

## توصیه های بهداشتی برای زائرین اربعین

توصیه های بهداشتی گروه مبارزه با بیماری های معاونت بهداشتی در خصوص بیماری وبا برای زائرین عزیز

برای اینکه در طول سفر به بیماری وبا مبتلا نشویم :

- از مصرف بستنی های سنتی و شیرینی های خامه ای خودداری کنیم .
  - از شیرو فرآورده های لبنی پاستوریزه استفاده کنیم .
  - از خرید خوراکی از فروشندگان دوره گرد خودداری کنیم .
  - مهم : از آب سالم برای شستشو و طبخ مواد غذایی استفاده کنیم .
  - مهم : در طول سفر از آب مطمئن استفاده کنیم .
  - به تابلو های هشداردهنده و مشخص کننده آب آشامیدنی در پارک ها توجه نماییم .
  - از تهیه سالاد بصورت بهداشتی اطمینان حاصل نموده و سپس مصرف کنیم .
  - از میوه ها و سبزیجاتی که با آب سالم شستشو داده شده اند استفاده کنیم .
  - مهم : در طول سفر بکرات دست های خود را با آب و صابون بشوییم .
  - مواد غذایی را از دسترس حشرات و جوندگان و سایر حیوانات مودی دورنگه داریم .
  - ظروف آشپزی را با آب پاکیزه و سالم شستشو دهیم .
  - از آب رودخانه ها برای خوردن استفاده نکنیم هرچند که پاک باشد . ممکن است دارای ناقل بیماری باشد .
- اسهال یکی از علائم بیماری وبا می باشد . در کشورهای همسایه ایران مانند افغانستان و پاکستان این بیماری وجود دارد با توجه به تردد زائران این کشور ها بصورت زمینی از مرزهای ایران وبه علت استفاده مشترک آنها از سرویس های بهداشتی در طول مسیر لازم است بعد از هر بار استفاده از سرویس ها ، شستشوی دستها با آب و صابون انجام گیرد . لازم به توضیح است دفع سه بار یا بیشتر اسهال آبی روزانه که قوام مدفوع با روزهای دیگر متفاوت باشد اسهال تلقی خواهد شد و لازم است به پزشک مراجعه گردد.

