

توصیه‌های بهداشتی در هنگام بروز عفونت‌های روده‌ای

اطلاعات برای بیماران

شما ممکن است به یک باکتری، یک ویروس یا میکروارگانیزم دیگری آلوده شده باشید که می‌تواند به انسان‌های دیگر سرایت یابد. برای پیشگیری از انتقال بیماری به دیگران شایسته است که توصیه‌های بهداشتی زیر را مد نظر داشته‌باشید:

- بعد از هر بار مراجعه به دستشویی، دست‌های خود را بخوبی بشویید، پیش از آن‌که به تهیه یا آماده‌سازی مواد غذایی مبادرت ورزیده یا غذا میل نمایید. از صابون مایع و حوله شخصی یا حوله کاغذی یکبار مصرف استفاده نمایید.
- توالت فرنگی و روشویی را تمیز نگهدارید. همچنین می‌توانید با استفاده از مواد ضد عفونی‌کننده الکلی که بدون نسخه قابل تهیه از داروخانه‌ها می‌باشند، دست‌های خود و سطوح را از آلودگی پاک کنید (ضد عفونی کنید).
- در صورت امکان بهتر است که در طول مدتی که اسهال / استفراغ ادامه دارد از یک توالت جداگانه شخصی استفاده نمایید
- اگر کودک شما که مبتلا به عفونت روده‌ای است از پوشک استفاده می‌کند، پوشک استفاده شده او را در یک پاکت پلاستیکی گذاشته و با زباله‌های عادی دور بیندازید. بعد از تعویض پوشک دست‌های خود را بخوبی بشویید. میز تعویض پوشک را بعد از استفاده تمیز کنید. برای این منظور حتی‌الامکان از مواد ضد عفونی‌کننده نیز استفاده نمایید (به مطالب درج شده در بالا مراجعه شود).
- تا زمانی‌که کاملاً نشانه‌های بیماری از بین نرفته‌اند از شناکردن در استخرهای عمومی / خانگی خودداری فرمایید
- لباس‌های استفاده شده یا آلوده خود را با ماشین لباس‌شویی بشویید
- هنگام ابتلا به عفونت روده‌ای، اگر غذا آلوده شود، خطر سرایت بیماری بسیار است. به همین دلیل از تهیه یا آماده‌سازی غذایی که قرار است دیگران از آن میل کنند، خودداری نمایید. اگر با این وجود مجبور به این کار هستید، پیش از دست زدن به مواد غذایی دقت بیش از حد معمول و ویژه‌ای در شستن دست‌ها مبذول دارید.
- در صورت مشاهده علائم بیماری مانند اسهال و / یا استفراغ، و تا مدت ۲۴ ساعت بعد از برطرف شدن این علائم و بهبودی، در خانه مانده و از رفتن به کودکانستان، مدرسه یا کار خودداری نمایید. این امر اهمیت بیشتری می‌یابد اگر کار شما در ارتباط با:
- آماده‌سازی یا تهیه مواد غذایی بسته‌بندی شده می‌باشد
- مراقبت از نوزادان یا بیمارانی می‌باشد که بشدت دچار ضعف سیستم ایمنی بدن هستند
- در بعضی مواقع ممکن است این امر ضروری باشد که مدتی طولانی‌تر از ۲۴ ساعت را بعد از بهبودی در منزل بمانید (بعنوان مثال اگر موضوع مربوط به کودکی در کودکانستان باشد که مبتلا به التهاب معده و روده یا اسهال و استفراغ ناشی از ویروس شده است).
- اگر شغل شما بگونه‌ای است که بطور حرفه‌ای با مواد غذایی سروکار دارید، براساس قوانین مربوط به مواد غذایی، موظف هستید در صورت ابتلا به بیماری التهاب معده و روده (اسهال و استفراغ) مراتب را به کارفرمای خود اطلاع دهید.