

سازمان حج و زیارت

هدایت و سلامت

ویژه آشنایی کاروانهای حج تمتع و

آشنایان مرکزی

دوره آموزش کارگزاران حج تمتع ۸۸

اداره آموزش سازمان حج و زیارت

آنچه آشپزها و خدمه باید بدانند

در طول سفر حج ، آشپز و کمک آشپز از معدود افرادی هستند که از اولین تا آخرین ساعات سفر، صبورانه مسئولیت طاقت فرسا و پر مشقتی را به عهده دارند . اکثر ذائقه های موافق با هنر دست آشپز حتی او را نمی شناسند که به او دست مریزاد بگویند ولی پیوسته باید در گرمای سوزنده مکه و مدینه، در کنار آتش داغ اجاق و بخار پرحرارت دیگهای غذا ، شنونده اعتراض ذائقه های ناموافق باشند. این صبر علی الخصوص وقتی با وجدان کاری نظم و نظافت و بهداشت توأم میشود اجر کار آنها را در نزد خداوند متعال دو چندان می کند . واحد بهداشت مرکز پزشکی ضمن آرزوی سلامت برای این همراهان عاشق، از همراهان انتظار دارد که هنر خود را با اطلاعات بهداشتی ممزوج نموده و با استفاده از آن در تأمین ، حفظ و ارتقاء سلامت زائرین خانه خدا شریک باشند . در این دستورالعمل سعی شده تا نکات فوق و انتظارات واحد بهداشت به آشپزهای محترم ارائه شود. امید است این عزیزان دستورالعمل حاضر را به دقت مطالعه نموده و به بند بند آن عمل نمایند .

دستورالعمل بهداشتی ویژه آشپز کاروان

الف: بهداشت محیط کار:

یک آشپزخانه بهداشتی باید دارای ویژگی های زیر باشد:

♦ مساحت مناسب

♦ تهویه کافی و مناسب

♦ نور کافی

- ◆ کف و دیوارهای قابل شستشو و سالم
 - ◆ کف دارای شیب مناسب به طرف فاضلاب
 - ◆ فاضلاب سر پوشیده
 - ◆ آب سالم و کافی
 - ◆ پنجره ها باید دارای توری ریز باشند.
 - ◆ مجهز به سیستم آبگرمکن و ظرفشویی ترجیحاً دو لگنه مناسب (مجهز به شترگلو باشد)
 - ◆ مجهز به کپسول آتش نشانی یا سیستم اطفاء حریق باشد.
- در کشور عربستان سعودی، همانگونه که بسیاری از آشپزهای مجرب مطلعند، ممکن است شرایط فوق برای آشپزخانه ای که بمنظور سرویس دهی به بیش از ۲۰۰ نفر ساخته شده باشد وجود نداشته باشد. ضروری است آشپزهای محترم از ابتدا با هماهنگی با مالک ساختمان (در حد تعهداتش) و مدیرکاروان، نقایص محیط کار خود را به حداقل برسانید.

ب - بهداشت لوازم و تجهیزات

- ◆ از لوازم و تجهیزات استاندارد در آشپزخانه باید استفاده شود.
- ◆ دستگاهها باید بر روی پایه یا سطحی مطمئن با ارتفاع مناسب ۳۰-۱۵ سانتیمتر نصب شوند
- ◆ از میزهای استاندارد آشپزخانه با ارتفاع مناسب و سطح کاملاً صیقلی و جنس استیل برای آماده سازی استفاده گردد.

♦ استفاده از ظروف مسی ، سیخ های فلزی و ظروف یکبار مصرف نامرغوب و غیر استاندارد ممنوع می باشد.

♦ از تخته گوشت محکم و جنس استیل یا فایبرگلاس فشرده استفاده نمود و پس از استفاده آنرا تمیز بر روی آن نمک پاشیده و با ماده پاک کننده شستشو و سپس محلول هیپوکلریت ضد عفونی شوند

♦ دستگاههای پخت یا چرخهای گوشت و همه وسایل الکترونیکی ایمن بوده و خطری برای کارکنان ایجاد نکنند.

♦ یخچالها و فریزرها سالم ، تمیز و دارای برودت مورد نیاز باشند.

♦ شستشوی ظروف شامل پاک کردن باقیمانده غذا از ظروف ، جمع کردن و خیس کردن آنها ، شستشو ، ماده شوینده و آب داغ ، آبکشی و سپس ضد عفونی با یک ماده ضد عفونی کننده مانند پرکلرین و در نهایت آبکشی و خشک کردن آن .

♦ از چرخهای جنس استیل یا فلز ضد زنگ استفاده شود.

♦ سردخانه ها مجهز به دماسنج بوده و دمپائی ، کاور مخصوص ، کفش و کاپش گرم برای ورود به داخل آن وجود داشته باشد .

♦ بعد از اتمام کار پخت و سرو غذا ، محیط آشپزخانه بصورت روزانه با آب و کلر شستشو و گندزدایی شود.

♦ فضای داخل فریزرها بایستی فاقد برفک بوده و دارای درجه حرارت منهای پانزده درجه سانتیگراد (۱۵-) باشد و باید یخچالها و فریزرها مرتباً برفک زدائی شوند.

♦ استفاده از هیتر مخصوص حمل غذا با شرایط ذیل صورت پذیرد :

- ۱- هیترها باید کاملاً سالم ، تمیز و بهداشتی باشند.
- ۲- هیترهای حمل مواد غذایی باید بصورت مرتب شسته و تمیز باشند.
- ۳- دمای داخل هیترها هنگام حمل غذا نباید کمتر از ۷۰ درجه سانتیگراد باشد.
- ۴- دماسنج روی هیترها باید سالم بوده و دمای واقعی را نشان دهد .
- ۵- آب داخل محفظه هیترها جهت تبخیر باید تمیز و بهداشتی بوده و مدام تعویض گردند .
- ۶- مواد غذایی طبخ شده قبل از افت دما به هیتر منتقل و در زنجیره گرم قرار گیرد .
- ۷- از شستشوی داخل و بیرون آن خودداری نموده و از وارد کردن جسم خارجی بداخل گرم کن اجتناب نموده و از زدن ضربه به داخل و خارج آن خودداری نموده و برای پاکیزه کردن هیتر از دستمال تمیز استفاده شود.

ج - بهداشت فردی :

بهداشت فردی آشپز در زندگی های دسته جمعی بسیار حیاتی است . یک آشپز می تواند متضمن سلامت افراد باشد و یا دائماً باعث بیماری آنها گردد . بعضی رفتارها که متأسفانه در افراد بصورت عادی نیز در می آیند می توانند بسیار خطرناک باشند و بدون اینکه قصد و غرضی در کار باشد ، عده زیادی را گرفتار کند ، لذا برای جلوگیری از این امر به نکات زیر توجه ویژه مبذول فرمائید .

♦ از لباس کار روشن و کاملاً تمیز، کلاه ، پیش بند کاملاً تمیز و دستکش یکبار مصرف استفاده نمائید .

- ♦ از مصرف سیگار ، بویژه در حین کار بشدت اجتناب کنید .
- ♦ ناخن ها هر روز بازدید کنید و آنها را کاملاً کوتاه و تمیز نگاه دارید .
- ♦ موهای سر ، زیر بغل و ... کوتاه نگه دارید .
- ♦ اگر بیمارید ، در دست خود زخم ، و یا در گوشه ناخن یا دست خود کورکی دارید ،
حتماً به پزشک کاروان نشان دهید تا آنرا درمان کند و در این صورت تا عدم درمان
کافی نبایستی در کار آشپزی وارد شوید .
- ♦ به اعضای بدن (مثل گوش - چشم - مو و ...) و جوشهای موجود در بدن دست
نزنید زیرا دستهای شما آلوده می شود
- ♦ در گرمای نسبتاً بالای آشپزخانه با آستین ، پیش بند ، دستگیره و یا دست عرق
خود را پاک نکنید .
- ♦ دستهای خود را مرتباً با صابون مایع شستشو دهید و مرتباً برای جلوگیری از
بوی بد بدن استحمام نمائید .
- ♦ از توزیع کنندگان غذا بخواهید تا بهداشت را رعایت کنند ، در زمان توزیع غذا
نزدیک به غذا حرف نزنید ، سرفه یا عطسه نکنید . روی سفره غذا پا نگذارند و حتماً
دستکش داشته باشید مشروط به اینکه آن را مرتباً تعویض نمائید و دستهای خود را
نیز قبل از هر کار با آب و صابون مایع بشوئید .
- ♦ بدیهی است که به هیچ عنوان نبایستی آب دهان یا خلط را در محیطهای اطراف غذا
در محیط پراکنده کرد و بایستی اکیداً از این عمل اجتناب نمود .

♦ در زمینه بهداشت مواد غذایی سعی کنید با آموزش هایی که از طریق کارشناسان بهداشتی به شما ارائه می شود توجه کنید و به آن عمل نمائید و با آنها با روی خوش همکاری داشته باشید .

♦ در انجام آزمایشات خود بویژه آزمایش مدفوع در چند نوبت و سواس به خرج دهید بعضاً ممکن است توسط مسئولین بهداشتی عربستان این آزمایشات تکرار شود که مثبت شدن آن جنبه خوبی برای شما و کاروان ندارد .

♦ در صورت ابتلا به بیماری آنفولانزا یا سرماخوردگی حتماً از ماسک استفاده نمائید .

اصول نگهداری ، آماده سازی مواد غذایی :

♦ مواد غذایی و خوراکی با کارتن در فریزرها نگهداری نشوند (چون بعضاً جعبه های کارتنی ، با وجود ظاهری تمیز ، آلوده به میکروبهای مدفوعی هستند) .

♦ مواد غذایی پخته شده برای مصارف بعدی نگه داشته نشوند .

♦ تخم مرغ های شکسته ، یا با پوسته آلوده معدوم شوند و بهیچ صورتی از آنها استفاده نگردد .

♦ همه روزه نانها بدقت مشاهده شوند و نانهای مشکوک به کپک زدگی از مصرف خارج گردند .

♦ از مواد کنسرو شده باد کرده و آنهایی که با باز کردن هوای زیاد از آن خارج می شود استفاده نشود . استفاده از این مواد ممکن است موجب بروز نوعی مسمومیت خطرناک شوند .

- ♦ چنانچه یک ماده غذایی توسط کارشناس بهداشت فاسد ، در شرف فساد و یا حتی مشکوک تلقی شد ، نسبت به معدوم نمودن آن اقدام خواهد کرد . با وی همکاری شود .
- ♦ قرار دادن مواد غذایی پخته و خام و شسته و نشسته در کنار هم در داخل سردخانه و یخچال ممنوع بوده و باید بطور جداگانه نگهداری شوند.
- ♦ مواد غذایی پستائی شده باید قبل از گرم شدن به سردخانه منتقل شده و روی آنها پوشیده و تاریخ پستائی و مصرف نوشته شود.
- ♦ بسته ها و قوطی های حاوی مواد غذایی باید سالم ، بدون درز و نشت بوده و بمبه نشده باشد
- ♦ مواد اولیه غذایی باید دارای پروانه ساخت ، تاریخ تولید ، تاریخ انقضاء و سایر مشخصات معتبر باشد.
- ♦ بکار بردن رنگ ها و اسانس ها و سایر مواد اضافی غیر مجاز در پخت غذا ممنوع می باشد . زیرا بعضی از رنگها سرطان زا می باشند.
- ♦ گوشت ، مرغ ، ماهی از نظر ظاهری بو ، مزه و رنگ طبیعی و فاقد هرگونه علائم فساد باشد.
- ♦ برنج و سایر حبوبات باید سالم و بدون حشره زدگی بوده ، به خوبی پاکسازی و فاقد کپک و مواد زائد باشد .
- ♦ روغن مورد استفاده جهت سرخ کردن باید شفاف بوده ، رنگ و مزه آن تغییر پیدا نکند.
- ♦ روغن مصرف شده قبل از کدر شدن باید تعویض گردد .

- ◆ مواد غذایی پخته شده برای مصارف بعدی نگهداشته نشود .
- ◆ بهتر است از سیب زمینی خلال شده بهداشتی آماده مصرف استفاده کنید در صورتیکه موجود نباشد از سیب زمینی هائی که سبزرنگ بوده یا لیز شده و یا جوانه زده استفاده نشود.
- ◆ انجماد مجدد مواد غذایی ممنوع می باشد.
- ◆ کلیه مواد غذایی فاسد شدنی باید در یخچال و یا سردخانه مناسب نگهداری شود و مدت آن بیش از زمانی نباشد که ایجاد فساد یا تغییر کیفیت نماید.

کمیت و کیفیت غذا :

- ◆ افراد از نظر حجم مصرف غذا و ذائقه و سلیقه با یکدیگر متفاوتند , لذا در طول سفر به آن توجه شود .
- ◆ از تهیه غذاهای شور – تند – چرب و زیاد سرخ شده اجتناب شود .
- ◆ با هماهنگی با پزشک کاروان , برای افراد تحت مراقبت نظیر زائرین مبتلا به فشار خون – دیابت و غیره , رژیم غذایی مخصوص تهیه نمایند .
- ◆ ظروف ادویه و ... باید درب دار باشد.
- ◆ از قراردادن مواد غذائی در معرض نور خورشید خودداری شود.
- ◆ در صورت مشاهده علائم فساد درگوشت , مرغ و ماهی سریعاً از چرخه پخت خارج شود.
- ◆ کنسروها را قبل از مصرف بمدت ۲۰ دقیقه در آب جوش بجوشانید.

♦ بمنظور حفظ کیفیت و رعایت بهداشت از سیخ کردن کباب برگ و جوجه کباب چند روز قبل از پخت خودداری و آنها را در فریزر نگهداری نکنید .

♦ در اوج گرفتاریهای تنفسی که برای زائرین آزاردهنده است به تهیه غذاهای گرم و مایع نظیر سوپ در تمام روزها مبادرت کنید و از بکارگیری مواد تند و ادویه جات در آن بپرهیزید .

♦ به تنوع غذایی توجه شود .

♦ در غذاهائیکه تهیه می کنید از سبزیجات و فیبر زیاد استفاده کنید و به استفاده از کلیه گروههای غذایی توجه داشته باشید.

مواد غذایی بر اساس میزان کالری به ۶ گروه تقسیم می شوند :

۱- گروه گوشت و جانشین های آن : شامل انواع گوشت قرمز و سفید ، پنیر و حبوبات

۲- گروه چربیها و دانه های روغنی

۳- گروه نشاسته شامل انواع غلات ، نان ، حبوبات ، ماکارونی

۴- گروه شیر و لبنیات شامل شیر ، ماست ، دوغ و کشک

۵- گروه میوه جات شامل میوه های تازه ، خشک ، آبمیوه و کنسرو شده

۶- گروه سبزیجات شامل سبزیجات پخته و خام

♦ غذاهائیکه تهیه آنها نیاز به طی شدن یک فرآیند طولانی است و دستکاری زیاد نیاز دارد مثل شنسیل مرغ - کباب کوبیده - همبرگر و ... بیشتر می توانند موجب بروز همه گیریهای مسمومیت روده ای گردند .

♦ غذاها و مواد حساس نظیر : سالاد الویه - سس و ... نیز می توانند موجب همه گیریهای بیماریهای روده ای شوند , لذا در مورد آنها بشدت دقت کنید. ضمن اینکه ترجیحاً سالاد اولویه تهیه نگردد.

راهنمای خروج گوشت و مرغ و ماهی از انجماد

بعضی از افراد گوشت یا مرغ را به منظور خارج کردن از انجماد درون ظرف بزرگ - دستشویی - و حتی وان حمام میریزند و بر روی آن آب گرم یا سرد را باز می کنند , این عمل غیربهداشتی و خطرناک است ,

پیشنهاد میشود , آشپزهای محترم , بمقدار مورد نیاز (برای همان وعده) از گوشت , مرغ یا ماهی را در ظرف بزرگ و تمیزی ریخته چند ساعت قبل از استفاده در فضای انبار (که بایستی توسط کولر خنک شود) گذاشته و یک پارچه تمیز روی آن بپاندازید .

♦ تحت هیچ شرایطی گوشت و مرغ را با عجله از انجماد خارج نکنید .

♦ گوشت یا مرغی را که از انجماد خارج شد, به منظور استفاده های بعدی دوباره منجمد نکنید و در صورتیکه مثلاً بخشی از آن را قرار است بلافاصله در وعده بعدی استفاده کنید آن را در یخچال و درجه حرارت ۴ سانتیگراد نگهداری کنید.

راهنمای سالم سازی سبزی , صیفی جات و میوه جات :

- سبزیجات , کاهو و کلم را ۴ مرحله سالم سازی می کنند :

۱- پاکسازی و گل و لای زدایی

۲- انگل زدایی

۳- گندزدایی (میکروب زدایی)

۴- شستشو و آبکشی نهائی

ذیلاً به هر یک از موارد چهارگانه فوق اشاره می شود تا انشا... در مورد آن اقدام شود

۱- گل و لای زدایی : در این مرحله سبزی را پاک و کلم را برگ برگ نموده و سپس مدت کوتاهی آن را در آب غوطه ور نموده تا مواد زاید و گل و لای از آن جدا شود و در آب ته نشین گردد. سپس آبکشی انجام شود.

۲- انگل زدایی : در این مرحله یک سطل ۵ لیتری را پر از آب می کنیم و به ازای هر لیتر آب ، ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی در داخل آن ریخته و هم می زنیم تا کفاب درست شود . سبزی یا برگ کاهو و کلم را در این کفاب قرار داده و با دست بصورت ملایم شستشو می دهیم و سپس آن را آبکشی می کنیم تا تخم های انگلی و باقیمانده مایع ظرفشویی از آن جدا گردد .

۳- گند زدایی (میکروب کشی) : برای از بین بردن میکروبها، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر کلرین ۷۰ درصد را در ظرف ۵ لیتری پر از آب ریخته کاملاً حل کنید تا محلول ضد عفونی کننده بدست آید، سپس سبزی انگل زدائی شده را برای مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در محلول ضد عفونی کننده جدید قرار دهید تا میکروب های آن کشته شوند. اگر پرکلرین در دسترس نباشد از سایر مواد گندزدا مجازی که در داروخانه وجود دارد می توان استفاده نمود.

توجه: انگل با میکروب فرق دارد و تخم انگلها با این مقدار کلر از بین نمی رود.

۴- شستشو و آبکشی نهائی : در این مرحله سبزی را مجدداً با آب سالم می شوئیم تا باقیمانده کمر از آن جدا شود و قابل مصرف گردد .

توجه : در سالم سازی سبزیجات و میوه جات زمینی مثل خیار و ... حوصله کنید .

♦ چنانچه میوه جات درختی مثل ؛ موز - پرتقال - سیب و ... را شستشو دهیم کافی است و نیازی به ضدعفونی نیست . با شستشو چنانچه روی آنها باقیمانده سمی موجود باشد زدوده می شود .

♦ زیاد نگه داشتن سبزی در محلول پرکلرین باعث پلاسیده شدن و از بین رفتن طراوت سبزی می گردد .

برای شما آرزوی سلامتی و موفقیت داریم . انتظار می رود با کارشناسان بهداشتی که هیچ منظوری جز تأمین و حفظ سلامتی زائرین خانه خدا که آنها نیز جزء آنان هستید ندارند , کما فی السابق همکاری داشته باشید . /

آنفلوآنزای خوکی چیست؟

یک بیماری حاد تنفسی به شدت واگیردار در خوک ها است که به وسیله چندین نوع ویروس آنفلوآنزای خوکی ایجاد می شود. میزان مرگ و میر آن در خوک ها نسبتاً بالا است (۰.۴٪ - ۱٪) ویروس در میان خوک ها از طریق ذرات آلوده معلق در هوا - تماس مستقیم، تماس غیر مستقیم (تماس با سطوح آلوده به ترشحات تنفسی) و توسط خوک های ناقل بدون علامت منتشر می شود. طغیان بیماری در خوک ها در تمام طول سال رخ می دهد اما بیماری در مناطق معتدل بروز بیشتری در پاییز و زمستان دارد. بسیاری از کشورها به صورت معمول خوک های خود را در مقابل آنفلوآنزای خوکی واکسینه می کنند. ویروس های آنفلوآنزای خوکی غالباً از زیر گونه H1N1 می باشند اما زیرگونه های دیگر هم می توانند در خوک ها در چرخش باشند مثل (H3N1-H3N2) خوک ها همچنین می توانند توسط ویروس های آنفلوآنزای پرندگان و ویروس های آنفلوآنزای انسانی آلوده شوند.

گاهی اوقات خوک ها می توانند با بیش از یک گونه ویروس در یک زمان آلوده شوند که این مسئله می تواند باعث امتزاج و نوترکیبی این ویروس ها در بدن خوک با یکدیگر گردد.

تأثیر آنفلوآنزای خوکی بر سلامت انسان:

گهگاه آلودگی انسان به آنفلوآنزای خوکی به صورت انفرادی و یا به صورت گروهی (طغیان) گزارش می گردد. به طور کلی علائم بالینی از حالت بدون علامت تا علائم پنومونی شدیدی که منجر به مرگ می شود متغیر است.

علائم بالینی آنفلوآنزای خوکی با آنفلوآنزای فصلی انسانی و سایر بیماریهای عفونی حاد دستگاه تنفسی فوقانی مشابهت دارد و همچنین موارد خفیف یا بدون علامت بیماری ممکن است شناسایی نشود. بنابراین، میزان گسترش واقعی این بیماری در انسان ها تاکنون ناشناخته می باشد.

طغیان های آلودگی آنفلوآنزای خوکی در کدام کشورها اتفاق افتاده است؟

تاکنون بیماری آنفولانزای خوکی جزو سیستم گزارش دهی بین المللی بر اساس مقررات سازمان OIE نمی باشد. بنابراین انتشار آن در حیوانات به خوبی شناخته نشده است. به نظر می رسد بیماری در آمریکا بومی است و طغیان های بیماری در آمریکای شمالی - آمریکای جنوبی - اروپا (انگلیس - سوئد - ایتالیا) - آفریقا (کنیا) و قسمت هایی از آسیای شرقی (چین و ژاپن) رخ داده است.

آیا موارد ابتلای انسانی آنفولانزای خوکی تاکنون رخ داده است؟

بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO) تا تاریخ ۹ اردیبهشت ۱۳۸۸ (۲۷ آوریل ۲۰۰۹ میلادی) موارد بیماری انسانی در کشورهای مکزیک، کانادا، اسپانیا، آمریکا، فرانسه، نیوزیلند، آلمان، انگلیس، فلسطین اشغالی گزارش شده است.

مردم چگونه آلوده می شوند؟

مردم به طور معمول آنفولانزای خوکی را از خوک های آلوده می گیرند. اما تعدادی از مبتلایان که تاکنون شناسایی شده اند در سابقه بیماری خود تماس با خوک یا محل های نگهداری خوک را نداشته اند. اکثریت قریب به اتفاق موارد این بیماری در اثر تماس مستقیم انسان به انسان رخ داده است.

آیا بیماری آنفولانزای خوکی از طریق غذا منتقل می شود؟

این بیماری از طریق خوردن قابل انتقال نمی باشد به شرط آنکه لاشه و یا گوشت خوک به طریق بهداشتی و صحیح حمل و نقل و به طور کامل طبخ گردد. ویروس آنفولانزای خوکی از طریق پختن در دمای ۷۰ درجه سانتیگراد (۱۶۰ درجه فارنهایت) از بین می رود.

آیا خطر ایجاد پاندمی وجود دارد؟

به نظر می رسد اکثر مردم بالاخص افرادی که به طور مداوم در تماس با خوک ها نیستند ایمنی نسبت به ویروس های آنفولانزای خوکی ندارند. اگر ویروس آنفولانزای خوکی به اندازه کافی قدرت انتقال انسان به انسان را پیدا کند می تواند باعث ایجاد پاندمی آنفولانزا گردد. پیشگویی این موضوع

مشکل است چون بستگی به شدت بیماری زایی ویروس، حساسی سیستم ایمنی انسان نسبت به آن، واکنش ایمنی متقاطع ناشی از آنفولانزای فصلی و فاکتورهای میزبان دارد.

آیا واکسن آنفولانزای انسانی از ابتلا به آنفولانزای خوکی پیشگیری می کند؟

در حال حاضر واکسنی بدین منظور وجود ندارد و مشخص نیست که آیا واکسن آنفولانزای فصلی انسانی می تواند محافظتی در مقابل آنفولانزای خوکی ایجاد کند یا خیر

چه داروهایی برای درمان در دسترس می باشد؟

دو دسته دارویی وجود دارد: گروه آمانتادین (آمانتادین و ریمانتادین) و گروه ممانعت کننده های نورآمینیداز آنفولانزا (اسلتامیویر و زانامیویر) که گروه دوم در حال حاضر در درمان بیماران مصرف می شوند. بسیاری از موارد آنفولانزای خوکی گزارش شده قبلی در انسان ها بدون مداخلات طبی و مصرف داروهای ضد ویروسی به طور کامل بهبود یافته اند. در تعدادی از ویروس های آنفولانزای مقاومت به داروهای ضد ویروسی در حال گسترش است و این مسئله تأثیر درمان را محدود می سازد.

اگر تماس اتفاقی با خوک ها پیدا کردید:

این مسئله در کشور ما مطرح نمی باشد اما در حال حاضر جهت افرادی که در سایر مناطق دنیا زندگی می کنند و یا به مناطق آلوده مسافرت می کنند توصیه می شود که تماس با خوک ها بخصوص خوک های بیمار را به حداقل رسانده و موارد بیماری در حیوانات را سریعاً به مسئولین بهداشتی گزارش نمایند.

بسیاری از مردمی که به این بیماری مبتلا شده اند تماس طولانی مدت و نزدیک با خوک های آلوده داشته اند. انجام اقدامات مناسب بهداشتی در تمامی تماس هایی که با حیوانات برقرار می شود بالاخص در افرادی که در ذبح و مشاغل وابسته به آن اشتغال دارند، ضروری می باشد. حیوانات بیمار یا تلف شده نباید در چرخه ذبح و استفاده انسانی قرار گیرند.

برای محافظت از خود چه اقداماتی باید بکار ببریم؟

❖ اجتناب از تماس نزدیک با افرادی که ناخوش هستند و یا تب و سرفه دارند.

❖ شستن دستها با آب و صابون به طور مکرر در طی روز.

❖ رعایت عادات بهداشتی خوب شامل خواب و استراحت کافی.

❖ مصرف مواد غذایی مناسب و انجام فعالیتهای ورزشی.

اگر سابقه مسافرت به کشورهای نامبرده را داشته و احساس بیماری کردید چه باید

بکنید؟

اگر تب بالا یا سرفه و ناراحتی گلو داشتید باید:

❖ در منزل بمانید و حتی المقدور از حضور در محل کار – مدرسه و اجتماعات خودداری کنید.

❖ استراحت کنید و مایعات فراوان بخورید.

❖ دست های خود را مکرراً با آب و صابون بشوئید.

❖ با پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی تماس بگیرید.