

راهنمای عمومی وبا

وبا یک بیماری عفونی حاد باکتریایی روده‌ای است که از طریق مصرف آب یا غذای آلوده منتقل می‌شود و همچنین می‌تواند از فردی به فرد دیگر سرایت کند. علائم و نشانه‌های اصلی وبا عبارت‌اند از:

ممکن است استفراغ رخ دهد و معمولاً فرد مبتلا تب ندارد.

اسهال آبکی با شروع ناگهانی که منجر به کم‌آبی شدید و سریع می‌شود.



در صورت بروز علائم اسهالی طی ۱۰ روز پس از ورود به برزیل، به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی مراجعه کنید. درمان ایمن و رایگان است.



پیشگیری

همیشه دست‌های خود را با آب تمیز و صابون بشوئید، به‌ویژه قبل از تهیه یا مصرف غذا، پس از استفاده از سرویس بهداشتی، پس از استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی یا لمس سطوح آلوده، پس از تماس با حیوانات، هنگام بازگشت به منزل، قبل و بعد از شیردهی و تعویض پوشک.



مواد غذایی و محیط آشپزخانه را از حشرات، حیوانات خانگی و سایر حیوانات محافظت کنید (غذا را در ظروف دربسته نگهداری کنید).



از مصرف غذاهای خام یا نیم‌پز (به‌ویژه غذاهای دریایی) و غذاهایی که شرایط بهداشتی مناسبی در تهیه و نگهداری ندارند پرهیز کنید.



آب آشامیدنی را تصفیه کنید (پس از صاف کردن، بجوشانید یا به ازای هر لیتر آب، دو قطره محلول هیپوکلریت سدیم 2,5% اضافه کرده و 30 دقیقه صبر کنید).



سطوح، ظروف و تجهیزات مورد استفاده در تهیه غذا را شسته و ضدعفونی کنید.



از آب جویبارها، رودخانه‌ها، چاه‌های کم‌عمق یا چاه‌های آلوده برای استحمام یا نوشیدن استفاده نکنید.



زباله‌ها را کیسه‌گذاری کرده و در سطل درب‌دار نگهداری کنید.



همیشه از سرویس بهداشتی استفاده کنید؛ اما در صورت عدم امکان، مدفوع را در محلی دور از منابع آب دفن کنید.

