

## توصیه های بهداشتی جهت سفرهای نوروزی

### **\*بهداشت فردی در سفر\***

- ۱- در سفرها همواره صابون مایع یا جامد همراه داشته و قبل از تناول غذا و یا پس از اجابت مزاج ، دست‌های خود را از وجود میکرو ارگانیسمهای بیماریزا پاک کنیم .
- ۲- برای اجتناب از ابتلا به بیماریهای عفونی ، روده ای - پوستی و..... همواره از وسایل شخصی خود استفاده نمائیم.
- ۳- در هنگام مسافرت ، استحمام روزانه موجب حفظ شادابی و سلامت اعضای خانواده میشود . .....

### **\*بهداشت آب در سفر\***

- ۱- در هنگام مسافرت از شرب آبهای نامطئن در مسیر جاده های مواصلاتی ، پارکها و تفرجگاهها و.... که فاقد تابلو راهنما هستند ، اجتناب نماییم .
- ۲- برای حفظ سلامت خود و خانواده محترمتان از آب لوله کشی شهرها ذخیره و بهنگام مسافرت از آن استفاده فرمایید .
- ۳- در صورت ضرورت میتوان از آب بطری شده دارای پروانه بهداشتی از وزارت بهداشت و سایر مشخصات معتبر تولیدی استفاده نمود.....
- ۴- در صورت مواجهه با شرایط اضطراری ، با ته نشین کردن مواد معلق آبهای کدر و نامطمئن و نیز صاف کردن آن از طریق یک صافی ، میتوان آنرا به مدت دو دقیقه جوشانیده و پس از سرد شدن استفاده نمود .

### **\*\*عوامل مهم در بروز مسمومیتهای غذایی\*\***

- فاصله طولانی بین تهیه و مصرف غذا
- مصرف غذاهای نگهداری شده در خارج از یخچال
- حرارت ناکافی به هنگام گرم کردن غذا
- تماس غذاهای پخته با مواد غذایی خام
- مصرف مواد غذایی که خوب پخته نشده اند مخصوصاً گوشت دام و طیور

- مصرف شیر و لبنیات غیر پاستوریزه
- مصرف سبزیجات و میوه های ضد عفونی نشده
- عدم شستشوی دستها با آب و صابون قبل از صرف غذا

### \*چند نکته مهم در تهیه و مصرف مواد غذایی\*

- در هنگام خرید مواد غذایی توجه به مشخصات تولید آن شامل: پروانه ساخت از وزارت بهداشت، تاریخ تولید و انقضاء و ... امری مهم و ضروریست.
- در صورت ضرورت و ناچاری، برای مواد خوراکی داغ (نظیر: غذای روزانه- انواع آش، چای، شیر و...) -صرفاً از ظروف با پایه گیاهی و یا ظروف فوم دار استفاده نمائیم.
- در هنگام خرید آجیل و مغزهای خوراکی، حتماً از تازه بودن آنها مطمئن شویم. زیرا آجیل‌های ته انباری و نم کشیده به میزان قابل توجهی، مشکوک به آلودگی به سم سرطانزای افلاتوکسین هستند.
- عدم تهیه مواد غذایی از دوره گردان و خودروهای سیار

### مواد غذایی مورد عرضه توسط دوره گردان و خودروهای سیار بدلائل زیر غیر بهداشتی است:

- عدم رعایت بهداشت فردی (آلودگی دستان تولیدکننده ماده غذایی به انواع میکروارگانیسمها و تخم انگلها و...)
- احتمال ناقل سالم بودن دوره گرد تهیه کننده ماده غذایی (انتقال بیماریهای عفونی روده ای نظیر: حصه به افراد مصرف کننده)
- استفاده از مواد اولیه ناسالم (تخم مرغ شکسته و فاسد- امعاء واحشای زائد و غیر مجاز دام - شکر کلوخه شده و فاسد - حبوبات حشره زده - مغزهای خوراکی آلوده به سم سرطانزای افلاتوکسین - سوسیس، کالباس و همبرگر بی کیفیت و ناسالم - تفاله میوه جات و...)
- استفاده از افزودنیهای غیر مجاز نظیر: رنگهای شیمیایی - جوش شیرین و...
- عرضه مواد غذایی تقلبی مانند: **آبلیموهای** تهیه شده از گاه، جوهر لیمو و... **لواشکهای** آلوده به تفاله میوه جات، میوه های کپک زده و رنگهای شیمیایی - **نوشابه های** تهیه شده با شیرین کننده های مصنوعی، آب آلوده و.....

### \*علائم فساد در مواد غذایی\*

### **\*علائم گوشت فاسد:**

- رنگ گوشت ناسالم قهوه ای تیره و یا متمایل به سبز یا خاکستری و سطح آن لزج و چسبنده است .
- گوشت فاسد دارای بافت شل و بوی نامطبوع است .

### **\*علائم فساد در فرآورده های گوشتی ( سوسیس ، کالباس، همبرگر .....)**

- رنگ پریدگی
- مرطوب شدن و لزج شدن سطح خارجی
- وجود لکه های سفید و سبز و کپک ( روی سطح کالباس و....)
- سبز شدن درون کالباس

### **\*علائم فساد در کنسروها:**

- وجود زنگ زدگی در اطراف درزهای قوطی
- برآمدگی قوطی کنسرو، بویژه بادکردن سر و ته قوطی کنسرو
- تولید بوی نامطبوع و تغییر رنگ محتویات قوطی
- ایجاد کف و شیری شدن مایعات درون آن

### **\*علائم فساد در گوشت مرغ و طیور**

- استشمام بوی نامطبوع
- وجود آب در محوطه شکمی
- لاغری مفرط لاشه
- وجود ترشحات سبز شکل و غلیظ در دستگاه تنفس و محوطه شکمی
- پر خونی مفرط لاشه
- 

### **\* مرغ تازه دارای ویژگیهای زیر است :**

- پوست مرغ به طور یکنواخت روی سطح بدن کشیده شده و عاری از هر گونه پارگی، تورم، خون مردگی یا تغییر رنگ و خراش است .

-هیچگونه بوی غیر طبیعی مانند بوی ترشیدگی یا تعفن از آن احساس نمیشود .  
- رنگ لاشه مرغ معمولاً " صورتی خوش رنگ بوده و صلابت نعش از ویژگیهای بارز مرغ تازه است .

### **\*علائم فساد در ماهی**

- استشمام بوی گندیدگی
- باله های ماهی شل و افتاده است
- فلس ها در ماهی دارای اتصال سست بوده و به آسانی کنده می شوند .
- وجود آبششهای خاکستری یا سبز رنگ .
- چشم ها تیره و فرو رفته و مردمک به رنگ خاکستری است.
- با فشار انگشت بر روی لاشه ماهی ، اثر انگشت باقیمانده و لاشه به حالت اول خود باز نمیگردد .
- PH گوشت ماهی فاسد شده در حد قلیایی است .

### **ماهی تازه دارای ویژگیهای زیر است :**

- چشمها برآمده و شفاف هستند .
- آبششها رنگ طبیعی(صورتی رنگ) دارند.
- پوست ماهی مرطوب و براق است .
- فلسها به راحتی کنده نمی شوند.
- با فشار انگشت به بافت ماهی، گودی ایجاد شده به سرعت به حالت اول برمیگردد .

### **\*علائم فساد در تخم مرغ**

- شفاف نبودن پوست در مقابل نور
- پخش شدن زرده و آبکی بودن سفیده
- شناور ماندن در سطح محلول نمک

### **\*علائم فساد در شیر**

- بوی نامطبوع

- بریدگی در اثر حرارت
- تغییر رنگ طبیعی شیر

## \* مصادیقی از تقلب در غذا

- **شیر:** از بین بردن ترشیدگی توسط **جوش شیرین** ، اضافه کردن آب ، گرفتن بیش از حد چربی و....
- **ماست:** علاوه بر تقلب در شیر ، افزایش قوام بوسیله **نشاسته** ، دستمال کاغذی روی ماست
- **کره:** استفاده از سایر روغنها
- **گوشت:** استفاده از انواع آلایشهای خوراکی و غیرخوراکی ( نای ، روده و....)
- **چای:** استفاده از تفاله ها و رنگ و طعم مصنوعی . (بهترین روش آزمون ، ریختن مقداری چای خشک در آب سرد است )
- **رب گوجه فرنگی:** آب گوجه فرنگی ( ۷ تا ۸ برابر ) تغلیظ گردیده ، ۰.۳٪ نمک استفاده از **کدوی پخته شده** ،  
\*بهترین روش شناسایی رب گوجه قلبی ، رقیق کردن ربمیباشد

## مدیریت زباله در سفر:

بمنظور حفظ بهداشت محیط و میسر شدن استفاده مجدد از طبیعت برای خود و بویژه فرزندانمان ، از ریختن و رها کردن هرگونه زباله ، خصوصا " زباله های زیست تجزیه ناپذیر مانند : بطری های پلاستیکی و شیشه ای ، قوطیهای فلزی و..... در سبزه زارها ، رودخانه ها ، پارکها ، جداول و ..... جدا" پرهیز نماییم ، هنگام مراجعت از تفرجگاهها، زباله ها را جمع آوری، حمل و در زباله دانهای شهری دفع نمائیم.

- فراموش نکنیم که ؛ آینده بشر و فرزندانمان به رفتارهای امروزی ما و چگونگی تعامل با محیط ، بستگی تام دارد .

### **دو نکته مهم :**

- \*برای حفظ سلامت اعضای خانواده و هموعان خود ، هرگز در محیطهای بسته از جمله خودرو شخصی ، سیگار و سایر محصولات دخانی مصرف نکنیم .
- \*برای حفظ جان و سلامت سرنشینان خودرو و حفظ تمرکز خود ، هنگام سفر پس از هر ۲ ساعت رانندگی ، حداقل یکربع ساعت استراحت کنیم .