

لباس آلوده به مدفوع و ملحفه به طور جداگانه از دیگر لباس‌ها و با بالاترین درجه حرارت ممکن شسته شود؛

مواد غذایی خام را پیش از مصرف به خوبی تمیز کنید

- مواد غذایی خام مثل میوه‌ها و سبزیجات را پیش از مصرف کاملاً بشویید چرا که محل مناسبی برای رشد باکتری‌هایی هستند که باعث عفونت شدید و در نتیجه اسهال می‌شوند.

- مایعات زیاد مصرف کنید

- در زمان شنا کردن اقدامات پیشگیرانه را رعایت کنید.

یکی از عوامل شایع بروز اسهال در تابستان‌ها، انتقال عفونت از طریق ویروس‌ها و باکتری‌های موجود در آب آلوده‌ی استخرمی باشد

پیشگیری از ابتلا به اسهال

با رعایت چند نکته‌ی ساده‌ی رفتاری و رعایت بهداشت غذایی می‌توان از عوامل بیماری‌زای محیطی اسهال در امان بود و از انتقال آن به دیگران جلوگیری کرد.

این اقدامات عبارت است از:

- دست‌ها با آب گرم و صابون پس از رفتن به توالت و قبل از خوردن غذا به دقت و منظم شسته شود؛
- سرویس بهداشتی و شیرآلات و دستگیره درب با مواد ضد عفونی کننده بعد از هر بار دفع اسهال برای جلوگیری از پخش عفونت شست‌وشو شود؛
- شخص مبتلا به اسهال حتماً از کارد و چنگال، لیوان، ظروف و حوله‌ی شخصی استفاده کند.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان



نویسنده مدرک	ثریامحمودی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سوادارت
کد سند	Pa-B1-57/01

- از رفتن به محل کار یا مدرسه حداقل تا ۴۸ ساعت پس از آخرین دفع اسهال خودداری شود؛
- از رفتن به استخرهای شنا به مدت دو هفته پس از آخرین دفع اسهال خودداری شود؛
- مواد غذایی خام و پخته با هم ذخیره نشوند؛
- مواد غذایی دریایی، گوشت و مرغ قبل از مصرف به صورت کامل پخته شود؛
- از خوردن غذای تاریخ مصرف گذشته اجتناب شود؛
- در مسافرت از آب جوشیده یا آب آشامیدنی بطری‌ای استفاده شود؛
- از خوردن غذای تاریخ مصرف گذشته اجتناب شود؛
- در شست‌وشوی میوه و سبزی دقت شود.
- دست‌ها مکرراً و کاملاً شسته شوند؛
- اسهال می‌تواند از طریق تماس نزدیک با ارگانیزم‌های عفونی مثل ویروس‌ها، باکتری‌ها و انگل‌ها رخ دهد.
- برای اطمینان از در امان ماندن از آلودگی، از شستن منظم دست‌ها غافل نشوید و این کار را دست‌کم به مدت ۲۰ ثانیه انجام دهید.
- تا حد امکان از مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها خودداری کنید
- از غذاهای کم‌پخته یا نپخته دوری کنید
- مواد غذایی مثل گوشت و تخم‌مرغ را پیش از مصرف به طور کامل بپزید چون ممکن است حاوی انگل‌ها و باکتری‌هایی باشند که باعث بروز اسهال می‌شوند.