

درس ۱۳ سالم بمانیم**سوال متن صفحه ۸۹**

پزشک به فردی که سرما خورده است، می گوید از دست دادن یا روبوسی کردن پرهیز کند، اما به فردی که دیابت (بیماری قند) دارد چنین توصیه ای نمی کند. چرا؟

زیرا سرما خورده گی بیماری واگیردار است. و بیماری از فردی به فرد دیگر انتقال پیدا می کند. اما بیماری دیابت واگیر دار نیست و با روبوسی و دست دادن منتقل نمی شود.

گفت و گو کنید صفحه ۸۹

میکروب سرما خوردگی از چه راهی وارد بدن ما می شود؟

ویروس سرما خوردگی از طریق، دهان و بینی وارد دستگاه تنفس انسان می شود. ویروس ها از طریق سرفه، عطسه و حرف زدن فرد آلوده یا تماس دست های آلوده فرد بیمار با اشیا در محیط اطراف پخش می شود. اگر فردی در این محیط آلوده به ویروس قرار گیرد و یا این ویروس ها به دستگاه تنفس وی وارد شوند فرد به بیماری مبتلا می شود.

جمع آوری اطلاعات صفحه ۸۹

با مراجعه به خانه بهداشت محله ی خود در باره ی بیماری وبا اطلاعات جمع آوری کنید و به کلاس گزارش دهید. وبا نوعی بیماری واگیر دار است. نشانه های این بیماری عبارتند از: اسهال، استفراغ، گرفتگی و درد عضلات ساق پا، تشنگی فراوان، کم شدن یا قطع ادرار.

این بیماری در فصل تابستان شیوع بیشتری دارد و از راه های زیر منتقل می شود: مصرف آب آلوده به مدفوع، شست و شوی سبزی ها و میوه ها با آب آلوده، استفاده از یخ و غذاهای آلوده، غذاهای دریایی خام مانند ماهی و ... رعایت موارد زیر از انتقال و گسترش آن جلوگیری می کند:

۱- استفاده از آب آشامیدنی سالم ۲- شست و شوی سبزی با مواد ضد عفونی کننده

۳- عدم استفاده از آب های آلوده و تصفیه نشده ۴- شستن دست ها با آب و صابون قبل از غذا

۵- خود داری از مصرف غذاهای غیر بهداشتی مانند آب میوه، بستنی، ساندویچ، شیرموز و ... که توسط دست فروش ها فروخته می شود

۶- شنا نکردن در آب رودخانه و استخر های آلوده

۷- دور نگه داشتن مواد غذایی از دسترس مگس و آلودگی های دیگر

۸- عدم استفاده از یخ غیر بهداشتی