

## توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قابل انتقال از آب و غذا

۱. تنها از آب لوله کشی ، بطری شده یا جوشانده برای نوشیدن استفاده کنید .
۲. حتی الامکان از مصرف سبزیها و میوه های خام در اماکن عمومی مانند غذاخوریها خودداری کنید .
۳. از شنا کردن یا شستشوی ظروف در برکه ها و رودخانه ها خودداری کنید .
۴. از خرید مواد غذایی و آشامیدنی از دستفروشان ، دکه ها و اماکن غیر مجاز خودداری کنید .
۵. پیش از غذا خوردن یا آماده کردن غذا و پس از رفتن به توالت دستهای خود را به روش درست با آب و صابون بشویید .
۶. از نوشیدن آبهای مشکوک در پارکها، باغها و فضاهای سبز جداً خودداری کنید .
۷. مواد خوراکی را در ظروف سر بسته و دور از دسترس مگس و سوسک نگهداری کنید .
۸. از ریختن پسماند های غذا درجوی آب و معابر خودداری کرده و آن را در کیسه های پلاستیکی دربسته و مقاوم قرارداده و در سطل زباله بیاندازید .
۹. از نگهداری مواد غذایی پخته به مدت بیش از دو ساعت در بیرون یخچال خودداری کنید .
۱۰. از قرار دادن مواد غذایی پخته و خام در کنارهم در یخچال خودداری کنید .
۱۱. در صورت عدم دسترسی به آب سالم چند قطره آب لیمو به لیوان آب اضافه کنید .
۱۲. باقیمانده مواد غذایی پخته را پس از سرد شدن در یخچال قرارداده و پیش از مصرف به اندازه کافی ( در حد داغ شدن ) گرم کنید .
۱۳. هرگونه بروز طغیان مسمومیت های غذایی ( بروز دومورد یا بیشتر از علائم مشابه مانند استفراغ ، اسهال و درد شکم ) به دنبال مصرف غذا یا نوشیدنی مشترک را فوری به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی یا خانه بهداشت اطلاع دهید .
۱۴. توصیه می شود هنگام مسافرت برای کاهش ابتلا به اسهال حتی الامکان همراه باغذای اصلی از ماست استفاده کنید .
۱۵. مواد غذایی خام ( به ویژه گوشت قرمز ، گوشت مرغ ، روغن ) یا بسته بندی شده را از فروشندگان و عرضه کنندگان مورد اطمینان تهیه کرده و در هنگام خرید به ظاهر و مشخصات دیگر کالا مانند مجوز وزارت بهداشت ، تاریخ انقضای مصرف ، شماره پروانه ساخت و سالم بودن بسته بندی دقت نمایید .
۱۶. حتی لامکان هنگام سفر میوه ها و سبزیها را به شکل پخته یا پوست کنده استفاده کنید .
۱۷. در صورت ابتلا به اسهال مایعات زیاد مصرف کنید و به پزشک مراجعه کنید .
۱۸. در صورت ابتلا به اسهال از مصرف خودسرانه داروهای ضد اسهال یا آنتی بیوتیک خودداری کنید .
۱۹. هنگام مسافرت در صورت همراه داشتن غذاهای پخته شده از غذاهای با فساد پذیری کمتر ( کمتر آبکی ) استفاده کنید .