



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تبریز

گروه آموزش و ارتقای سلامت و مدیریت بیماری های واگیر



پیام های کلیدی پیشگیری از ابتلا به بیماری تب دنگی

چندین اقدام در پیشگیری از ابتلا به بیماریهای منتقله از آئدس های مهاجم، از جمله تب دنگی موثر است، شامل

۱- خود مراقبتی با:

- **پوشش مناسب:** در زمانهای فعال تر بودن پشه ها (صبح زود و هنگام غروب آفتاب)، از لباس هایی با پوشش کامل با بافت فشرده و رنگ روشن استفاده کنید. این پشه ها به لباسهای تیره بیشتر جلب می شوند.
- **استفاده از دور کننده ها:** هنگام حضور در فضای باز و پارکها و جنگلها برای قسمتهای باز بدن از دور کننده های مناسب موجود در داروخانه ها استفاده شود.
- **مراجعه به پزشک در صورت داشتن:** تب بیش از دو روز و بدن درد طی دو هفته بعد از حضور در مناطق بومی بیماری و دریافت گزش پشه (حتما سابقه سفر و دریافت گزش به اطلاع پزشک رسانده شود).

۲- مدیریت محیط با:

- برای جلوگیری از ورود پشه ها به داخل ساختمان نصب توری های محافظ (دارای سوراخهای ریز) برای پنجره ها و درها
- تمیز و مرتب نگه داشتن فضای خانه و حیاط و کوچه ها به گونه ای که هیچ ظرفی برای جمع شدن آب وجود نداشته باشد.
- برای ظروف، تانکر، بشکه های آب حاوی آب (محل تخمگذاری و زیست پشه ها) از درپوش مناسب استفاده شود. (ممکن است تخم ها به جداره ظرف چسبیده باشند، لذا بایستی با برس و یا اسکاج کشیدن به دقت تمیز شوند)
- جوی ها و آبگذرها به منظور جلوگیری از راکد شدن آب بطور مداوم نظافت و لایروبی گردد.
- بطور مرتب مواد زائد جامد مانند ظروف پلاستیکی، لیوان یکبار مصرف، شیشه های مربا، قوطی های کنسرو و یا هرگونه مواد زائدی که بتواند آب باران را در خود جمع نماید جمع آوری گردد.
- مسدودی زهکش ها و ناودان ها توسط صاحبان خانه یا مسئولین نگهداری ساختمان های عمومی رفع گردد.
- فرسودگی و ترکیدگی لوله ها و شلنگ های آب را برطرف نمایید.
- حوض های نگه داری آب و آبشخورهای حیوانات را هر دو یا سه روز یکبار خالی کرده و جدار آن را با برس مرتب تمیز نمایید.
- سوراخهای درختان محل جمع شدن آب باران هستند می توانید با استفاده از سیمان و ماسه مسدود نمایید.
- در صورت مشاهده موارد مشکوک مرتبط با بیماری به نزدیکترین مرکز بهداشتی مراجعه نمایید.