



سبزیجات و میوه‌ها را ضدعفونی کنید

با تصفیه آب و ضدعفونی کردن سبزیجات و میوه‌جات می‌توان از وقوع بیماری‌های اسهالی و عفونی از جمله وبا جلوگیری کرد.

جام جم آنلاین: با تصفیه آب و ضدعفونی کردن سبزیجات و میوه‌جات می‌توان از وقوع بیماری‌های اسهالی و عفونی از جمله وبا جلوگیری کرد.

به گزارش ایسنا، وبا یکی از بیماری‌های واگیر عفونی است که فقط در انسان ایجاد بیماری می‌کند.

عامل بیماری‌زایی وبا یک باکتری به نام *E. coli* 171 و ویبریو کلرا *Vibrio cholerae* است و این بیماری در اثر سم تولید شده از این باکتری که در روده کوچک تکثیر می‌یابد، ظاهر می‌شود.

از آنجا که بیماری وبا اولین بار در منطقه‌ای به نام *E. coli* 171 و التور *Vibrio cholerae* در آفریقا پیدا شد، به این نام مشهور است. عامل بیماری مدت زیادی در آب زنده می‌ماند و در مناطقی که سطح آب‌های زیرزمینی آن بالا است، شایع‌تر بوده و عامل بیماری‌زا از طریق مدفوع و فضلاب قابل انتقال است.

اولین قدم در کنترل بیماری وبا، تشخیص سریع بالینی و آزمایشگاهی و جدا کردن بیماران و افراد ناقل است. وسایل بیمار باید به طور کامل گندزدایی شود. رعایت کامل جدا کردن (ایزولاسیون) در مورد بیمار به عمل آید و ملاقات او ممنوع شود.

همچنین برای پیشگیری از این بیماری، مهم‌ترین روش دفع مناسب پساب و جلوگیری از ورود آن به منابع آب آشامیدنی است. تصفیه، جوشاندن و کلریده کردن آب از مدت‌ها قبل روش مناسبی برای جلوگیری از سرایت این بیماری است.

شیر و غذاهای آماده باید پس از گرم کردن مصرف شوند. از بین بردن حشرات و دور نگهداشتن مواد غذایی از دسترس حشرات، گندزدایی سبزی و میوه‌جات با محلول پرکلرین به کنترل بیماری کمک می‌کند. در واقع باید توجه داشت که در چهار مرحله باید سبزیجات و میوه‌ها را شست‌وشو و ضدعفونی کرد.

از آنجا که بیماری وبا بیشتر از طریق آب آلوده شیوع می‌یابد، باید برای نوشیدن آب، شست‌وشوی ظروف و خوردن سبزیجات از آب لوله کشی کلردار استفاده کرد. در غیر این صورت آب را جوشانده و پس از سرد شدن مصرف کرد. در حالت کلی این طور نیست که فقط در مورد وبا نیاز به رعایت بهداشت باشد، بلکه برای جلوگیری از سایر بیماری‌های اسهالی و عفونی هم لازم است میوه و سبزی را قبل از مصرف کاملاً ضدعفونی و تمیز کرد.

برای ضد عفونی کردن سبزیجات بهتر است پس از گرفتن گل و لای سبزیجات، چند قطره مایع ظرفشویی به همراه آب سالم روی آن ریخته و بگذاریم مدت 5 دقیقه سبزی در آب غوطه‌ور بماند سپس سبزی را از رو برداشته با آب تمیز چند مرتبه شست و شو دهید.

به این ترتیب تخم انگل‌ها از سبزی جدا می‌شود سپس در آب محتوی پرکلرین (یک قاشق چای خوری در 5 لیتر) به مدت 5 دقیقه قرار داده، بعد از آبکشی با آب، سبزی آماده مصرف است.

باید بدانیم که میکروب وبا به کلر حساس است و در صورت استفاده از کلر در آب و شست‌وشو، میکروب وبا از بین می‌رود. باید همواره به خاطر داشته باشیم که سبزیجات و میوه‌ها را قبل از مصرف با محلول پرکلرین گندزدایی و پس از شستن با آب سالم مصرف کنیم. همچنین از خوردن ماهی خام یا کم پخته که از آب آلوده گرفته شده، اجتناب کنیم.