

بیمارهای منتقله توسط آب و مواد غذایی :

- بیماریهای ناشی از مصرف غذا یا آب آلوده، یکی از شایعترین مشکلاتی است که مسافران را مبتلا می‌کند. با اتخاذ راهکارهای احتیاطی زیر، می‌توان خطر این بیماریها را کاهش داد:
- دستان خود را پس از استفاده از توالت و قبل از مصرف غذا بشوید.
- از مصرف غذایی که در جای گرم نگه داشته شده است، خودداری کنید.
- از خوردن سبزیجات خام، سالاد، صدف یا بستنی پرهیز کنید.
- تمام میوه‌ها را پوست کنده میل کنید.
- اگر در مورد بی‌خطر بودن آب آشامیدنی، ذره‌ای شک دارید، آب را بجوشانید یا آن را با قرص‌های گندزدا استریلیزه کنید و یا از آب‌های آشامیدنی که در بطری‌های در بسته عرضه می‌شوند، استفاده کنید.

بیماری: اسهال مسافران

- توسط غذا یا آبی که با یکی از چندین میکروب بیماری‌زا آلوده شده باشد، منتقل می‌شود.
- تشخیص: تهوع و استفراغ، اسهال، درد شکم
- اقدام درمانی: جبران مایعات از دست رفته، رعایت دقیق اصول بهداشتی برای پیشگیری از انتشار عفونت، مراجعه به پزشک (در صورت پایدار شدن علائم)

بیماری: هپاتیت A - از طریق آب یا غذای آلوده منتقل می‌شود. انتقال عفونت (به ویژه در موارد پایین بودن سطح بهداشت) می‌تواند فرد به فرد باشد. امکان حفاظت فرد از طریق واکسیناسیون وجود دارد.

- تشخیص: درد شکم، افزایش درجه حرارت بدن، زرد شدن سفیدی چشمها (یرقان) و پوست بعد از گذشت چند روز
- اقدام درمانی: مراجعه به پزشک، کاهش تب (اما استامینوفن ندهید).
- رعایت دقیق اصول بهداشتی برای پیشگیری از انتشار عفونت

بیماری: وبا

- از راه آب آلوده منتقل می‌شود و می‌تواند منجر به کاهش آب بدن تا حد مرگ شود.
- تشخیص: اسهال شدید، ضعف و کاهش آب بدن، تهوع و استفراغ
- اقدام درمانی: مراجعه فوری به پزشک، جبران مایعات از دست رفته
- رعایت دقیق اصول بهداشتی برای پیشگیری از انتشار عفونت