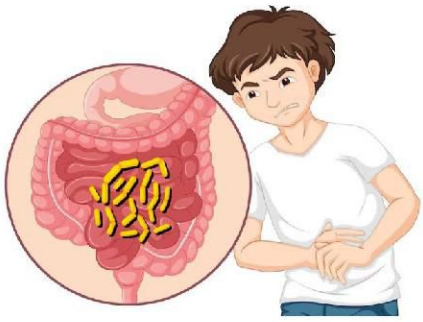
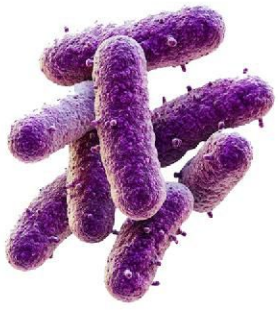


پاسخ به سوالات شایع در زمینه بیماری‌های عفونی منتقله از آب و غذا



۱ بیماری‌های عفونی منتقله از آب و غذا چه بیماری‌هایی هستند؟

بیماری‌های منتقله از آب و غذا بیماری‌هایی هستند که به دنبال خوردن مواد غذایی یا آشامیدنی آلوده مثلا پس از مصرف یخ آلوده، سبزیجات ضدعفونی نشده یا غذای آلوده ایجاد می‌شوند. بیماری‌هایی از قبیل هپاتیت آ، وبا، تیفوئید یا حصبه، و همچنین مسمومیت‌های غذایی از جمله این بیماری‌ها هستند.



۲ عوامل به وجود آورنده بیماری‌های منتقله از آب و غذا چه هستند؟

این عفونت‌ها عموما به دلیل باکتری‌ها، سموم باکتریایی، ویروس‌ها و انگل‌ها ایجاد می‌شوند و بیش از ۲۰۰ عامل بیماریزای مختلف وجود دارند که می‌توانند موجب این بیماری‌ها شوند.



۳ افراد چگونه به بیماری‌های منتقله از آب و غذا مبتلا می‌شوند و چه علائمی دارند؟

روش ابتلا به بیماری‌های منتقله از آب و غذا در تمام موارد گوارشی است و عامل بیماریزا از طریق دهان وارد بدن ما می‌شود. علائم بیماری عموما به صورت اسهال، تهوع، استفراغ و دردهای شکمی است البته در مواردی ممکن است با علائم دیگری از جمله زردی و حتی اختلالات عصبی هم همراه شود.

۴ علائم بیماری چه مدت پس از خوردن یک ماده غذایی آلوده ایجاد شده و چه مدت ادامه دارند؟



نشانه‌های بیماری معمولا در مدت ۲۴-۴۸ ساعت بعد از خوردن ماده غذایی یا آشامیدنی آلوده ایجاد شده و برای ۱-۲ روز ادامه می‌یابند. البته در برخی موارد ممکن است این زمان‌ها کوتاه‌تر یا طولانی‌تر هم باشند. به‌عنوان مثال در مسمومیت‌های غذایی علائم در مدت کمتر از چند ساعت پس از مصرف ماده غذایی آلوده و در هپاتیت آ حدود ۲ هفته پس از ورود عامل بیماریزا به بدن ایجاد شوند.

۵ آیا آب‌های لوله‌کشی شهری ایمن هستند؟



بله، آب‌های لوله‌کشی‌شده شهری سالم و ایمن هستند. آب‌های ارائه شده در داخل بطری با درب پلمب شده و دستنخورده نیز برای نوشیدن و مصرف مطمئن هستند.

این موضوع را همیشه به خاطر داشته باشید: در زمان وقوع یک همه‌گیری با علائم گوارشی مانند اسهال و استفراغ، برای اطمینان کامل از سالم بودن آبی که برای آشامیدن و مصرف روزانه استفاده می‌کنید نکات زیر را رعایت کنید:

- آب را قبل از مصرف بجوشانید و یا با استفاده از محلول کلر نسبت به سالم‌سازی آن اقدام نمایید.

- اگر از روش کلرزنی برای سالم‌سازی آب استفاده می‌کنید دقیقا طبق توصیه‌های کارکنان بهداشتی اقدام کنید.

۶ برای سالم‌سازی آب به روش جوشاندن چه مدت باید آب را بجوشانیم؟

اگر از روش جوشاندن برای سالم سازی آب استفاده می‌کنید، حداقل به مدت یک دقیقه آب را به‌طور کامل بجوشانید.

۷ آیا می‌توان از آب‌های غیرلوله‌کشی مانند چاه ،چشمه یا رودخانه برای آشامیدن یا شستشو استفاده کرد؟



برای آشامیدن، شستشو، مسواک زدن، تهیه غذا و یخ، استحمام حتما باید از آب سالم و بهداشتی استفاده کنید. منابع آبی مانند چاه، چشمه، قنات یا رودخانه ممکن است آلودگی میکروبی داشته باشند و فقط در صورتیکه سلامت آن مورد تایید بهداشت باشد برای آشامیدن، شستشو و مصرف روزانه قابل استفاده هستند. اگر مجبور به استفاده از آب چاه، چشمه، قنات و ... هستید حتما آب را قبل از مصرف بجوشانید یا کلرزنی کنید.

۷ آیا غذای سرو شده در خارج از منزل مانند رستوران‌ها یا آشپزخانه‌ها باعث ابتلا به عفونت‌های گوارشی مانند اسهال و استفراغ می‌شوند؟



شما باید همیشه و در هر مکانی از مصرف هر نوع سبزی، میوه یا غذایی که از سلامت آن اطمینان ندارید خودداری کنید. در هر رستوران، منزل یا آشپزخانه‌ای برای تهیه غذای سالم باید موارد زیر رعایت شوند:

۱- از وسایل و ابزار تمیز استفاده شود.

۲- از آب و مواد خام سالم استفاده شود.

۳- مواد غذایی خام و پخته جدا از هم نگهداری شوند.

۴- غذا قبل از مصرف به‌طور کامل پخته شود، به صورتی که تمام قسمت‌های آن به دمای حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد برسد.

۵- غذای پخته‌شده در کوتاه‌ترین فاصله زمانی پس از پخت مصرف شود.

۸ آیا می‌توان غذایی که قبلا تهیه شده است را دوباره گرم کرد و مصرف نمود؟



بله، حرارت دادن بهترین روش برای سالم سازی مواد غذایی است، ولی گرم کردن مجدد باقیمانده غذا باید به گونه‌ای باشد که تمام قسمت‌های آن به دمای حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد برسد.

۹ چگونه سبزیجات را ضدعفونی کنیم؟



سالم‌سازی سبزیجات شامل چهار مرحله پاکسازی گل‌ولای، انگل‌زدایی، گندزدایی و شستشو با آب سالم است.

مرحله ۱) سبزیجات را به خوبی پاک کرده و با آب سالم بشویید تا مواد زائد و گل‌ولای آن برطرف شود.

مرحله ۲) سبزیجات را در یک ظرف ۵ لیتری ریخته به ازاء هر لیتر ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی معمولی به آن اضافه کنید. ظرف را از آب پر کرده قدری هم بزنید تا تمام سبزی در داخل کفاب قرار گیرد. مدت ۵ دقیقه زمان بدهید تا سبزی در کفاب بماند. سپس سبزی‌ها از روی کفاب جمع‌آوری و مجدداً با آب سالم شستشو دهید تا تخم انگل‌ها و باقیمانده مایع ظرفشوئی از آن‌ها جدا شوند.

مرحله ۳) از ضدعفونی‌کننده‌های سبزیجات موجود در بازار که دارای مجوز وزارت بهداشت هستند برای گندزدایی سبزیجات استفاده کنید. این کار را مطابق دستور عمل مندرج بر روی بسته‌بندی محلول گندزدا انجام دهید.

مرحله ۴) سبزیجات گندزدایی شده را مجدداً با آب سالم بشوئید تا باقیمانده کلر یا ماده گندزدا از آن جدا شود.

برای اطلاعات بیش‌تر کلیک کنید.

۱۰ شستشوی دست‌ها چه زمان‌هایی باید انجام شود؟



در طول روز دست‌های خود را به دفعات با آب سالم و صابون شستشو دهید به‌ویژه در مواقع زیر:

- قبل از خوردن یا تهیه غذا
- قبل از غذا دادن به کودکان
- پس از استفاده از توالت
- پس از شستن بچه بدنبال اجابت مزاج
- پس از مراقبت از فرد بیمار مبتلا به اسهال

۱۱ اگر دست‌ها را فقط با آب بشوییم تمیز خواهند شد؟



خیر، آب به تنهایی موجب از بین رفتن آلودگی‌های میکروبی دستان شما نخواهد شد. برای تمیز شدن دست‌ها باید از صابون و آب سالم استفاده کرد. شست‌وشوی دست‌ها باید حداقل ۲۰ ثانیه (حداقل به اندازه ذکر ۵ صلوات) طول بکشد و به روش صحیح انجام شود.

۱۲ آیا برای تمیز کردن دست‌ها میتوان از ژل‌ها/ محلول‌های ضدعفونی‌کننده دست استفاده کرد؟



در مواقعی که به آب و صابون دسترسی ندارید و آلودگی واضحی روی دست‌های شما وجود ندارد، می‌توانید از ترکیبات ضدعفونی‌کننده دست (محلول یا ژل) حاوی الکل (حداقل ۶۰ درصد) برای تمیز کردن دست‌ها استفاده کنید. در این روش هم‌زمان تمیز کردن دست‌ها باید حداقل ۲۰ ثانیه طول بکشد.

۱۳ آیا برای پیشگری از ابتلا عفونت‌های گوارشی (مانند اسهال و استفراغ) باید از ماسک استفاده کنیم؟



خیر. ابتلا به عفونت‌های گوارشی (مانند اسهال خونی یا غیرخونی، وبا، مسمومیت‌های غذایی، حصبه و ...) عموما به دلیل خوردن آب آلوده، مواد آشامیدنی یا غذاهای آلوده به میکروب اتفاق می‌افتند. آلودگی دست‌ها نیز یکی از علل مهم انتقال این بیماری‌ها هستند. این عفونت‌ها از راه تنفسی منتقل نمی‌شوند بنابراین برای پیشگیری از ابتلا استفاده از ماسک توصیه نمی‌شود.

۱۴ اگر خودم یا یکی از اطرافیانم مبتلا به اسهال شدیم چه کاری باید انجام دهیم؟



مهمترین کار، جبران مایعات از دست‌رفته بدن است. هرچه زودتر نوشیدن محلول‌های سرم خوراکی او.آر.اس (ORS) را شروع کنید. نوشیدن ORS را در فاصله زمانی رسیدن به یک واحد بهداشتی یا درمانی ادامه دهید. در صورتی که فرد مبتلا به اسهال یک کودک شیرخوار است تغذیه با شیر مادر ادامه داشته باشد. هرگز بدون تجویز پزشک آنتی‌بیوتیک شروع نکنید. هرگز بدون تجویز پزشک از قرص‌های ضداسهال استفاده نکنید.

۱۵ محلول ORS را چگونه درست کنیم؟



اگر پودر او.آر.اس (ORS) در اختیار دارید، آن را در مقدار مناسبی آب جوشیده سرد شده (مقدار آب باید مطابق نوشته روی بسته‌بندی باشد) حل نموده و به بیمار بدهید.

اگر پودر ORS آماده در دسترس ندارید، می‌توانید به یکی از روش‌های زیر عمل کنید:

- ۶ قاشق چایخوری شکر و نصف قاشق چایخوری نمک را در یک لیتر آب جوشیده سرد شده به خوبی حل کنید و این محلول را کم‌کم به بیمار بدهید. این محلول ساده اما بسیار مؤثر است.
- ۲ لیوان لعاب برنج صاف شده را با ۲ لیوان آب جوشیده خنک شده و مقدار نمکی که با سه انگشت (شست و اشاره و سبابه) برداشته می‌شود ترکیب نموده و به بیمار بدهید.

۱۶ درصورت ابتلا به اسهال حاد چه نکات بهداشتی را باید رعایت کنیم؟

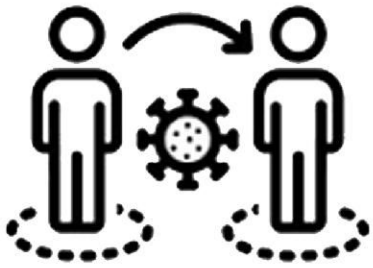


- سعی کنید در مدتی که بیمار هستید و تا ۴۸ ساعت پس از پایان علائم، از آماده‌سازی و تهیه‌ی غذا پرهیز کنید، درغیر این‌صورت باید قبل و در حین تهیه غذا، به‌طور مکرر دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- اگر در مرکز مراقبت کودکان، مدرسه یا مرکز تهیه و توزیع غذا اشتغال دارید در طول مدت بیماری در خانه بمانید.
- در صورتی که فرد مبتلا یک کودک است؛ تا زمان برطرف شدن اسهال از فرستادن وی به مراکز مراقبت کودکان مانند مهدکودک، مراکز بازی گروهی کودکان و استخر خودداری کنید.

۱۷ اگر با فرد مبتلا به اسهال و استفراغ تماس داشته باشیم، بیماری به ما منتقل می‌شود؟

بله، امکان انتقال عفونت به دنبال تماس با فرد بیمار وجود دارد. برخی از انواع عفونت‌های گوارشی از قبیل اسهال‌های عفونی به ویژه اسهال‌های ویروسی شدیدا مسری هستند. میکروب از طریق مواد دفعی بیمار شامل مدفوع و استفراغ دفع شده و می‌تواند از راه دهان وارد بدن سایر افراد شود.

۱۸ چه نوع تماس هایی ممکن است خطر انتقال عفونت‌های گوارشی مانند اسهال‌های عفونی از فرد بیمار به اطرافیان را به همراه داشته باشند؟



تماس‌هایی که ممکن است خطر انتقال عفونت از فرد بیمار به سایرین را به‌همراه داشته باشند عبارتند از:

- تماس با مواد دفعی بیمار شامل استفراغ / مدفوع
- زندگی در یک مکان مشترک
- استفاده مشترک از سرویس بهداشتی
- استفاده از ظروف غذاخوری مشترک یا خوردن باقیمانده غذای بیمار
- خوردن غذا یا نوشیدنی که توسط فرد بیمار تهیه شده است

۱۹ چگونه می‌توانیم خود و اطرافیانمان را از ابتلا به عفونت‌های گوارشی مانند اسهال و استفراغ محافظت کنیم؟



- برای نوشیدن و سایر مصارف از آب سالم و بهداشتی استفاده کنید.
- دستان خود را به دفعات طی شبانه روز با آب سالم و صابون شستشو دهید به ویژه قبل از تهیه، سرو و صرف غذا و بعد از استفاده از توالت.
- غذا را به‌طور کامل بپزید و در فاصله کوتاهی پس از پخت میل کنید.
- باقیمانده غذا را در ظروف درب‌دار، سر پوشیده و در یخچال نگهداری کنید.
- میوه و سبزیجات را قبل از مصرف به روش صحیح گندزدایی و ضدعفونی کنید..
- میوه را قبل از مصرف پوست بگیرید.
- از مصرف یخ غیربهداشتی، مواد غذایی و غذاهای آماده غیربهداشتی، آب میوه و نوشیدنی‌های ارایه شده در بیرون از منزل و به‌خصوص نوشیدنی‌ها یا غذاهای ارایه شده توسط فروشندگان دوره‌گرد خودداری کنید.
- از شنا کردن در آب رودخانه، جوی‌ها یا استخرهای آلوده خودداری کنید.

معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های واگیر

جهت کسب اطلاعات بیش‌تر از بیماری‌های واگیر در ایران به لینک زیر مراجعه فرمایید:

https://icdc.behdasht.gov.ir