

توصیه های بهداشتی سفر

سازمان بهداشت

سفر فواید فراوانی را در الگوی غذایی ما به وجود می آورد. از آنجایی که آب و غذا همیشه می تواند منبع آلودگی باشد، انتخاب درست مواد غذایی در سفر و رعایت اصول بهداشتی در تهیه و مصرف غذا، به ما کمک می کند از ابتلا به مسمومیت های غذایی و مشکلات ناشی از آلودگی های غذایی پیشگیری کرده و سفر سالم و فایده انگیزی را تجربه کنیم

- ❖ در سرویسهای بهداشتی بین راه از صابون جامد استفاده نکنید و به جای آن از صابون مایع برای شستن دستها استفاده کنید.
- ❖ توجه داشته باشیم که دید و بازدیدها و سفرهای نوروز نظم خواب ما را بر هم نزند، زیرا اختلال در نظم خواب، سلامتی بدن را به خطر می اندازد.
- ❖ از ریختن زباله در گذرگاههای عمومی خودداری و آنها را در کیسه زباله جمع آوری نمایید.
- ❖ با کشیدن سیگار بویژه در اماکن سرپوشیده، سلامتی خود و دیگر افراد بخصوص کودکان را، به خطر نیندازید.

استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی ممنوع

توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از بروز بیماریهای منتقله توسط آب

- ❖ آب را فقط از منابع مطمئن تهیه و یا از آبهای بطری شده استفاده کنید. از مصرف آبهای سطحی و چشمه ها و دریاچه ها خودداری شود و جوشاندن آب به مدت ۵ دقیقه و یا استفاده از قرص های هالوژن طبق دستورالعمل سازنده هنگام مشکوک بودن به سلامت آب توصیه می شود.
- ❖ از خرید یخ های قالبی در طول سفر خودداری کنید، چراکه منبع آب تولیدی این یخ ها مشخص نیست. یخ مصرفی را از محل های بهداشتی و مطمئن خریداری کنید.
- ❖ از اضافه کردن یخ به آب به خصوص در جاهایی که از سلامت آب مطمئن نیستید، پرهیزید.
- ❖ اگر با اتوبوس سفر می کنید و تشنه شده اید راننده وظیفه دارد لیوان یکبار مصرف در اختیار شما قرار دهد، در غیر این صورت باید از لیوان شخصی تان استفاده کنید .
- ❖ از شستشوی لباس و ظروف غذا در آب نهرهای عمومی خودداری نمایید.
- ❖ از مسواک کردن دندان ها با آب غیرآشامیدنی پرهیز کنید.

بهداشت مواد غذایی:

❖ هنگام خرید مواد غذایی به تاریخ استفاده و نحوه نگهداری آن که بر روی برچسب بسته بندی غذا نوشته شده



است دقت کنید و از نگهداری و مصرف مواد غذایی اضافه آمده خودداری کنید.

❖ در طول سفر از غذاهای ساده استفاده کنید

❖ از فروشنده های خیابانی و دوره گرد مواد غذایی نخرید.

❖ همیشه دستهای خود را قبل از صرف غذا با آب و صابون بشویید.

❖ فقط غذاهایی را که کاملاً پخته و داغ هستند، مصرف کنید و از غذاهای نیم پز اجتناب کنید؛ به خصوص گوشت

اگر در قطعات ضخیم به صورت کبابی یا سرخ شده پخته شود.

❖ لازم است افراد در رستوران ها و هتل ها از غذاهای ساده استفاده کنند و غذاهایی را مصرف نکنند

که احتمال پخت مجدد آنها وجود داشته باشد.

- ❖ در رستوران‌های بین راهی رعایت نکات بهداشتی حائز اهمیت است. بهتر است در رستوران از مواد غذایی پخته نشده مثل سالاد و سبزی استفاده نکنید و اگر لیوان یا ظروف یک‌بار مصرف دیگر در اختیارتان قرار گرفت پس از مصرف آنها را با فشار دست بشکنید تا امکان استفاده مجددش برای سودجویان وجود نداشته باشد.
- ❖ از بکار بردن ظروف یکبار مصرف جهت نوشیدنی‌های داغ و غذاهای گرم و چرب بطور جدی خودداری نمایید.
- ❖ در طول سفر از مواد غذایی خام یا نیم‌پز استفاده نکنید زیرا ممکن است آلوده به عوامل عفونی باشد. (حرارت بالا یکی از راه‌های از بین بردن عوامل عفونی در مواد غذایی است.)
- ❖ چنانچه مجبور به خوردن غذا در رستوران‌های بین راهی هستید، در صورت امکان از رستوران‌های معتبر و مورد اطمینان و تایید مرکز بهداشت استفاده کنید، اگر چه در صورت استفاده از وسایل نقلیه عمومی مثل اتوبوس، رانندگان، در محل‌های مورد نظر خود (رستوران‌های خاص) توقف می‌کنند و استفاده از رستوران‌های بهتر، مقدور نیست، ولی برای ارزیابی سطح (رعایت) بهداشت در این گونه واحدها باید به وضعیت دستشویی‌ها، لباس کارگران، نظافت میزها، حضور مگس‌ها و سایر حشرات، وسایل صرف غذا مانند چنگال، قاشق، لیوان، پارچ آب و غیره توجه کرد.
- ❖ مصرف سبزی و سالاد در رستوران توصیه نمی‌شود. سبزی خوردن و سبزی‌های سالاد را خودتان خریداری کنید و بعد از اطمینان از شست و شو و ضدعفونی کردن، آنها را مصرف کنید.
- ❖ در صورتی که قصد استفاده از غذاهای کنسرو شده را دارید مراقب باشید که قوطی‌ها برآمده یا فرورفته نباشند و نشستی یا شکستگی نداشته باشند. قوطی کنسرو را پیش از باز کردن و مصرف، ۲۰ دقیقه بجوشانید. از مصرف مواد غذایی سرخ کرده، سنگین و پرحجم هم خودداری کنید
- ❖ حتی الامکان میوه‌هایی را که خودتان پوست گرفته اید، مصرف کنید.
- ❖ حتی الامکان از غذاهای آماده مثل ساندویچ، پیتزا، همبرگر، اسنک و ... استفاده نکنید زیرا این غذاها معمولاً سرخ شده اند و حاوی انواع سس‌های چرب نیز هستند. در تهیه این غذاها ممکن است روغن را تا چند بار گرم و سرد کنند یا از روغن‌هایی استفاده کنند که در معرض حرارت اکسیده و مضر می‌شوند. به هر حال از سلامت این غذاها نمی‌توان مطمئن بود.
- ❖ برای نگهداری مواد غذایی همیشه غذاهای پخته را از غذاهای خام جدا نگه دارید، در غیر این صورت آلودگی به راحتی از غذاهای خام به پخته انتقال می‌یابد.

❖ دقت کنید بارها دیده شده که روی (سطح) کباب به حالت سوخته درآمده اما درون آن همچنان نپخته مانده است. حتی گاهی اوقات در بعضی از رستوران‌های درون شهری هم، چنین اتفاقی رخ داده، یعنی گوشت نزدیک استخوان خوب نپخته و خون‌آلود است. همچنین ماهی، زمانی پخته است که گوشت آن به صورت لایه‌لایه درآید. در مورد پخت مرغ آب‌پز، وقتی آب مرغ شفاف و گوشت مرغ سفید شود مرغ پخته و آماده شده است.

❖ مواد غذایی پرخطر که احتمال ابتلا به مسمومیت‌های غذایی با آنها بیشتر است عبارتند از مرغ، تخم مرغ،

گوشت قرمز، شیر و ماهی. همیشه از سلامت این مواد و خوب پخته بودن آنها مطمئن شوید

❖ موز، سیب و پرتقال مناسب‌ترین میوه‌ها در مسافرت محسوب می‌شوند.

❖ از مصرف تخمه شور به ویژه برای افراد مسن یا با سابقه ناراحتی‌های

قلبی جداً خودداری کنید.



در موقع اسهال چه باید کرد؟

- ❖ تا می‌توانید مایعات مصرف کنید و در اسهال شدید از محلول ORS استفاده کنید.
- ❖ مصرف سوپ مرغ با کته، بیسکویت ترد (شور) و میوه‌هایی مثل موز توصیه می‌شود.
- ❖ در این حالت از مصرف شیر و غذاهای پرچرب بپرهیزید.
- ❖ از آنجایی که در کودکان ابتلا به اسهال، خطر از دست‌دهی آب بدن را به همراه دارد، سعی کنید مرتب به آنها سوپ، پوره رقیق و ... بدهید. شیردهی را در کودکان شیرخوار خود قطع نکنید.

سفری شاداب و توام با سلامتی را با داشتن تغذیه مناسب و رعایت اصول بهداشتی تجربه کنید.