



# آداب سفر

انام صادق (ع) هشتر خود را با صدقه آغاز نموده و آیه انکری می بخوانند



همزمان با فرارسیدن سال نو و ایام تعطیلات نوروز، بسیاری از هموطنان به مسافرت می روند. مسافرت آدابی دارد که رعایت آنها سفر را با نشاط و خاطره انگیزی می کند:

۱. خداحافظی کردن از خانواده و بستگان از سوی مسافر، بدرقه کردن کسی که به سفر می رود، از سوی اهل خانه و بستگان.
۲. شروع کردن سفر با «صدقه»، جهت سلامتی و رفع و دفع بلاها.
۳. همراه داشتن وسائل ضروری شخصی.
۴. همراه داشتن داروهای مورد نیاز
۵. رعایت اخلاق خوب با همسفر در طول مسافرت.
۶. در بازگشت از سفر، برای اهل خانه، هدیه و سوغات آوردن
۷. هنگام مراجعت از مسافرت به وطن، خدا را شکر کردن و بر نعمت سلامتی، حمد کردن.

۸. از جمله سفرهای پسندیده، مسافرت به شهرهای مذهبی و زیارتگاه ها و دیدن اماکن تاریخی و دیدار با بزرگان و شخصیت های علمی و اخلاقی است.



ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم، ضمن تبریک به مناسبت فرارسیدن سال نو و ایام نوروز، برای کلیه هموطنان گرامی آرزوی سلامت می نماید و توجه شما را به نکات ذیل جهت پیشگیری از بروز برخی مشکلات معمول (دارویی و غذایی) در ایام تعطیلات عید جلب می نماید:

## توصیه های غذایی در سفر

مصرف غذا به آن اضافه کنید.



- در حین سفر از حمل **گوشت یا تخم مرغ خام** و **فرآورده های لبنی** با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید، چرا که سریعاً فاسد می شود. **فرآورده های لبنی با ماندگاری بالا**

(استریل) فقط تازمانی این ماندگاری را حفظ می کنند که باز نشده باشند. پس از باز شدن درب آنها بایستی در **یخچال** نگهداری شوند.

- غذاهای **مسموم کننده** ممکن است بو یا مزه **ناخوشایندی** نداشته باشند. با وجودی که اکثر مسمومیت های غذایی معمولاً **ظرف ۲۴ ساعت** برطرف می شوند، اما بعضی از آنها مانند مسمومیت با غذای کنسروی می توانند **کشنده** باشند.

- **بو تولیسم** نوعی مسمومیت غذایی **کشنده** است که در



اثر مصرف **کشک غیر پاستوریزه، غذاهای**



- در طول سفر نیز مانند سایر اوقات از تمام گروه های غذایی به طور متناسب، متعادل و متنوع استفاده کنید.



- در طول سفر از **آب های بسته بندی** که سلامت آن مورد اطمینان است استفاده کنید. در

صورتی که به آب آشامیدنی سالم دسترسی ندارید آب را حداقل **یک دقیقه** بجوشانید.

- از **پُر کردن مکرر ظروف پلاستیکی** آب بسته بندی شده (آب معدنی) با آب و نوشیدن چندباره از آن خودداری کنید. از **قراردادن ظروف پلاستیکی** آب بسته بندی شده (آب معدنی) در فریزر یا جایخی یخچال و استفاده از آب یخ زده آنها به علت تولید مواد مضر و خطرناک به شدت **پرهیزید**.

- در طول سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی از **یخدان** استفاده کنید. غذاهایی که دارای **خامه، تخم مرغ و سس مایونز** هستند، خیلی زود فاسد می شوند، بهتر است سس مایونز را در دمای سرد نگهداری کرده و قبل از

**کنسروی** (که قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده است) و **یا سوسیس و کالباس آلوده** بروز می کند. **علائم** و نشانه های این مسمومیت با تاخیر (بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت) ظاهر می شود



و شامل **تاری دید، دو بینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع، و خشکی و درد گلو** می باشد. مهمترین اقدام

درمانی در این مسمومیت تجویز سریع داروی ضد سم (Anti toxin) در مرکز درمانی می باشد. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.



از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نستی و زنگ

**زدگی خودداری** کنید و مطمئن شوید که درپوش آنها شکسته نشده باشد. کنسروها را قبل از مصرف **۲۰ دقیقه در آب در حال جوشیده حرارت دهید و بلافاصله** مصرف نمایید.

هرگز **غذاهای پخته شده** را بیش از **۲ ساعت** (اگر هوا گرم است بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقی مانده آنها را تا **۷۴ درجه سانتی گراد** گرم کنید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که بیش از **۳ روز** باقی مانده اند را مصرف نکنید. بهترین دما برای نگهداری مواد غذایی زیر **۴ درجه سانتیگراد** یا بالای **۶۰**

درجه سانتیگراد می باشد.

- از تماس غذای پخته و نیمه پخته بپرهیزید.
- علائم و نشانه های



**برخی از مسمومیت های غذایی** با تأخیر ظاهر می شوند. یعنی ممکن است

**۱۲ تا ۲۴ ساعت** بعد از مصرف غذای آلوده، **علائم** در فرد مسموم بروز نماید. علائم و نشانه های این مسمومیت ها شامل: **سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم** می باشد.

**غذاهای خانگی** مطمئن ترین غذا در بین راه هستند. بهتر است در بین راه از غذاهای ساده و نیمه خشک مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو، کتلت و ... استفاده کنید.

از خرید مواد غذایی مثل **حبوبات پخته، دل و جگر، لواشک، فلافل، سمبوسه، پیراشکی** و ... از کنار جاده، فروشندگان دوره گرد و مغازه های غیر بهداشتی بپرهیز کنید.

اگر مجبور به صرف غذا در **رستوران های بین راه** هستید، محل های بهداشتی را انتخاب کنید. (برای این منظور به وضعیت دستشویی ها، لباس کارگران، نظافت میزها، وجود مگس و حشرات و وسایل سرو غذا توجه کنید.)

در صورت امکان وسایل شخصی مانند **قاشق، چنگال و لیوان مخصوص** همراه داشته باشید.

به بهداشت فردی یعنی **شستشوی دست ها** قبل از صرف غذا توجه کنید.



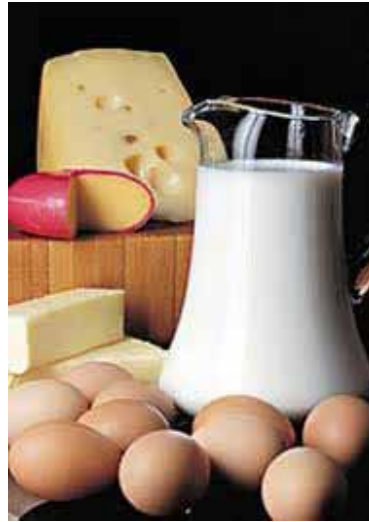
• عدم توجه به مصرف کافی میوه و سبزیجات طی سفر زمینه بروز یبوست را فراهم می کند.

• هنگام استفاده از غذاهای محلی از افراد بومی راهنمایی بخواهید. استفاده از غذاهای بومی و محلی نیاز به شناخت کیفیت آن دارد. به عنوان مثال اگر به استان های شمالی سفر می کنید، هنگام خوردن ماهی و .. از افراد بومی راهنمایی بخواهید. چنانچه به مناطق کوهستانی مسافرت می کنید، هنگام مصرف قارچ خوراکی طبیعی از راهنمایی افراد بومی مجرب استفاده کنید.

تا حد ممکن، غذا را برای مصرف یک وعده تهیه کنید. دستور طلایی: پیشگیری از مسمومیت غذایی: «پختن غذا و خوردن آن در همان روز» است.

• غذای باقی مانده را قبل از مصرف، به طور کامل و به مدت کافی حرارت دهید. غذاهای فاسد و مشکوک به آلودگی را دور بریزید. زیرا دور ریختن مواد غذایی فاسد ارزان تر از پرداخت هزینه های پزشکی ناشی از مصرف آن است.

• کلیه محصولات لبنی پاستوریزه از جمله شیر پاستوریزه بایستی در یخچال نگهداری شوند. نگه داری محصولات فوق در دمای محیط باعث رشد میکروب های بیماریزا شده، بنابراین از خرید محصولات پاستوریزه که خارج از یخچال نگهداری می شوند، خودداری نمایید.



• از خرید مواد غذایی محلی مانند شیر، بستنی، ماست، پنیر، خامه، دل و جگر که احتمال آلودگی شان زیاد است، جداً اجتناب کنید.

• در صورت مصرف شیر خام (غیر پاستوریزه)، حتماً آن را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید.

• مصرف لبنیات را در سفر فراموش نکنید. مخصوصاً ماست را همراه غذا استفاده کنید. چرا که ماست باعث تقویت باکتری های مفید روده و جلوگیری از بروز بسیاری از عفونت های روده ای می شود.

۱. چنانچه هنگام مصرف تخمه، پسته و بادام دست‌ها و لب‌ها رنگین شدند، این امر علامت مصرف رنگ‌های شیمیایی در تهیه آنهاست که باید از مصرف این گونه تنقلات خودداری کنید.  
 ۲. نگره‌داری طولانی مدت آجیل موجب بوی کهنگی و طعم نامطلوب آن می‌شود؛ بنابراین آجیل را در اندازه‌های بخرد که حداکثر در دو هفته مصرف نمایید.

۳. قرار گرفتن آجیل و خشکبار مخصوصاً پسته در شرایط نامناسب محیط، مانند گرما و رطوبت بالا به مدت طولانی باعث آلودگی آن به نوعی قارچ شده که تولید سمی به نام آفلاتوکسین می‌نماید. این سم در آجیل‌های فله‌ای که به صورت سنتی نگره‌داری و عرضه می‌شوند به مقدار زیاد یافت می‌شود. توصیه می‌شود که از خرید آجیل‌های مخلوط فله‌ای اجتناب کنید.

۴. مصرف آجیل شور به دلیل داشتن میزان بالای نمک برای سلامتی افراد به ویژه بیماران مبتلا به فشار خون بالا و بیماران قلبی - عروقی مضر بوده و آجیل شیرین برای بیماران دیابتی و افراد دارای اضافه وزن مناسب نمی‌باشد؛ بنابراین بهتر است به مقدار مناسب از آجیل‌های خام و بی‌نمک استفاده کنید.



• از خرید مواد غذایی فاقد مجوز بهداشتی (پروانه ساخت - شناسه نظارت کارگاهی) جداً خودداری کنید.



• گوشت‌های تازه ای که رنگ صورتی یا قرمز روشن، بوی طبیعی و بافت سالم و قابلیت ارتجاع و غیر لزج داشته باشد خریداری نمایید.  
 • از خرید تخم مرغ‌های ترک دار و شکسته به دلیل نفوذ آلودگی به داخل آن جداً خودداری کنید و از مصرف تخم مرغ خام و یا نیمه پخته به دلیل بروز مسمومیت احتمالی پرهیز نمایید.  
 • از خرید مواد غذایی فله نظیر رب، خیارشور و شوری خودداری نمایید.



• بافت ماهی تازه باید محکم و قابل ارتجاع بوده و فلس‌ها محکم به بدن چسبیده باشد، وجود لکه‌های آبی تیره، سبز و سیاه روی شکم ماهی به دلیل کهنگی آن است.  
 • یکی از تنقلاتی که در حین سفر بسیار مصرف می‌شود آجیل است. نکات ذیل در خصوص مصرف این خوراکی توصیه می‌گردد:

## مصرف کننده گرامی:

هنگام خرید، توجه به این نکته ضروری است که مواد غذایی و بهداشتی بایستی دارای بسته بندی مناسب (سالم و فاقد پارگی) باشد.

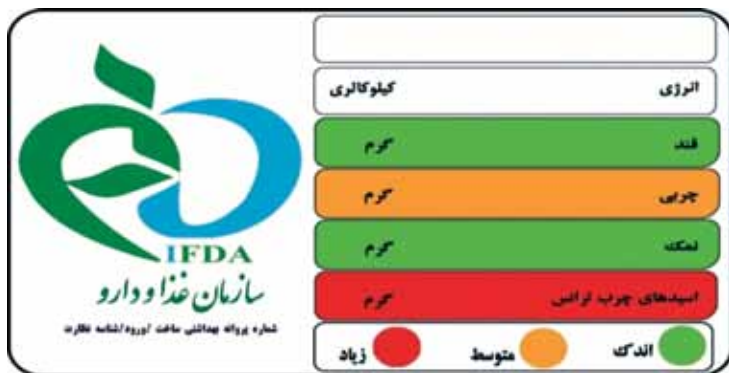
تمام محصولات داخلی باید دارای مشخصات ذیل بر روی بسته بندی باشد:

۱. وجود شماره پروانه بهداشتی ساخت یا شناسه نظارت کارگاهی در ذیل آرم لوگوی سازمان غذا و دارو
۲. نام واحد تولیدی و آدرس
۳. نام فرآورده به فارسی و نام تجاری محصول
۴. تاریخ تولید و انقضاء و سری ساخت
۵. وزن یا حجم خالص
۶. ترکیبات تشکیل دهنده محصول
۷. شرایط نگهداری
۸. جمله ساخت ایران
۹. جدول ارزش تغذیه ای یا (نشانه رنگی تغذیه ای)





## نشانگر رنگی تغذیه ای:



می کند.

- **نارنجی** به معنی مقادیر **متوسط** در ماده غذایی می باشد. (**احتیاط در مصرف**)

ما را به یک انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می کند. اگر چه انتخاب سبز بهتر است، محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب های نسبتاً مناسبی محسوب می گردند، هر چند که سبزها مناسب ترین هستند.

- **قرمز** به معنی مقادیر **زیاد** در ماده غذایی می باشد. (**محدودیت در مصرف**)

باید دقت کرد با توجه به فعالیت بدنی و شرایط جسمانی، چه زمانی و چه مقدار مصرف کنیم.

اگر چه نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی یک محصول نشان می دهد که یک محصول با ویژگی های تغذیه ای متفاوت تولید می شوند، اما همه آنها مطابق با ضوابط سازمان غذا و دارو و تحت شرایط مورد تأیید اجازه تولید دارند و در صورت نداشتن پروانه های بهداشتی غیر مجاز بوده و قابل مصرف نمی باشند.

نشانگر رنگی تغذیه ای (چراغ راهنما) کمک می کند در زمانی که تصمیم به خرید یک محصول غذایی داریم، در یک نگاه ارزیابی و انتخاب مناسب را داشته باشیم.

**پنج شاخص مهم مؤثر در سلامتی: انرژی - قند - چربی - نمک - اسیدهای چرب ترانس هستند که در این نشانگر به آنها توجه شده است.**

در واقع چراغ راهنما، با توجه به تنوع مواد غذایی و آشامیدنی این امکان را به مصرف کننده می دهد تا ماده غذایی مورد نظر خود را براساس الگوی مصرف و یا محدودیت های مصرف انتخاب نماید؛ در نتیجه سبب ارتقاء سطح سلامت جامعه و کاهش بیماری های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان و... شود.

## مفهوم رنگ های نشانگر رنگی تغذیه ای چیست؟

- **سبز** به معنی مقادیر **کم** در ماده غذایی می باشد. (**مطلوب جهت مصرف**)

ما را به یک انتخاب مطمئن تر و سالم تر راهنمایی

## نشان ایمنی و سلامت چیست؟



نشان ایمنی و سلامت یک سیب سبز رنگ (نماد سلامت) می باشد که عبارت ایمنی و سلامت در کنار آن نوشته شده است. این نشان بر روی برچسب محصولاتی درج می شود که علاوه بر سالم و ایمن بودن دارای یک یا چند خاصیت تغذیه ای مناسب و سلامت بخش مثل غنی شدن با املاح و ویتامین ها، کم بودن میزان چربی، نمک و نداشتن قند افزوده و بدون افزودنی های مصنوعی و شیمیایی و ... باشند.

### همواره محصولات غذایی دارای نشان ایمنی و سلامت را در اولویت خرید خود قرار دهید.

### کلیه محصولات سلامت محور وارداتی باید دارای برچسب اصالت و سلامت از سازمان غذا و دارو باشند.

الصاق برچسب کنترل اصالت و سلامت کالا بر روی محصولات سلامت محور مانند طرح ذیل شرط لازم بوده و برای اطمینان از اصالت محصول پس از خرید کالا، می توان نسبت به خراشیدن اسکرچ و استعلام کد ۱۶ رقمی توسط سیستم پیامکی یا تلفن گویا و یا سایت درج شده روی برچسب اقدام نمود، وجود هر گونه مغایرت در اطلاعات دریافتی با فرآورده خریداری شده مبنایی بر عدم تأیید محصول می باشد.

شماره ثبت، شماره پروانه بهره برداری و بارکد به هیچ عنوان نشانه مجوز تولید بهداشتی نیست و محصولات غذایی، آرایشی و بهداشتی باید دارای پروانه بهداشتی ساخت یا مجوز رسمی واردات از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشند.



از خرید محصولات که برچسب آن ها پاره یا مخدوش می باشد خودداری فرمایید.





## توصیه‌های دارویی در سفر



ممکن است در ایام تعطیلات عید دسترسی شما به داروخانه‌های روزانه به دلیل تعطیلی آنها مقدور نباشد ولی همیشه داروخانه‌های شبانه‌روزی و برخی داروخانه‌هایی که ملزم به باز بودن داروخانه به صورت شیفت از پیش تعیین شده می‌باشند، قابل دسترسی هستند.

### لذا باید توجه کرد:

داشته باشید در افراد بزرگسال با مصرف ۱ یا ۲ قرص ۵۰ میلی گرمی **دیمن هیدرینات**، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار در طی سفر، می‌توان عوارض ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد. باید توجه داشت که در طول ۲۴ ساعت نباید بیشتر از ۸ عدد قرص مصرف شود. در صورت بارداری یا شیردهی، با **داروساز** یا **پزشک** مشورت نمایید.



- چنانچه شما و یا بستگانتان، دارویی را به صورت مرتب مصرف می‌کنید،

مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و ضمن سفر در اختیار دارید. چرا که بسیاری از داروها مانند **داروهای ضد تشنج**، **داروهای بیماری‌های قلبی**، **داروهای ضد پرفشاری خون**، **داروهای خاص مانند بیماران پیوند کلیه**، **MS**، **داروهای ضد افسردگی** و **اختلالات عصبی**، **داروهای ضد دیابت** و **چربی خون** و برخی **داروهای مسکن** و همچنین **آنتی بیوتیک‌ها**، باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.



- چنانچه به امارات متحده عربی (دبی، شارجه، ابوظبی) سفر می‌کنید، از همراه بردن **داروهای آرامبخش**

مانند داروهای **دiazepam**، **alprazolam**، **lorazepam** و...، داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسیکودون کدئین) و ترکیبات روانگردان جدا اجتناب نمایید. براساس قوانین این کشور، متهمین به حمل این داروها با مجازات سنگینی مواجه خواهند بود. در صورت نیاز به مصرف این داروها، نسخه پزشک معالج را همراه داشته باشید و یا نسبت به **جایگزینی**



- چنانچه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار **سرگیجه و حالت تهوع** می‌شوید، به خاطر

- هیچ‌گاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید.
- داروهای یخچالی را در ظروف مخصوص و همراه با یخ و یا در داخل ظروف خنک کننده حمل نمایید.
- دارو را در شیشه یا قوطی اصلی خود نگه دارید. بهتر است دارو نزد خودتان باشد نه داخل



- چمدان. چرا که امکان گم شدن چمدان یا قرار گرفتن آن در محیط‌های خیلی سرد یا خیلی گرم وجود دارد.
- در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریق می‌کنند توجه به موارد زیر در هنگام سفر



- ضروری می‌باشد:
- ۱. فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر.
- ۲. همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون،

**داروها با پزشک یا داروساز مشورت نمایید.**



- چنانچه به برخی از کشورهای آفریقایی و یا آسیایی سفر می‌کنید مطمئن شوید که آیا تزریق واکسن خاصی (مانند مننژیت و یا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر.
- جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط‌های گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره کش‌های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید.



- همراه داشتن جعبه کمک‌های اولیه، خصوصاً در مورد خانواده‌هایی که فرزند خردسال

دارند، همچنین همراه داشتن شیر خشک شیرخوار، درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب‌بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهایی که کودک در حال مصرف می‌باشد در طی سفر ضروری می‌باشد.

- نحوه نگه‌داری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید. بهتر است یک کپی از نسخه پزشک خود را به همراه داشته باشید.

هستند. چنانچه ضروری بود که این داروها مورد استفاده قرار گیرند بهتر است پس از مصرف حداقل به مدت ۴ ساعت پس از مصرف از رانندگی خودداری شود.

- بطور کلی در صورت نیاز می توانید سوالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت، با موضوعات ذیل و با کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۹۰ درمیان بگذارید:

- نحوه نگهداری و مصرف صحیح داروها
- تداخل مصرف همزمان داروها با هم و با مواد غذایی
- مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی
- عوارض جانبی ناشی از مصرف داروها
- سازگاری و نحوه اختلاط داروهای تزریقی
- مسمومیت با داروها، سموم و مواد شیمیایی، گیاهان و گازهای سمی، گزیدگی ها



قند حبه ای، نبات، بیسکوئیت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون.  
 ۳. همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).

- در خصوص بیماران مبتلا به فشار خون بالا، بهتر است دستگاه فشار سنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری شود.

- آب، بهترین آشامیدنی برای مصرف داروها می باشد.



- رانندگان وسایل نقلیه لازم است، قبل از مصرف دارو از خواب آور نبودن آن اطمینان حاصل نمایند. داروهایی مانند آنتی هیستامین ها و



ترکیبات ضد افسردگی و آرام بخش و همچنین قرص های سرماخوردگی عموماً خواب آور

## توصیه‌های مرتبط با پیشگیری از مسمومیت‌ها

باشید تا توسط گل‌ها و گیاهان سمی، مسموم نشوند. تماس پوست با برخی از این گیاهان و یا به دهان بردن آنها منجر به مسمومیت کودکان می‌شود.

۵. در سفر از خوردن گیاهان و قارچ‌های خودرو اجتناب نمایید و گیاهان یا قارچ‌ها را به دلیل مصرف آنها توسط جانوران، غیر سمی تلقی ننمایید. زیرا تشخیص گیاهان و قارچ‌های سمی از انواع بی‌خطر بسیار مشکل است.

۶. در مسیر سفر توجه کنید که مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، کرچک و برخی از قارچ‌های خودرو می‌تواند بسیار خطرناک باشد. مراقب کودکان باشید و در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان مصدوم را در اسرع وقت به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل کنید.

۱. هیچ‌گاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هر چند کوتاه، نخوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسید کربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما، جداً خودداری نمائید.

۲. در مناطقی که حشرات زیادی وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصاً بدن کودک از **کرم‌های دور کننده حشرات** استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد سبب حساسیت بیشتر می‌شود.

۳. برای پیشگیری از گزش حشرات در محیط‌های باز، **پیراهن آستین بلند و شلوار بلند** به کودکان بپوشانید.

۴. هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها





## اگر با موارد مسمومیت برخورد کردیم، چه باید بکنیم؟

- در مسمومیت های دارویی و شیمیایی باید بدانیم فرد مسموم **چه نوع ماده ای، چه مقدار، چه موقع** و از **چه راهی** مصرف کرده است.
- اگر بیمار هوشیار بود با مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره ۱۹۰ و یا **اورژانس ۱۱۵** تماس گرفته و در خصوص اقدامات بعدی سوال نمایید.
- اگر فرد مسموم هوشیار نبود و یا مواد اسیدی، قلیایی و یا نفتی را بلعیده بود، **از ایجاد استفراغ در فرد مسموم خودداری کنید** و سریعاً مسموم را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل نمایید.
- در صورت **بیهوش بودن** مسموم، **فرد را به پهلو خوابانیده و مراقب باز بودن راه های تنفسی او** باشید.
- در صورت مسمومیت از راه تنفس مانند **مسمومیت با گاز منوکسید کربن**، هر چه سریعتر فرد مسموم باید به هوای آزاد برده شود.
- در مسمومیت از راه پوست مانند مسمومیت با سموم آفت کش، مواد شیمیایی و اسید و
- قلیا، لباس های و پوشش آلوده را درآورده و پوست را با آب جاری به مدت ۱۰ دقیقه شستشو دهید.
- در صورت مسمومیت از راه چشم، هر دو چشم را با آب جاری ولرم شستشو دهید. این عمل ۱۵ دقیقه باید ادامه داشته باشد. فرد مسموم باید در حین شستشوی چشم با آب جاری، تا جای ممکن مرتباً چشمها را (مانند چشمک زدن) باز و بسته کند. اصراری به باز نگهداشتن چشمها نداشته باشید.
- در مورد مسمومیت از راه **دهان** مانند مصرف اشتباه داروها، مواد قلیایی و اسیدی، ترکیبات نفتی، مواد روانگردان و مخدر، مواد شوینده خانگی، باتری دیسکی یا مینیاتوری و سموم دفع آفات اگر فرد مسموم نفس نمی کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید. همچنین **مسموم را وادار به استفراغ نکنید**. در برخی موارد، استفراغ سبب بروز صدمات بیشتر خواهد شد.



## ارتباط مردمی با معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد

- مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم..... ۱۹۰
- مرکز اطلاع رسانی غذا، پیشنهادات و شکایات مردمی ..... ۳۸۷۶۱۵۸۷
- واحد پیگیری کمبودهای دارویی..... ۳۸۷۶۲۴۰۷
- واحد رسیدگی به پیشنهادات و شکایات مردمی دارویی..... ۳۸۷۶۳۹۱۴

آدرس معاونت غذا و دارو: بلوار فکوری - شهرک دانش و سلامت

وبسایت معاونت غذا و دارو: <http://v-drug.mums.ac.ir/>

ایمیل معاونت غذا و دارو: [vcfda@mums.ac.ir](mailto:vcfda@mums.ac.ir)

سامانه پیامکی معاونت غذا و دارو: ۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۵



## داروخانه‌های شبانه‌روزی شهر مشهد

ردیف	نام داروخانه	آدرس	تلفن
۱	۲۲ بهمن	خیابان دانشگاه، نبش دانشگاه ۱۶	۳۸۵۹۸۰۱۵
۲	امام زمان	پنجراه، ابتدای خیابان سرخس	۳۳۶۵۲۰۰۰
۳	دارالشفای	ابتدای خیابان آیت... شیرازی	۳۲۲۲۶۸۵۰
۴	درمانگاه امام حسین	میدان ضد(۱۵ خرداد)، امام رضا ۱۷	۳۸۵۴۵۷۶۰
۵	دکتر اختراعی	ابتدای خیابان گاز	۳۷۳۳۶۱۰۰
۶	دکتر اسماعیل زاده	بلوار فردوسی، بین نمانه و مهدی	۳۷۶۸۳۰۸۸
۷	دکتر امامیان	ابتدای شهرک شهید رجایی، حر ۱	۳۳۷۱۳۰۵۰
۸	دکتر بابازاده	بلوار امامت، امامت ۱۵	۳۶۰۷۵۰۱۰
۹	دکتر باستان	خیابان فدائیان اسلام، نرسیده به چهارراه نخریسی	۳۸۵۴۱۵۸
۱۰	دکتر بنی‌اسد	بین معلم ۲۲ و ۲۴، مقابل پمپ بنزین	۳۶۰۵۵۰۰۵
۱۱	دکتر بهزاد	بین امام خمینی ۷۹ و ۸۱	۳۸۵۲۶۶۵۰
۱۲	دکتر بیات	بلوار ابوطالب، بین ابوطالب ۴۲ و ۴۴	۳۷۵۱۹۱۲۹
۱۳	دکتر پیروز	خیابان کوهسنگی، نبش کوهسنگی ۱۰	۳۸۴۱۲۲۲۸
۱۴	دکتر پیشقدم	احمدآباد ۱۹، نبش بخارایی	۳۸۴۶۵۰۴۱
۱۵	دکتر تقی‌پور	سی متری طلاب، مفتوح ۴	۳۲۷۰۲۸۴۱
۱۶	دکتر چراغی	ابتدای بلوار سجاده، روی روی مسجد سجاده	۳۶۰۲۳۰۱۷
۱۷	دکتر حاتمی	بین چهارراه صیاد و پیروزی ۶۷	۳۸۶۵۷۷۱۰
۱۸	دکتر حسین زاده	مهرآباد، خیابان مسجداالرضا	۳۲۵۸۰۳۹۲
۱۹	دکتر دین‌محمدی	ابتدای خیابان احمدآباد، روی روی بیمارستان قائم	۳۸۴۱۲۱۲۳
۲۰	دکتر ذبیحی	خیابان توحید، نبش تعبدی	۳۷۲۵۸۸۷۰
۲۱	دکتر رامون	بلوار فکوری، نبش دلاوران ۱۵	۳۸۲۲۹۳۷۹
۲۲	دکتر رهامی	بلوار میناق، نبش ۳۱	۳۵۲۱۳۵۱۶
۲۳	دکتر سبزی	کوی سیدی، یک قطعه مانده به شهیددایی ۱۸	۳۳۸۷۲۰۲۹
۲۴	دکتر سربابی	شهر توس، سه راه دانش، بین توس ۷۵ و ۷۷	۳۶۶۷۲۵۷۹
۲۵	دکتر سیدزاده	۲۰ متری طلاب - خیابان علیمردانی - بین علیمردانی ۳۰ و ۳۲	۳۲۷۹۲۱۸۴
۲۶	دکتر شاهرخی	چهارراه مقدم، نبش طبرسی ۲۲	۳۲۲۲۱۱۳۴
۲۷	دکتر شیرازی	کوی آب و برق، بین فکوری ۸ و ۶	۳۸۶۷۱۹۶۰
۲۸	دکتر صادقیان	قاسم‌آباد، بلوار شاهد، تقاطع اندیشه	۳۶۵۷۰۹۳۶
۲۹	دکتر صفاریان	ابتدای پنجتن، جنب مسجد رسول... (ص)	۳۷۲۵۱۹۷۸
۳۰	دکتر طبیب‌فروش	بلوار دوم طبرسی، نبش طبرسی ۱۷	۳۲۱۳۷۹۷۸

ردیف	نام داروخانه	آدرس	تلفن
۳۱	دکتر عماد حق	بلوار پیروزی، روبروی شیرینی سرای جام عسل	۳۸۷۶۳۰۴۳
۳۲	دکتر غفاریان	خیابان امام رضا(ع)، جنب هتل مدائن	۳۸۵۹۸۱۲۴
۳۳	دکتر غفوری	جاده سیمان، رسالت غربی، روستای دهرود	۳۲۴۲۴۷۸۸
۳۴	دکتر فاطمی	خیابان نواب صفوی، سرای رحیمیان	۳۳۶۸۵۹۳۵
۳۵	دکتر فراستی	خیابان امام رضا(ع)، بین ۲۶ و ۲۸	۳۸۵۳۲۴۰۴
۳۶	دکتر فراهی	قاسم آباد، بلوار امامیه، امامیه ۲۰	۳۶۶۳۵۰۶۹
۳۷	دکتر فردوسی	شهر توس، جاده قدیم قوچان، کوی قائم، نبش قائم ۴	۳۶۶۶۶۴۶۶
۳۸	دکتر فرهادی	خسروی نو، نبش اندرزگو ۱۷	۳۲۲۲۷۸۷۶
۳۹	دکتر فیروزه محمدی	چهارراه شهدا - جنب هتل آذربایجان	۳۲۲۲۴۳۲۲
۴۰	دکتر قدرتی نیا	هدایت شرقی، بین هدایت ۱۲ و ۱۴	۳۷۵۳۵۲۰۰
۴۱	دکتر قشمش	بین دستغیب ۱۷ و ۱۹	۳۷۶۷۶۸۸۰
۴۲	دکتر کاظمی	کوی امیرالمومنین، نبش چهارراه خیبر	۳۷۶۵۲۵۵۹
۴۳	دکتر کامرانی	قاسم آباد، شاهد ۵۰	۳۶۲۲۰۰۳۰
۴۴	دکتر مدهوشی	بلوار وکیل آباد، ابتدای بلوار دانشجو	۳۸۹۳۷۵۷۵
۴۵	دکتر مروت دار - رضایی	سیدی - خیابان ثامن - ثامن ۳	۳۳۸۷۱۱۸۰
۴۶	دکتر معتمدی نژاد	خواجہ ربیع ۲۷، وروردی مهر مادر	۳۷۴۱۶۴۲۶
۴۷	دکتر مقیم	بلوار ولیعصر، شهرک التیمور	۳۲۱۳۴۳۰۹
۴۸	دکتر منبئی	بین رسالت ۴۶ و ۴۸	۳۲۷۳۴۸۲۶
۴۹	دکتر مهدوی	بین مطهری شمالی ۳۳ و ۳۵	۳۷۳۱۷۵۷۹
۵۰	دکتر مهرافشان	بلوار شهید فلاحی، بین ۸ و ۱۰	۳۵۲۲۰۵۲۰
۵۱	دکتر مهمان نواز	شهرک شهید رجایی، نبش حر ۲۸	۳۳۷۳۰۸۵۶
۵۲	دکتر موسوی	قاسم آباد، بلوار امامیه، امامیه ۵۸	۳۶۲۱۳۵۱۰
۵۳	دکتر مومنی	گلشهر، میدان دوم	۳۲۵۸۴۳۲۷
۵۴	دکتر میرزائی	خیابان ابن سینا، بین ابن سینا ۱۶ و ۱۸	۱-۳۸۴۷۶۳۳۰
۵۵	دکتر نافعی	بلوار پیروزی، میدان حر	۳۸۸۲۸۲۶۱
۵۶	دکتر نجارزاده	بین معلم ۴۴ و ۴۶	۳۸۶۹۱۳۰۲
۵۷	دکتر نظری نولایی	بلوار وکیل آباد، بین هنرستان و سامانیه	۳۸۸۳۴۲۸۹
۵۸	دکتر وکیلی	بلوار توس - میدان معراج - نبش توس ۴۳	۳۶۶۷۳۱۳۴
۵۹	دکتر هاشمی	طبرسی، جنب درمانگاه ایثارگران	۳۲۷۶۱۳۷۴
۶۰	دکتر هرویان	جاده قدیم قوچان، نرسیده به بلوار شاهنامه، روستای اکبر آباد	۳۵۴۲۳۷۰۹
۶۱	مرکزی امام	حاشیه میدان امام رضا(ع)	۳۸۵۴۱۰۱۱
۶۲	ولیعصر	وکیل آباد ۶۳	۳۸۹۰۱۴۳۴