

توصیه های بهداشتی در مسافرت :

تهیه و تامین آب آشامیدنی سالم :

یکی از نیاز های اساسی در طول مسافرت تامین آب مصرفی مورد نیاز است. اگر به سلامت آب آشامیدنی توجه نشود بیماری های خطرناک اسهالی و انگلی، شما و همراهیانتان را تهدید خواهد کرد لذا جهت تامین آب مصرفی مورد نیاز زیر را رعایت کنید :

در هنگام مسافرت حتما از آب لوله کشی مطمئن یا آب بسته بندی شده مطمئن استفاده نمایید .

چنانچه آب سالم و بهداشتی در دسترس نباشد و بخواهید از آب های جاری ، چشمه ها و قنات و ... استفاده کنید آب را حداقل به مدت ۳ دقیقه (از زمان جوش آمدن) بجوشانید و پس از سرد شدن استفاده نمایید.

همچنین در هنگام مسافرت با اتوبوس یا قطار ، برای آشامیدن آب ، فقط از لیوان های اختصاصی یا یک بار مصرف استفاده نمایید .

در پارک ها و مراکز تفریحی با تبلو های هشدار دهنده که مشخص کننده آب آشامیدنی و آب فضای سبز می باشد توجه نموده و از مصرف آب مخصوص آبیاری فضای سبز جدا خودداری کنید .

استفاده از یخ یا نوشیدنی که احتمال می دهید از آب الوده تهیه شده باشد خودداری کنید .

از شنا کردن و استحمام در آبهای آلوده پرهیز نمایید

بهداشت مواد غذایی :

تامین انرژی مورد نیاز بدن در طول مسافرت از نکات مهم و بسیار اساسی است که از طریق تغذیه و تامین غذای مورد نیاز حاصل می شود .

لذا با توجه به سلامت تغذیه (تهیه و مصرف) از نکات بسیار ضروری بوده و لازم است به موارد توجه نموده و نسبت به رعایت آنها در طول سفر اهتمام داشت :

۱- در هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده به آدرس کارخانه سازنده ، پروانه ساخت و بهره برداری ، تاریخ تولید و انقضاء آن توجه داشته باشید .

۲- اجازه ندهید فروشندگان برای بسته بندی و عرضه مواد غذایی از پاکت های پلاستیکی رنگی که از مواد کهنه و ضایعات تهیه میشوند استفاده نمایند .

۳- از نگهداری و مصرف غذاها و نوشیدنی هایی که هن فساد پذیری بالایی برخوردار هستند(مثل شیر ،گوشت ،معجون ،شیر موز و ...) جدا خودداری نمایید.

۴- از مصرف غذاهایمانده در طول سفر پرهیز نمایید .

۵- از قراردادن مواد غذایی شسته نشده در کنار مواد غذایی تمیز خودداری کنید .

۶- بعد از دست زدن به مواد غذایی خام ، رفتن به توالت و قبل از خوردن غذا دست های خود را با آب سالم و صابون مایع به طور کامل بشوئید .

۷- از خوردن غذا در مکانهای نامطمئن و غیر بهداشتی خود داریکنید

۸- از مواد غذایی فاسد شدنی که در خراج از بخچال نگهداری می شوند هرگز استفاده نکنید .

۹- از خوردن غذای تهیه شده از آبیان (ماهی و صدف و... ۹ آلوده پرهیز نمایید.

۱۰- از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه خصوصا شیر خام ،خامه و پنیر تازه محلی خودداری نمایید .

۱۱- میوه و سبزی خام را قبل از مصرف کاملا شسته و گند زدائی نمایید .

۱۲- سعی کنید گذارا تازه و به اندازه مصرف یک بار تهیه کنید .

۱۳- از مصرف هرگونه کنسرو و کمپوت بادکرده و تاریخ گذشته با قوطی زنگ زده خودداری کنید .

۱۴- انواع کنسرو غذایی را قبل از بازکردن و مصرف برای اطمینان بیشتر به مدت ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید .

۱۵- از خرید هرگونه مواد غذایی و آشامیدنی از فروشندگان دوره گرد جدا خودداری فرمایید .

۱۶- از خرید هرگونه مواد غذایی و آشامیدنی از مراکز تهیه و توزع مواد غذایی که موازین بهداشتی را رعایت نمی کنند خودداری فرمایید.

۱۷- در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی در مکان های اقامتی مانند هتل ، مهمانپذیر ها و ... شکایت خود را به شماره تلفن های کشوری

۱۹۰ و یا شماره تلفن استانی ۳۱۷۷۳۷۳۷- گزارش فرمایید.

۰۴۱

توصیه های عمومی :

در طول مسافرت از پخش و پراکندگی زباله ، جدا خودداری نموده و زیبایی محیط را به دیگران هدیه نمایید . برای حفظ سلامتی و آسایش خود و دیگران از استعمال قلیان در اماکن تفریحی و پارک ها و فضا های عمومی جدا خودداری فرمایید.