

## بیماریهای واگیر مهمترین بخش از امنیت سلامت هستند و در بین بیماریهای واگیر مهمترین نگرانی از سمت بیماریهای تنفسی است اهمیت بیماریهای حاد تنفسی :

سرعت انتشار- کثرت مبتلایان- قابلیت ایجاد همه گیری و احتمال بروز عارضه و مرگ و میر در گروه های پرخطر آنفلوانزا یک بیماری ناشی از ویروس های آنفلوانزا می باشد که باعث آلودگی دستگاه تنفسی بسیاری از حیوانات، پرندگان و انسان می گردد. آنفلوانزای انسانی بیماری بشدت واگیر می باشد و معمولاً بوسیله سرفه و عطسه یک فرد بیمار منتشر می گردد آنفلوانزا می تواند منجر به بستری شدن در بیمارستان یا مرگ بویژه و عمدتاً در گروههای پرخطر (کودکان، سالمندان، افراد دارای بیماری مزمن) گردد. اپیدمی های بیماری می تواند منجر غیبت از کار در گروههای کاری بزرگ و یا مدارس و کاهش تولید گردد. آنفلوانزای فصلی با شروع ناگهانی تب یا احساس تب/ لرز، سرفه (معمولاً خشک)، سردرد، درد عضلانی و درد بدن، خستگی، گلودرد و آبریزش بینی مشخص می شود. گاهی تب وجود ندارد. گاهی اسهال و استفراغ دیده می شود که اسهال و استفراغ در کودکان شایع تر است.

اما در سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی تب بروز نمی کند. علائم غیر معمول آنفلوانزا از جمله ضعف بسیار شدید در سالمندان مراکز نگهداری سالمندان رخ می دهد.

از آنجا که ویروس آنفلوانزا ممکن است ساعتها در شرایط سرد و رطوبت کم در محیط زنده بماند، انتقال ویروس از طریق ترشحات آلوده نیز میتواند صورت گیرد.

آموزش عادات بهداشتی به منظور پیشگیری از بیماریهای تنفسی واگیردار از جمله آنفلوانزا و کرونا

- تأکید بر استفاده از ماسک مخصوصاً در فضاهای بسته و اماکن تجمعی و پر جمعیت
- توصیه بر گندزدایی سطوح پر تماس
- پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار (رعایت حداقل فاصله دو متر با افراد بیمار، پرهیز از دست دادن و در آغوش گرفتن، در هنگام بیماری، پرهیز از روبوسی، ..)
- استراحت در هنگام بیمار شدن تا رفع علائم حاد بیماری
- رعایت آداب تنفسی (پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه کردن ترجیحاً با دستمال کاغذی و یا چین بازو)
- شستشوی مداوم و مکرر دست ها (با آب و صابون و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده)
- اجتناب و پرهیز از تماس دستها (قبل از شستشو و ضد عفونی کردن آنها) با چشمها، دهان و بینی زیرا ممکن است از این طریق عوامل بیماریزا وارد بدن شما شوند
- اجرای عادات خوب بهداشتی از جمله تمیز کردن و ضد عفونی کردن سطوح در معرض تماس
- خواب کافی، کاهش اضطراب، نوشیدن مایعات کافی، تغذیه مناسب و...
- تهویه هوا: تهویه هوای فضای محل استراحت یکی از مهمترین ابزارهای پیشگیری از انتقال و انتشار بیماری های تنفسی واگیر می باشد.
- پرهیز از تماس بدون حفاظت با پرندگان و سایر حیوانات و بالاخص لاشه پرندگان و حیوانات تلف شده

بیماری های منتقله از آب و غذا

بیماری‌های منتقله از آب و غذا در تمام فصول سال بخصوص فصول گرم (بهار و پاییز) اتفاق می‌افتد. افزایش مسافرت‌ها و همچنین افزایش مصرف غذا در خارج از منزل این بیماری‌ها را به عنوان یک مشکل بهداشتی جهانی مطرح کرده است

بیماری‌های منتقله از آب و غذا بیماری‌هایی هستند که از خوردن و آشامیدن غذا یا نوشیدنی آلوده ناشی می‌شوند و عوامل این آلودگی، باکتری‌ها، سموم، ویروس‌ها و انگل‌ها هستند. این بیماری‌ها به دلیل ایجاد اسهال می‌توانند موجب از دست رفتن آب و املاح بدن فرد بیمار شده و منجر به عوارض کم‌آبی و حتی مرگ انسان در طی مدت کوتاهی شود از این رو باید این‌گونه بیماری‌ها را در همه افراد به خصوص در کودکان، سالمندان و زنان باردار جدی گرفت.

بیماری‌های منتقله از غذا به دو دسته عمده تقسیم می‌شوند:

عفونت‌های منتقله از غذا: این عفونت‌ها از مصرف غذا یا آشامیدنی آلوده به باکتری، ویروس یا انگل ناشی می‌شوند.

مسمومیت منتقله از غذا یا مسمومیت غذایی: مسمومیت منتقله از غذا از مصرف غذا یا نوشیدنی که قبلاً با یک سم آلوده شده ناشی می‌شود. \*\*راه انتقال بیماری‌های منتقله از آب و غذا:

راه انتقال در تمام موارد گوارشی است و به طور کلی این بیماری‌ها به دو طریق انتقال مستقیم و غیر مستقیم منتقل می‌شوند که در انتقال مستقیم، افرادی مسول انتقال عفونت هستند که بعد از اجابت مزاج، دستان خود را به طور کامل نمی‌شویند و در اثر تماس مستقیم با دیگران یا در اثر تماس با مواد غذایی، عفونت را به دیگران منتقل می‌کنند و بدون شک، بلند بودن ناخن‌ها می‌تواند بر خطر انتقال بیماری بیفزاید. و اگر این افراد تولیدکننده یا عرضه‌کننده مواد غذایی باشند، تهدیدی برای سلامت عمومی است.

انتقال غیر مستقیم نیز به دلیل مصرف آب و مواد غذایی آلوده، سبزیجات و میوه جات آلوده، افزایش مصرف غذا در بیرون از منزل و استفاده از غذاهای آماده (Fast Food) باعث افزایش این بیماری‌ها شده است و شیردادن به شیرخواران با دست‌های آلوده یا با بطری‌هایی که به خوبی تمیز نشده باشد یک عامل خطر چشمگیر برای شیرخواران است.

علائم بالینی: اغلب بیماری‌های منتقله از آب و غذا به صورت اسهال، تهوع، استفراغ و دل‌درد ظاهر می‌یابند. این نشانه‌ها بطور متوسط در مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از عفونت ظاهر شده و برای یک تا دو روز ادامه می‌یابد.

مهمترین و مؤثرترین راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های منتقله از آب و غذا:

▪ استفاده از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی و رعایت بهداشت مواد غذایی.

▪ سالم سازی سبزیجات و میوه جات ( پاکسازی، انگل زدایی، ضدعفونی و شستشو)

▪ شستشوی صحیح دست‌ها با آب و صابون

▪ قبل از غذا یا شیر دادن به کودک حتماً دست‌های خود را با آب و صابون بشوییم

▪ تغذیه کودک با شیرمادر

▪ آموزش به کودکان برای رعایت نکات بهداشتی قبل از مصرف غذا

▪ باید توجه داشت یخ زدن موجب از بین رفتن میکروب‌ها نمی‌شود بنابراین یخی که از آب آلوده تهیه شده باشد می‌تواند موجب انتقال آلودگی و ابتلا افراد به بیماری شود.

▪ کنسروها در صورت آلودگی می‌توانند موجب ایجاد مسمومیت‌های خطرناکی شوند لذا قبل از مصرف حتماً باید به مدت ۲۰ دقیقه کنسروها را جوشانند.

▪ مواد غذایی مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ به طور کامل پخته شده و از مصرف نیم پز این مواد خودداری شود.

- باید توجه شود که رشد باکتری ها در دمای یخچال متوقف نمی شود بلکه با سرعت کمتری انجام می گیرد بنابراین ضروریست مواد غذایی پخته شده پس از خارج کردن از یخچال به طور کامل گرم و سپس مصرف شوند.
- مواد غذایی پخته شده در کوتاهترین فاصله زمانی مصرف شود.
- تا آنجا که ممکن است میوهها را باید به صورت پوست کنده مصرف کرد
- از خرید مواد غذایی از فروشندگان دوره گرد خودداری کرد.
- غذا را به صورت خانگی تهیه و مصرف نموده و تا آنجا که ممکن است از مصرف غذاهای آماده در خارج از خانه خودداری کرد.
- دور نگه داشتن ظروف و مواد غذایی از دسترس حشرات (سوسک و مگس)
- \*\* اگر به هر دلیلی فردی مبتلا به اسهال و یا استفراغ شد خصوصا کودکان زیر پنج سال ، افراد سالمند و زنان باردار یا افراد دارای بیماریهای مزمن ، باید حتما به پزشک مراجعه کرده و از خوددرمانی پرهیز نماید. جبران آب و املاح از دست رفته در بیماران مبتلا به اسهال بسیار اهمیت دارد. استفاده از پودر ORS و تجویز مایعات خانگی مانند آب سیب رقیق شده طبیعی بدون اضافه کردن شکر توصیه می شود.
- باید در نظر داشت که بیمار مبتلا به اسهال اگر پس از مراجعه به پزشک و درمان، بهبود نیافته و دچار علائمی شامل افزایش دفعات مدفوع آبکی، ناتوانی در خوردن و آشامیدن، تشنگی بسیار زیاد، استفراغ های مکرر، تب و وجود خون در مدفوع و کاهش سطح هوشیاری شود باید دوباره به پزشک مراجعه کند .

در خصوص سایر بیماریهای واگیر می بایست مراقبت سندرومیک که شامل ۱۷ سندروم می باشد انجام شود.