

توصیه های بهداشت محیطی سفرهای نوروزی

بهداشت مواد غذایی

- ۱- غذای آماده به مصرف را رو باز نگهداری نکنید.
- ۲- **غذاها را از دسترس حشرات . جوندگان و سایر ناقلین دور نگهدارید.**
- ۳- از ظروف یکبار مصرف گیاهی یا آلومینیومی برای نگهداری غذای داغ استفاده کنید.
- ۴- جهت مصرف نوشیدنی داغ(چای، آب جوش، قهوه و شیر) از لیوان یکبار مصرف مناسب ترجیحا " گیاهی یا کاغذی استفاده کنید.
- ۵- کیسه های پلاستیکی سیاه بازیافتی جهت بسته بندی مواد غذایی، غیر بهداشتی است و برای این منظور استفاده نشود.
- ۶- **از خرید و مصرف پنیر های محلی جدا خودداری نمایید.**
- ۷- قوطی های کنسرو سالم بوده و باید فاقد هر گونه باکتری ، فرو رفتگی ، ضرب دیدگی و زنگ زدگی باشند.
- ۸- غذای کنسروی مطمئن ترین غذا در طول سفر است.
- ۹- کنسروها را پس از اطمینان از تاریخ مصرف آن و دارا بودن مجوز وزارت بهداشت باید به مدت ۲۰ دقیقه قبل از مصرف بجوشانید
- ۱۰- تخم مرغ را هرگز نشوید و در صورت شستن سریعاً مصرف کنید.
- ۱۱- تخم مرغ های شکسته و ترک خورده بیشتر در معرض آلودگی هستند بنابراین خطر بهداشتی دارند.
- ۱۲- **آب سالم، دست تمیز، غذای سالم ضامن سلامتی است.**
- ۱۳- از خرید هر نوع مواد خوراکی از فروشندگان دوره گرد خودداری نمایید.
- ۱۴- از استفاده از خوراک هایی مانند لواشک، آب میوه های سنتی مانند آب زرشک و آب آلو که بصورت غیر بهداشتی تهیه و عرضه می گردد خودداری کنید.
- ۱۵- در صورت تمایل به خوردن بستنی از بستنی دارای پروانه بهداشتی استفاده نمایید.
- ۱۶- غذا را بطور کامل بپزید.
- ۱۷- **غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شود**
- ۱۸- **از حمل مواد غذایی پخته در طول سفر که بیش از دوساعت زمان می برد خود داری نمایید.**
- ۱۹- سعی شود غذای پخته را گرم مصرف نمایید.
- ۲۰- سعی کنید غذا را تازه و برای مصرف یکبار تهیه نمایید.
- ۲۱- در صورت عدم دسترسی به یخچال و یا یخدان از مصرف مجدد غذایی که بیش از ۲ ساعت از طبخ آن می گذرد خودداری کنید.
- ۲۲- همیشه بسته غذایی خود و کودکان را بر روی یخ قرار دهید و در صورتی که یخچال موجود است آن را به یخچال منتقل کنید.
- ۲۳- در هنگام سفر غذا باید آخرین وسیله ای باشد که می خواهید همراه ببرید و تا لحظه قبل از حرکت باید در یخچال نگهداری شود.

- ۲۴- غذاهای پخته شده را از غذاهای خام جدا کنید .
- ۲۵- از مصرف سالاد الویه بااستثنای سالاد الویه بسته بندی شده صنعتی به عنوان غذای مسافرتی اکیدا خودداری نمایید.
- ۲۶- در هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده به تاریخ تولید ، تاریخ مصرف(انقضا) و پروانه ساخت و نحوه نگهداری نوشته شده بر روی بسته آن توجه داشته باشید.
- ۲۷- از خرید و مصرف شیرینی جات و تنقلات حاوی رنگهای مصنوعی به شدت پرهیز کنید.
- ۲۸- از مصرف مجدد روغن حرارت دیده جدا خودداری نمایید.
- ۲۹- روغن مایع را در محل خنک دور از نور و هوا نگهدارید.
- ۳۰- از حرارت دادن زیاد و طولانی روغن مایع خودداری کنید.
- ۳۱- نمک را کم مصرف کنید و آن هم از نوع تصفیه شده ید دار باشد .
- ۳۲- برای پیشگیری از بیماریهای روده ای حتما میوه و سبزیجات را با محلول گندزدا بعد از شستن گندزدایی نمایید .
- ۳۳- یکی از راههای پیشگیری از ابتلا به کیست هیداتیک سالم سازی سبزیجات میباشد.
- ۳۴- سالم سازی سبزیجات شامل ۴ مرحله است: ۱- پاکسازی از گل و لای ۲- انگل زدایی با مایع ظرفشویی ۳- گندزدایی ۴- شستشو با آب
- ۳۵- در صورتی که سالاد را شخصا درست می کنید حتما آن را قبلا سالمسازی نمایید
- ۳۶- در هنگام سفر توصیه می شود به همراه غذا "ماس" مصرف کنید.
- ۳۷- توصیه می شود به هنگام سفر از لیموترش و یا آلبیمو به همراه غذا استفاده نمایید.
- ۳۸- از خرید و مصرف گوشت دام هایی که به صورت غیر مجاز کشتار می شوند مانند گوشت های قطعه شده فاقد مشخصات، گوشت چرخ کرده آماده و لاشه های فاقد مهر کشتارگاه باید خودداری شود
- ۳۹- برای حمل گوشت، مرغ و ماهی حتما از یخدان استفاده و دقت کنید مواد غذایی خام با پخته تماس نداشته باشد.
- ۴۰- برای رفع انجماد، گوشت، مرغ و ماهی را بیرون از یخچال، ماشین و یا فضای باز بیرون یا منزل قرار ندهید.
- ۴۱- در صورتی که در سفر غذاهای گوشتی همراه دارید باید قبل از مصرف آن را کاملا حرارت دهید.
- ۴۲- گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ را فقط از مراکز مجازی که زیر نظر سازمان دامپزشکی کشور هستند تهیه فرمایید.
- ۴۳- برای تهیه سالاد یا خرد کردن نان و سبزیجات از چاقوها و تخته های جداگانه استفاده کنید.
- ۴۴- دستها و تمام سطوح و وسایل آماده سازی غذا را با مایع ظرفشویی و آب گرم قبل و بعد از تماس با گوشت مرغ و ماهی خام بشویید.
- ۴۵- زمانی که در بیرون از منزل کباب می پزید، از ظروف تمیز برای کباب های پخته استفاده کنید و هیچوقت ظروفی را که در آنها گوشت خام قرار داشته و هنوز شسته نشده است برای کباب های پخته استفاده نکنید.
- ۴۶- شیر و فرآورده های آن را حتما به صورت پاستوریزه مصرف کنید.
- ۴۷- بهتر است سبزیجات به صورت پخته مصرف شوند.
- ۴۸- بهترین میوه هایی که برای مسافرت می توان همراه داشت میوه هایی مانند موز، سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آنها کنده شود.
- ۴۹- در صورت بروز هرگونه علائم تهوع، استفراغ و اسهال به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید

۵۰- رعایت بهداشت فردی از جمله شست و شوی مکرر دست‌ها با آب گرم و صابون و کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها به حفظ سلامت کمک می‌کند.

۵۱- برنج بعد از پختن سریعاً باید مصرف شود.

۵۲- برای طبخ و مصرف غذا از ظروف تمیز استفاده کنید.

۵۳- باید از خوردن غذا و آشامیدنی‌ها در رستوران‌ها و مراکز عرضه مواد غذایی که موازین بهداشتی را رعایت نمی‌کنند و یا کارکنان آنها کارت بهداشت معتبر ندارند، خودداری کنید

۵۴- تا حد امکان غذا را شخصاً آماده کرده و از مصرف مواد غذایی در رستوران و غذاخوری‌های نامطمئن و یا خرید مواد غذایی از دستفروشان خودداری کنید.

بهداشت آب

۱- پیش از استفاده از آب آشامیدنی در پارک‌ها، کنار جاده‌ها و تفرجگاه‌ها به تابلوهای هشدار دهنده آن دقت کنید.

۲- آب را فقط از منابع مطمئن تهیه کرده و یا از آبهای بطری شده استفاده کنید.

۳- از خوردن آب بطری شده یخ زده خودداری کنید.

۴- یخ را از مراکز مطمئن تهیه نموده و از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند خودداری کنید.

۵- از مصرف آب‌های سطحی، چشمه‌ها و دریاچه‌ها خودداری کنید. و آب مصرفی خود را از منابع مطمئن و شبکه های آبرسانی تهیه کنید.

۶- نباید از لیوان‌های یکبار مصرف و شفاف برای نوشیدنی‌های گرم استفاده شود.

۷- همیشه از آب لوله کشی یا جوشیده یا گندزدایی شده استفاده نمایید.

۸- از مصرف یخ غیر بهداشتی خودداری کنید.

۹- از شستن البسه و ظروف در آب شهرهای عمومی خودداری کنید .

۱۰- آب آلوده یکی از مهمترین عوامل انتقال بیماری است .

۱۱- آب سالم به همان اندازه که برای نوشیدن مهم است برای تهیه مواد غذایی نیز اهمیت دارد .

۱۲- بروز بسیاری از بیماریهای حاد روده ای از طریق آب و غذاست .

۱۳- بطری‌های پلاستیکی آب را در فریزر برای انجماد قرار ندهید، چون این کار باعث آزادسازی سم دیوکسین از ظروف پلاستیکی می‌شود .

توصیه های مربوط به منع مصرف دخانیات

۱- کشیدن سیگار اولین گامی است که در جاده اعتیاد می‌گذارد.

۲- بیابید سیگار را از دست جوان بگیریم قبل از آنکه سیگار جوان را بگیرد.

- ۳- با دود سیگار، روح و جسم خود و فرزندانمان را نسوزانیم.
- ۴- آیا می دانید: مصرف دود ثانویه سیگار برای افراد غیر سیگاری مضرتر از دود سیگار برای سیگاری ها است؟
- ۵- آیا می دانید: سیگار ۴ هزار ماده سمی و ۴۰ عنصر سرطانزا دارد.
- ۶- آیا میدانید: ۷۰۰۰ ماده شیمیایی در دود سیگار و قلیان وجود دارد که ۷۰ نوع آن سرطان زا است
- ۷- آیا میدانید: دخانیات دومین عامل مرگ در جهان سالانه موجب مرگ ۷ میلیون نفر می شود.
- ۸- آیا میدانید: ۹۰۰ هزار نفر از مردم جهان سالانه در اثر مواجهه با دود دخانیات جان خود را از دست می دهند.
- ۹- آیا میدانید: تنباکوهای معطر حاوی بنزن است که ظرف ۱۵ سال در فرد مصرف کننده ایجاد سرطان خون می کند.
- ۱۰- البسه، دیوار، وسایل و لوازمی که با دود دخانیات در تماس هستند به مواد شیمیایی خطرناک آلوده می شوند که موجب مسمومیت کودکان در اثر تماس با سطوح آنها می شود.
- ۱۱- کشیدن سیگار و قلیان در اماکن عمومی، تجاوز به حقوق دیگران است و از استعمال آن در اماکن عمومی خود داری نمایید.

پسماند

- ۱- آب و خاک موهبت الهی است، در حفظ آن کوشا باشیم.
- ۲- با تفکیک مواد و بازیافت آن زندگی زیباتری را تجربه کنیم.
- ۳- اگر زمین را از آلودگی ها حفظ نکنیم ما هم در این آلودگی ها غرق خواهیم شد.
- ۴- از ریختن پسماند در معابر و اطراف منازل خودداری کنید.
- ۵- پسماند خانگی نباید بیشتر از ۲۴ ساعت در خانه نگهداری شود.
- ۶- از ریختن پسماند در جوی و نهرها جدا خودداری کنید.
- ۷- برای جلوگیری از نفوذ حشرات و جوندگان موزی: خانه و محل زندگی خود را پاکیزه نگهدارید.
- ۸- برای جلوگیری از نفوذ حشرات و جوندگان موزی: آشغال و پسماند را در ظروف دربدار قابل شستشو جمع آوری کنید.
- ۹- فرهنگ و تربیت زیست محیطی را از کودکی به فرزندانمان بیاموزیم.

بهداشت هوا

- ۱- شهروند عزیز بیایید با معاینه فنی خودروهایمان سهمی در پاکیزگی هوای شهرمان داشته باشیم.
- ۲- برخورداری از هوای پاک حق همه است.
- ۳- در هنگام آلودگی هوا طبق اعلام مراجع ذیصلاح قانونی اقدام شود.
- ۴- در هنگام آلودگی ریزگردها در مناطق مرتبط خروج از منزل به حداقل برسد و حتماً از ماسک مناسب استفاده شود. در صورت عدم وجود ماسک با دستمال یا چفیه و یا موارد مشابه جلوی دهان و بینی رو بگیرید و

بهداشت پرتوها به پرتو خورشیدی

پرتوهای فرابنفش خورشید عامل اول سرطان پوست، پیرپوستی زودرس و کاتاراکت در کشور می باشد.

- ۱- از برخورد مستقیم نور خورشید با بدن به ویژه از ساعت ۱۰ صبح لغایت ۱۴ جلوگیری کنید.
- ۲- در سایه، تشعشعات نور خورشید تا ۵۰ درصد کاهش می یابد لذا اقدامات حفاظتی فردی در سایه هم لازم می باشد.
- ۳- در فضای باز ترجیحا" از کلاه لبه دار که لبه های آن حداقل ۷ سانتی متر می باشد یا با هر وسیله دیگر که بتواند قسمت های لخت صورت و گردن را حفظ کند استفاده شود.
- ۴- در فضای باز حتما" از عینک آفتابی (ضدپرتوهای فرابنفش خورشیدی با فاکتور حفاظتی تا ۴۰۰ نانو متر) استفاده کنید.
- ۵- به انعکاس تشعشعات ناشی از برخورد نور خورشید با زمین به ویژه ماسه ها (ماسه های کنار سواحل بخصوص) توجه جدی نمایید.
- ۶- به سایه ابرها اعتماد نکنید.
- ۷- در ارتفاعات پرتوگیری بیشتر می شود لذا در هنگام حضور در ارتفاعات دقت بیشتر شود.
- ۸- از برنزه کردن در سواحل خود داری کنید.
- ۹- جهت حفاظت پوست در مقابل پرتو خورشیدی از گرم های ضد آفتاب مناسب مجوز دار استفاده نمایید. (ترجیحا" کرم های ضد آفتاب با حداقل SPF 30 استفاده شود)

در صورت مشاهده تخلفات بهداشتی در مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی، مراتب را به سامانه مردمی رسیدگی به شکایات وزارت بهداشت به شماره ۱۹۰ اطلاع دهید

حسین عیدی

کارشناس بهداشت محیط مرکز بهداشت استان هرمزگان