Солимии ҷомеа дар дасти туст

Наше здоровье в твоих руках

Солимии ҷомеа
дар дасти туст
Наше здоровье в твоих руках

САБЗАВОТ ВА МЕВАҲОРО ПЕШ АЗ ИСТЕЪМОЛ БИШӮЕД

МОЙТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ

ОБРО ПЕШ АЗ НӮШИДАН ҶӮШОНЕД

ПЕЙТЕ КИПЯЧЕНУЮ ВОДУ

ДАСТОНАТОНРО ПЕШ АЗ ИСТЕЪМОЛИ ХӮРОК БО СОБУН БИШӮЕД

ПЕРЕД ЕДОЙ МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

ПАРТОВҲОРО БА ОБ НАПАРТОЕД

НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ МУСОР В ВОДУ

НАҚШАИ СИРОЯТШАВӢ БО ВОСИТАИ ОБ

Ахлот → Замин ва сарчашмаҳои об → Оби нӯшокӣ ва хӯрокворӣ → Соҳиби нав

Бемориҳои сироятие, ки бо истеъмол ва истифодаи обҳои бо микроорганизмҳои гуногун ифлосгардида алоқамананд, дар аксарияти мамолики ҷаҳон ҳодисаи паҳншуда мебошад.

Манбаи бемориҳои сироятии тавассути об паҳншаванда («обӣ») шахси бемор ва ё ҳомили микробҳо ба шумор меравад.

Микроорганизмҳое, ки боиси пайдоиши ин бемориҳо мегарданд ба манбаҳои кушодаи об тавассути ахлот ва партовҳои корезӣ ҳамроҳ шуда, муддати зиёд дар об зист ва афзоиш менамоянд.

Сироятёбии одамони солим бо истифодаи об ва ё маводи ғизоии ифлосгардида дар мавриди ба хок, об ва ё маҳсулоти хӯрокворӣ афтидани ахлоти шахси бемор алоқаманд мебошад. Имрӯз чунин бемориҳои хавфноки меъдаю рӯда, аз қабили домана, исҳоли хунин, зардпарвини намуди А, вабо ва ғайра маълуманд. Бемориҳои сироятии тавассути об паҳншаванда ҳамасола

НАҚШАИ СИРОЯТШАВӢ БО ВОСИТАИ ОБ

Ахлот → Замин ва сарчашмаҳои об → Оби нӯшокӣ ва хӯрокворӣ → Соҳиби нав

ҳаёти миллионҳо нафарро аз байн мебаранд.

Шахси бемор наметавонад самаранок фаъолият намояд ва даромади молиявӣ ба даст оварад. Даромади оила барои муолиҷа сарф мегардад.

Шароитҳои ғайриқаноатбахши санитарӣ, ки ба ифлосшавии муҳити зист мусоидат менамоянд, аксар натиҷаи паст будани фарҳанги санитарии одамон мебошад, ҳол он ки ҳифз намудани солимӣ аз бемориҳои тавассути об сироятёбанда хароҷоти зиёдро талаб намекунад ва риоя намудани қоидаҳои оддии санитарӣ кифоя мебошад.

Беҳтар намудани шароитҳои санитарӣ хароҷотеро, ки барои муолиҷа ва нигоҳубини бемор сарф карда мешавад, даҳ баробар паст мегардонад. Саломатӣ аз ҷиҳати иқтисодӣ ба ҳар як оила муфид аст. Риояи қоидаҳои санитарӣ ҳам барои одамон ва ҳам барои давлат ва ҷамъият фоидаовар мебошад.

НАҚШАИ ТАВАССУТИ ОБ СИРОЯТ ЁФТАНИ БЕМОРИҲО

Ахлот → Замин ва сарчашмаҳои об → Оби нӯшокӣ ва хӯрокворӣ → Соҳиби нав

ҚОИДАҲОИ САНИТАРИИ 1 (ДАВРИ АВВАЛИ РОҲҲОИ СИРОЯТШАВӢ БА ВОСИТАИ ОБ)

- Ҳоҷатхонаро тоза нигоҳ доред. Дар ҳолати мавҷуд набудани ҳоҷатхонаҳо (мабразхонаҳо), наҷосатро дар чуқурии махсус кандашуда бо хок пӯшонидан лозим аст.
- Дар наздикии сарчашмаҳои об қазои ҳоҷат накунед.
- Ҳоҷатхонаҳо бояд аз сарчашмаҳои об дар масофаи зиёда аз 15 метр дур ҷойгир карда шаванд.
- Дар наздикии сарчашмаҳои об оббозӣ накунед ва либос нашӯед.
- Дар наздикии сарчашмаҳои об ахлотпораҳо (пасмондаҳо)-ро напартоед.
- Сарчашмаҳои обро аз ҳайвонот муҳофизат намоед.

НАҚШАИ СИРОЯТШАВӢ БО ВОСИТАИ ОБ

Ахлот → Замин ва сарчашмаҳои об → Оби нӯшокӣ ва хӯроквор → Соҳиби нав

Ҳама гуна наҷосат (ҳайвонот ва одамон, шахсони бемор ва ё шахсони солим, ки метавонанд ҳомили беморӣ бошанд) дар таркибашон микробҳои хавфнок доранд. Бинобар ин, аз онҳо эҳтиёт шуда, худро аз сироятшавӣ эмин доред!

ҚОИДАИ САНИТАРИИ 2 (ДАВРАИ ДУЮМИ РОҲҲОИ СИРОЯТШАВӢ БА ВОСИТАИ ОБ)

- Обро аз манбаҳои кушода истифода набаред, агар Шумо шабақаи обтаъминкунии коршоям дошта бошед.
- Агар шабақаи обтаъмикунӣ надошта бошед, ё он дар ҳолати корношоям бошад, обро аз сарчашмаи тозатарини минтақа гиред.
- Обро ба зарфҳои тоза гирифта нигоҳ доред.
- Зарфҳои обнигоҳдориро ҳар рӯз

НАҚШАИ СИРОЯТШАВӢ БО ВОСИТАИ ОБ

Ахлот → Замин ва сарчашмаҳои об → Оби нӯшокӣ ва хӯрокворӣ → Соҳиби нав

холи намуда, шустан лозим аст.

- Зарфҳои оби нӯшокиро бо сарпӯш маҳкам карда, ба онҳо наздикшавии кӯдакон ва ҳайвонотро роҳ надиҳед.
- Аз зарфҳо обро бо кафлези думчадароз гирифта, чунин кафлезро барои дигар мақсадҳо истифода набаред. Дар вақти обгирӣ ба расидани ангуштон ба об роҳ надиҳеднадиҳед ба об расонидан лозим нест.

Агар об тоза намояд ҳам, ин маънои онро надорад, ки он хавф надорад. Барои тира гардидани як пиёла об зиёда аз 2 миллиард микроб лозим аст, вале барои беморшавии инсон бошад 15 - 20 микроби касалиовар кифоя мебошад.

НАҚШАИ СИРОЯТШАВӢ БО ВОСИТАИ ОБ

Ахлот → Замин ва сарчашмаҳои об → Оби нӯшокӣ ва хӯрокворӣ → Соҳиби нав

ҚОИДАИ САНИТАРИИ 3 (ДАВРАИ СЕЮМИ РОҲҲОИ СИРОЯТШАВӢ БА ВОСИТАИ ОБ)

- Дастонро пас аз қазои ҳоҷат, пеш аз тайёр намудани хӯрок ва истеъмоли он шӯед.
- Барои тайёр намудани хӯрок ва нӯшидан обро ҷӯшонед.
- Мева ва сабзавотро хубтар мешавад бо оби тоза ва ҷӯшонидашуда бишӯед.
- Хӯрокро то комилан тайёр шудан расонед – хӯрок бояд пурра ҷӯшонида ва ё бирён карда шавад.
- Агар хӯроки қаблан тайёрнамударо гарм кардани бошед - онро то ба ҷӯш омадан гарм намоед.
- Ҳама асбобҳои ошхона, табақу қошуқ ва косаҳоро пас аз истифода бурдан шӯед ва пок намоед.

НАҚШАИ СИРОЯТШАВӢ БО ВОСИТАИ ОБ

Ахлот → Замин ва сарчашмаҳои об → Оби нӯшокӣ ва хӯроквории → Соҳиби нав

- Ҳар 3-4 рӯз бояд сачоқҳои дастпоккуниро иваз намоед.
- Хӯроки тайёрро аз маҳсулоти хом алоҳида нигоҳ доред.
- Зарфҳои тозаро аз зарфҳои истифодашуда алоҳида нигоҳ доред.
- Хӯрокро аз магасҳо, бо истифодаи матоъҳои тозаи табиӣ, дока ва элак, эҳтиёт намоед.

Аломатҳои бемориҳои ба воситаи об сироятшаванда:

- Дарди шикам;
- Дил беҳузурӣ ва қай кардан;
- Дарунравӣ (дарунравии моеъи зуд-зуд, зиёда аз се маротиба дар як рӯз);
- Баландшавии ҳарорати бадан.

Дар натиҷаи дарунравӣ, бемор оби зиёд сарф карда, ба камобии бадан оварда мерасонад. Инчунин, дар ҳолати дарунравии моеъ бемор ғизоҳои заруриро, ки бадани ӯ аз

НАҚШАИ СИРОЯТШАВӢ БО ВОСИТАИ ОБ

Ахлот → Замин ва сарчашмаҳои об → Оби нӯшокӣ ва хӯрокворӣ → Соҳиби нав

худ накардааст, талаф медиҳад ва лоғар мешавад. Кам шудани оби бадан ва нарасидани ғизоҳои асосӣ барои одам хатарнок аст, хусусан барои кӯдакон. Дар чунин вазъият ва дар ҳолати сари вақт нарасонидани кӯмаки тиббӣ ба фавти кӯдак оварда мерасонад. Танҳо шустани даст метавонад фавти кӯдаконро аз дарунравӣ беш аз 40% кам намояд.

ҚОИДАИ САНИТАРИИ 4 (ДАВРАИ ЧОРУМИ РОҲҲОИ СИРОЯТШАВӢ БА ВОСИТАИ ОБ)

- Ҳангоми пайдоиши аломати бемориҳои тавассути об сироятшуда, дарҳол ба ёрии тиббӣ муроҷиат намоед!
- Кӯшиш намоед, ки маводи хӯрок ва зарфҳои умумии нигоҳдории обро даст нарасонед. То даме, ки бемор ҳастед ба тайёр намудани хӯрок машғул нашавед. Барои хӯрдани хӯрок ва нӯшидани об аз зарфҳои алоҳида истифода намоед.

© Тамоми ҳуқуқҳо ҳимоя карда шудаанд.

Матни китобча аз ҷониби «СПИД Фонд Восток-Запад» (*AIDS Foundation East-West, AFEW*) бо машварат ва дастгирии мутахассисони Хадамоти давлатии назорати санитари-эпидемиологии Вазорати тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон тартиб дода шудааст.

Бо ҳамкории Вазорати тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон ва бо маблағгузории Иттиҳоди Аврупо, дар доираи лоиҳаи «Манбаи самар» - Пурзӯр намудани имконияти Хадамотҳои санитари-эпидемиологии вилоятҳои Хатлон ва Суғд, чоп карда шудааст. Мазмуни китобча бар зиммаи ташкилоти «СПИД Фонд Восток-Запад» буда, ақидаҳои ташкилоти Иттиҳоди Аврупоро инъикос намекунад.

Интишор, интиқол, паҳн намудан ё нусхабардорӣ намудани ҳар кадом қисми китобча иҷозат дода мешавад ба шарте, ки он бо мақсади ғайритиҷоратӣ дар оянда истифода бурда мешавад. Ҳангоми истифода бурдани китобча ҳамеша аз ташкилоти «СПИД Фонд Восток-Запад» ишора намоед.

AIDS Foundation East-West
СПИД Фонд Восток-Запад