

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

### راه های انتقال انگل های فاسیولا به انسان:

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

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

- قبل از مصرف دلار حداقل به مدت ۳ روز آن را در فریزر قرار دهید. نمک موجود در دلار 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 ۵-۳ روز فریز کنید.
- از نوشیدن آب های سطحی و آب چشمه های روباز 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 ۱۵-۱۰ دقیقه در محلول سرکه قرار دهید. (یک لیوان سرکه در ۴ 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 ۵-۳ 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.