

توصیه های مهم بهداشتی که لازم است مسافرین محترم در طول سفرشان به آن توجه داشته باشند



- 1- هموطنان تا حد امکان غذا را شخصا آماده کرده و از مصرف مواد غذایی در رستوران و غذاخوری های نامطمئن و یا خرید مواد غذایی از دستفروشان خودداری کنند.
- 2- هنگام سفر، بهترین غذایی که می توانید همراه داشته باشید، غذاهای خشک و یا انواع کنسرو است.
- 3- غذاهای کاملاً داغ و تازه، میوه های تازه پوست کنده، انواع کنسروها، بستنی های پاستوریزه، غذاهای خشک و نان تازه جزو غذاهای سالم تلقی می شوند، در مقابل غذاهایی که دستفروشان عرضه می کنند و میوه هایی که مدتی از پوست کردن آن گذشته است و بستنی های سنتی جزو غذاهای پرخطر محسوب می شوند.
- 4- در صورت استفاده از غذا در رستوران های بین راه، غذا را به صورت کاملاً داغ یا کاملاً سرد مصرف کنند. از مصرف سالاد اولویه به عنوان غذای مسافرتی اکیداً خودداری کنید. در صورتی که در سفر غذاهای گوشتی همراه دارید، باید قبل از مصرف آن را کاملاً حرارت دهید. از مصرف سالاد به ویژه سالادهایی که در آنها کاهو به کار رفته است و غذاهای دریایی در غذاخوری های بین راهی خودداری کنید.
- 5- شیر و سایر فراورده های لبنی را حتماً به صورت پاستوریزه مصرف کنید.
- 6- 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.
- 7- برنج بعد از پختن سریعاً باید مصرف شود.
- 8- گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ را فقط از مراکز مجازی که زیر نظر سازمان دامپزشکی کشور هستند تهیه کنید.
- 9- آب را فقط از منابع مطمئن تهیه کرده و یا از آبهای بطری شده استفاده کنید. از مصرف آب های سطحی و چشمه ها و دریاچه ها خودداری کرده و جوشاندن آب به مدت ۵ دقیقه و یا استفاده از قرص های هالوژن بر طبق دستورالعمل سازنده در هنگام مشکوک بودن به سلامت آب توصیه می شود.
- 10- یخ را از مراکز مطمئن تهیه کرده و از مصرف یخ هایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می شوند، خودداری کنید. برای حمل گوشت، مرغ و ماهی حتماً از یخدان استفاده کنید و دقت فرمایید مواد غذایی خام با پخته تماس نداشته باشد.

11- در هنگام خرید مواد غذایی به تاریخ استفاده و نحوه نگهداری آن که بر روی برچسب بسته بندی غذا نوشته شده دقت کنید.

12- از نگهداری و مصرف مواد غذایی اضافه آمده خودداری کنید.

13- برای طبخ و مصرف غذا از ظروف تمیز استفاده کنید. هنگام سفر غذا باید آخرین وسیله ای باشد که می خواهید همراه ببرید و تا لحظه قبل از حرکت باید در یخچال نگهداری شود.

14- رعایت بهداشت فردی از جمله شست و شوی مکرر دست ها با آب گرم و صابون و کوتاه نگه داشتن ناخن ها، به حفظ سلامت کمک می کند.

15- در مسافرت بهتر است قاشق، چنگال، کارد و لیوان شخصی خود را همراه داشته باشید. ضمناً همراه داشتن دستمال کاغذی های مرطوب شده با مواد ضدعفونی کننده جهت تمیز کردن قاشق و چنگال توصیه می شود.

16- در صورت بروز هر گونه علائم تهوع، استفراغ و اسهال به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید.

به امید اینکه همه عزیزان در طول سفر همیشه سالم و پر نشاط باشند

مرکز بهداشت شهرستان اردبیل - بهداشت محیط