

بهداشت اردوگاه‌های دانش آموزی

مهندس پرپوش حلم سرشت
مهندس اسماعیل دل‌پیشه



برنامه‌ریزی‌های گسترده‌ای است. با توجه به اهمیت موضوع، مسائل چندی را در مورد بهداشت اردوگاه‌های دانش‌آموزی بیان می‌کنیم، بدان امید که رعایت آن‌ها در تأمین هر چه بیشتر بهداشت این اماکن و نهایتاً حفظ سلامت دانش‌آموزان و پرکردن اوقات فراغت آن‌ها به نحو مطلوب مؤثر افتد.

با توجه به این که هر ساله میلیون‌ها دانش‌آموز، پس از تعطیلی موقت کلاس‌ها، با استفاده از ایام فراغت تابستانی، برای برخوردار شدن از لحظاتی شاد و پرنشاط و آموزنده، به سوی اردوگاه‌های تابستانی روی می‌آورند، لذا تأمین و حفظ تندرستی آنان مسئولیت بزرگی بوده، نیازمند تشکیلات و

انتخاب محل اردوگاه

در انتخاب محل اردوگاه، باید شرایط زیر را در نظر گرفت:

- محل اردوگاه باید در جایی در نظر گرفته شود که به طور طبیعی از شرایط مناسب اقلیمی برخوردار باشد. در مجاورت دره‌های باریک و رودخانه‌هایی که امکان بروز سیل در آنها وجود دارد، نباشد.

- نزدیک محل انباشت زباله و مراکز صنعتی و تجاری نباشد تا در معرض سر و صدا، آلودگی هوا، بو و تراکم ترافیک واقع نگردد. در عین حال از شهرهای مجاور زیاد فاصله نداشته باشد، به طوری که تهیه و ارسال مواد غذایی به اردوگاه، به آسانی مقدور باشد.

- زمین اردوگاه باید کمی شیب‌دار و فاقد رطوبت و دور از باتلاق باشد.
- در فاصله معقولی از منبع تأمین آب قرار داشته باشد.

- باید فضای کافی برای اسکان افراد و ایجاد کلیه تسهیلات عمومی در نظر گرفته شود. سطح این فضا، تقریباً حدود ۳ تا ۴ هکتار برای هر هزار نفر است.

انواع سرپناه در اردوگاه‌ها

الف - ساختمان‌های آماده

در برخی از موارد، دانش‌آموزان در ساختمان‌های آماده‌ای که قبلاً در اردوگاه‌ها احداث گردیده‌اند، اسکان داده می‌شوند. چنین ساختمان‌هایی از نظر مسائل بهداشتی می‌بایست شرایط زیر را دارا باشند:
- از نظر استحکام باید کاملاً مطمئن باشند.
- هنگام بروز حوادث و سوانح، مسائل ایمنی در آنها قبلاً پیش‌بینی شده باشد.
- عاری از رطوبت باشند.

تعریف اردو

اردو معنی و مفهوم وسیعی دارد، در واقع، محل تجمع افراد برای تمرین و تفریح است. اردوگاه به مکانی گفته می‌شود که اجتماعی از افراد برای مدت محدود یا به طور دائم، مطابق با شرایط زمان و مکان در آن جا به سر می‌برند. در نظام فرهنگی، اردو تجمع افراد در مکانی برای کسب دانایی، توانایی و سازگاری اجتماعی است.

انواع اردوگاه‌ها

اردوگاه‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

الف - اردوگاه‌های کوتاه مدت از قبیل اردوگاه‌های پیشاهنگی، نظامی، تابستانی و اردوگاه‌های اضطراری مانند اردوگاه‌هایی که در مواقع بروز حوادث ناگوار نظیر جنگ، سیل، زلزله و... احداث می‌گردد.

ب - اردوگاه‌های دراز مدت مانند اردوگاه‌های کار و سازندگی.

رعایت اصول بهداشتی و ایمنی به منظور حفظ و تأمین سلامت افراد مستقر در اردو، امری لازم و ضروری است و هرگونه کوتاهی در این زمینه، می‌تواند مشکلات فراوانی فراهم نماید. بدیهی است چنانچه در اردوگاه‌های احداثی، تسهیلاتی به منظور تأمین آب آشامیدنی سالم، دفع صحیح فاضلاب و زباله و مبارزه با حشرات و جوندگان تدارک دیده نشود، محیط به زودی آلوده گردیده، زمینه برای بروز انواع بیماری‌های واگیر فراهم خواهد شد. از این رو اردوگاهی از نظر بهداشتی مناسب است که بتواند نیازمندی‌های جسمی و روحی افراد را تا حد امکان تأمین نموده، از بروز سوانح و حوادث جلوگیری و از انتقال بیماری‌های واگیر پیشگیری کند.

اتاق، باید حداقل ۷۵ سانتی متر فاصله منظور گردد.

- داخل ساختمان باید تمیز و خوب نگهداری شود.

- اقدامات بهداشتی در مورد جلوگیری از مزاحمت حشرات و جانوران موذی رعایت شده باشد.

- جمع آوری و دفع مواد زائد و زباله، با رعایت اصول بهداشتی انجام گیرد.

- دارای توالت، دست شویی و سیستم فاضلاب مناسب باشند.

- وسایل و تجهیزات کامل و بی نقص، برای تهیه و پختن غذا داشته باشند.

- کلیه مسائل ایمنی در سیستم برق ساختمان رعایت شده باشد.

ب - استفاده از چادر

چنانچه از چادر برای اسکان افراد استفاده

- دارای سیستم تهویه خوب و روشنایی کافی (طبیعی و مصنوعی) باشند.

- در محلی بنا گردند که ساکنین آن در معرض سر و صدا و آلودگی هوای اطراف واقع نباشند.

- امکان تأمین درجه حرارت مطلوب در ایام مختلف سال در فضای ساختمان، مهیا باشد.

- در صورت نیاز به تعمیر، از تسهیلات فوری و لازم برخوردار باشند.

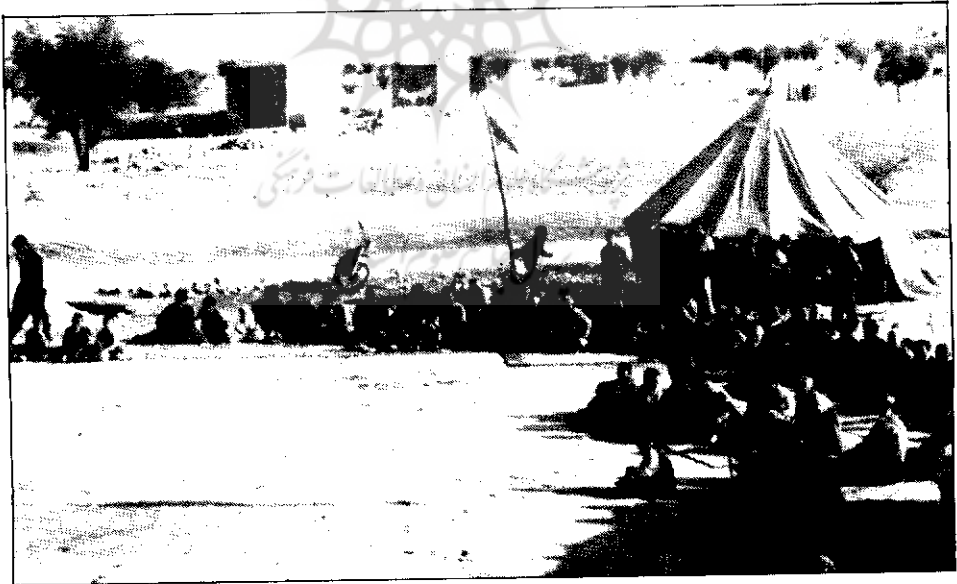
- لوله کشی کاملی داشته، دارای آب گرم و حمام مناسب باشند.

- با توجه به شمار افراد، فضای ساختمان کافی باشد. برای اشخاصی که روی تخت یا

تشک (روی کف اتاق) می خوابند، حداقل ۳/۵ متر مربع از سطح کف اتاق بایستی در نظر گرفته

شود. در اتاق هایی که سقف مرتفع دارند، از تخت های دو طبقه می توان استفاده نمود. در

ضمن بین تختخواب ها یا تشک های روی کف



انتخاب کرد که کم‌تر در معرض آلودگی باشد. در صورت امکان برای تأمین آب آشامیدنی در اردوگاه، بهتر است از نزدیک‌ترین شبکه آب آشامیدنی شهر یا روستای نزدیکی که دارای شبکه آب لوله‌کشی است، به وسیله لوله‌کشی بر اساس اصول فنی و بهداشتی و نصب شیرهای برداشت آب، اقدام کرد. گاهی آب به وسیله تانکر به اردوگاه رسانده می‌شود. بدیهی است آبی که به وسیله تانکر حمل می‌شود، بایستی قبل از توزیع، ضد عفونی شود و در ذخیره سازی این آب، رعایت نکات بهداشتی را نمود. بهتر است مخزن‌های آب روی پایه‌های چوبی و در ارتفاع مناسب قرار داده شود و هیچ چیز در ظرف آب، فرو برده نشود. برخی مواقع نیز از منابع آب‌های زیرزمینی (چاه، چشمه، قنات) برای تأمین آب در اردوگاه استفاده می‌شود. آب‌های زیر زمینی چون از طبقات شنی عمیق سرچشمه می‌گیرند، کم‌تر از آب‌های سطحی در معرض آلودگی قرار دارند و عموماً غیر از گندزدایی، به اقدامات دیگری برای شرب نیاز ندارند.

۲- دفع بهداشتی مدفوع و فاضلاب

دفع مدفوع و فاضلاب اردوگاه، یکی از مهم‌ترین مسائل بهداشتی است که در هر اردوگاه باید زیر نظر قرار گیرد، زیرا کوچک‌ترین سهل‌انگاری در این مورد، سبب شیوع بیماری‌های مختلفی در بین افراد اردوگاه می‌شود. لذا انتخاب هر نوع روش دفع مدفوع و فاضلاب باید با توجه به اصول زیر انجام گیرد:

- آب‌های زیرزمینی نظیر چشمه سارها یا چاه‌ها را آلوده نکند.
- موجب آلودگی آب‌های سطحی و خاک نگردد.

شود، اهم اصولی که در برپایی آن‌ها می‌بایست مورد توجه قرار گیرند عبارت‌اند از:

- چادرها باید به طور ردیفی در دو سوی جاده‌ای به عرض حداقل ۱۰ متر نصب شود تا رفت و آمد از بین آن‌ها میسر باشد.

- در داخل چادرها باید حداقل ۳ متر مربع زمین برای هر نفر وجود داشته باشد.

- بین چادرها باید حداقل ۸ متر فاصله باشد تا افراد بتوانند بدون برخورد با طناب و میخ‌های چادر، آزادانه حرکت کنند.

- در اطراف چادرها، جوهای باریکی برای هدایت و انتقال آب باران و اتصال آن به مجرای اصلی فاضلاب حفر گردد. چادرها باید عاری از سوراخ و پارگی بوده، در مقابل آب، عایق باشند.

تأمین اصول اساسی بهداشت در اردوگاه‌ها

اصول اساسی و مهم بهسازی و کنترل بهداشتی اردوگاه‌ها عبارت‌اند از:

۱- تأمین آب آشامیدنی سالم
مسئله آب آشامیدنی اردوگاه، از مسائل مهم و اساسی هر اردوگاه است. آبی که در اردوگاه مصرف می‌شود، باید آبی سالم و بهداشتی باشد. آب سالم، آبی است بدون بو، طعم و رنگ که از نظر شیمیایی دارای املاح طبیعی در حد قابل قبول و عاری از هر گونه میکروب بیماری‌زا می‌باشد.

برای تأمین آب باید از کلیه منابعی که در فاصله معقولی از اردوگاه قرار دارد، شناسایی کاملی به عمل آورد و وضع بهداشتی آن‌ها را مورد بررسی قرار داد و حتی الامکان منبعی را

شست و شوی، غیر قابل نفوذ و دردار بوده، دسترسی به آن به راحتی میسر باشد. هم چنین باید بالاتر از زمین و روی پایه‌های چوبی قرار گیرند. زباله بشکه‌ها هر روز باید جمع‌آوری شده، در خارج از اردوگاه به روش بهداشتی دفع گردد.

زباله‌ها را به روش‌های مختلف نظیر تلنبار کردن در یک محل، سوزاندن و دفن کردن می‌توان دفع نمود که روش دفن بهداشتی چنانچه با رعایت اصول و ضوابط مربوط انجام گیرد، می‌تواند روش مناسبی باشد.

۴- مبارزه با حشرات ناقل و جوندگان

برای از بین بردن حشرات و جوندگان ناقل بیماری، می‌توان از روش‌های فیزیکی مثل خشک‌کاییدن باتلاق‌ها، از بین بردن آب‌های راکد، نصب توری روی پنجره‌ها و استفاده از تله و روش‌های شیمیایی شامل استفاده از حشره‌کش‌ها و مواد دورکننده استفاده نمود. در ضمن با توجه به خطرات ناشی از مسمومیت با مواد حشره‌کش و حساسیت احتمالی عده‌ای از دانش‌آموزان، بهتر است این کار قبل از اسکان افراد در اردوگاه‌ها انجام پذیرد.

- باعث جلب پشه و مگس و سایر حشرات نشود.

- باعث ایجاد بوی تعفن و مزاحمت برای ساکنین اردوگاه نگردد.

۳- دفع بهداشتی زباله

به طور کلی زباله از دو قسمت مواد فسادپذیر و فسادناپذیر تشکیل شده است که عمده مسائل بهداشت محیطی زباله مربوط به قسمت فسادپذیر آن است. اهمیت دفع بهداشتی زباله موقعی مشخص‌تر می‌گردد که خطرات ناشی از عدم دفع یا دفع غیربهداشتی آن را بدانیم. زباله‌ها نه فقط ایجاد بیماری و محیط غیرسالم می‌نمایند، بلکه باعث آلوده شدن آب، خاک و هوا نیز می‌شوند.

برای تسریع در امر دفع زباله، بهتر است زباله‌دان‌های در دار به تعداد کافی در اختیار افراد ساکن در اردوگاه قرار داده شود تا کلیه زباله‌های جمع‌آوری شده به داخل بشکه‌های مخصوص زباله که در خیابان‌های اصلی اردوگاه نصب شده، تخلیه گردد. این بشکه‌ها باید قابل



۵- اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی

اقداماتی که برای تأمین بهداشت مواد غذایی در اردوگاه‌ها می‌توان انجام داد عبارت‌اند از:

- توجه به کیفیت مواد غذایی وارد شده، برای کشف فساد و آلودگی.

- بررسی کیفیت آب مصرفی برای تهیه غذا.

- تدارک برای انبار کردن صحیح و پختن غذا.

- تدارک برای شست و شو و گندزدایی

ظروف.

- نظارت بر تهیه و توزیع غذا.

- نظارت بر نظافت اماکن تهیه و توزیع مواد

غذایی.

- دفع صحیح فضولات مایع و جامد.

- مبارزه با حشرات و جونندگان در انبارها،

آشپزخانه و سالن‌های غذاخوری.

- نظارت و توجه به بهداشت فردی تهیه

کنندگان مواد غذایی از طریق معاینات بهداشتی

و آموزش آنان.

- کارکنان آشپزخانه قبل از اشتغال به کار در

اردوگاه، باید از نظر بیماری‌های عفونی واگیر

مثل سل، هپاتیت، حصیه و بیماری‌های انگلی

مورد معاینه قرار گیرند و در صورت احراز

تندرستی و اخذ گواهی صحت مزاج، مشغول

انجام وظیفه گردند.

این امر بسیار مهم است که همه کارگران

بخش مواد غذایی، تعلیم داده شوند که قبل از

شروع به کار، بعد از رفتن به توالت و هر وقت

که لازم باشد، دست‌های خود را با آب و صابون

بشویند و از دست زدن بی‌مورد به مواد غذایی

یا سطوح داخلی ظروفی که برای خوردن و

آشامیدن به کار می‌رود، خودداری کنند.

افرادی که دارای جوش، زخم، جراحات

عفونی، گلو درد یا عفونت‌های دستگاه تنفسی هستند، تا بهبودی کامل، از دست زدن به مواد غذایی بایستی خودداری کنند. در هنگام پختن و توزیع غذا، لباس کار تمیز به تن کنند و پیش بند، کلاه و دستکش‌های خود را کاملاً پاکیزه نگاه دارند و روزانه پس از فراغت از کار استحمام نمایند.

علاوه بر رعایت بهداشت مواد غذایی

حیوانی نظیر شیر، پنیر، گوشت، کالباس،

سوسیس و تخم مرغ که مصارف فراوانی دارند،

مواد غذایی گیاهی از قبیل میوه و سبزی‌ها نیز

در تغذیه ساکنین اردوگاه‌ها حایز اهمیت است.

لذا جا دارد که نسبت به رعایت اصول

بهداشتی، به ویژه ضد عفونی کردن این مواد

دقت لازم اعمال گردد. برای ضد عفونی کردن

سبزی‌ها و میوه‌ها، می‌توان از ماده گندزدایی

مثل کلر استفاده کرد. برای این کار در یک لگن

یا سطل بزرگ، ده لیتر آب ریخته، به آن یک

قاشق چایخوری (حدود ۲ گرم) گرد پرکلرین

اضافه می‌نمایند و خوب به هم می‌زنند. سپس

سبزی‌ها و میوه‌ها را که قبلاً خوب شسته

شده‌اند، به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در این محلول

قرار می‌دهند. بعد از این مدت، آن‌ها را خارج

کرده، با آب تمیز و سالم مجدداً شست‌و‌شو

می‌دهند.

۶- تأسیسات جنبی در اردوگاه

حمام و استخر شنا از جمله تأسیسات جنبی

در اردوگاه‌ها به شمار می‌روند که رعایت اصول

بهداشتی در آن‌ها بسیار الزامی است، چرا که

کوچک‌ترین سهل‌انگاری در این مورد، باعث

اشاعه بیماری‌های واگیر و پوستی در تمام

اردوگاه می‌گردد.



حمام:

-سیم کشی برق حمام باید توکار بوده، به هیچ وجه سیم کشی از روی دیوار و سقف انجام نگرفته باشد.

-به منظور جلوگیری از حریق و انفجار، کپسول های آتش نشانی و سطل های پر از شن، موجود و در دسترس باشد.

-استفاده عمومی از لوازمی مانند حوله و وسایل اصلاح مجاز نیست و هر شخص باید دارای لوازم شخصی مخصوص به خود باشد.

- چون محیط حمام، به سبب رطوبت و گرمای زیاد، محیط مناسبی برای رشد و نمو برخی از باکتری ها و قارچ هاست، بنابراین ضد عفونی کردن روزانه و پس از خاتمه ساعات کار با موادی نظیر پرکلرین، آب آهک و مواد گندزدای دیگر، ضروری است. به عنوان مثال برای ضد عفونی کردن حمام با کلر، دو قاشق غذاخوری کلر را در یک سطل آب حل کرده، محلول را با وسیله مناسبی به تمام دیوارها و کف حمام می کشند. این کار پس از تعطیل شبانه

اهم نکات بهداشتی در مورد حمام اردوگاهها عبارت اند از:

- آب مصرفی حمام باید بهداشتی و سالم باشد.

- دفع فاضلاب حمام به علت آلودگی، بسیار اهمیت دارد و در محل هایی که سیستم دفع فاضلاب عمومی وجود ندارد، باید چاه های جاذب حفر شود، مشروط بر آن که آب های زیرزمینی را آلوده نسازد.

- کف و دیوارها و محل رختکن تا ارتفاع ۲ متر با کاشی پوشیده شده باشد.

- محل دوش تا زیر سقف کاشی شود.
- سقف فاقد ترک خوردگی بوده، به رنگ روشن و قابل شست و شو باشد.

- کف، دیوارها و سقف حمام باید صاف و بدون ترک خوردگی و شکاف باشد.

- کف دارای شیب مناسب به طرف کف شوی بوده، چاه آب رو داشته باشد.

حمام انجام می‌گیرد و تا صبح روز بعد، روی دیوارها کف باقی می‌ماند.

در داخل و یک نفر در بیرون استخر می‌بایست از شناگران مراقبت نمایند.

۷- آموزش بهسازی محیط به افراد مستقر در اردوگاه

تجربه نشان داده است که وجود تأسیسات بهداشتی برای دستیابی به سطح قابل قبولی از بهداشت، لازم است ولی کافی نیست، چرا که افراد به علت بی‌اطلاعی، گاه به نحو نادرستی از آن‌ها استفاده می‌کنند. لذا آموزش بهسازی اقدام بسیار مثبتی است و می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- اجتناب از مصرف آب آلوده یا مشکوک.
- همکاری در محافظت از شبکه آب‌رسانی.
- همکاری در استفاده صحیح از تأسیسات دفع مدفوع و پاکیزه نگاهداشتن آن‌ها.
- اجتناب از پراکنده کردن زباله و رعایت اصول صحیح در جمع‌آوری آن.
- رعایت اصول بهداشت فردی.
- شرکت و همکاری در کار دسته‌جمعی نظافت اردوگاه.

۸- بهداشت فردی

برای تأمین سلامت یک جامعه، هر چند کوچک و موقت، بهداشت باید هم به صورت فردی و هم به صورت اجتماعی رعایت شود. امروزه براساس اطلاعات علمی موجود می‌دانیم که تأمین سلامت فردی، دقیقاً در ارتباط با بهداشت عمومی است. به عبارت دیگر بهداشت فردی و اجتماعی، لازم و ملزوم یکدیگرند و همه افراد باید دست به دست هم بدهند و با رعایت بهداشت، سلامت خود و جامعه را تأمین و حفظ کنند.

استخرهای شنا:

مسئله مهم بهداشتی در کلیه استخرها و شناگاه‌ها، مسئله پاک‌ی و تمیزی آب است. آب استخرها، به علت اضافه شدن موادی از بدن شناگران مانند مو، چرک و میکروارگانیسم‌های مختلف آلوده می‌شود و چون میزان این آلودگی بر اثر شنا و استفاده افراد از استخر، به طور مرتب رو به افزایش است، وسیله بسیار مناسبی برای آلوده شدن عده زیادی از افراد می‌باشد. به منظور جلوگیری از بیماری‌ها، باید به معیارهای بهداشتی زیر توجه داشت:

- صافی و شفافیت آب استخر.
- بین ۰/۶ تا ۱ میلی‌گرم، کلر آزاد و باقی‌مانده در آب استخر وجود داشته باشد.
- آب استخر باید هر هفته یک بار تعویض گردد، مگر استخرهایی که مجهز به دستگاه تصفیه بوده، آب دائماً در حال گردش و تصفیه است.

- آب استخر باید مرتباً تصفیه و ضدعفونی

شود.

- برای ضدعفونی کردن پای شناگران، می‌توان یک حوضچه کوچک که حاوی محلول ضدعفونی کننده است، در کنار استخر تعبیه کرد که شناگران قبل از ورود به استخر، پاهای خود را در آن ضدعفونی کنند.

- تک تک افراد تحت سرپرستی، باید از لحاظ بیماری‌های قلبی، پوستی و صرع دقیقاً کنترل شوند و نباید به افراد مبتلا به بیماری‌های تراخیم، کچلی و زردزخم، اجازه شنا در استخر داده شود. در ضمن یک نفر مأمور نجات غریق



نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی

شماره مسلسل :

باسمه تعالی

برگه درخواست اشتراک



انتشارات

انجمن اولیا و مربیان

« امام سجاد علیه السلام »

پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندانم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی : سن :

شغل : میزان تحصیلات :

قبل از مشترک این نشریه :
 بوده ام
 نبوده ام
 شماره اشتراک قبلی :

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید : استان :

شهرستان :

کد پستی : تلفن :

• لطفاً مبلغ ۱۲۰۰۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴ - بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳ - خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه با این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴ - دفتر نشریه پیوند و یا صندوق پستی ۱۶۳۷ - ۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

• تلفن دفتر نشریه : ۶۴۰۹۵۷۹ - ۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.

