

مرکز آموزش مجتمع فنی مازندران

دوره آموزشی:

سیمارهای واکسردار و راههای پیشگیری آن

مجری:

مرکز آموزش مجتمع فنی مازندران

آدرس: باببل - ح-دفاصل بین کنارگسر و کشوری - سرداران ۱۰ - پدلاک ۱۳ تلفن: ۱-۳۲۲۵۱۸۰۰
ساری - خیابان معلم - کوچه مدیریت - روبروی ساختمان مدیریت و برنامه ریزی سابق تلفن: ۱۷-۳۳۲۵۳۳۱۶
E-mail: mfmabol@yahoo.com website: www.mfmabol.com

بیماریهای واگیر

بیماریهای واگیر، بیماریهایی هستند که از طریق تماس مستقیم و غیر مستقیم از انسان، حیوانات، اشیاء و ... به افراد منتقل می شوند و به سرعت در جامعه انتشار پیدا می کنند که شامل بیماریهای زیر هستند:

هاری، سالک، کالآزار سیاه زخم، تب مالت، فلج اطفال، سرخک، هپاتیت A, B, C، ایدز، سیفلیس، سوزاک، دیفتری، کزاز، سیاه سرفه، تیفوئید، وبا، مالاریا، سل، مننژیت، کیست هیداتیک

دو تعریف مهم در زمینه بیماریهای واگیر:

بیماریهای نوپدید: بیماریهای هستند که تا به حال در جهان وجود نداشته است در جهان انتشار پیدا کند و عامل آن کشف شود.

بیماریهای باز پدید: بیماریهایی هستند که قبلاً در جهان وجود داشته و ریشه کن یا کنترل شده است و موردی از آن در جهان پیدا نشود و بعد از سالها مجدداً در جهان شیوع پیدا کند.

باکتری

باکتریها گروهی از موجودات تک یاخته ای ذره بینی هستند که پوشش بیرونی نسبتاً ضخیمی آنها را احاطه کرده است. این موجودات ساختار ساده ای دارند تعداد کمی از باکتریها در انسان و حیوانات و گیاهان بیماریزا است

ویروس

ویروسها یکی از کوچکترین عوامل بیماریزا در جانداران هستند. ویروسها انگل داخل سلولی هستند به ویروسها **فاز** نیز گفته می شود.

انگل

انگل موجود زنده ای است که برای بدست آوردن غذا، بطور موقت و یا دائم در سطح خارجی یا داخل بدن موجودات زنده دیگر زندگی می کنند.

پیشگیری از بیماریهای واگیر

همانطور که بیان شد، بیماریهای واگیر یا عفونی، آن دسته از بیماریها هستند که از فردی به فرد دیگر سرایت می کنند. عامل ایجاد کننده

بیماریهای واگیر، موجودات زنده بسیار کوچکی می باشند که اغلب آنها با چشم دیده نمی شوند ولی با میکروسکوپ قابل رویت اند.

گاهی بیماریهای واگیر به صورت همه گیر درآمده و موجب مرگ میلیونها نفر می شوند مانند بیماری طاعون که در سال ۱۳۲۰ هجری

قمری موجب مرگ ۴۳ میلیون نفر و در سال ۱۳۲۸ موجب مرگ ۲۵ میلیون نفر از افراد بشر گردید.

در کشورهای فقیر به علت فقر و کمبود امکانات بهداشتی درمانی، مرگ و میر ناشی از بیماریهای واگیر هنوز بسیار زیاد است. امروزه با انجام

واکسیناسیون به موقع، بیماریابی، جدا کردن بیماران و مداوای آنان می توان از ایجاد بیماریهای واگیر پیشگیری نمود.

چگونه میکروبوها وارد بدن می شوند؟

میکروبوها از راههای مختلف می توانند وارد بدن شخص سالم شده و او را بیمار کنند:

- ۱- دستگاه تنفس: میکروب بیماریهایی مانند سل، سرماخوردگی، سرخک، اوریون، سرخجه، آبله مرغان و... از این طریق وارد بدن می شوند.
- ۲- دستگاه گوارش: میکروب بسیاری از بیماریهای خطرناک روده ای مثل وبا، حصبه، تب مالت، اسهال خونی، مسمومیتها و انگلها از راه خوردن آب و غذای آلوده وارد بدن می گردد.
- ۳- پوست و مخاط: میکروب بیماریهایی مانند کزاز، زرد زخم، کچلی، آفت و بعضی از انگلها از راه پوست وارد بدن می شوند.
- ۴- خون: میکروب بیماریهایی مثل هیپاتیت (یرقان) و ایدز از راه خون انسان را بیمار می کنند.
- ۵- دستگاه تناسلی و ادراری: میکروب بیماریهایی مثل سوزاک و سیفلیس از این طریق فرد را مبتلا می سازند.

راههای سرایت بیماریهای واگیر

بیماریهای واگیر گاهی در اثر تماس شخص سالم با بیمار به طور مستقیم وارد بدن می شوند مثلاً دست دادن، صحبت کردن با فرد بیمار که می تواند شخص سالم را بیمار کند.

گاهی انسان با خوردن آب، غذا و دست زدن به وسایلی که بیمار استفاده نموده است به بیماری مبتلا می شود. گاهی هم بیماری به وسیله ی یک موجود زنده واسطه مثل حشرات از فرد یا حیوانی به دیگری انتقال می یابد. مثل بیماری مالاریا که نوعی پشه، بیماری را از فرد بیمار به اشخاص سالم سرایت می دهد و یا وبا و حصبه که به وسیله مگس و سوسک منتقل می شوند.

راه های پیشگیری از بیماری های واگیر

- ۱- مراقبت مستمر از سلامتی خود: انسان باید خود را سالم و قوی نگه دارد و از سلامتی خود که بهترین سرمایه و نعمت الهی است محافظت کند. استفاده از غذای مقوی، کافی و بهداشتی، داشتن محیط تمیز و بهداشتی، ارتقاء سطح سواد و دانش بهداشتی، داشتن خواب و استراحت کافی، ورزش کردن، انجام واکسیناسیون، دوری از دخانیات، رعایت بهداشت فردی و استفاده از تفریحات سالم بدن را سالم، با نشاط و قوی نگه می دارد.
- ۲- بیمار یابی و تشخیص به موقع بیماری: بیماری باید زود تشخیص داده شود و بیمار از دیگران جدا گردد. وسایل خواب و غذای بیمار باید جدا باشد و در صورت لزوم ضد عفونی شود. تهیه و مصرف دارو و درمان به موقع و بطور کامل انجام شود تا بهبودی کامل حاصل گردد.
- ۳- تأمین بهداشت محیط: محیط زندگی انسان باید کاملاً سالم و تمیز باشد. استفاده از آب آشامیدنی سالم (آب تصفیه شده و عاری از میکروب)، جمع آوری و دفع صحیح زباله و فاضلاب، از بین بردن حشرات - بند پایان و جوندگان موزی، برخورداری از مسکن سالم و

مناسب، برخورداری از هوای پاک و تمیز و داشتن فضای سالم و فرح بخش از مواردی است که سبب تأمین و تقویت سلامتی انسان می شود.

بیماریهای غیرواگیر

بیماریهای غیرواگیر آن دسته از بیماریها هستند که از فرد بیمار قابل سرایت به فرد سالم و ایجاد بیماری در وی نمی باشد. خوشبختانه اغلب بیماریهای غیرواگیر قابل پیشگیری هستند یا با اقدامات خاص می توان وقوع آنها را به تعویق انداخت. بسیاری از آنها قابل برگشت و بسیاری دیگر قابل اصلاح و درمان هستند. شناسایی و کنترل عوامل خطر اصلی نقش مهمی در پیشگیری و درمان این دسته از بیماریها دارند.

خطر توسط سازمان بهداشت جهانی به عنوان احتمال یک نتیجه نامطلوب یا عاملی که این احتمال را افزایش می دهد تعریف شده است. بر اساس سبب شناسی بیماریهای غیرواگیر، بیش از یک عامل خطر برای این قبیل بیماریها شناخته شده است.

عوامل خطر فردی:

- عوامل خطر زمینه ای: مثل سن، جنس، سطح آموزش و ترکیب ژنتیکی
- عوامل خطر رفتاری: مثل مصرف دخانیات، رژیم غذایی نامناسب و کم تحرکی
- عوامل خطر بینابینی: مثل مقادیر کلسترول سرم، دیابت، فشارخون بالا و چاقی

عوامل خطر در جامعه:

- شرایط اجتماعی اقتصادی: مثل فقر، شغل، ترکیب خانوادگی
- محیط: مثل آب و هوا، آلودگی هوا
- شهرنشینی: با تاثیر بر مسکن، دسترسی به محصولات، تولیدات و خدمات
- فرهنگ: مثل رفتارها، هنجارها و ارزش ها

تعریف بیماری آنفلوانزا:

بیماری آنفلوانزا، یک بیماری حاد ویروسی دستگاه تنفسی است که معمولاً خود محدود شونده است و در موارد همه گیری، عوارض و مرگ و میر بیشتری دارد.

علائم بیماری:

تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد، سردرد، خستگی، بدن درد، آبریزش بینی و چشم، ناراحتی گلو و سرفه.

راه انتقال:

ترشحات حلق و بینی بیمار، مخزن عفونت است و سرفه و عطسه باعث انتقال بیماری می شود.

انتشار بیماری:

ویروس آنفلوانزا، دائماً در حال تغییر می باشد که همین موضوع زمینه ساز وقوع همه گیری آنفلوانزا است. تاکنون سه نوع آنفلوانزا به نامهای A، B و C شناخته شده است که نوع A، بیشترین توانایی ایجاد همه گیری را دارد.

بزرگترین همه گیری آنفلوانزا (در اسپانیا در سال ۱۹۱۹-۱۹۱۸)، سبب ۵۰۰ میلیون ابتلا و ۴۰ میلیون مرگ در سراسر جهان گردید.

کودکان در سنین مدرسه، هسته اولیه انتشار آلودگی محسوب می شوند و افزایش تعداد کودکان مبتلا به بیماری تنفسی تب دار، اغلب اولین نشانه شروع همه گیری آنفلوانزا در یک جامعه است که با ظهور موارد بیماری در بالغین ادامه می یابد.

بیماریزایی:

آنفلوانزا، علاوه بر انسان، در حیوانات نیز بروز می نماید و نوع حیوانی آن نیز قابل سرایت به انسان می باشد. آنفلوانزای پرندگان، شایعترین نوع آن است و شیوع آن نه تنها برای انسان خطرناک است بلکه باعث صدمات اقتصادی سنگینی در دامداری ها می گردد.

چرا آنفلوانزا حائز اهمیت است:

۱. آنفلوانزا، قابلیت ایجاد همه گیری وسیع را دارد.
۲. وقوع همه گیری آنفلوانزا، غیر قابل پیش بینی است.
۳. سرعت انتشار آنفلوانزا، بسیار بالا است.
۴. همه گیری آنفلوانزا، عواقب گسترده اجتماعی و اقتصادی دارد.
۵. در بیماران قلبی، ریوی، کلیوی، افراد مسن و کودکان، عوارض شدید و مرگ و میر بیشتری به دنبال دارد.

واکسیناسیون آنفلوانزا:

- واکسیناسیون بر علیه آنفلوانزا از عوارض شدید و مرگ و میر بیماری جلوگیری کرده و موارد بستری را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد.
- فاصله زمانی واکسیناسیون تا ایجاد ایمنی در بدن، حدود ۲ هفته طول می کشد.
- به دلیل تغییرات در ویروس آنفلوانزا، لازم است هر ساله واکسیناسیون با واکسن آنفلوانزا تکرار شود.
- در صورت دریافت واکسن، احتمال ابتلا به شکل خفیف آنفلوانزا وجود دارد.
- واکسن آنفلوانزا، تاثیری بر سایر ویروسها و بیماریهای مشابه ندارد.
- واکسن آنفلوانزا از بروز سرماخوردگی جلوگیری نمی کند.

اولویت مصرف واکسن آنفلوانزا در کدام گروه های جامعه می باشد؟

- سالمندان و بیماران ضعیف و ناتوان.
- مبتلایان به بیماریهای مزمن ریوی، قلبی، کلیوی و نقص ایمنی.
- کودکانی که به مدت طولانی تحت درمان با آسپرین بوده اند.
- پرسنل بهداشتی درمانی.

چه افرادی واکسن آنفلوانزا را نمی توانند استفاده کنند؟

افرادی که به تخم مرغ حساسیت دارند، بیماران تب دار و افرادی که در موارد قبلی تزریق واکسن، حساسیت داشته اند نباید واکسن آنفلوانزا را استفاده کنند.

توصیه های بهداشتی در زمان همه گیری آنفلوانزا:

- پوشاندن دهان در زمان سرفه یا عطسه، استفاده از ماسک، استفاده از دستمال کاغذی و معدوم ساختن صحیح آن بعد از مصرف؛
- شستشوی دستها بعد از سرفه، عطسه و دست زدن به دهان و بینی؛
- شستشوی دستها قبل و بعد از تماس با بیماران؛
- کاهش مسافرتها غیر ضروری؛
- رعایت بهداشت فردی و عمومی؛
- در صورت ابتلا به بیماری، اقامت در منزل و اجتناب از تماس با دیگران؛
- استراحت، نوشیدن کافی مایعات؛

- رعایت توصیه های پزشکی معالج.

آنفلوآنزای فوق حاد طیور:

آنفلوآنزای فوق حاد طیور یک بیماری ویروسی پرندگان می باشد. ویروسهای آنفلوآنزا دارای ۳ نوع تیپ A, B, C می باشند. در طیور فقط تیپ A می تواند ایجاد بیماری نماید. این تیپ علاوه بر طیور، سایر حیوانات از جمله خوک، اسب و همچنین انسان را درگیر می نماید.

مخازن بیماری:

پرندگان وحشی و آبی می توانند بدون اینکه خود مبتلا به بیماری شوند، ویروسهای آنفلوآنزای طیور را با خود جابجا کنند. خوک به عنوان میزبان واسط ویروسهای آنفلوآنزای طیور و پستانداران می باشد.

میزبانها (پرندگان حساس به بیماری):

مرغ و خروس، بوقلمون، مرغ شاخدار، پرندگان زینتی، پرندگان وحشی و شتر مرغ از پرندگان حساس به بیماری می باشند.

علائم بیماری در طیور:

۱. شروع ناگهانی تلفات با روند افزایش در گله؛
۲. انتشار ناگهانی بیماری در گله؛
۳. بیحالی شدید، پژمردگی و دور هم جمع شدن گله؛
۴. کاهش شدید مصرف دان؛
۵. افت ناگهانی و شدید تولید روزانه؛
۶. علائم تنفسی حاد؛
۷. سیاه شدن و خونریزی تاج، ریش و ساق پا.

نحوه انتقال بیماری:

۱. تماس با پرندگان وحشی و پرندگان آبی آلوده؛
۲. تماس با طیور آلوده؛
۳. از طریق کفش، لباس، خودرو، آب، دان و مدفوع و بستر آلوده؛
۴. سگ و گربه به عنوان ناقلین مکانیکی؛
۵. تهیه دان از منابع غیر مطمئن بخصوص کانونهای آلوده؛
۶. پراکنده شدن کود مرغداری به محیط اطراف؛
۷. عدم پاکسازی و ضد عفونی کامل محل نگهداری مرغ و لوازم و تجهیزات قبل از پرورش جوجه.

راههای پیشگیری از بیماری:

۱. جلوگیری از ورود پرندگان وحشی به محل نگهداری مرغ از طریق نصب توری و ترمیم خرابیهای آن؛
۲. رعایت اصول بهداشتی و امنیت زیستی در مرغداری های صنعتی؛
۳. ضد عفونی کامل محل پرورش مرغ و تجهیزات آن قبل از جوجه ریزی؛
۴. ممانعت از ورود حیوانات دیگر به عنوان ناقلین مکانیکی به محل پرورش مرغ؛
۵. اعلام هر نوع کاهش شدید مصرف دان، کاهش شدید تولید یا افزایش تلفات به نزدیکترین پست دامپزشکی.

توصیه های مهم بهداشتی:

۱. خودداری از شکار و نگهداری پرندگان مهاجر و بومی آبی؛
۲. اهالی روستاها از رها نمودن مرغهای بومی و دیگر ماکیان بصورت چرای آزاد خودداری و آنها را در مکانهای سر پوشیده نگهداری نمایند چون امکان انتقال بیماری به طیور بومی از طریق تماس با پرندگان وحشی وجود دارد؛
۳. صاحبان طیور بومی در صورت مشاهده تلفات در طیور، مراتب را سریعاً به نزدیکترین پست دامپزشکی اعلام نمایند؛
۴. عدم تهیه گوشت مرغ از مراکز غیر مجاز و عرضه کنندگان و کشتار کنندگان دوره گرد از قبیل مناطقی مثل بید زرد، اکبر آباد، ده پیاله و غیره؛
۵. گوشت مرغ مصرفی خود را بصورت بسته بندی شده تازه یا منجمد و از مراکز مجاز تهیه نمائید.

ایدز و خانواده

- ایدز چیست؟
- ایدز یکی از بیماری های ویروسی واگیر دار است.
- ایدز، واکسن و دارو ندارد.

خطر ایدز از بین بردن قدرت دفاعی بدن است.

ویروس ایدز بتدریج قدرت دفاعی بدن را کم می کند، بطوریکه انسان مبتلا حتی در مقابل بیماری ها و یا عفونت های خیلی سبک هم نمی تواند مقاومت کند و در نتیجه از بین خواهد رفت.

ایدز چگونه سرایت می کند؟

ویروسی که موجب ابتلا به ایدز می شود از ۴ راه اصلی به بدن سرایت می کند:

- ۱- آمیزش جنسی با افراد آلوده به ویروس ایدز
 - ۲- استفاده مشترک از سرنگ و سوزن آلوده
 - ۳- انتقال خون و فرآورده های خونی آلوده به ویروس
 - ۴- مادر آلوده به کودک
- ۱- آمیزش جنسی

اگر زن یا مرد به ویروس آلوده باشند از طریق آمیزش جنسی، ویروس را به طرف مقابل خود انتقال می‌دهد. یعنی ویروس از زن به مرد و یا از مرد به زن و یا از مرد به مرد سرایت می‌کند و سن، جنس و نژاد در انتقال تاثیری ندارد.

در ایران ۱۲ درصد همه موارد آلوده به ایدز از این طریق آلوده شده‌اند.

۲- از راه انتقال خون و فرآورده‌های خونی

اگر خون یا فرآورده‌های خونی آلوده به ویروس باشد به هر شکل که به بدن شخص سالم وارد شود، او را آلوده می‌کند. مثلاً اگر در تزریقات از سرنگ و سر سوزنی استفاده شود که قبلاً برای شخص آلوده به ویروس بکار رفته است، احتمال دارد فرد سالم را آلوده کند، یا اگر خونی که به شخص تزریق می‌شود آلوده باشد، سرایت تقریباً حتمی است.

۳- از مادر به کودک

مادرانی که به ویروس آلوده‌اند در یک سوم از موارد در هنگام زایمان یا کمی قبل از وضع حمل و یا بلافاصله پس از وضع حمل، ویروس را به کودکان خود انتقال می‌دهند.

از سال ۱۳۶۴ به بعد که خون و فرآورده‌های خونی در اغلب کشورهای دنیا از نظر آلودگی به ویروس ایدز مورد بررسی قرار می‌گیرد، انتقال از راه خون و فرآورده‌های آن تقریباً منتهی است.

آیا از ظاهر اشخاص می‌توان به بیماری آنها پی برد؟

هیچگونه علامت و نشانه ظاهری در شخص آلوده به ویروس دیده نمی‌شود.

حتی ممکن است انسان از آلودگی خویش هم بی‌خبر باشد، اما همین شخص می‌تواند به آسانی ویروس را از راه‌های ذکر شده، به دیگران منقل کند و بیشترین خطر سرایت و انتقال ویروس به همین افراد مربوط است. (از ابتدای شروع همه‌گیری ایدز تا ابتدای دی‌ماه ۱۳۷۹ دو هزار و دویست و هفتاد و یک نفر در کشورمان به ویروس آلوده شده‌اند.)

خطر آلوده شدن به ویروس ایدز بیشتر متوجه چه کسانی است؟

۱- افرادی که در روابط جنسی خود احتیاط لازم را نمی‌کنند.

۲- کسانی که به مواد مخدر تزریقی معتاد هستند و از سرنگ و سر سوزن مشترک استفاده می‌کنند.

علت بی‌اطلاعی فرد و نداشتن علامت و نشانه‌ی آلودگی این است که ایدز هم مانند دیگر بیماری‌ها دارای دوره‌ی نهفتگی مشخصی است. یعنی از ورود ویروس به بدن تا بروز علائم بیماری مدتی طول می‌کشد. دوره نهفتگی ایدز از زمان آلودگی شخص به ویروس تا ظهور علائم ممکن است از چند ماه تا ده سال متغیر باشد. هر نوع تزریق باید از سوزن و سرنگ یک بار مصرف و یا استریل استفاده کرد. زیرا استفاده از سوزن مشترک در تزریقات موجب انتقال بیماری‌های مختلف می‌شود. به همین دلیل افراد معتاد به مواد مخدر تزریقی که در حالات بی‌خبری از سوزن و سرنگ‌های یکدیگر استفاده می‌کنند بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به ویروس هستند.

(۶۵ درصد کل موارد ابتلا در کشور ما از طریق استفاده از سوزن و سرنگ مشترک آلوده شده‌اند.)

۳- کودکی که مادرش به ویروس ایدز آلوده باشد.

آیا روابط عادی اجتماعی با اشخاص آلوده به ویروس ایدز موجب سرایت و آلودگی می‌شود؟

ویروس ایدز از راه هوا، غذا، آب، دست دادن، حرف زدن، بوسیدن و تماسها و روابط عادی اجتماعی مانند سوارشدن در اتوبوس و تاکسی از شخص آلوده به شخص سالم سرایت نمی‌کند.

چه راه‌هایی برای پیشگیری از بیماری ایدز وجود دارد؟

۱- با توجه به اینکه شایع‌ترین راه سرایت ایدز از طریق تماس جنسی است، تنها راه مطمئن برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری، پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی و اجتناب از بی‌بند و باری‌های جنسی است.

و هرگز به زنا نزدیک نشوید که کاری بسیار زشت و راهی بسیار ناپسند است. سوره اسراء، آیه ۳۲

۲- استفاده از کاندوم وسیله‌ای نسبتاً مطمئن برای پیشگیری از ایدز است.

۳- استفاده اختصاصی از لوازمی که ممکن است در قسمتی از بدن بوسیله‌ی آنها بریدگی ایجاد شود، مانند تیغ خود تراش.

۴- استفاده از سوزن و سرنگ یک بار مصرف در تزریقات.

تب کریمه کنگو

بیماری تب خونریزی دهنده کریمه‌کنگو از بیماری‌هایی ویروسی قابل انتقال بین انسان و حیوان می‌باشد. بیماری با تب ناگهانی، بدن درد، کوفتگی، ضعف، سردرد، درد شدید عضلات، بی‌اشتهایی، درد پشت‌حدقه چشم، ترس از نور، تهوع، استفراغ، گلو درد، دل درد و تغییرات خلقی به صورت بی‌قراری و افسردگی ظاهر می‌شود. علائم خونریزی معمولاً از روز سوم تا پنجم شروع می‌شود. خونریزی در مخاط، لکه‌های

خونریزی (پتشی) در قسمت بالای بدن، خط زیر بغل، محل‌های تزریق و تحت فشار ایجاد می‌شود. خونریزی از اعضای مختلف بدن (بینی، لثه، مجاری ادرار، روده، رحم و... ایجاد می‌شود. بیماران بدحال از روز پنجم به بعد دچار نارسایی کبدی، کلیوی، می‌شوند.

عامل بیماریزا

عامل بیماری ویروس بانیاویریدا از گروه آربوویروسها تحت عنوان ویروسهای منتقله توسط بندپایان است.

مخزن بیماری

گوسفند، گاو، بز، خرگوش وحشی و شتر مرغ به عنوان مخزن بیماری مطرح هستند.

راه انتقال

انتقال از طریق گزش کنه یکی از راههای مهم ابتلا می‌باشد. کنه‌ها بخصوص گونه هیالوما از طریق تخمدان آلوده در تمام مراحل رشد آلوده شده و عفونت زا می‌باشند. کنه بالغ ویروس را به نوزادان خود انتقال می‌دهد.

انسان نیز در اثر تماس مستقیم با خون و ترشحات یا بافت‌های آلوده دام و یا تماس با ترشحات افراد بیمار مبتلا می‌شود. در تماس نزدیک با دام‌های آلوده از طریق تنفس نیز امکان ابتلا به بیماری وجود دارد.

گروه‌های در معرض خطر

همه افراد جامعه احتمال ابتلا به بیماری را دارند. گروه پرخطر شامل:

دامداران، دامپزشکان، کارکنان کشتارگاه و کارکنان بهداشتی درمانی (پزشک، پرستار، بهیار و...)

می‌باشند.

دوره کمون بیماری

در صورت گزش کنه آلوده:

۳ - ۱ روز و حداکثر ۹ روز.

در صورت تماس با خون آلوده:

۶ - ۵ روز و حداکثر ۱۳ روز.

تشخیص

تشخیص بیماری یا جداسازی ویروس از خون در هفته اول بیماری، بررسی آنتی‌بادی اختصاصی از طریق الیزا، ایمونوفلورسنت آنتی‌بادی توسط خونگیری در سه مرحله صورت می‌گیرد:

- نمونه اول: بلافاصله پس از تشخیص بیماری.
- نمونه دوم: ۵-۱۰ روز بعد از بروز علائم.
- نمونه سوم: ۱۰-۱۵ روز بعد از بروز علائم.

درمان

- درمان حمایتی
(تزریق خون، مایعات جایگزین، پلاکت)
- داروی ضد ویروس ریباویرین

دوز اولیه ۳۰ mg/kg

۱۵mg/kg هر شش ساعت × ۴ روز

۷/۵mg/kg هر هشت ساعت × ۶ روز

مورد مشکوک شامل

شروع ناگهانی تب، درد عضلات، خونریزی همراه با یکی از علائم اپیدمیولوژیک (سابقه گزش کهنه، تماس مستقیم با خون تازه و ترشحات بیمار مشکوک، اقامت در محیط روستائی)

به محض مشاهده مورد مشکوک

آزمایش شمارش سلولهای خون محیطی انجام و در صورتیکه پلاکت کمتر از ۱۵۰۰۰۰ باشد بلافاصله باید به مراکز بهداشت شهرستان جهت بررسی و درمان فرد، تهیه خون و پیگیری اطرافیان گزارش داده شود.

گروهی که در تماس با دام هستند

روشهای حفاظت شخصی در تماس با ترشحات و خون حیوان:

- پوشیدن دستکش، لباس بلند، چکمه، ماسک و عینک

روشهای حفاظت شخصی از گزش کنه:

- استفاده از مواد دافع حشره و کنه
- پوشیدن لباس روشن
- در مناطقی که احتمال خطر گزش کنه وجود دارد هر ۲ تا ۴ ساعت تمام بدن از نظر وجود کنه چک شود.
- اقدامات کنترل شیمیائی کنه (سمپاشی، استفاده از حمام کنه با هماهنگی دامپزشکی)

گروهی که در تماس با بیمار هستند

رعایت احتیاطهای استاندارد:

- شستن دستها قبل و بعد از تماس با بیمار.
- استفاده از دستکش قبل از تماس با بیمار و تعویض دستکش جهت تماس با بیماران دیگر.
- پوشیدن دستکش قبل از تماس با خون و ترشحات بدن بیمار و جلوگیری از تماس غشاهای مخاطی و پوست آسیب دیده با خون و ترشحات بدن بیمار.
- استفاده از ماسک و محافظ چشم و پوشیدن گان حین انجام مراقبتهای پزشکی که احتمال پاشیدن خون و مایعات بدن وجود دارد.
- مراقب باشید هنگام استفاده از سر سوزن، تیغ و جراحی و سایر ابزارهای برنده آسیب نبینید.

جداسازی بیمار:

ضد عفونی وسایل در دمای ۶۰ درجه سانتیگراد به مدت یک ساعت و یا استفاده از مواد ضد عفونی کننده جهت وسایل و اشیاء حساس به حرارت (توسط اتیلن اکسید)

تمهیدات آزمایشگاه

- دسترسی به تجهیزات سالم آزمایشگاهی
- ایجاد مانع جهت جلوگیری از انتشار آلودگی از طریق هوا
- استفاده از وسایل محافظتی (دستکش و ماسک)

جذام یک بیماری عفونی میکروبی است که خوشبختانه کاملاً درمان پذیر است. پس از تشخیص بیماری توسط پزشک درمان متناسب با نوع بیماری و سن بیمار آغاز می شود. با شروع درمان امکان سرایت بیماری از بین می رود و با درمان سریع منظم و کامل بهبودی از ایجاد یا پیشرفت معلولیت های ناشی از جذام جلوگیری می شود.

نکات درمانی:

۱. رژیم دارویی توصیه شده برای درمان جذام بسیار موثر و بی خطر است
۲. درمان جذام بسته به نوع آن با دو یا سه دارو و ظرف شش ماه تا یک سال صورت می گیرد. ریفامپین داپسون و کلوفازیمین داروهای اصلی درمان جذام هستند که همراه با هم و بصورت خوراکی مصرف می شوند.
۳. استفاده از یک دارو به تنهایی در درمان جذام ممنوع است.
۴. ریفامپین بصورت ماهیانه داپسون و کلوفازیمین بصورت توام (هم ماهیانه و هم روزانه) مصرف می شوند.
۵. چند ساعت پس از مصرف ریفامپین تغییر رنگ قرمز ادرار رخ می دهد که به اقدام خاصی نیاز ندارد. کلوفازیمین نیز موجب تغییر رنگ پوست به سیاه مایل به قهوه ای می شود که این حالت چند ماه بعد از قطع درمان کاملاً برطرف می گردد و جای نگرانی وجود ندارد هرگونه علامت دیگری که با مصرف داروها بروز نماید به توجه خاص و مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی نیاز دارد.
۶. در صورت ایجاد درد تورم یا حساسیت اعصاب بیحسی یا ضعف عضلانی بیحسی یا ضعف عضلانی ضایعات جلدی جدید قرمزی و ترشح از چشمها یا تاری دید تب و تورم دستها و پاها بدون قطع درمان مراتب را سریعاً به مراکز بهداشتی درمانی اطلاع دهید.
۷. برای پیشگیری از معلولیت درمان سریع کامل و منظم رسیدگی و مراقبت از چشمها دستها و پاها و توجه ضایعات جلدی یا عصبی جدید در حین درمان از جمله اقدامات اساسی است.
۸. درمان جذام بصورت سرپایی صورت می گیرد و به بستری در بیمارستان یا مراکز خاص نیازی نیست.
۹. خدمات تشخیصی درمانی جذام بطور رایگان از طریق کلیه مراکز بهداشتی درمانی کشور ارائه می شود.
۱۰. داروها در بسته بندی های آماده که هر بسته برای مصرف یک ماده است توسط کارکنان بهداشتی به بیماران ارائه می شود و لازم است طبق راهنمایی های آنان مصرف شود.
۱۱. تاریخ مراجعه بعدی را که کارکنان بهداشتی به شما اطلاع می دهند به یاد داشته باشید و با مراجعه ماهیانه بموقع و منظم از ایجاد کمبود و وقفه در روند درمان خود شوید.
۱۲. در صورت تغییر محل زندگی مراکز بهداشتی درمانی مرتبط را جهت جلوگیری از بروز اشکال در ارائه خدمات درمانی مطلع سازید.

بیماری سل چیست؟

سل یک بیماری واگیردار میباشد که توسط ورود میکروب کوچکی بنام باسیل سل به داخل ریهها ایجاد میشود زمانی که فرد مسلول

سرفه، عطسه و یا صحبت میکند این میکروب بصورت ذرات ریز وارد هوا شده و اگر فرد سالمی بمدت طولانی در یک محیط سرپسته با این فرد قرار گیرد با تنفس این هوا میکروب سل را وارد ریه‌های خود می‌کند.

میکروب سل توسط حشرات، خون، ظروف غذا و لیوان آب یا اشیاء دیگر منتقل نمیشود. ممکن است میکروب سل به بدن شما وارد شده باشد و شما از آن مطلع نباشید.

چگونه میکروب سل در بدن ایجاد بیماری میکند؟

میکروب سل از طریق تنفس وارد ریه‌ها شده و ممکن است تعدادی از آنها به قسمت‌های دیگر بدن نظیر کلیه، استخوان، مغز بروند. سلول‌های دفاعی بدن در این حالت با میکروب سل وارد نبرد شده ولی معمولاً موفق به کشتن تمام آنها نمی‌شوند. این سلول‌ها اطراف میکروب‌های زنده مانده یک دیوار دفاعی ایجاد کرده و آنها را به حالت خفته در می‌آورند.

در این مرحله فرد دچار عفونت سل شده و در اکثر موارد احساس بیماری و حتی آلوده شدن نمیکند. میکروب سل در بدن میلیونها نفر در دنیا وجود دارد و آنها احساس بیماری نمی‌کنند.

برخی از این افراد آلوده به دلیل شانس بیشتر ابتلا به بیماری باید با نظر پزشک تحت درمان پیشگیری قرار گیرند.

در کمتر از ۱۰٪ موارد این میکروبهای خفته ممکن است از این حالت بیدار شده و دیوار دفاعی اطراف خود را شکسته و تکثیر گردند. اکثراً این واقعه در چند سال اول بعد از ورود میکروب به بدن رخ می‌دهد این حالت معمولاً زمانی ایجاد می‌شود که سیستم ایمنی بدن در مبارزه با عفونتها و یا وجود همزمان بیماریهای دیگر نظیر آلودگی با ویروس عامل بیماری ایدز، بیماری قند (دیابت)، بیماری مزمن کلیوی و سرطان بسیار ضعیف و بی دفاع گردد، زمانی که این واقعه رخ دهد فرد دچار بیماری سل شده است.

عفونت سل و بیماری سل با هم متفاوت هستند.

۱- فرد مبتلا به عفونت سل میکروب سل را در بدن خود به صورت خفته دارا میباشد ولی هیچگاه علائم بیماری سل را ندارد و میکروب سل را به دیگران منتقل نمیکند این افراد تنها تست جلدی توپرکولین مثبت داشته و به جز موارد خاص با نظر پزشک احتیاج به درمان نخواهد داشت.

۲- فرد مبتلا به بیماری سل علاوه بر وجود میکروب سل فعال در بدن خود علائم بیماری سل را (شامل سرفه مداوم بیش از سه هفته، خلط خونی، کاهش وزن، ضعف و بیحالی مفرط، تب و عرق شبانه) در خود احساس خواهد کرد.

میکروب سل در این افراد تا دو هفته از شروع درمان دیگران را نیز مبتلا می‌سازد.

تشخیص بیماری سل چگونه است؟

بهترین راه تشخیص بیماری سل در افراد مشکوک انجام آزمایش خلط در سه نوبت مجزا و مشاهده آن در زیر میکروسکوپ است در صورت ابتلا به سل ریوی در اکثر موارد میکروب سل در داخل خلط مشاهده خواهد شد این آزمایش در کلیه مراکز بهداشتی درمانی به رایگان انجام میگیرد.

در صورت مشاهده علائم بیماری در خود چه کنیم؟

در صورت مشاهده علائم سل در خود با یکی از اعضا خانواده سریعاً به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه و یا با پزشک خود مشورت نمایید.

در صورت وجود بیماری سل در شما درمان دارویی خوراکی به مدت حداقل شش ماه طبق جدول مصرف روزانه بصورت کاملاً رایگان در کلیه مراکز بهداشتی درمانی ارائه میگردد.

برای اینکه احتمال مصرف دارو بصورت نامنظم و ناکامل از طرف بیمار از بین برود یکی از مسئولین بهداشتی بر بلع دارو توسط بیمار نظارت مستقیم خواهد داشت به این روش داتس (DOTS) اطلاق میشود.

شپش حشره آزاردهنده

شپش چیست؟

پیامبر گرامی اسلام (ص) می فرماید:

سه چیز نباید مشترک باشد: حوله، شانه و مسواک

شپش یک حشره مودی و انگلی خونخوار است که بیشتر در موی سر و بدن انسان و درز لباس زندگی میکند و از خون انسان تغذیه می نماید، بهمین دلیل ایجاد خارش نموده و ممکن است با ایجاد خارش در ناحیه آلوده میکروبها وارد پوست شوند و بدنبال آن عفونتهای پوستی و از جمله زرد زخم ایجاد شود.

به تخم شپش رشک می گویند که سفید رنگ بوده و به دیوار موها می چسبند. هر شپش ماده بالغ برای تولید مثل در ماه تعداد ۲۵۰-۳۰۰ تخم می گذارد و بعد می میرد. شپش سر لابلای موها و بر روی پوست سر مخصوصاً ناحیه پشت گوش و پشت سر زندگی می کند. شپش سر در کودکان سنین دبستان شایع تر است ولی در همه گروههای سنی ممکن است دیده شود. سن، جنس، نژاد، وضعیت اقتصادی، اجتماعی بر شدت شیوع آلودگی دخالت دارد و تاثیر می گذارد.

شپش تن بر روی بدن زندگی نموده و ایجاد خارش و خارش می کند که در اثر آلودگی می تواند منجر به عفونت گردد. شپش بدن به تغییرات درجه حرارت حساس می باشد بطوریکه درجه حرارت بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد را نمی تواند حل کند.

راههای انتقال آلودگی:

-انتقال شپش از فرد آلوده به شخص دیگر در اثر تماس مستقیم

-تماس با اشیاء آلوده مثل حوله، شانه، کلاه، روسری، مقنعه، رختخواب، بالش و ... که در واقع تماس غیر مستقیم می‌باشد.

بیماریهایی که از طریق شپش به انسان منتقل می‌شوند کدامند؟

عبارتند از بیماری تیفوس، زردزخم، طاعون و تب راجعه

چگونه می‌توان از آلودگی به شپش جلوگیری کرد؟

• بدن و موی سر خود را با شستشوی مرتب تمیز نگهدارید.

• موهای خود را هر روز شانه کنید.

• شانه و برس خود را تمیز نگه دارید.

• لباسها و ملحفه‌ها را با دست یا ماشین لباسشویی شسته و در آفتاب یا خشک‌کن، خوب خشک کنید.

• هرگز از لباسها و وسایل شخصی دیگران مانند شانه، برس، روسری، کلاه، گل سر، تل سر و کش سر استفاده نکنید.

• اگر متوجه وجود شپش در نزد خود و یا دیگران شدید بلافاصله به معلم یا والدینتان اطلاع دهید.

برای رهایی از شپش چه کارهایی می‌توان کرد؟

• در صورت دیدن شپش در سر یا بدن خود و یا خارش مداوم و شدید سر یا بدن، فوراً به معلم یا پدر و مادرتان اطلاع دهید.

• داروهای داده شده را طبق دستور مصرف نمایید.

• ملحفه و لباسها را مرتب شسته و در آفتاب خشک کرده و اتو کنید.

• مرتب حمام کنید.

• با یک شانه دندانه ریز، موهای خود را شانه کنید و سپس شانه را تمیز نمایید.

• موها را روزانه شانه کنید.

• مرتب حمام کنید.

• هرگز از وسایل شخصی دیگران استفاده نکنید.

با بیماری وبای التور آشنا شویم

وبای التور

التور یکی از بیماریهای اسهالی است که گاه بصورت حاد ظاهر می شود و عامل آن میکروب وبا است. علائم بیماری ناشی از سمی است که توسط میکروب در روده باریک افراد آلوده ترشح می شود.

علائم بیماری

اغلب ممکن است شخصی اسهال خفیف داشته باشد و یا اصلا علامتی نداشته باشد. گاه بصورت اسهال شدید همراه یا بدون استفراغ بروز کرده و گاهی مانند آب ریس برنج، بدون تب و بدون زور و پیچ می باشد. بیمار معمولا دچار عطش فراوان می باشد. از دست رفتن آب و املاح بدن می تواند به سرعت و در ظرف ۳-۴ ساعت سبب کم آبی شدید بدن و مرگ شود. بخصوص اگر آب و املاح از دست داده شده جبران نشود.

راه انتقال

انتقال التور از انسان به انسان از راههای زیر می باشد:

○ تماس مستقیم:

می تواند بندرت از طریق دستهای آلوده، تماس با مواد دفعی و استفراغ بیماران و ملحفه ها و لوازم آلوده، ایجاد بیماری کند.

○ تماس غیر مستقیم:

الف - آب آلوده به مدفوع، منابع آب حفاظت نشده مانند چاه ها، دریاچه ها، استخرها، جویبارها و ...؛

ب - آشامیدنی ها و خوراکیهای آلوده؛

- تغذیه کودکان و نوزادان با بطری به جای شیر مادر یک عامل خطر چشمگیر برای شیرخواران است؛
- سبزیها و میوه های خام آلوده و یا شسته شده با آب آلوده؛
- غذاهای پخته هم ممکن است پس از تهیه بوسیله دست یا مگس آلوده شده باشد؛
- شیر آلوده و بستنی که از منابع غیر مطمئن تهیه شده باشد؛

دوره پنهانی

دوره پنهانی از چند ساعت تا پنج روز است ولی بطور معمول ۲-۱ روز می باشد.

پیشگیری

- رعایت بهداشت بهداشت فردی و اجتماعی؛
- شستشوی دستها با آب و صابون بعد از اجابت مزاج و قبل از تهیه و خوردن غذا؛
- استفاده از آب آشامیدنی سالم (جوشانیدن و یا ضد عفونی کردن با کلر)؛
- مصرف نکردن یخ های قالبی که بصورت غیر بهداشتی تهیه، توزیع و عرضه می شود؛
- استفاده از شیر پاستوریزه و یا پس از جوشانیدن به مدت ۲۰ دقیقه؛
- مصرف نمودن غذای پخته سرد شده، پس از گرم شدن؛
- دور نگه داشتن مواد غذایی گرم از مگس و آلودگی های دیگر؛
- عدم مصرف انواع خوراکی های خام از دستفروشان، ضد عفونی کردن سبزیجات و میوه جات با پرکلرین؛

روش سالم سازی سبزیجات و میوه جات

برای جلوگیری از مبتلا شدن به بیماریهای انگلی و روده ای حتما باید سبزیجات و میوه جاتی که می خواهیم بصورت خام مصرف کنیم به طریق زیر سالم سازی نموده و بعد مصرف کنیم:

مرحله ۱: پاکسازی

ابتدا سبزیجات و میوه جات را به خوبی پاک کرده، با آب تمیز شستشو می دهیم تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف گردد.

مرحله دوم: انگل زدایی

سپس آنرا در یک ظرف ۵ لیتری آب ریخته و با زاءهر لیتر ۳ الی ۵ قطره مایع ظرفشویی به آن اضافه می کنیم و قدری بهم می زنیم تا تمام سبزیجات و میوه جات داخل کف آب قرار گیرد. بعد از ۵ دقیقه سبزیجات و میوه جات را از روی کف جمع آوری نموده و با آب سالم شستشو می دهیم تا تخم انگلها و باقیمانده مایع ظرفشویی پاک شود.

مرحله سوم: ضد عفونی

برای ضد عفونی و ار بین بردن میکروبها یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین در ظرف ۵ لیتری پر از آب ریخته، کاملا حل می کنیم. سپس سبزی و میوه انگل زدایی شده را برای مدت ۵ دقیقه در محلول قرار داده، آبکشی می کنیم .) توضیح اینکه اگر پرکلرین در دسترس نباشد می توانید از هر ماده ضد عفونی کننده مجاز و استاندارد که در دار و خانه ها و سوپرمارکتها یا خواربار فروشی ها وجود دارد طبق دستورالعمل آن مصرف کنید).

مرحله چهارم: شستشو

سبزی و میوه ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم می شوئیم تا باقیمانده کلر پاک شود سپس مصرف می کنیم .

درمان بیمار اسهالی (بای التور)

- جبران آب از دست رفته بدن با خوردن آب زیاد، سوپ، چای، مایعات دیگر و محلول ORS؛
- رجوع به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی یا بیمارستان محل سکونت جهت آزمایش مدفوع و دریافت بسته های پودر ORS و درمان صحیح؛

طرز تهیه محلول ORS

یک بسته پودر ORS که معمولاً ۵/۲۷ گرمی است باید در ۴ لیوان معمولی (یک لیتری) آب جوشیده سرد شده در یک پارچ سر بسته حل گردد و در جای خنک در یخچال نگهداری گردد.

بیمار می تواند بعد از هر بار اجابت مزاج هر چقدر که میل دارد از محلول ORS بخورد در ضمن بهتر است در هنگام استفاده کردن از محلول فوق حتماً با یک همزن خوب هم زده شود. بیمار باید تا قطع کامل اسهال، به مصرف ORS ادامه دهد.

سالم سازی آب- گندزدائی و کلر زنی آب با کلر مادر (یک درصد)

با کلر زنی آب و گندزدایی از شیوع بیماریهای واگیر پیشگیری نماید.

طرز تهیه و استفاده از محلول کلر مادر (۱۰ درصد)

۱- تهیه محلول کلر مادر (ده درصد): در یک بطری تیره رنگ یا بطری که اطراف آن پوشانیده شود یک قاشق غذا خوری سر صاف پودر پرکلرین ۷۰ درصد که معادل ۱۵ گرم بوده اضافه نمایید، سپس مخلوط نموده و پس از نیم ساعت محلول کلر ذخیره ۱۰ درصد تهیه می شود.

۲- کلر زنی آب: از محلول فوق (محلول کلر ذخیره) با قطره چکان ۷ قطره آن در یک لیتر آب و یا یک قاشق غذاخوری که تقریباً معادل ۱۴۰ قطره می باشد در ۲۰ لیتر آب (یک حلب) اضافه نموده و مخلوط کرده و پس از نیم ساعت آب آشامیدنی کلر زنی شده در دسترس می باشد.

بیماری هپاتیت آ (A) چیست؟

این نوع هپاتیت ویروسی بیشتر در بچهها دیده میشود و از طریق مواد غذایی یا آب آلوده به افراد سالم منتقل میگردد.

کودک در ابتدا دچار حالتی شبیه سرماخوردگی و تب می‌شود و با قطع تب دچار زردی در سفیدی چشم و پوست می‌گردد. کودک در این مدت بی‌اشتها و دچار ضعف شدید است. این بیماری بدون درمان خاصی خودبخود بهبود یافته و معمولاً عارضه‌ای ایجاد نمی‌کند.

برای پیشگیری از انتقال هپاتیت آ (A) چه باید کرد؟

۱- رعایت بهداشت فردی خصوصاً شستشوی دستها با آب و صابون بعد از توالی و قبل از غذا خوردن

۲- دفع بهداشتی فضولات انسانی

۳- ضدعفونی نمودن سبزیجات مصرفی

۴- لوازم شخصی، ظروف غذا و آشامیدنی بیمار باید از ظروف دیگران جدا باشد.

بیماری هپاتیت «ب» (B) :

یکی از خطرناکترین انواع ویروسها هپاتیت ب (B) میباشد، فردی که به هپاتیت ب (B) مبتلا می‌شود ممکن است احساس خستگی، ضعف، تهوع و بی‌اشتهایی نماید. تنها در ۳۰٪ موارد زردی یا یرقان در بیماران دیده می‌شود. ادرار ممکن است پررنگ و مدفوع کم‌رنگ تر از معمول به نظر برسد.

در مواردیکه شخص ممکن است هیچگونه علائمی نداشته باشد، تنها روش تشخیص هپاتیت «ب» (B) آزمایش خون است. از هر یکصد نفر مبتلا به هپاتیت ب B ۱۰ نفر ویروس را در خون خود بمدت چندین سال نگهداری می‌کنند. این افراد به ظاهر سالم به نظر میرسند و حتی ممکن است که خودشان از این وضعیت خبر نداشته باشند ولی میتوانند به راحتی دیگران را آلوده نمایند.

از چه طریق مبتلا به هپاتیت «ب» (B) میشویم

هپاتیت «ب» به روشهای زیر قابل انتقال می‌باشد:

۱- تماس با کوچکترین قطره خون آلوده میتواند فرد سالم را مبتلا سازد.

۲- استفاده مشترک از سرنگ و سوزن آلوده

۳- تماس جنسی با فرد آلوده به ویروس

۴- کودک متولد شده از مادر آلوده به ویروس

۵- سوراخ کردن گوش و خالکوبی و ختنه غیر بهداشتی (آرایش تزئینی و غیر بهداشتی) با وسایل آلوده به ویروس

۶- استفاده مشترک از تیغ و مسواک آلوده به ویروس

۷- استفاده از وسایل دندانپزشکی غیر بهداشتی آلوده به ویروس

برای پیشگیری از انتقال هپاتیت «ب» چه باید کرد؟

۱- هیچگاه از سرنگ و سوزن مشترک استفاده نکنیم

۲- در صورت ایجاد زخمی در بدن زخم را با آب و صابون شستشو داده بوسیله پانسمان بخوبی محافظت نمائید.

۳- اشیاء آلوده به خون را در کیسه پلاستیکی جمع‌آوری کرده و بسوزانیم.

۴- وسائلی را که بخون آلوده می‌شوند سریعاً با مواد ضدعفونی کننده مانند مایع سفید کننده لباس تمیز نمایند.

۵- در صورت وجود فرد آلوده به ویروس هپاتیت «ب» (B) اطرافیان او بر علیه این بیماری واکسینه شوند.

۶- واکسیناسیون کودکان بر علیه بیماری هپاتیت «ب» (B) که شامل سه مرحله (بدو تولد، ۱/۵ ماهگی و ۹ ماهگی) میباشد.

توجه: افراد آلوده به ویروس هپاتیت (B) باید به‌طور منظم به پزشک مراجعه کرده و پی‌گیری بیماری خود باشند و هیچ دارویی را بدون تجویز پزشک مصرف ننمایند.

هپاتیت C:

راه انتقال پیشگیری و درمان و سیر بیماری تقریباً با هپاتیت B یکسان است اما عمدتاً در افرادی که در معرض خطر تماس خونی هستند دیده می‌شود. مانند معتادین تزریقی

هشدار:

۱- ناقلین هپاتیت B می‌توانند ازدواج کنند اما همسران آنها و فرزندان باید در مقابل بیماری ایمن شوند.

۲- این افراد محدودیتی در رژیم غذایی و ورزش ندارند.