

شعارهای بهداشتی - ۱۴۰۵

■ تب مالت

- آیا می دانید با مصرف پنیر تازه، سرشیر و خامه محلی غیر پاستوریزه خطر ابتلاء به تب مالت (بروسلوز) افزایش می یابد؟
- شیر و لبنیات غیر پاستوریزه تنها راه انتقال بیماری تب مالت نیست، مراقب تماس با دامهای خود نیز باشید.
- خطر ابتلاء به تب مالت (بروسلوز) با مصرف پنیر تازه، سرشیر و خامه محلی غیر پاستوریزه، افزایش می یابد.

■ هاری

- بیماری هاری به دنبال گاز گرفتن و پنجه زدن و لیس زدن توسط حیوانات پستاندار به انسان منتقل می شود.
- اولین و مهمترین اقدام جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری هاری، شستشوی محل حیوان گزیدگی با آب و صابون به مدت حداقل ۱۵ دقیقه و مراجعه فوری به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی، است.
- بیماری هاری عمدتاً به دنبال گاز گرفتن و پنجه زدن و لیس زدن توسط حیوانات پستاندار خونگرم به انسان منتقل می شود.
- اولین اقدام بعد از حیوان گزیدگی شستشوی فوری محل جراحت با آب و صابون به مدت ۲۰ - ۱۵ دقیقه می باشد.
- از تحریک سگ ها و گربه ها بپرهیزید زیرا شایع ترین موارد حیوان گزیدگی توسط آنها ایجاد شده و خطر ابتلا به هاری وجود دارد.
- هرگونه تغییر رفتار در حیوانات خانگی (بروز رفتارهای تهاجمی) را جدی بگیرید.

■ سالک

- نصب توری به درب و پنجره ها و استفاده از پشه بند آغشته به سم جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری سالک بسیار موثر است.
- نخاله های ساختمانی و زباله ها، مکانی مناسب برای تکثیر و افزایش پشه های ناقل بیماری سالک است.
- بهسازی محیط شامل جمع آوری زباله ها، نخاله های ساختمانی، هموار کردن اماکن مخروبه و قدیمی، موجب پیشگیری از ابتلا به بیماری سالک می گردد.
- بیماری سالک از طریق نیش پشه خاکی به انسان منتقل می شود خود را در برابر آن محافظت نماییم.
- با استفاده از لباس های پوشیده و مواد دورکننده حشرات و ماندن در منزل در هنگام غروب، خود را از ابتلا به بیماری سالک در امان نگه داریم.

■ تب خونریزی دهنده کریمه کنگو

- ذبح غیر بهداشتی دام، مهمترین راه انتقال بیماری خطرناک تب خونریزی دهنده کریمه کنگو می باشد.
- جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری تب کریمه کنگو از کشتار غیر مجاز دام خوداری نموده و گوشت قرمز مورد نیاز خود را حتما از مراکز مجاز و مورد تایید دامپزشکی خریداری نمایید
- کنه ناقل بیماری خطرناک تب خونریزی دهنده کریمه کنگو است. از له کردن کنه بر روی پوست و گرفتن کنه به شدت پرهیز نماییم.
- جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنگو، گوشت قرمز تازه خریداری شده، را به مدت ۲۴ ساعت و جگر تازه را به مدت ۴۸ ساعت در یخچال نگهداری و سپس مصرف نمایید.
- تماس با لاشه، احشاء و امعاء، خون و ترشحات دام یکی از راه های ابتلا به بیماری خطرناک تب خونریزی دهنده کریمه کنگو است؛ بدون استفاده از وسایل حفاظت فردی از تماس با آنها خودداری کنید.
- جهت پیشگیری از ابتلا به تب کریمه کنگو هنگام کشتار و تماس با دام از وسایل حفاظتی شامل پیش بند، ماسک، عینک و چکمه استفاده کنید.

■ سفر زائران (حج-عبات)

- در فرودگاه، هواپیما و وسایل نقلیه عمومی، ماسک زدن ضروری است.
- از خوردن گوشت و شیر شتر یا شیر و لبنیات غیر پاستوریزه پرهیز کنید.
- در صورت داشتن علائم بیماری، موضوع را به کارکنان بهداشتی اطلاع دهید. به سوالات آنان پاسخ دهید و در صورت نیاز در نمونه گیری همکاری کنید.
- حتی اگر علامتی ندارید، بهتر است تا دو هفته پس از بازگشت از روبوسی، در آغوش کشیدن و دست دادن عزیزانتان خودداری کنید تا از انتقال بی علامت بیماریها جلوگیری شود.
- به دلیل امکان انتقال بیماری حتی در افراد بی علامت، توصیه می شود حداقل تا دو هفته پس از بازگشت، از برگزاری یا شرکت در مراسم هایی مانند ولیمه، مهمانی یا مجالس خانوادگی پرهیز کنید.
- در صورت داشتن علائمی مانند تب، سرفه، گلودرد یا تنگی نفس، در خانه بمانید؛ از تماس با دیگران پرهیز کنید و به پزشک مراجعه نمایید.
- شست و شوی مرتب دستها، تغذیه مناسب، استراحت کافی، نوشیدن آب سالم و تهویه هوای مناسب، به حفظ سلامت شما کمک می کند.