**پیام های کوتاه بهداشتی در خصوص انتقال و پیشگیری از ابتلا به فاسیولیازیس:**

**راه های انتقال انگلهای فاسیولا به انسان:**

* **خوردن سبزیجات معطر مانند خالیواش، چوچاق، نعنا و سایر سبزیجات خوراکی محلی به صورت خام ممکن است انسان را در معرض ابتلا به انگلهای فاسیولا قرار دهد.**
* **خوردن مواد غذائی محلی مثل دِلار و زیتون پرورده و سایر غذاهائی که با سبزیجات خام تهیه می شوند خطر آلودگی انسان به انگلهای فاسیولا را افزایش می دهد.**
* **آبهای سطحی و چشمه های روبازِ نواحی کوهستانی محل مناسبی برای برقراری سیکل زندگی انگلهای فاسیولاست و نوشیدن این آب ها ممکن است سبب انتقال انگلهای فاسیولا به انسان شود.**
* **خوردن جگر خام یا آبدارِ دامهائی که به تازگی با انگلهای فاسیولا آلوده شده باشند ممکن است سبب ابتلاء انسان به بیماری فاسیولیازیس شود.**
* **شستن سبزیجات مصرفی در آبهای سطحی نواحی کوهستانی و روستائی ممکن است سبب انتقال انگلهای فاسیولا به انسان شود.**

**پیام های بهداشتی برای جلوگیری از ابتلا به فاسیولیازیس:**

* **قبل از مصرف دِلار حداقل به مدت 3 روز آن را در فریزر قرار دهید. نمک موجود در دِلار انگل فاسیولا را از بین نمی برد.**
* **چوچاق را قبل از اضافه کردن به زیتون پرورده به خوبی بشوئید سپس آن را مولینکس کرده و به مدت 5-3 روز فریز کنید.**
* **از نوشیدن آب های سطحی و آب چشمه های روبازِ نواحی کوهستانی خودداری کنید. جوشاندن و مصرف آن مانعی ندارد.**
* **سبزیجات مصرفی خام را ابتدا با آب و مواد شوینده به خوبی بشوئید، سپس آن را به مدت 15-10 دقیقه در محلول سرکه قرار دهید. (یک لیوان سرکه در 4 لیوان آب)**
* **در صورت امکان سبزیجات مورد علاقه خود را در باغچه منزل یا گلدان بزرگ پرورش دهید و از مدفوع دام برای بارور کردن آن خودداری کنید.**
* **توت فرنگی را ابتدا به خوبی با آب بشوئید و سپس به مدت 5-3 ثانیه در ظرف آب جوش بریزید و بلافاصله آن را خارج کرده و در آب سرد قرار دهید و مصرف کنید.**
* **در موقع پاک کردن سبزیجات از دستکش استفاده کنید و در حین تمیز کردن سبزیجات از بردن دست به دهان خودداری کنید و پس از اتمام کار دستهای خود را با آب و صابون بشوئید.**