در موقع خرید و حمل مواد غذایی، اقلامی مثل نان را که قابل شستشو و پختن مجدد نیستند را در کنار میوه و سبزیجات نشسته و گوشت خام قرار ندهید.
- برای تهیه یخ خوراکی از آب جوشیده سرد شده استفاده شود در صورتی که از یخ به عنوان یک منبع سرد کننده برای نگهداری مواد غذایی استفاده یا آب سرد استفاده می‌شود، بایستی آنها را در پوشش مناسب قرار داد
- غذاهای پخته شده مانند کوکو و را قبل از مصرف بایستی به حرارت داغ رساند و خورشتها را قبل از مصرف جوشاند.
- برنج پخته در فضای اتاق سریع آلوده می‌شود باید برنج را در یخچال نگهداری کرد. - از تماس با مواد دفعی و استفراغ و لوازم آلوده بیمار خودداری شود.

تهیه و تنظیم : حمید مخیري کارشناس برنامه بیماریهای منمقله از آب و غذا