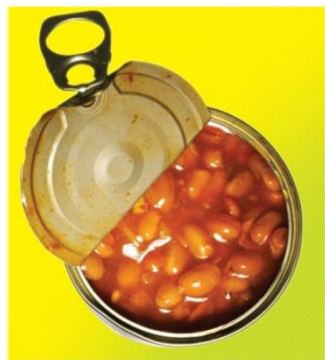


۲- زباله های خود را در پاکت های نایلونی در بسته از محیط زندگی خود دور و حتی الامکان دفن نمایید.



۳- مواد غذایی که به سلامت آنها اطمینان دارید مصرف کنید. استفاده از کنسرو، مشروط به سلامت ظاهری آن، در این شرایط مناسب است. از مصرف کنسروهایی که قوطی آن باد کرده و یا تاریخ انقضاء آن گذشته استفاده نکنید. از مصرف باقیمانده مواد غذایی پاستوریزه که پس از باز شدن درب ظرف در خارج از یخچال نگهداری شده خودداری نمایید.



رعایت نکات ذیل در هنگام وقوع بلایا ضروری است:

۱- از آب غیرمطمئن برای آشامیدن استفاده نکنید. آب را قبل از آشامیدن با کلرو یا با جوشانیدن به مدت ۵ دقیقه گندزدایی کنید.



روش کلر زنی: یک قاشق غذاخوری یا سه قاشق مرباخوری پودر هیپوکلریت کلسیم (پودر کلر) را با یک لیتر آب مخلوط کرده و هم بزنید. محلول بدست آمده محلول یک درصد کلر یا کلر مادر است که باید در ظروف در بسته دور از نور نگهداری شود. (در شیشه های مات) برای ضدعفونی یک لیتر آب آشامیدنی باید ۳ تا ۴ قطره کلر مادر توسط قطره چکان وارد آب مورد نظر نموده و پس از ۳۰ دقیقه آن را مصرف کرد.



هنگام وقوع بلایای طبیعی ممکن است بسیاری از خدمات عمومی از کار بیفتد. آبرسانی، برق رسانی، جمع آوری زباله یا تأمین نان و سایر مواد غذایی سالم با مشکل مواجه شود و استحمام و دفع فضولات انسانی به طریق صحیح امکانپذیر نباشد.

در این شرایط آب و غذای ناسالم ایجاد بیماری می کند و زباله و فضولات انسانی به انتشار بیماریها کمک می کند. بنابراین تا هنگام تأمین حداقل شرایط لازم باید افراد از خود و خانواده خود مواظبت نمایند تا دچار مشکلات ناشی از وضع موجود نشوند.





دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز بهداشت و درمان دانشجویان

سلامت محیط

در حوادث و بلایا



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بهداشت
خانم مهندس جیلانی نژاد

۱

۶- با محو شرایط لازم جهت رشد و نمو حشرات و جوندگان، از افزایش جمعیت آنها جلوگیری کنید. از ایجاد شرایط مساعد برای تخم ریزی پشه ها جلوگیری بعمل آورید. وجود آب راکد در چاله ها و یا حتی جمع شدن آب باران در قوطی های باز شده کنسرو و یا لاستیک ماشین که در زباله ها انداخته شده می تواند به محل مناسبی برای تکثیر پشه ها بدل شود.

۷- در این شرایط بیش از همه به رهنمودهای مقامات بهداشتی توجه نموده و به دقت عمل نمایید.

۸- در حمل و دفن اجساد، ضمن رعایت ضوابط شرعی، توصیه های بهداشتی را با حساسیت خاص مورد توجه و عمل قرار دهید.

آدرس: ستاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - ساختمان شماره ۲ - طبقه چهارم - معاونت دانشجویی و فرهنگی - مرکز بهداشت و درمان دانشجویان - کمیته اطلاع رسانی

E-mail: Shc@Sbmu.ac.ir

تلفن: ۲۲۴۳۹۸۴۰ و ۲۳۸۷۲۳۳۱

۶

غذایی را که خود تهیه می کنید کاملاً بپزید و غذای پخته را سریعاً مصرف کنید. غذای پخته را قبل از مصرف مجدد بطور کامل گرم کنید. از تماس غذای خام با غذای پخته جداً خودداری کنید.



غذاها را از دسترس حشرات، جوندگان و سایر حیوانات دور نگه دارید.

۴- فضولات انسانی را در محیط رها نسازید. دفع در نقاطی که کمتر در دسترس باشد و پوشاندن آنها با خاک، حداقل اقدامی است که می توان انجام داد. در صورت امکان، دفن آن در عمق ۳۰ سانتیمتری، مطلوبتر است.

۵- پس از دفع مدفوع، دستان خود را با آب و صابون شستشو دهید.



۵