



چاپ دوم

اسلایدهای تدریس مربی

موضوع :

آموزش پیشگیری، کنترل و درمان بیماری وبا (التور)

گروه هدف : عموم مردم

مدل جامع سیستماتیک
آموزش و ارتقاء سلامت

Systematic comprehensive
Health Education and Promotion model

SHEP

آموزش اساس دانش
دانش اساس سعادت

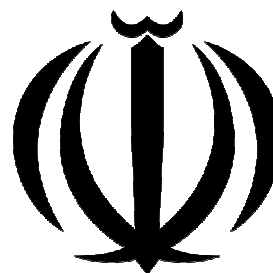


وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشتی



Systematic comprehensive
Health Education and Promotion model

Part (1-1)



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشتی

آدرس وب سایت:

www.shepmodel.com

تقدیم به: شهدا، به پاس جانفشانی شان در راه تامین سلامت و امنیت کشور
تقدیم به: زنان و مردانی که می کوشند تا کشور خود را به جایی برسانند که مستحق آن است.

Part (1-2)

اهداف آموزشی:

انتظار می رود فراگیران عزیز پس از پایان دوره بتوانند:

- ۱- بیماری وبا را در یک جمله تعریف کنند .
- ۲- خطرات ناشی از بیماری وبا را توضیح دهند .
- ۳- علائم بیماری وبا را نام ببرند .
- ۴- طرز تهیه ORS را شرح دهند .
- ۵- راههای انتقال بیماری وبا را لیست نمایند .
- ۶- عوامل مساعد کننده برای ابتلا به بیماری وبا را نام ببرند.
- ۷- راههای پیشگیری از بیماری وبا را نام ببرند
- ۸- تغذیه در بیماران مبتلا به وبا را توضیح دهند .
- ۹- نحوه سالم سازی آب را شرح دهند .
- ۱۰- نحوه سالم سازی سبزیجات را شرح دهند .



چرا وبا یک تهدید بین المللی می باشد؟

Part (1-3)

- وبا یکی از بیماریهای واگیر با قابلیت ایجاد همه گیری بزرگ برای بشر می باشد .
- قدرت آن در مبتلا کردن ناگهانی تعداد زیادی از افراد جوامع است .
- در موارد شدید و بدون درمان در عرض چند ساعت منجر به مرگ انسان می شود .
- پیدایش بیماری اغلب موجب هراس در ملت ها شده است .
- نمی توان با کنترل مرزها از ورود وبا به کشورها جلوگیری کرد .

Figure (1-1)



Figure (1-2)

Part (2-1)

وبا در ایران قدیم !!



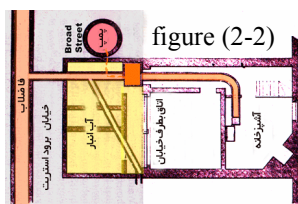
Figure (2-1)

در مورد اهمیت بیماری وبا در کشور ایران طبق نوشته کتاب ذبده الحقایق (کتاب تاریخی):
در شعبان ۱۲۴۷ هجری قمری خلق گیلان بطوری مردند که کسی به کسی نبود. تعداد کشته شدگان
در گیلان بقدری زیاد بود که اجساد کشته شدگان طعمه سگان و شغالان قرار گرفت.
در همان سال فتحعلی شاه مبلغ ۲۰۰/۰۰۰ تومان، مالیات اخذ شده در استان فارس را برای کمک
به مردم بلا دیده گیلان اختصاص داد.

این قضیه اشاره دارد بر اهمیت خسارات انسانی و اقتصادی که در صورت بروز بیماری در کشور بوجود می آید

Part (2-2)

در شهر لندن انگلستان چه گذشت !!!!!



نمونه خانه ای در محله بروود استریت شهر لندن



Figure (2-3)

در قرن ۱۹ در شهر لندن انگلستان بیماری وبا باعث از
بین رفتن تعداد زیادی از اهالی خیابان Broad street
(برود استریت) شد.

به علت همجواری چاههای آب آشامیدنی منازل با
شبکه فاضلاب شهری و به احتمال قوی مخلوط شدن
این منابع ← انتشار سریع بیماری وبا و مرگ افراد
زیادی در منطقه بروود استریت

Part (2-3)



سازمان جهانی بهداشت
وظیفه حفظ و ارتقای سلامت
مردم جهان



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
مسئول پیگیری موارد سلامتی، بهداشتی و
درمانی مردم



خانه های بهداشت و پایگاههای بهداشتی
مراکز بهداشتی درمانی شهری- روستایی
ارائه خدمات سلامتی نظیر ویزیت و درمان بیماران
کنترل شاخصهای سلامتی و آموزشهای عمومی سلامتی

وبا چیست ؟

Part (2-4)



Figure (2-4)

بیماری واگیردار عفونی است که اصلی ترین علامت آن اسهال حاد (ناگهانی) آبکی است و
فقط در انسان ایجاد بیماری می کند.

اشکال عمده این بیماری دو نوع است: (۱) نوع کلاسیک (۲) نوع التور
نوع التور دارای قدرت همه گیری بیشتری می باشد.

(یعنی در یک منطقه و در مدت زمان کم، تعداد زیادی از مردم را درگیر می کند.)

چرا نوع دوم را التور نامیده اند ؟

التور نام یکی از ایستگاههای قرنطینه بهداشتی واقع در بندر اسکندریه مصر است. در سال ۱۹۰۶ نوع التور
اولین بار در آن ایستگاه شناسایی شد به همین دلیل این نوع از بیماری وبا به نام التور نامگذاری شد.

Part (3-1)

تاریخچه بیماری وبا

- وبا از زمانهای بسیار قدیم تا به حال در دلتای رودخانه های گنگ و براهماپوترا در هند و پاکستان وجود داشته است .
- انتشار بیماری در سال ۱۸۱۷ از سرزمین اصلی خود و بروز ۷ همه گیری جهانی تاکنون
- همه گیری در شهر نیویورک در سال ۱۸۳۰
- در قرن ۱۹ و اوایل قرن ۲۰ آلودگی بسیاری از کشورها به صورت همه گیری شدید
- در سال ۱۹۶۱ شناسایی وبای التور در بین حداقل ۹۸ کشور جهان

Figure (3-1)



رودخانه های گنگ و براهماپوترا در هند و پاکستان

وبا در نیویورک سال ۱۸۳۰



Figure (3-2)

Part (3-2)

انتشار جغرافیایی بیماری؟

گزارش عامل بیماری در تمامی قاره ها بخصوص در آفریقا

البته کشورهای اروپایی در کنترل آن موفق بوده اند .

- در ایران اولین همه گیری در سال ۱۳۴۴ اتفاق افتاد و بروز ۹ همه گیری کشوری تاکنون طبق نقشه مقابل : بیشترین درصد آلودگی در استانهای سیستان و بلوچستان و خوزستان به دلیل همجواری با کشورهای پاکستان و افغانستان و عراق
- بیماری وبا به صورت تک گیر همه ساله در اکثر استانها گزارش شده است .
- و در بعضی از استانها در برخی از سالها بصورت همه گیر (اپیدمی) گزارش شده است.
- وبا بعنوان یک خطر بالقوه همیشه کشور ما را تهدید می کند .

غفلت جزئی از آن می تواند منجر به بروز فاجعه جبران ناپذیر شود .



Figure (3-3)

Part (3-3)

سوال :

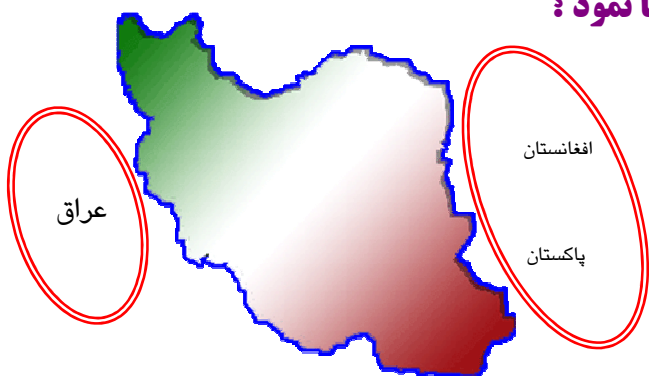
در مسافرت به کدام مناطق باید دقت بیشتری از لحاظ بیماری وبا نمود ؟

همه استانها علی الخصوص

استانهای مرزی با کشورهای پاکستان و افغانستان و مسافرت به آنها
استانهای مرزی با کشور عراق و مسافرت به عراق

دقت در سلامت آب و مواد غذایی و استفاده مناسب از سرویسهای بهداشتی (شستن دستها با آب و صابون بعد از هر بار استفاده از توالت) در طول سفر به این مناطق الزامی است .

Figure (3-4)



Part (4-1)

عامل ایجاد بیماری

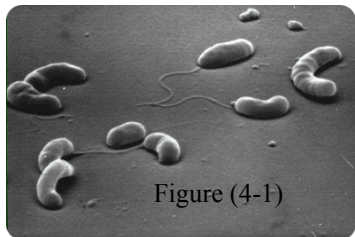


Figure (4-1)

عامل ایجاد بیماری **باکتری به نام ویبریوکلرا** می باشد.

ویبریوکلرا: متحرک، خمیده، به طول ۲ الی ۳ میکرون و قطر ۰/۵ میکرون (میکرون برابر یک هزارم یک میلیمتر)

توجه: این باکتری در طبیعت ناقلی به جز انسان ندارد.

ویبریوکلرا در آبهای شرب، آبهای سطحی، فاضلاب و نیز در آبهای راکد ساحلی و آبهای شور یافت می شود.

Part (4-2)

بیماری زایی

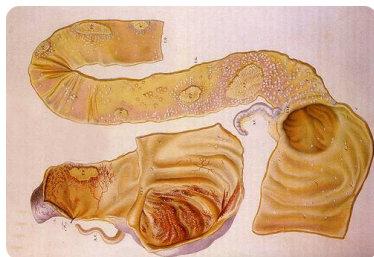


Figure (4-2)

عامل بیماری ← انتقال دهانی و ورود به معده (اسید معده مانع عبور میکروب و ورود آن به روده می شود اگر اسید معده کم شود یا تعداد میکروب وارده زیاد باشد) ← عبور میکروب از سد معده ← تکثیر در روده کوچک ← ترشح سم (سم باعث ترشح آب و املاح فراوان از سلولهای روده به داخل فضای روده می گردد) اسهال ← از دست دادن مقدار فراوان آب و املاح بدن در زمان کم ← ایجاد کم آبی در بدن و عدم جبران آب و املاح دفع شده ← مرگ زودرس

Part (4-3)

تشخیص بیماری



Figure (4-3)

هر فردی که دچار اسهال حاد (ناگهانی) و آبکی باشد مشکوک تلقی می شود و آزمایش مدفوع از نظر وبای التور در مورد او باید انجام شود.

تشخیص قطعی بیماری:

با انجام آزمایش مدفوع و شناسایی عامل بیماری در آن امکان پذیر است.

Part (4-4)

دوره نهفتگی و واگیری بیماری



Figure (4-4)

➤ زمان نهفتگی بیماری وبا ۱ الی ۳ روز است.

(یعنی بعد از ۱ الی ۳ روز از ورود میکروب وبا به بدن، علائم بیماری ظاهر می شود)

➤ بعد از ابتلا و شروع علائم، در صورت درمان داروئی دوره بیماری ۳ الی ۶ روز است.

➤ دوره واگیری مجموع دوره نهفتگی و دوره بیماری است.

Part (4-5)

علائم بیماری؟

افراد مبتلا به بیماری وبای التور ممکن است بعضی یا همه علائم زیر را داشته باشند:

✓ اسهال آبکی متوسط تا شدید با دفعات اجابت مزاج غیر قابل شمارش و در بعضی موارد شبیه آب برنج و بوی ماهی

✓ نبود دل درد و دل پیچه (برخلاف سایر ناراحتی های گوارشی نظیر مسمومیت)

✓ گرفتگی عضلات پشت ساق پا

✓ عطش فراوان

✓ فقدان خون در مدفوع

✓ استفراغ بدون حالت تهوع قبلی

✓ احساس پری و غرغر شکم

✓ فقدان تب



مدفوع آب برنجی

Figure (4-5)

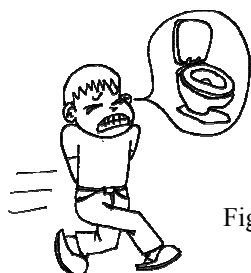


Figure (4-6)



Figure (5-1)

در صورت مشاهده علائم مذکور چه باید کرد؟

Part (5-1)

- بدون فوت وقت ، باید بیمار را به نزدیکترین واحد بهداشتی درمانی و یا بیمارستان انتقال داد.
- تامین آب و املاح بدن با استفاده از مایعات (بهترین ماده جبرانی سرم خوراکی ORS می باشد)
- در صورتیکه بیمار قادر به نوشیدن نباشد:



تزریق سرم به صورت اورژانسی

- تکمیل دوره درمان و استفاده کامل از آنتی بیوتیکها

- قبل از تجویز هر نوع آنتی بیوتیک لازم است نمونه برداری از نظر آزمایش وبا انجام شود .

Part (5-2)

ORS چیست و چگونه مصرف می شود؟

- ORS یعنی ماده خوراکی جبران کننده آب و املاح

- بصورت پودر بوده ودر داروخانه ها و واحدهای بهداشتی درمانی دردسترس میباشد

- نحوه تهیه محلول خوراکی ORS : یک بسته در یک لیتر آب جوشیده سرد شده (۴ لیوان)

- قبل از استفاده از پودر ORS : توجه به تاریخ انقضاء و اینکه پودر تغییر رنگ نداده و چسبنده نباشد .

اگر ORS در دسترس نبود چه باید کنیم ؟

یک (۱) قاشق مرباخوری نمک (۵گرم) + هشت (۸) قاشق مربا خوری شکر (۴۰گرم)

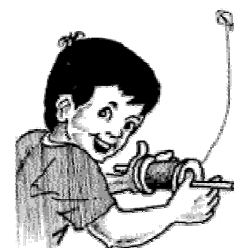
در یک لیتر آب جوشیده سرد شده



Figure (5-2)



معجزه ORS



با پیدایش و تولید پودر ORS تحول عظیمی در سیستم سلامت و کنترل و درمان بیماران مبتلا به وبا ایجاد شد .

به نظر شما این شکل چه رابطه ای با بیماری وبا دارد؟

Part (5-3)

فردی که دچار اسهال شده مثل سماور در حال جوش است که شیرش خراب شده و آبش چکه می کند.

با توجه به این عکس و شباهت ...

آیا می دانید علت مرگ در بیماری وبا چیست ؟؟؟

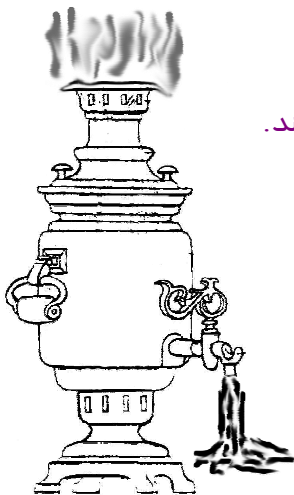


Figure (5-3)

سماور از بی آبی خواهد سوخت .
فرد مبتلا به وبا از بی آبی خواهد مرد .
در صورت عدم اقدام بموقع (و از دست دادن آب)

علت مرگ بیمار مبتلا به وبا میکروب یا حمله آن به بدن فرد نیست بلکه از دست دادن آب و املاح بدن است که او را از پا درمی آورد . در صورت اقدام به موقع و جبران آب و املاح وی ، می توان براحتی او را نجات داد

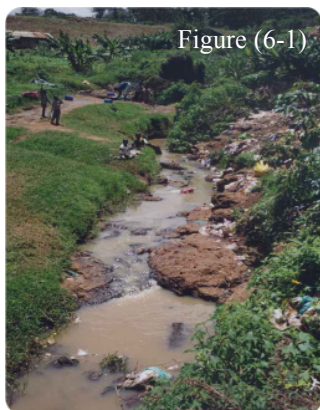


Figure (6-1)

منابع شایع بیماری

Part (6-1)

- آب آشامیدنی
- در منبع (توسط مدفوع از راه چاه نافذ) یا ضمن انباشته شدن (توسط دست آلوده به مدفوع) می تواند آلوده شود.
- سبزیجات برگدار که با آب آلوده آبیاری و یا شسته شده باشد و بدون گندزادی مناسب استفاده گردد.
- غذاهای آلوده
- غذاهای تهیه شده از آبزیان مثل ماهی و صدف
- (که از آب آلوده گرفته شده ، خام یا کم پخته باشد)

عامل بیماری وبا در آب . محیط های مرطوب . میوه . سبزی . صدف دریایی و گوشت . زنده می ماند ولی تحمل چندانی نسبت به خشکی . نور آفتاب ندارد و با جوشاندن آب از بین می رود

یخ آلوده که ممکن است از آب آلوده تهیه شده باشد و یا هنگام توزیع آلوده شود ، در زمره آب آلوده است و ممکن است آلوده کننده باشد پس در هنگام خرید قالبهای یخ باید از سالم بودن آنها اطمینان حاصل گردد و یا از یخ های تهیه شده در منزل خود استفاده شود .

راههای انتقال بیماری ؟

Part (6-2)

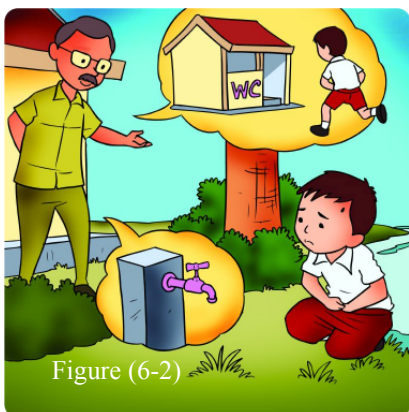


Figure (6-2)

۱. آب آلوده به مدفوع انسان (درحقیقت آب مخزن بیماری تلقی می گردد)
 ۲. غذای آلوده
 ۳. دستهای آلوده (موجب انتقال بیماری از فرد آلوده به فرد سالم می شود)
- بطور کلی پنج فاکتور در انتقال این بیماری نقش دارند :

}	۱. آب (Fluid)
	۲. غذا (Food)
	۳. انگشتان (Fingers)
	۴. مدفوع (Feces)
	۵. مگس (Flies)

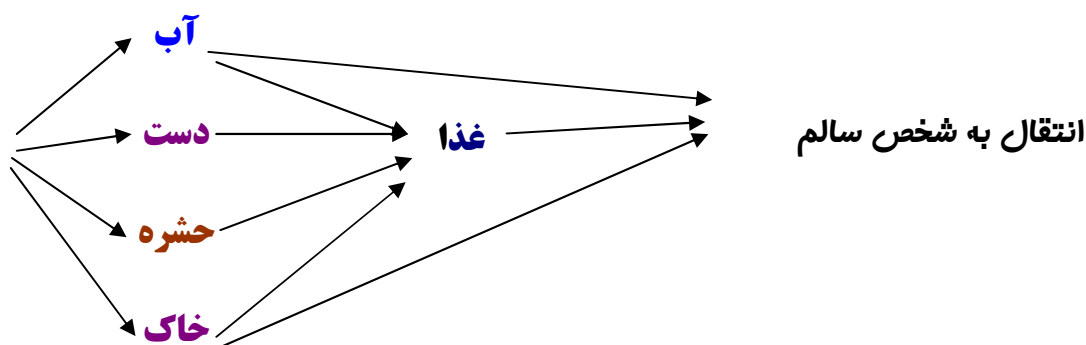
قانون 5F



Figure (6-3)

نحوه انتقال به شخص سالم

Part (6-3)



حشراتی مثل مگس در فصول گرم با انتقال آلودگی از مخزن بیماری به روی غذاها ، باعث انتقال بیماری می گردند .

Part (7-1)

محلهای پرخطر در کشور از نظر ابتلا به وبا



Figure (7-1)

۱. در مناطقی که آب آشامیدنی سالم در دسترس نیست و مردم نحوه سالمسازی آب را نمی دانند
۲. در مناطقی که فاضلاب، زباله، فضولات حیوانی به صورت غیر بهداشتی دفع می شود.
۳. در محلهایی که اصول بهداشت فردی رعایت نمی گردد.
۴. در زمان بروز حوادث مثل سیل و زلزله و ... به دلیل از بین رفتن شبکه های آبرسانی و از هم پاشیدن زنجیره عادی زندگی، احتمال بروز بیماری افزایش می یابد.

Part (7-2)

عوامل مساعد کننده برای ابتلا به بیماری وبا

عوامل اجتماعی

مسافرت (در صورت عدم رعایت بهداشت فردی و استفاده از آب و غذای آلوده، امکان ابتلا افزایش می یابد و نیز مسافر آلوده می تواند به آسانی عفونت را به شهر یا کشور محل مسافرت انتقال دهد)

بی سواد و فقر (بی سواد و فقر ارتباط مستقیم با بیماری دارد به دلیل عدم رعایت بهداشت و ایمنی ناکافی بدن و وضع بد بهداشتی امکان ابتلا بیشتر)

عدم رعایت بهداشت عمومی (نبود سیستم آبیاری لوله کشی بهداشتی و دفع غیر بهداشتی فاضلاب، فضولات، زباله و مواد غذایی آلوده و آب آلوده موجب شیوع بیماری می شود)

محلهای تجمع مردمی:

◎ اماکن زیارتی و مراسم مذهبی

◎ جشنهای عروسی

◎ بازارهای روز و هفتگی



Figure (7-2)



Figure (7-3)



Figure (7-4)



Figure (7-5)

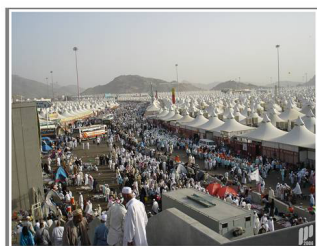


Figure (7-6)

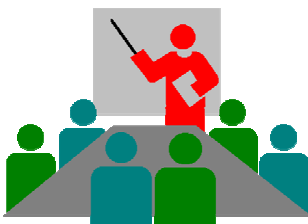


Figure (7-7)



Figure (7-8)

راههای پیشگیری از بیماری وبا؟

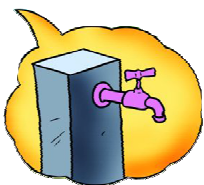


😊 آموزش و ارتقای آگاهی مردم بخصوص افراد پر خطر

(آموزش در افزایش آگاهی مردم و توانمند شدن آنها در مقابله با بیماری وبا اهمیت و تاثیر فراوان دارد)

😊 تامین آب آشامیدنی سالم بوسیله شرکتهای آب و فاضلاب

(در صورت آلوده بودن آب، عامل بیماری به سرعت انتقال یافته و افراد بیشتری را مبتلا می سازد)



😊 کنترل بهداشتی اماکن عمومی و مراکز تهیه، نگهداری و توزیع مواد غذایی

- رعایت بهداشت فردی، ابزار و لوازم کار و وضعیت ساختمانی امکان نقش اساسی در پیشگیری از بیماری وبا دارد.
- در صورت بی توجهی، عامل بیماری در مواد غذایی تکثیر و به افراد استفاده کننده منتقل می شود.
- بهداشتی نمودن اماکن و ارائه مواد غذایی بهداشتی نقش اساسی در کنترل بیماری دارد.



😊 کنترل بهداشتی مواد زاید جامد

(زباله محل مناسبی برای رشد و نمو حشرات ناقل بیماریها می باشد جمع آوری و دفع بهداشتی آن زنجیره انتقال بیماری را قطع خواهد نمود)



😊 دفع بهداشتی مدفوع و فراهم نمودن امکانات مناسب به منظور شستشوی دستها

(عامل بیماری وبا توسط مدفوع انسان به محیط دفع می شود فلذا دفع بهداشتی مدفوع و شستشوی دستها با آب و صابون پس از اجابت مزاج از انتقال بیماری جلوگیری خواهد نمود)

😊 گزارش موارد بیماری به مراکز بهداشتی و درمانی

(باعث خواهد شد مسئولین امر مراقبت بیشتری جهت کنترل عوامل انسانی و محیطی انجام دهند و بیماری را در بدو شروع و گسترش، مهار کنند)



😊 جدا سازی بیماران حاد وبایی و تحت کنترل قرار دادن آنها (مانع از پخش و انتقال بیماری می شود)

😊 کنترل مگس

- مگس قادر است حداقل ۱/۲۵۰/۰۰۰ میکروب با خود حمل و انتقال دهد.
- در مدفوع انسان، اسب، خوک تخم ریزی می کند.
- می تواند عامل بیماری را به ظروف، مواد غذایی، آب انتقال داده و باعث گسترش بیماری شود.
- رعایت بهداشت محیط از جمله دفع بهداشتی زباله و فضولات، نصب توری به درب و پنجره و ... باعث کنترل مگس خواهد شد.



😊 گندزدایی سرویسهای بهداشتی، مدفوع و وسایل بیماران بوسیله مواد گندزدا و حرارت

گندزدایی سرویسهای بهداشتی و مدفوع با:

- شیر آهک ۲۰ درصد - پرکلرین به غلظت ۲۰ میلی گرم در لیتر - کرئولین یا کروزل ۵٪ طبق دستورالعمل کارخانه سازنده
- طرز تهیه شیر آهک: آهک را با ۸ برابر حجم خود یا ۴ برابر وزن خود با آب مخلوط نموده، به محلول حاصل شیر آهک گویند.
- طرز تهیه محلول پرکلرین: یک قاشق چایخوری (۲ گرم) پودر پرکلرین را در ۱۰ لیتر آب حل می کنیم.
- ابزار و وسایل و لوازم بیمار را می توان به وسیله حرارت گندزدایی نمود.



Part (9-1)

تدابیر مراکز بهداشتی درمانی جهت کنترل بیماری وبا



مراکز بهداشتی درمانی

- آموزش راههای پیشگیری و کنترل بیماری وبا برای جمعیت تحت پوشش
- بیماریابی و تهیه نمونه از افراد مبتلا به اسهال و ارسال آن به آزمایشگاه
- درمان و پیگیری بیماران اسهالی
- مراقبت از آب

- ۱- کلرستجی از آب شرب منطقه تحت پوشش به صورت روزانه، در صورت نامناسب بودن میزان کلر: انجام اقدامات بین بخشی با شرکت آب و فاضلاب شهری و روستایی و شوراهای اسلامی روستاها
 - ۲- نمونه برداری میکروبی و شیمیایی از آب شرب، در صورت آلودگی آب: ارایه آموزشهای لازم به مردم جهت استفاده از کلر مادر و سایر روشهای ساده سالمسازی آب و همچنین پیگیریهای بین بخشی جهت رفع آلودگی آب
- دفع مدفوع به صورت بهداشتی (آموزش دفع بهداشتی مدفوع به مردم و بهسازی مشارکتی توالتهای روستایی با اولویت افراد بی بضاعت)
 - بهداشت خوراکیها
 - (کنترل کلیه مواد غذایی در سطح نگهداری، توزیع و عرضه براساس اصلاحیه قانون ماده ۱۳ مواد خوردنی آشامیدنی آرایشی بهداشتی و برخورد قانونی با متخلفین)
 - گندزدایی مکانهای آلوده و فاضلابها
 - تشدید مراقبت در مورد نحوه آبیاری سبزیکاران با آب سالم نه از آب فاضلاب

Part (9-2)

تغذیه در بیماران مبتلا به وبا



Figure (9- 1)

مایعات: سرم ORS - دوغ - آش - سوپ و آب میوه طبیعی (سیب، هویج و ...)

غذا: غذای تازه و پرکالری

ضروری است از مصرف نوشابه های گازدار و آب میوه های صنعتی اکیدا خودداری شود.

Part (9-3)

روشهای سالمسازی آب آشامیدنی؟



Figure (9- 2)



Figure (9- 3)



Figure (9- 4)



Figure (9- 5)

۱. جوشاندن آب (جوشاندن آب حداقل به مدت ۳ دقیقه از زمان جوش آمدن)

۲. گندزدایی با محلول کلر مادر یا قرص کلر

- افزودن ۳ قطره از محلول کلر مادر در یک لیتر آب و استفاده پس از یک ساعت.
- اگر مزه کلر نداشت افزودن مجدد یک قطره از کلر مادر
- آب گندزدایی شده تا ۲۴ ساعت قابلیت استفاده دارد
- محلول کلر مادر: مخلوط ۱۵ گرم پودر پرکلرین ۷۰٪، برابر ۳ قاشق مرباخوری در یک لیتر آب
- استفاده از قرص کلر طبق دستورالعمل کارخانه سازنده

۳. پاستوریزاسیون آب با استفاده از گرما و نور خورشید

- قرار دادن آب در ظروف مناسب از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر در معرض تابش نور خورشید
- استفاده از آن در صبح روز بعد

۴. استفاده از آب لیمو

- افزودن ۵ میلی لیتر آب لیمو برابر یک قاشق مرباخوری در یک لیتر آب
- استفاده از آن پس از حداقل ۳۰ دقیقه
- آب لیمو دارای ۸-۵ درصد اسید سیتریک بوده و در عرض ۳۰ دقیقه میکروب وبا را از بین میبرد

Part (9-4)

(آب سالم)



Figure (9- 6)

آب سالم آبی است که بو، رنگ و آلودگی های زیان بخش میکروبی نداشته باشد و در آن مواد سمی نبوده مواد معدنی و آلی موجود در آن از حد مجاز بیشتر نباشد.

Part (10-1)

دفع بهداشتی مدفوع و فاضلاب

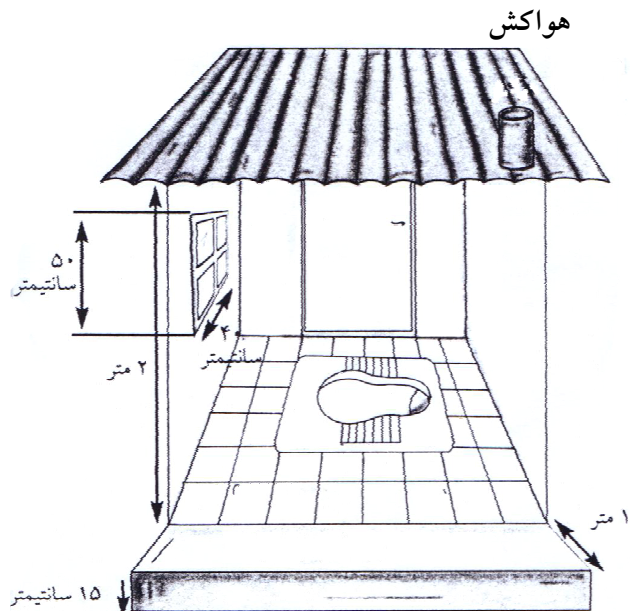


Figure (10- 1)

۱ - استفاده از توالت بهداشتی

- توالت بهداشتی باید دارای سقف و درب و هواکش باشد.
- سقف آن صاف باشد.
- پنجره و درب آن دارای توری مناسب نمره ۱۶ باشد.
- یعنی در هر ۲/۵ سانتیمتر آن ۱۶ عدد سوراخ کوچک داشته باشد.
- کف و دیوارهای آن بهسازی شده و قابل شستشو باشد.
- اتاقک توالت دارای نور و جریان هوا بوده و متعفن و بدنما نباشد.
- سره (سنگ توالت) سالم ، بدون شکستگی و قابل شستشو باشد.
- برای شستشو به آب دسترسی داشته باشد.
- توالت باید چاه جذب فاضلاب داشته باشد و یا به شبکه جمع آوری فاضلاب متصل باشد.

Part (10-2)

۲- استفاده از چاه جذب فاضلاب یا هدایت فاضلاب به

شبکه جمع آوری فاضلاب

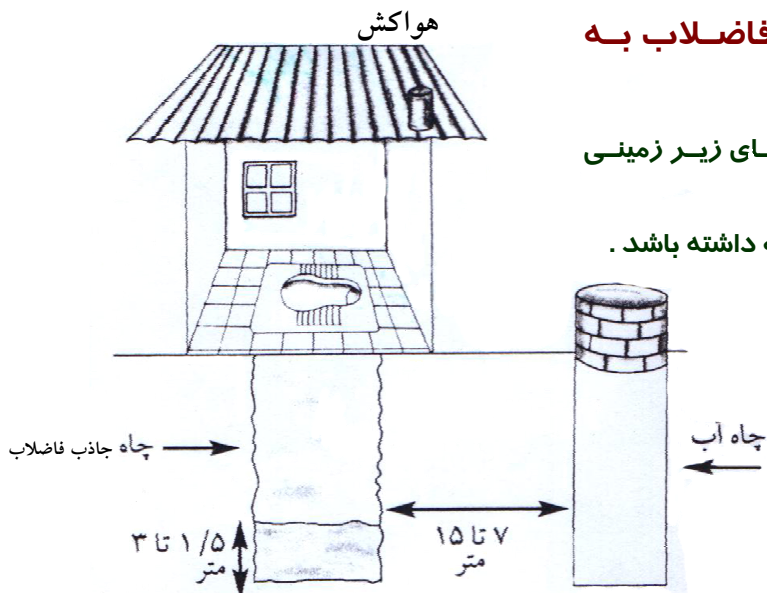


Figure (10- 2)

- چاه جذب فاضلاب بایستی ۱/۵ الی ۳ متر از آبهای زیر زمینی فاصله داشته باشد .
- ۷ الی ۱۵ متر از چاه آب مصرفی در روستا فاصله داشته باشد .

Part (11-1)

روش سالمسازی سبزیجات؟

مرحله اول: پاکسازی

پاک کردن سبزیجات

شستشو با آب سالم (خیساندن در آب به مدت ۵ دقیقه جهت برطرف شدن مواد زاید و گل و لای)



Part (11-2)

مرحله دوم: انگل زدایی

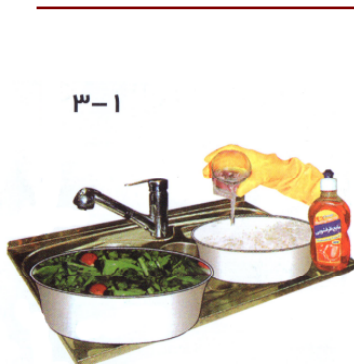
افزودن ۳ الی ۵ قطره مایع ظرفشویی به ازای هر لیتر آب و ایجاد کفاب
قرار دادن سبزیجات به مدت ۵ دقیقه تا تخم انگلها جدا شوند
برداشتن سبزیجات و شستشو با آب سالم



Part (11-3)

مرحله سوم: گند زدایی

حل نمودن یک گرم پودر پرکلرین ۷۰ درصد (نصف قاشق چایخوری سر صاف) در ۵ لیتر آب
قرار دادن سبزیجات به مدت ۵ دقیقه تا میکروبها از بین بروند .
در صورت عدم دسترسی به پرکلرین ، می توان یک قاشق مرباخوری آب ژاول ۱۰٪ یا دو قاشق مرباخوری آب ژاول ۵٪ بجای یک گرم پرکلرین استفاده نمود.



Part (11-4)

مرحله چهارم: شستشو و آب کشی

شستشو با آب سالم جهت جدا شدن باقیمانده کلر از سبزیجات



چند توصیه بهداشتی

۱. خرید مواد غذایی از فروشگاههای بهداشتی و توجه به تاریخ انقضاء مواد غذایی در هنگام خرید



Figure (12-1)

نمونه کارت بهداشتی
Figure (12-3)

Figure (12-2)

شرایط فروشگاه بهداشتی؟

- متصدی فروشگاه ، باید اصول بهداشتی را رعایت نماید.
- دارای کارت بهداشتی باشد و در معرض دید نصب کند.
- وضعیت ساختمانی فروشگاه،ابزار،وسایل و لوازم کار طبق مقررات بهداشتی صنوف باشد.
- کف فروشگاه ، صاف از جنس مقاوم بدون درز و شکاف و قابل شستشو باشد.
- دارای کفشور مجهز به شترگلو (سیفون) و توری ریز بوده و دارای شیب مناسب بطرف کفشور فاضلاب رو باشد.
- دیوارها تا زیر سقف کاشی کاری شده و به رنگ روشن باشد.
- سقف ، صاف و بدون ترک خوردگی و درز و شکاف بوده و همیشه تمیز باشد.
- ابزار ، وسایل و لوازم کار مورد استفاده ، سالم تمیز و بدون شکستگی باشد.

۲. خودداری از مصرف بستنی های سنتی و شیرینی های خامه ای



Figure (12-4)

۳. استفاده از شیر و فراورده های لبنی پاستوریزه



Figure (12 - 5)

۴. خودداری از خرید خوراکی از فروشندگان دوره گرد

(مواد غذایی ارائه شده توسط فروشندگان دوره گرد به علت نداشتن ایمنی مناسب، توسط عوامل متعدد آلوده می شوند)

۵. استفاده از آب سالم در شستشو و طبخ مواد غذایی



Figure (127)



Figure (12 - 6)

۶. نوشیدن آب مطمئن در سفرها

(آب های غیر مطمئن ، آلوده بوده و باعث انتقال بیماری می شود)

۷. توجه به تابلوهای هشدار دهنده و مشخص کننده آب آشامیدنی در پارکها



Figure (12 - 8)

۸. اطمینان از تهیه بهداشتی سالادهای فصل در ساندویچی ها،

پیتزا فروشی ها ، فست فودها ، چلوکبابی ها و رستورانهای بین راهی

(مواد تشکیل دهنده سالادهای فصل، سبزیجاتی مانند کاهو و ... هستند که در صورت عدم رعایت اصول سالمسازی در شستشوی آنها احتمال آلودگی به باکتری وبای التور وجود دارد)

...ادامه چند توصیه بهداشتی



Figure (13-1)

زباله باعث جلب حشرات و جوندگان می شود حشرات و جوندگان نیز ناقل بیماری هستند و سلامت انسان را به مخاطره می اندازند

- ۹- خودداری از ریختن زباله
- در جوی ها
- در رودخانه ها
- در معابر و اماکن عمومی

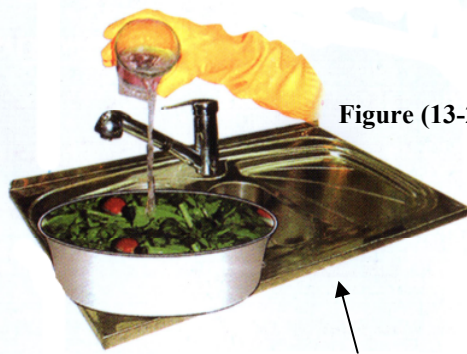


Figure (13-2)



Figure (13-3)

۱۱ - کوتاه و تمیز نمودن ناخنها

میکروبها در زیر ناخنها تکثیر پیدا کرده و هنگام صرف غذا به مواد غذایی انتقال یافته و فرد را بیمار می کند.
امام صادق (ع) می فرماید کوتاه کردن ناخنها از مرض بزرگ جلوگیری کرده و موجب فراوانی روزی می شود.

۱۰- سالمسازی سبزیجات

قبل از آماده کردن و خوردن غذا

قبل از دادن غذا به کودک

پس از استفاده از توالت

پس از تماس با مواد غذایی خام و نشسته

پس از تعویض کهنه و پوشاک بچه

پس از تماس با هر نوع ماده زائد

۱۲- شستن دستها با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه



Figure (13-4)

رسول اکرم (ص) می فرماید: یا علی همانا شستن دست قبل از طعام و بعد از آن شغای در جسم و موجب برکت در روزیست.
امام صادق (ع) می فرماید: هر کس قبل از غذا خوردن و بعد از آن دستش را بشوید، در وسعت زندگی کرده و از ناراحتی جسمی در امان خواهد بود.

۱۳- دور نگه داشتن مواد غذایی از دسترس حشرات - جوندگان و سایر حیوانات موزی

زیرا حشرات و بندپایان و جوندگان ضمن تغذیه از مواد غذایی، آن را آلوده نموده و باعث انتقال بیماری از مواد غذایی به انسان می شوند.

ماجرای قاسم آقای سبزیکار و پسرش کریم



متأسفانه فاضلاب روستا از وسط آن رد می شود. آقای دکتر سلامتی پزشک روستا بارها به اهالی تاکید کرده که فاضلاب می تواند منشا بسیاری از بیماریها باشد و باید برای حذف آن تلاش کنند اما نه تنها برای حذف فاضلاب تلاش نمی کردند بلکه برخی از کشاورزان از آب فاضلاب برای آبیاری مزارع استفاده می کردند

قاسم آقا از اهالی یکی از روستاهاست او فردی زحمتکش و شغلش سبزیکاری است. ازدواج کرده و دارای یک پسر ۱۰ ساله بنام کریم است روستایی که قاسم آقا در آن زندگی می کند بزرگ و آباد است. شغل اکثر مردم روستا دامداری و کشاورزی است



آقای دکتر سلامتی با دیدن وضع ظاهری کریم و داشتن اسهال به بیماری وبا مشکوک شد و ضمن تهیه نمونه، سریعا سرم و داروهای لازم را تجویز کرد. رفته رفته کریم حالش بهتر شد. دکتر از مادر کریم علت واقعه را پرسید مادرش گفت کریم چند روز قبل با دوستانش به مزرعه رفته بود و از آب و سبزیجات مزرعه خورده بود و از امروز اینطوری شده دکتر علت بیماری کریم را (که مبتلا به وبای التور شده بود) توضیح داد و توصیه های لازم را بیان نمود.

روزی از روزها قاسم آقا مشغول کار در مزرعه بود که همسرش هراسان به مزرعه آمد و با گریه و فریاد قاسم آقا را صدا زد. او که بسیار نگران شده بود، بیلبش را زمین گذاشت و به طرف خانه دوید و دید کریم به دلیل اسهال شدید بیحال روی زمین افتاده و پوست بدنش چروکیده و تیره شده مثل این که آب بدنش را گرفته باشند. بلافاصله بچه را بر داشته و به سرعت به طرف درمانگاه رفتند.



حالا قاسم آقا تبدیل به رابط بهداشتی روستا شده و در مسائل بهداشتی به آقای دکتر سلامتی کمک می کند

۱- باید فاضلابی که از وسط روستا رد می شود حذف کنید و چاره کار اینست که همه خانوارها در حیاط خود یک چاه فاضلاب بکنند. ۲- از آب فاضلاب برای آبیاری مزارع استفاده نکنید. ۳- توالتهای موجود در منازل را بصورت بهداشتی بسازید. ۴- سبزیها و میوه ها را قبل از مصرف طبق اصول سالمسازی بشویید. ۵- بعد از هر فعالیتی خصوصا بعد از دستشویی و قبل از صرف غذا دستهایتان را با آب و صابون کاملا بشویید. حالا یکسال از آن ماجرا می گذرد فاضلاب وسط روستا حذف شده و به جای آن پارکی از گلها و درختان زیبا دایر شده که به محل بازی کودکان تبدیل شده است

Part (15-1)

مرور سریع بر راههای پیشگیری از بیماری وبای التور

<p>۳ همیشه آبی را که از رودخانه ها یا سدها برداشت می کنید، ضدعفونی کنید، هرچند پاک به نظر برسند، ممکن است ناقل بیماری باشند.</p>	<p>۲ همیشه ظروف آشپزی را با آب پاکیزه بشویید.</p>	<p>۱ همیشه آب پاکیزه یا جوشیده سرد شده استفاده کنید.</p>
<p>۶ همیشه دستهای خود را بعد از استفاده از توالت با آب و صابون بشویید.</p>	<p>۵ همواره از توالت مناسب استفاده کنید، اگر در شرایط استفاده از سرویس مناسب نیستید، روی فضولات را با خاک بپوشانید.</p>	<p>۴ همیشه دستهای خود را قبل از آماده کردن و خوردن غذا، قبل از دادن غذا به بچه ها با آب و صابون (ترجیحا صابون مایع) بشویید.</p>
<p>۹ هرگز رودخانه ها و آب جوی ها را با ریختن زباله های خود آلوده نکنید.</p>	<p>۸ به کودکان خود اجازه بازی یا شنا در استخرهای آب کثیف یا محل تجمع آبهای مانده را ندهید.</p>	<p>۷ همواره غذا و آب مصرفی خود را از آلوده شدن توسط حشرات محافظت کنید</p>

Part (15-2)

و کلام آخر...

یادمان باشد که:

در هر کشوری ...

انسان سالم

محور توسعه پایدار

Healthy Human is the base for Sustainable development



انسان سالم محور توسعه پایدار

Healthy human
is the base for sustainable development

Systematic comprehensive Health Education and Promotion model
SHEP تحولی نو. در سیستم آموزش و ارتقاء سلامت
مدل جامع سیستماتیک آموزش و ارتقاء سلامت

زندگی صحنه یکتای هنرمندی ماست
هرکسی نغمه خود خواند و از صحنه رود
صحنه پیوسته به جاست
خرم آن نغمه که مردم بسپارند به یاد



www.shepmodel.com