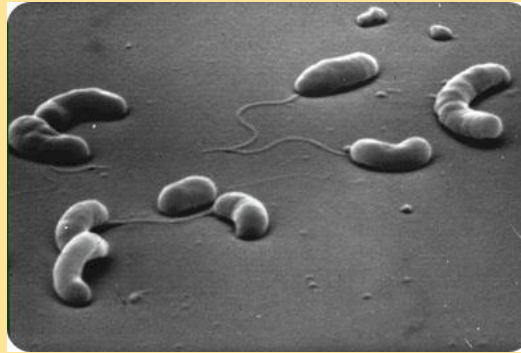


آنچه در مورد وبای التور باید بدانید!



✔ تعریف بیماری وبا

وبا یک بیماری عفونی و حاد است که با اسهال شدید آبکی شناخته می‌شود و در صورت عدم درمان می‌تواند منجر به کم‌آبی شدید و مرگ شود.

📍 راه‌های انتقال بیماری وبا

- مصرف آب یا غذای آلوده
- تماس با دست‌های آلوده
- خوردن سبزیجات یا میوه‌های ضدعفونی نشده
- تماس با فرد مبتلا یا وسایل آلوده به ترشحات او

🛡 عوامل مساعدکننده ابتلا به وبا

- عدم رعایت بهداشت فردی
- مصرف آب ناسالم
- تغذیه نامناسب و سوءتغذیه
- زندگی در مناطق محروم یا دسترسی محدود به خدمات بهداشتی
- سفر به مناطق آلوده

⚠️ خطرات ناشی از وبا

- کم‌آبی شدید بدن
- اختلال در عملکرد کلیه‌ها و مرگ در صورت تأخیر در درمان
- شیوع گسترده در جامعه (واگیری بالا)

🏥 علائم بیماری وبا

- اسهال آبکی و شدید (مانند آب برنج)
- تهوع و استفراغ
- گرفتگی عضلات
- ضعف و بی‌حالی
- دهان خشک، چشم‌های فرو رفته، ادرار کم یا قطع آن

● طرز تهیه ORS (محلول خوراکی درمان کم آبی)

در خانه می‌توانید ORS را این‌گونه تهیه کنید:

یک قاشق مربا خوری نمک (۵ گرم) + هشت قاشق مربا خوری شکر (۲۵ گرم) در یک لیتر آب جوشیده سرد شده بریزید ← خوب هم بزنید و کم‌کم به بیمار دهید.

⊗ راه‌های پیشگیری از بیماری وبا

- شست‌وشوی مرتب دست‌ها با صابون
- نوشیدن آب جوشیده یا تصفیه‌شده
- ضدعفونی صحیح سبزیجات و میوه‌ها
- نگهداری غذای پخته در یخچال
- عدم مصرف غذای مانده یا خیابانی
- آموزش و آگاهی‌رسانی عمومی

🍲 تغذیه در بیماران مبتلا به وبا

- مصرف مایعات زیاد (ORS، آب، آبمیوه طبیعی)
- استفاده از سوپ ساده، برنج پخته، موز، سیب رنده‌شده
- پرهیز از غذاهای چرب، سنگین، فست‌فود
- تغذیه مکرر در وعده‌های کوچک تا بهبود کامل

🍵 نحوه سالم‌سازی آب

- جوشاندن آب به مدت حداقل ۱ تا ۳ دقیقه
- استفاده از قرص‌های کلر یا محلول کلر طبق دستور (طرز تهیه کلر مادر جهت ضد عفونی کردن آب: ۱۵ گرم - سه قاشق صاف مربا خوری - پرکلرین ۷۰٪ - هیپوکلریت سدیم - را به یک لیتر آب اضافه نموده و برای ۲ دقیقه به هم بزنید محلول کلر مادر را در بطری تیره رنگ، در جای خنک و دور از نور و دسترس اطفال نگهداری نمایید. این محلول به مدت یک ماه برای ضدعفونی آبهای مشکوک قابل استفاده است. نحوه استفاده از کلر مادر: برای ضد عفونی آب های مشکوک، با قطره چکان ۳ یا ۴ قطره از محلول کلر مادر را به هر لیتر آب اضافه نموده، بهم زده و بعد از یک ساعت آن را مصرف نمایید. آب ضد عفونی شده به این روش مدت ۲۴ ساعت قابلیت استفاده دارد.)
- نگهداری آب سالم در ظروف دربسته و تمیز

نحوه سالم‌سازی سبزیجات

۱. شست‌وشوی اولیه با آب
۲. خیساندن در محلول آب و مواد ضدعفونی‌کننده (مانند پرکلرین یا محلول آماده سبزی‌شویی)
۳. آب‌کشی مجدد با آب تمیز
۴. خشک کردن با پارچه تمیز یا آبکشی نهایی