



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

شهید بهشتی

معاونت امور بهداشتی

بیماری التور (وبا)

گروه تخصصی پیشگیری و مبارزه با بیماریها

بهار ۱۳۸۵

تهیه کننده: دکتر محمدرضا سربازی

گروه هدف: عموم مردم - کارگران - معلمان - کسبه

التور (وبا) چیست ؟

التور یک بیماری کشنده ولی قابل درمان است . بزرگترین خطری که جان بیمار مبتلا را تهدید می کند ازدست رفتن شدید و ناگهانی آب بدن است .

نشانه های التور (وبا) چیست ؟

۱. اسهال شدید آبکی شبیه لعاب برنج
۲. استفراغ بدون حالت تهوع قبلی
۳. عطش فراوان
۴. دل درد یا دل پیچه وجود ندارد

تا هنگامی که به نزدیکترین مرکز درمانی برسید ؛ مصرف کافی مایعات بهداشتی بخصوص مخلوط پودر ORS با آب بهداشتی یا مایعات جایگزین مثل دوغ یا نوشابه را فراموش نکنید .

در صورتی که هرکدام از علائم بالا را دارید ؛ فورا به نزدیکترین مرکز درمانی یا پزشک مراجعه کنید

راه های انتقال التور (وبا) چیست ؟

این بیماری از طریق آب ؛ غذا یا سبزیهای آلوده منتقل می شود.

منابع آلودگی التور (وبا) چیست؟

۱. آبهای آلوده
۲. غذاهای آلوده
۳. سبزی ها و میوه های آلوده .
۴. ماهی هایی که از آبهای آلوده گرفته شوند

آب سالم بهداشتی چیست؟

آب حتی اگر پاکیزه و زلال به نظر برسد ممکن است آلوده به میکروب و با باشد .

آب به ۲ روش برای آشامیدن سالم و بهداشتی می شود :

۱. جوشاندن به مدت ۱۵ دقیقه
۲. کلرزدن

طرز کلرزدن به آب :

۴ قاشق چای خوری پودر پرکلرین را به یک لیتر آب اضافه کنید. این محلول کلر مادر نام دارد .

سپس از محلول بالا (کلر مادر) برای ضد عفونی هر لیتر آب ؛ ۳ قطره اضافه کنید .

چگونه میوه ها و سبزی ها را ضد عفونی و انگل

زدایی کنیم :

- ۱- ابتدا میوه و سبزی ها را پاک کنید و با آب بهداشتی شستشو دهید .

- ۲- سبزی ها را بمدت ۵ دقیقه در محلول آب و مایع ظرف شویی قرار دهید .
به ازاء هر لیتر آب ، ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به آب اضافه گردد.
- ۳- سبزی یا میوه را داخل کف آب بهم بزنید تا تخم انگل ها از آن جدا شود .
- ۴- سبزی یا میوه انگل زدایی شده را از روی کف آب جمع آوری کرده و با آب سالم شستشو دهید.
- ۵- سپس نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین به ۵لیتر آب اضافه کرده کاملاً حل نمایید و سبزی یا میوه را بمدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه داخل آن قرار دهید .
- ۶- سبزی یا میوه ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم بهداشتی شستشو دهید و سپس مصرف کنید.

نکته مهم :

میکروبهای مولد بیماری وبا با چشم انسان قابل دیدن نیستند ؛ بنابراین ممکن است بدون اینکه شما بدانید به دیگران منتقل شوند بنابراین :

همیشه دستهای خود را با آب بهداشتی و صابون پس از :

- رفتن به دستشویی یا شستن فرزندان
- پیش از تهیه غذا
- پیش از غذا خوردن یا غذا دادن به فرزند

بشوئید

هشدار ها :

۱. در پارکها به تابلوهای هشدار دهنده و مشخص کننده آب شرب توجه نموده و فقط از آنها استفاده نمایید.
۲. از خرید مواد غذایی خام یا پخته از دستفروشهای دوره گرد ؛ اکیدا خودداری فرمائید .
۳. از خوردن سبزی و میوه قبل از شستشوی کامل و ضد عفونی کردن آن ؛ جدا خودداری فرمائید.

۴. آب حتی اگر پاکیزه و زلال به نظر برسد ممکن است آلوده به میکروب و با باشد .
۵. توجه داشته باشید که هنگام گردش خارج شهر ؛ بهیچوجه از آب رودخانه ها برای آشامیدن استفاده نکنید . و در صورت اجبار ؛ جهت اطمینان کامل آب را بجوشانید یا کلر زنی کنید .
۶. مصرف یخ غیر بهداشتی می تواند باعث ایجاد بیماری شود .
۷. از قراردادن مواد غذایی شسته نشده در کنار مواد غذایی تمیز در داخل یخچال خودداری کنید .
۸. غذای پخته سالم با کوچکترین تماس با غذای خام آلوده می گردد . از تماس مواد غذایی خام و پخته جلوگیری کنید .
۹. بعد از اجابت مزاج و قبل از خوردن غذا ؛ حتما دستهای خود را با آب سالم بهداشتی و صابون بشوئید .
۱۰. از خوردن مواد غذایی یا آبمیوه غیربهداشتی خودداری فرمائید.
- کوتاه کردن ناخن ها و تمیز نگه داشتن آنها به پیشگیری از ابتلاء به وبا ؛ بخصوص نزد کودکان ؛ کمک می کند
- در صورتی که هر گونه سؤال و یا اطلاعاتی لازم دارید یا فکر میکنید به بیماری مبتلا شده اید و نمی دانید به کجا مراجعه کنید با شماره تلفن های زیر تماس بگیرید :**

| شماره تلفن | نام مرکز |
|----------------------|------------------------------|
| ۸۸۴۱۸۴۴۴ ۸۸۴۲۶۰۸۰ | ستاد معاونت |
| ۸۸۵۱۴۰۹۴ | مرکز بهداشت شمال تهران |
| ۷۷۴۳۳۵۴۵ | مرکز بهداشت شرق تهران |
| ۲۲۲۱۷۲۲۲ | مرکز بهداشت شمیرانات |
| ۰۲۹۱۲۲۴۴۱۶۶ | شبکه بهداشت و درمان ورامین |
| ۰۲۹۲۳۰۲۶۳۳۴ | شبکه بهداشت و درمان پاکدشت |
| ۰۲۲۱۵۲۳۵۴۵۵ | شبکه بهداشت و درمان دماوند |
| ۰۲۲۱۶۲۲۳۱۰۴ | شبکه بهداشت و درمان فیروزکوه |