

روش صحیح شستشوی دست (حداقل ۲۰ ثانیه):

خیس کردن: دست‌ها را با آب تمیز و جاری خیس کنید.
صابون زدن: به اندازه کافی صابون (ترجیحاً مایع) به دست‌ها بمالید.

مالش: تمام سطوح دست از جمله پشت دست، بین انگشتان، زیر ناخن‌ها و مچ را به خوبی به هم بمالید.

آبکشی: دست‌ها را به طور کامل زیر آب جاری بشوید.

خشک کردن: دست‌ها را با یک حوله تمیز، دستمال کاغذی یا خشک‌کن هوای گرم کاملاً خشک کنید.

نکته مهم: در صورت عدم دسترسی به آب و صابون، از ضدعفونی‌کننده دست با پایه الکل (حداقل ۶۰ درصد) استفاده کنید. با این حال، ضدعفونی‌کننده زمانی موثر است که دست‌ها به وضوح کثیف نباشند و نمی‌تواند همه انواع میکروب‌ها و مواد شیمیایی را از بین ببرد.



اگر مبتلا شویم چه می‌شود؟ (علائم بیماری)

علائم معمولاً ۳ تا ۴ روز بعد خود را نشان می‌دهند:



اگر اسهال خونی دارید یا علائم شما بسیار شدید است، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

چگونه از ورود این باکتری به بدنمان جلوگیری کنیم؟ (پیشگیری)

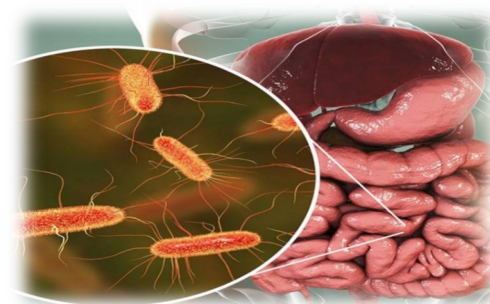
شستشوی صحیح دست‌ها: شستشوی دست یکی از

موثرترین و ارزان‌ترین روش‌ها برای پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های عفونی، به ویژه اسهال و عفونت‌های تنفسی است. زمان‌های کلیدی برای شستشوی دست‌ها:

- قبل، حین و بعد از تهیه غذا
- قبل و بعد از خوردن غذا
- قبل و بعد از مراقبت از فرد بیمار
- قبل و بعد از درمان زخم
- بعد از استفاده از توالت یا تعویض پوشک
- بعد از سرفه، عطسه یا دمیدن بینی
- بعد از تماس با حیوانات، غذا یا فضولات آن‌ها
- بعد از لمس سطوح عمومی و سطل زباله

اشرشیاکلی (E.coli) چیست؟

اشرشیاکلی باکتری کوچکی است که بعضی از انواع آن در روده انسان و حیوانات زندگی می‌کنند. اما بعضی از انواع آن مانند یک مهمان ناخوانده و مزاحم عمل می‌کنند و می‌توانند باعث بیماری شوند.



چگونه وارد بدن ما می‌شود؟ (راه انتقال)

این باکتری از طریق دهان وارد بدن می‌شود.

• **خوردن یا آشامیدن:** آب آلوده، گوشت قرمز و مرغ خام یا نیم پز، شیر غیرپاستوریزه، سبزی و میوه‌ی نشسته.

• **دست‌های آلوده:** دست‌زدن به حیوانات یا سطوح آلوده، نشستن دست‌ها بعد از دست شویی و سپس خوردن غذا با همان دست‌ها.





اشرشیاکلی (E. coli): تهدیدی نامرئی پیشگیری قابل دسترس

این باکتری نامرئی همه جا هست؛ روی دست‌ها، روی غذا، در آب. اما با چند راهکار ساده می‌تونیم از خودمون محافظت کنیم.

بیایید یاد بگیریم چطور...

تهیه کنندگان: نائمه کریمی - فاطمه رنجبر
استاد راهنما: خانم آل ابراهیم
نیم سال تحصیلی: ۱۴۰۵-۱۴۰۴

سایر راهکارهای کاربردی برای پیشگیری:

- **پخت کامل گوشت:** به ویژه گوشت چرخ کرده را تا دمای مرکزی ۷۱ درجه سانتیگراد بپزید تا رنگ صورتی آن به طور کامل از بین برود.
- **چدا کردن مواد غذایی:** از تخته و چاقوی جداگانه برای خرد کردن گوشت خام و سبزیجات استفاده کنید تا از آلودگی متقاطع جلوگیری شود.
- **مصرف شیر پاستوریزه:** از مصرف شیر خامو غیرپاستوریزه خودداری کنید.
- **مصرف آب پاکیزه:** از مصرف آب غیرمطمئن (چشمه‌ها، نه‌رها) خودداری کنید.



درمان:

- **شناسایی علائم:** در صورت مواجهه با علائم شدید به ویژه در کودکان و سالمندان، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.
- **چپران آب و الکترولیت‌ها:** در موارد اسهال خفیف، مهم‌ترین اقدام، نوشیدن مایعات فراوان و استفاده از محلول (او-آر-اس) برای جلوگیری از کم‌آبی بدن است.
- **پرهیز از خوددرمانی:** از مصرف خودسرانه دارو، به ویژه داروهای ضداسهال، بدون تجویز پزشک خودداری کنید، زیرا می‌تواند بیماری را تشدید کند.

شستشو و ضدعفونی صحیح سبزیجات:

- برای از بین بردن عوامل بیماری‌زا مانند اشرشیاکلی که می‌توانند از طریق کودهای طبیعی یا آب آبیاری به سبزیجات منتقل شوند، رعایت روش چهار مرحله‌ای زیر ضروری است:
- پاکسازی:** ابتدا سبزیجات را به خوبی پاک کنید و برگ‌های زرد، پلاسیده و اضافی را جدا نمایید.
- شستشوی اولیه:** سبزیجات را زیر آب روان قرار دهید تا گل و لای و خاک از روی آن‌ها زدوده شود.
- ضدعفونی:** مدت زمان مورد نیاز ترکیب ۵ لیتر آب (هر لیتر برابر ۴ لیوان) و مایع ظرفشویی (نصف قاشق چایخوری) ۳ تا ۵ دقیقه همزده، سپس شستشو دهید: باعث جداسازی تخم انگل‌ها به کمک خاصیت لیزکنندگی می‌شود.
- ترکیب آب و سرکه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه: کاهش باکتری‌ها با ایجاد محیط اسیدی
- آب نمک ۱۰ دقیقه: حل کردن و جدا کردن سموم سطحی آفت‌کش‌ها
- می‌توانید از محلول‌های ضدعفونی کننده مخصوص سبزیجات که در داروخانه‌ها و سوپر مارکت‌ها موجود است استفاده کنید
- مطمئن شوید که تمام سطح سبزیجات با محلول در تماس است.



آپکشی نهایی: سبزیجات ضدعفونی شده را یک بار دیگر به طور کامل زیر آب روان بشوید تا باقیمانده محلول ضدعفونی کننده از روی آن‌ها پاک شود.