راهکارهایی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های منتقله از آب وغذا



بیماری‌های منتقله از آب وغذا بیماری‌هایی هستند که از خوردن غذا و یا نوشیدنی‌های آلوده ناشی می‌شوند و برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های منتقله از آب و غذا موارد زیر توصیه می‌شود:

۱– برای شستشو و آماده سازی و طبخ مواد غذایی از آب سالم استفاده نمائید.

۲– سبزیجاتی را که بصورت خام مصرف می شوند ابتدا با آب سالم خوب بشوئید و با استفاده از موادپاک کننده و ضدعفونی کننده و شستشوی مجدد سالم سازی و سپس مصرف نمائید

۳– از نوشیدن آب آشامیدنی غیر مطمئن جداً خودداری نمائید

۴– در تابستان هنگام گردش در پارک ها به تابلوهای هشداردهنده و مشخص کننده آب آشامیدنی درفضای سبز توجه نموده و از مصرف آب فضای سبز جهت آشامیدنی جداً خودداری نمائید

۵– با گرم شدن هوا خطر بروز بیماریهای اسهالی تشدید می شود بنابراین از خوردن سبزیجات خام قبل از شستشوی کامل و ضدعفونی کردن جداً خودداری نمائید

۶– آب چشمه ها همیشه سالم نیست، هنگام مسافرت و گردش در تابستان همواره از سلامت آب مصرفی اطمینان حاصل کنید و در صورت مشکوک بودن از آب مصرفی اطمینان حاصل کنید و در صورت مشکوک بودن از آب جوشیده استفاده نمائید.

۷– هنگام گردش در خارج شهر توجه داشته باشید از آب رودخانه ها برای آشامیدن استفاده ننمائید و درصورت عدم دسترسی به آب مطمئن آن را جوشانیده و مصرف کنید.

۸- خوراکی های خام یا پخته که توسط دست فروشان دوره گرد عرضه می شود بهداشتی نبوده ومصرف آن جایز نیست.

۹- کوتاه کردن ناخن ها و تمیز نگهداشتن آنها به پیشگیری از ابتلاء به بیماریهای اسهالی بخصوص نزدکودکان کمک می کند.

۱۰- کاهو وسبزیجات خام ممکن است دارای میکروب و تخم انگل باشد بنابراین از مصرف کاهو و سبزی نشسته و سالمسازی نشده جداً خودداری کنید.

۱۱- از ریختن آشغال و زباله در رودخانه ها ، جویها و معابر و اماکن عمومی جداً خودداری کنید.

۱۲- شستشوی دستها در موارد ذیل:

۱- پس از تماس با مواد غذایی خام و نشسته ۲- پس از رفتن به توالت

۳- پس از تماس با هر نوع مواد زائد ۴- پس از تعویض کهنه و پوشک بچه

۱۳-از یخ های فلهایی که ممکن است از آب ناسالم تهیه شده باشداستفاده نشود.

۱۴- مصرف غذاهای پخته شده در اسرع وقت مصرف شود و غذای پخته شده در ظرف در بسته در داخل یخچال نگهداری گردد.

۱۵- ظروف و مواد غذایی از دسترس حشرات دور نگه داشته شود برای اینکار لازم است موادغذایی در ظروف دربسته نگهداری شوند

۱۶- در هنگام مسافرت با اتوبوس، قطار و... برای نوشیدن آب فقط از لیوانهای یکبار مصرف و اختصاصی استفاده نمائید.

۱۷- قرار دادن انواع نوشیدنی‌ها و میوه ها در حوضچه‌ها و برکه‌ها و .... جهت خنک کردن یا شستشو، موجب آلودگی بیشتر آنها و حتی ایجاد مسمومیت می‌شود