

بیماریهای منتقله از غذا

نام سند	بیماریهای منتقله از غذا
نگارش	۱
تاریخ صدور	۱۳۸۴
نام کامل فایل	بیماریهای منتقله از غذا
شرح سند	بیماریهای منتقله از غذا
نویسنده/مترجم	مرکز مدیریت بیماریها

مقدمه :

بیماریهای منتقله از غذا به علت افزایش تعداد مسافرتها و همچنین به علت افزایش مصرف غذا در خارج از منزل در جهان روز بروز در حال افزایش بوده و به عنوان یک مشکل بهداشتی جهانی در حال حاضر مطرح می باشد. در کشور ما اطلاعات و آمار مستندی در این مورد وجود ندارد ولی در کشور های صنعتی هر سال بیشتر از 30% مردم به بیماری های منتقله از غذا مبتلا می شوند و سالیانه ۲۰ نفر به ازای هر یک میلیون نفر از این بیماری ها می میرند. با توجه به وضعیت بهسازی محیط و میزان تحصیلات و سایر مسائل تاثیر گذار به نظر می آید آمار مربوط به بیماریهای منتقله از غذا در کشور ما به مراتب بالاتر از کشور های صنعتی باشد با توجه به مسائل ذکر شده به توجه خاصی نیاز دارد.

بیماریهای منتقله از غذا دسته ای از بیماریها میباشند که توسط عوامل میکروبی - ویروسی - انگلی - قارچی ایجاد میگردد و معمولاً علائم آن به صورت علائم گوارشی مانند تهوع و استفراغ و اسهال مدت کمی بعد از مصرف غذا (چند ساعت تا چند روز) بروز می کنند. یکی از اهمیتهای این بیماریهای در این است که در صورت عدم درمان و پیشگیری به موقع می تواند منجر به طغیان گردد

***برای پیشگیری از این بیماریها توجه به موارد زیر ضروری است:**

۱- رعایت بهداشت فردی

۲- رعایت بهداشت محیط

۳- رعایت بهداشت در تهیه و نگهداری و فرآوری و توزیع غذا یا مواد غذایی

***به منظور پیشگیری از ابتلا به التور:**

۱- غذا را به طور کامل بپزند.

۲- غذا را به اندازه یک وعده غذایی بپزند.

۳- باقی مانده غذای های پخته شده که مصرف نشده اند در یخچال و زیر ۴ درجه نگهداری شوند.

۴- در مصرف مجدد غذای باقی مانده آن را به نحوی گرم نماید که حرارت ۷۰ درجه به تمام قسمت های آن برسد.

۵- برای استفاده از سبزیجات و میوه ها آنها را ضد عفونی نماید. (چهار مرحله دارد)

۶- بهداشت محل تهیه و توزیع غذا مطلوب باشد.

۷- حداقل روزانه ۶ بار با آب و صابون دست های خود را بشوید. (قبل از هروعه غذایی و بعد از هر بار اجابت مزاج)

۸- از آب سالم استفاده نماید. در صورت عدم دسترسی به آب سالم ، آب را ضد عفونی نماید.

۹- بهداشت آب و فاضلاب و بهداشت محیط. رعایت گردد.

۱۰- از توالت بهداشتی استفاده نماید و در صورت عدم دسترسی ، اقدام به ساخت آن نکند.

۱۱- طرز تهیه ORS خوراکی را بدانند.

۱۲- در هنگام وقوع اسهال ، مایع درمانی خوراکی با ORS شروع گردد.

۱۳- در صورت بروز علام مسمومیت غذای به مرکز بهداشتی و درمانی مراجعه نماید.

۱۴- درموقع مسافرت ها از آب مطمئن استفاده نماید.

۱۵- غذاهای پخته شده نباید در محیط معمولی نگهداری شوند.

منبع مورد استفاده در تدوین متون آموزشی				
نوع منبع	عنوان	مؤلف/تهیه کننده	تاریخ تهیه	محل انتشار
دستورالعمل	راهنمای کشوری نظام مراقبت بیماریهای منتقله از غذا	مرکز مدیریت بیماریها	۱۳۸۴	مرکز مدیریت بیماریها