



وزارت ورزش و جوانان  
جمهوری اسلامی ایران



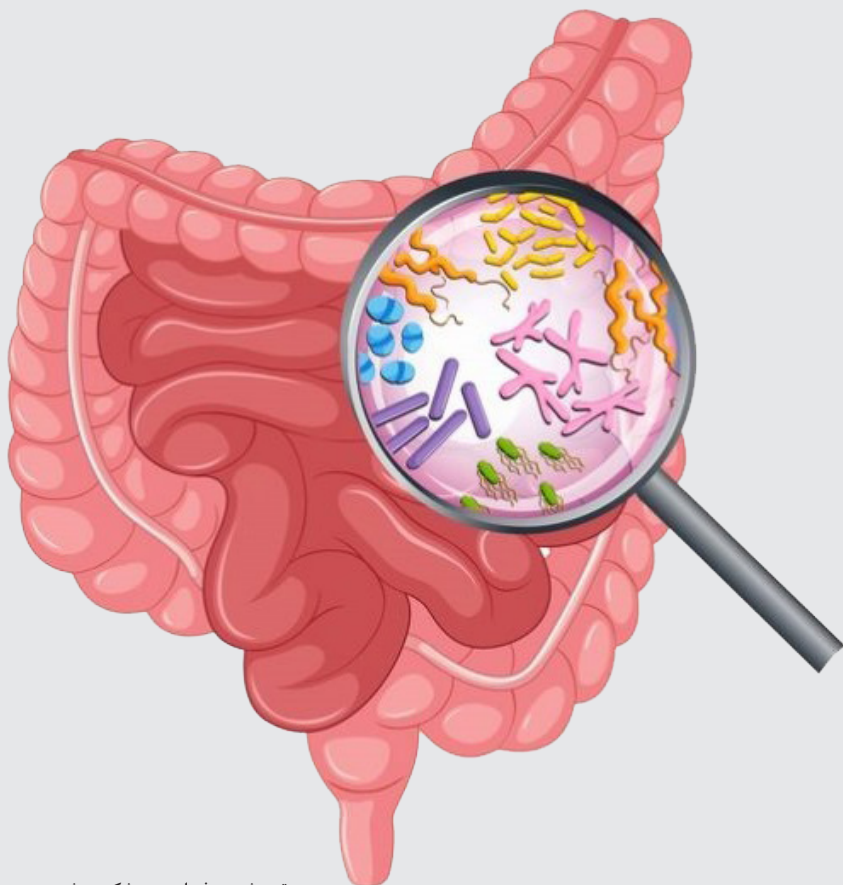
کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران



فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران  
SPORT'S MEDICINE FEDERATION  
OF ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN

# اسهال مسافرتی

## ویژه بازی‌های آسیایی جاکارتا ۲۰۱۸



تهیه شده در فدراسیون پزشکی ورزشی جمهوری اسلامی ایران

## عامل اصلی:

استفاده از آب، غذا و یا میوه آلوده البته عامل اسهال مسافرتی فقط به خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها محدود نمی‌شود. لمس دهان یا بینی با دست‌های آلوده نیز ممکن است باعث بروز این عارضه در انسان شود.

## علائم شایع:

بروز اسهال آبکی همراه دل‌درد و تب خفیف یا بدون تب، در ۹۰ درصد موارد طی یک هفته بهبودی کامل حاصل می‌شود. در صورت مشاهده هرگونه علامت و شک به ابتلاء، سریعاً به درمانگاه کاروان مراجعه نمایید.



## پیشگیری:

به نکات ذیل توجه داشته باشید:

آب معدنی و یا آب جوشیده و همچنین چای و قهوه گرم استفاده کنید.

۲

از آب لوله کشی شهری جهت آشامیدن و یا مسواک زدن استفاده نکنید.

۱

از یخ استفاده نکنید مگر آنکه مطمئن باشید که از آب تصفیه شده تهیه شده است.

۴

اگر در بطری آب آشامیدنی قبلاً باز شده است از آن استفاده نکنید.

۳

سبزی و میوه خام نخورید مگر آنکه پوست آن را خودتان کنده باشید.

۶

محصولات لبنی و شیر غیر پاستوریزه استفاده نکنید.

۵

کاهو و یا برگ خام سبزیجات دیگر را نخورید.

۸

سالاد میوه خرد شده استفاده نکنید.

۷

از خرید و مصرف غذاهایی که افراد دوره گرد در خیابان می فروشند خودداری نمایید.

۱۰

از مصرف گوشت یا ماهی خام و یا نیم پز خودداری نمایید.

۹

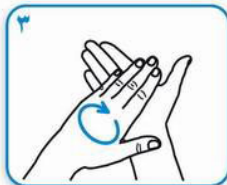
حتماً پیش از مصرف غذا دست‌های تان را بشویید؛ چه با آب و صابون، و چه با ضد عفونی کننده‌های دست.

۱۱

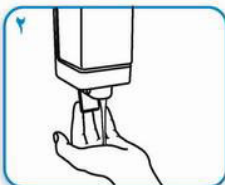
# چطور دست‌ها را بشوئیم؟



مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



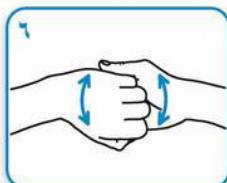
۳ کف دست‌ها را به هم بمالید



۲ صابون کافی برای پوشاندن سطح دست‌ها بردارید



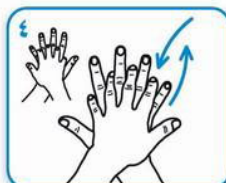
۱ دست‌ها را با آب خیس کنید



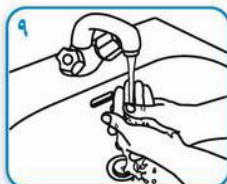
۶ پشت انگشت‌ها را داخل کف دست‌ها ببرید تا در هم قفل شوند



۵ مالیدن کف دست‌ها با انگشت‌های درهم



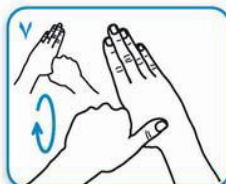
۴ کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشت‌های درهم و بالعکس



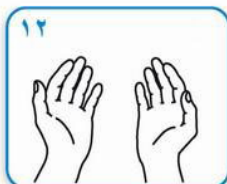
۹ دست‌ها را با آب شستشو دهید



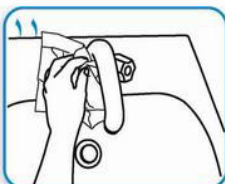
۸ مالش‌های مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



۷ مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



۱۲ اکنون دست‌های شما کاملاً تمیز و مطمئن هستند



۱۱ از همان دستمال برای تمیز کردن شیر آب استفاده کنید



۱۰ با یک دستمال حوله‌ای بطور کامل خشک کنید