

تعریف وبا :

وبا یک بیماری عفونی است که فقط در انسان ایجاد بیماری می کند. عامل بیماری وبا یک باکتری به نام ویبریوکلا است که به شدت مسری است و به دنبال خوردن آب و مواد غذایی آلوده منتقل می گردد.

علائم بالینی :

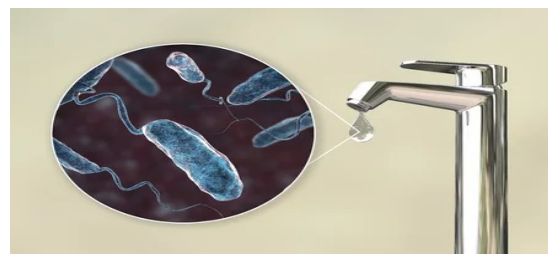
۱. اسهال آبکی حجیم بدون تب یا زور پیچ شکم.
۲. استفراغ که می تواند شدید باشد و کرامپ های (گرفتگی) دردناک در پاها ایجاد کند.
۳. مدفوع با رنگ سفید (آب برنجی) که معمولاً بی بو است یا بوی خفیف ماهی می دهد.
۴. کاهش شدید و سریع آب بدن.

راههای انتقال بیماری وبا :

انتقال وبا از راه مدفوعی دهانی است. وبا منحصر از طریق آب یا غذای آلوده و از راه های زیر منتقل می شود :

- استفاده از آب های سطحی (چشمه، رودخانه ...)
- و آب چاه های کم عمق
- حمام کردن در آب آلوده
- غذاهای دریایی نپخته و خام به ویژه صدف
- استفاده از یخ به صورت غیر بهداشتی

- استفاده از غذاهایی که کمی بعد از پخته شدن ، آلوده شده یا برای چند ساعت در دمای اتاق مانده اند
- شستشوی میوه ها و سبزیجات با آب آلوده
- در صورت عدم رعایت بهداشت فردی توسط شخصی که از بیمار مبتلا به وبا مراقبت می کند
- انتقال توسط وسایل و سطوح آلوده وجود دارد



شرایط محیطی مناسب برای شیوع وبا :

مناطق که دارای آب سالم نیستند و بهداشت محیط مناسبی ندارند در معرض خطر شیوع وبا هستند؛ از جمله نقاط شهری که آب آن به مقدار کافی کلرزنی نمی شود، مناطق روستایی که به لوله کشی و چاه های حفاظت شده دسترسی ندارند و مناطقی که توالت و دفع فاضلاب بهداشتی ندارند.

راه های پیشگیری از بیماری های اسهالی وبا :

سالم سازی سبزیجات و میوه ها در چهار مرحله به روش زیر صورت می گیرد :

مرحله اول (شستشو) :

سبزی را پاک کرده و در آب سالم شستشو دهید به نحوی که گل و لای آن جدا شود.

مرحله دوم (انگل زدایی) :

سبزی را در یک ظرف ۵ لیتری آب حاوی مایع ظرف شویی (۳ تا ۵ قطره به ازای هر لیتر آب) قرار داده و بعد از ۵ دقیقه به آرامی آن را از ظرف خارج کنید و با آب شستشو دهید.

مرحله سوم (گند زدایی) :

یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین یا یک قاشق مربا خوری آب ژاول ۱۰ درصد یا دو قاشق آب ژاول ۵ درصد را در ۵ لیتر آب حل کنید.



مرکز آموزش و درمانی
تخصصی و فوق تخصصی کودکان بو علی اردبیل

بیمارستان آموزشی و درمانی بوعلی
راهنمای خودمراقبتی

وبا Cholera



تهدید مرگ
عدم جبران فوری
آب و املاح بدن



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت به بیمار و خانواده
۱۴۰۲

مصرف دوباره کاملاً کنید.

از تماس مواد غذایی خام و پخته جلوگیری کنید.
غذای سالم پخته حتی اگر تماس اندکی با غذای
خام داشته باشد
ممکن است آلوده شود.

تمام سطح آشپزخانه را تمیز نگهدارید. حتی پارچه
هایی که برای شستن یا خشک کردن سطوح آماده
سازی مواد غذایی استفاده می شوند باید هر روز
تعویض یا جوشانده شوند.
از توالت بهداشتی استفاده کنید. توالت را تمیز
نگهدارید.

با رعایت نکات ساده بهداشتی، بیماری وبا به
آسانی قابل پیشگیری است.

در صورت ابتلا به اسهال در خود و یا اطرافیان به
نزدیک ترین مرکز سلامت جامعه یا پایگاه سلامت
مراجعه کرده و از خدمات و نمونه گیری رایگان
استفاده کنید.

• در صورت داشتن هرگونه سوال در مورد
بیماری کودکان، با شماره ی
۰۴۵۳۳۲۵۲۲۵۱ داخلی ۳۲۱ کلینیک

سلامت بیمار و خانواده تماس بگیرید.

منبع: مراقبت های پرستاری کودکان

و سبزی ها را به مدت ۵ دقیقه در داخل محلول
قرار دهید.

مرحله چهارم (شستشوی مجدد):

سبزیجات گند زدایی شده را دوباره با آب سالم
بشوید تا باقیمانده کلر یا ماده گندزدا از آن جدا
شود.

استفاده از آب آشامیدنی سالم.

جوشاندن و یا کلر زنی آب در مناطقی که
دسترسی به آب تصفیه شده و لوله کشی وجود
ندارد و از آب چاهها، تانکرها و چشمه ها استفاده
می شود.

ظرفها، وسایل آشپزی، میوه و سبزیجات را با
مایع ظرفشویی و آب سالم بشوید.

شستن دستها با آب و صابون قبل از تهیه و توزیع
غذا و خوردن غذا، شیردادن به کودک، مراقبت از
بیمار، بعد از اجابت مزاج و دست زدن به مواد
غذایی خام مثل سبزیجات، گوشت، مرغ و ماهی.

مواد غذایی را کاملاً بپزید. تمام قسمت های غذا
باید حداقل تا دمای ۷۰ درجه سانتی گراد
حرارت ببیند.

مواد غذایی پخته را در یخچال یا دمای کمتر از
۰۱ درجه سانتیگراد نگهداری کرده و برای