

## همشهریان محترم، زائرین گرامی:

بیاید با رعایت مسائل بهداشتی از ابتلاء به بیماریهای اسهالی از جمله وبا پیشگیری نماییم.

۱. همیشه قبل از تهیه یا خوردن غذا و بعد از توالی رفتن، دستها را با آب و صابون بخوبی بشوییم.
۲. همواره آب سالم و بهداشتی بنوشیم و در صورت عدم اطمینان از سلامت آب آنرا به مدت یک دقیقه جوشانده سپس مصرف نماییم.
۳. سبزیجات و صیفی جات قبل از مصرف بایستی شستشو، انگل زدائی و ضد عفونی گردیده و بعد مصرف شود.
۴. در فصل گرما به منظور جلوگیری از بیماریهای اسهالی (وبا) در کنار غذا از ماست، آلبومی تازه یا سالادهای ترش (مثل سالاد شیرازی) استفاده کنیم.
۵. غذاهای پخته شده و سرد شده را حتی الامکان استفاده نکنیم و در صورت مصرف بایستی کاملاً گرم نماییم.
۶. سعی کنیم در مسافرت ها از آب های بطری شده (آب معدنی) استفاده کنیم.
۷. مواد غذایی خام و شسته نشده را در کنار مواد غذایی پخته و شسته شده در یخچال نگهداری نکنیم.
۸. در پارک ها به علائم هشدار دهنده و مشخص کننده آب شرب و آب فضای سبز توجه نموده و از آشامیدن آبهای غیر لوله کشی شهری و روستایی، چشمه، قنات و رودخانه بپرهیزیم.
۹. مواد غذایی که توسط دست فروشان عرضه می گردد بهداشتی نیست از مصرف آن جداً خودداری نماییم.
۱۰. در مراجعه به مراکز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی و رستوران ها از سفارش سالاد کاهو و ریحان خودداری نمایم.
۱۱. از توالی بهداشتی استفاده نماییم.
۱۲. توجه داشته باشیم که شستن میوه و سبزیجات و ظروف غذا در آبهای جاری منجر به بروز بیماریهای اسهالی می شود.
۱۳. بهتر است از مصرف بستنی های سنتی بخصوص در فصل تابستان خودداری نماییم.
۱۴. انواع کنسرو را قبل از باز کردن و مصرف به مدت ۵ دقیقه در آب بجوشانیم.
۱۵. مواد غذایی دریایی مثل ماهی و غیره را بطور کامل پخته و سپس مصرف نماییم.
۱۶. از بکار بردن تخته و چاقو بصورت مشترک جهت پاک کردن و خرد نمودن غذاهای دریایی با میوه، سبزیجات و دیگر مواد غذایی خودداری نموده و به آب کشی معمولی جهت شستشوی آن بسنده نکنیم.

## گرمای هوا + مصرف آب و مواد غذایی آلوده = بیماری های اسهالی

وبا یک بیماری عفونی حاد روده ای است که علائم آن به شکل اسهال خفیف تا اسهال حاد آبکی شدید  
تظاهر نموده و منجر به از دست رفتن آب و املاح بدن می شود. در صورت مشاهده این علائم سریعا به  
نزدیکترین درمانگاه یا بیمارستان مراجعه نمایید.

یکی از راههای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای اسهالی سالم سازی صحیح سبزیجات و صیفی جات  
می باشد.

### شیوه سالم سازی سبزیجات و صیفی جات:

۱. پاک کردن و شستشو با آب سالم
۲. انگل زدایی: قرار دادن سبزی در ۵ لیتر آب (۱ لیتر = ۴ لیوان) + ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به  
ازای هر لیتر به مدت ۵ دقیقه
۳. گندزدایی: قرار دادن سبزی در ۵ لیتر آب + نصف قاشق چایخوری کلر به مدت ۵ دقیقه یا استفاده از  
محلول های ضدعفونی آماده موجود در داروخانه ها و مصرف براساس دستورالعمل روی بسته
۴. آبکشی سبزی با آب سالم



برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۱۸-۳۶۶۰۰۰۱۷ واحد مبارزه با بیماری ها تماس حاصل فرمایید.

مرکز بهداشت استان قم