

ایمنی و بهداشت سفر

مسافرت، به علت استراحت کم، خستگی راه، تغییر شرایط آب و هوایی و تهیه آب و مواد غذایی از منابع گوناگون در شهرها و روستاهای مختلف مسیر سفر، کاهش مقاومت بدن را به همراه دارد و از طرفی مسافر بیش از سایر مواقع در معرض بیماریها قرار می‌گیرد و عوامل خطر آفرین بیش از همیشه او را احاطه می‌کنند. لذا رعایت ضوابط و نکات ایمنی و بهداشتی ضرورت بیشتری می‌یابد و با حساسیت مضاعف باید مورد توجه قرار گیرد.

بهداشت فردی :

شستشوی مرتب دست ها :

عوامل بیماری زا خط ناک به طور گسترده ای در خاک، آب، حیوانات و مردم وجود دارند و می‌توانند بر روی دست حمل شوند و به مواد غذایی منتقل شوند. بنابراین همواره دست خود را بعد از استفاده از توالت، قبل از صرف غذا، بعد از تماس با افراد بیمار، قبل و بعد از آماده کردن غذا و بعد از تماس با مواد غذایی خام بشوید. در صورتی که دسترسی به آب ندارید، استفاده از ژل های ضد عفونی کننده ای که نیاز به شستشو با آب ندارند می‌توانند بسیار کمک کننده باشند.

روش شستشوی دستها

- ۱- ابتدا دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید
- ۲- دو کف دست ها را با هم بشوید .
- ۳- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوید.
- ۴- بین انگشتان را از روبرو بشوید.
- ۵- نوک انگشتان را در هم کرده و به خوبی بشوید .
- ۶- شست دست را جداگانه و دقیق بشوید.
- ۷- خطوط کف دست را بانوک انگشتان بشوید.
- ۸- دور مچ معمولا فراموش می‌شود! در آخر حتما شسته شود
- ۹- دست ها را با دستمال خشک کرده و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

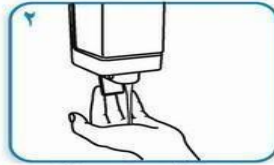
زمان شستشوی دستها بهتر است به اندازه ۵ صلوات طول بکشد مساوی ۲۰ تا ۳۰ ثانیه

چطور دست ها را بشوئیم؟

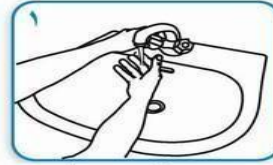
مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



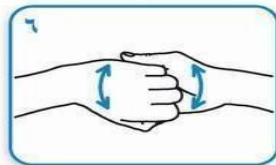
کف دست ها را به هم بمالید



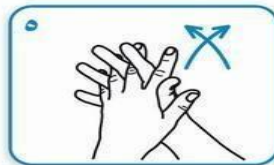
صابون کافی برای پوشاندن سطح دستها بردارید



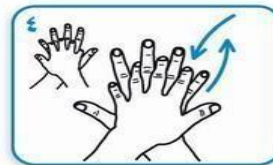
دستها را با آب خیس کنید



پشت انگشت ها را داخل کف دستها بپرسید تا در هم قفل شوند



مالیدن کف دستها با انگشتهای درهم



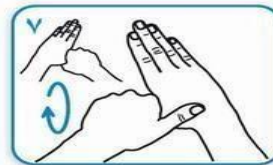
کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتهای درهم و بالعکس



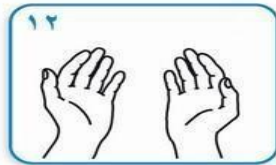
دستها را با آب شستشو دهید



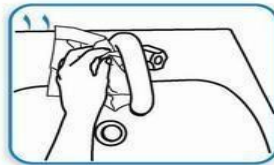
مالش های مدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



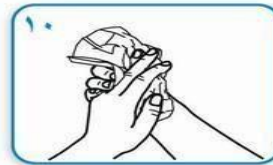
مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



اکنون دستهای شما کاملا تمیز و مطمئن هستند



از همان دستمال برای تمیز کردن شیر آب استفاده کنید



با یک دستمال حوله ای بطور کامل خشک کنید



World Health Organization
سازمان جهانی بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

در طول مسیر به مواد غذایی خام به ویژه گوشت خام دست نزنید و در صورتی که به این مواد غذایی دست زدید حتما دست خود را بشویید.

• در طول سفر فقط از وسایل شخصی خود مانند مسواک، خمیر دندان، حوله، وسایل اصلاح، صابون، شامپو، لیوان، پتوی مسافرتی استفاده نمایید.

• حداقل یک ملافه تمیز یا کیسه خواب مناسب به همراه داشته باشید.

- مصرف سیگار و قلیان در اماکن عمومی ممنوع است.
- باقیمانده غذا و زباله خود را در سطل های مخصوص زباله بریزید و از ریختن زباله در جوی و نهر ها جدا خودداری کنید.

در زمان بروز پدیده گرد و غبار چه باید کرد؟

- ماسک های کاغذی معمولی و دستمال نمی توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند اما ماسک های فیلتر دار از نوع FFP2 موجود در داروخانه ها می تواند در این شرایط کمک کننده باشد.
- بلافاصله به محیط های بسته بروید و درها و پنجره ها را ببندید.
- کسانی که مشددکلات تنفسی و قلبی ریوی دارند برای اسددتفاده از ماسک باید با پزشک خود مشورت نمایند.
- اگر نشانه هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه رامشاهده کردید، به خصوص اگر سابقه بیماری آسم دارید درمان همیشگی آسم خود رادنبال کرده و اگر نشانه ها برطرف نشد در اولین فرصت با پزشک مشورت کنید.
- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و آب آشامیدنی استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذایی آماده مصرف ضروری است.

در انتخاب مواد غذایی دقت کنید:

- در حین سفر نباید بایک انتخاب ناآگاهانه در غذا خوردن، لذت سفر را بایماری به کام خود و همراهانمان تلخ کنیم. انتخاب آگاهانه مواد غذایی سالم و بهداشتی می تواند یک عامل مهم در سلامت شما و دیگر اعضای خانواده تان و کاهش خطرات بیماری های قابل انتقال به وسیله مواد غذایی باشد

- در طول سفر سعی کنید از خوردن مواد غذایی زیر پرهیز کنید:
- سالادها و سبزیهای خام مگر اینکه خودتان آنها را شسته باشید.
- مواد غذایی که در معرض حشرات باشند.
- گوشت مرغ و ماهی که کم پخته شده باشد.
- غذاهای دوباره گرم شده به خصوص ماهی، گوشت و برنج
- شیر، پنیر، بستنی و دیگر محصولات لبنی غیرپاستوریزه
- غذاهای نگهداری شده در دمای اتاق
- مصرف لبنیات غیر پاستوریزه می تواند یکی از علل بیماری های گوارشی و بیماریهایی مانند تب مالت باشد، بنابراین قبل از استفاده از شیر های محلی مطمئن شوید که آن ها به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شده اند و از خوردن پنیر و کره محلی غیر پاستوریزه خود داری کنید. از شیر ماست پاستوریزه (شیرکارخانه ای) استفاده کنید.
- مواد غذایی کنسرو شده کاملاً سالم نیستند، بنابراین قبل از استفاده ۲۰ دقیقه آن ها را بجوشانید و به علایمی مانند کنسرو های باد کرده، زنگ زده و سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند توجه داشته باشید.
- مصرف مواد غذایی آبکی (انواع خورشت ها) را محدود کنید زیرا سریع تر فاسد می شود چون میکروب ها و باکتری ها در فضای مایع، محیط مناسب تری برای رشد و تکثیر دارند. در صورت مصرف کاملاً داغ باشند و در جای خشک نگهداری شود.
- میوه ها را قبل از مصرف به دقت بشوید.
- از پر خوری و مصرف خوراکیهای نا آشنا پرهیز کنید.

- از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیمو ترش و یا آب لیمو همراه با غذایی که میل می کنید استفاده کنید. با مصرف این ها، دستگاه گوارش اسیدی می شود و در نتیجه، از رشد و تکثیر میکروب ها در دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می شود.

- حتی الامکان مقداری مواد غذایی خشک (بیسکویت، آجیل، کنسرو و...) لیمو یا آب لیمو به همراه داشته باشید.

- مواد غذایی مورد نیاز خود را از فروشگاههای معتبر تهیه و قبل از خرید مواد غذایی بسته بندی شده، از درج شماره پروانه ساخت، پروانه بهره برداری و سپری نشدن تاریخ انقضای مصرف آن اطمینان حاصل کنید.

- از خرید مواد غذایی مخصوصا ساندویچ، بستنی، فالوده و آبمیوه از فروشندگان دوره گرد پرهیزید. • سالمسازی سبزیجات، قبل از مصرف، در پیشگیری از ابتلا به بیماریهای عفونی و انگلی روده ای موثر است. سالمسازی سبزیجات شامل چهار مرحله: پاکسازی، انگل زدایی، گندزدایی و شستشو می باشد • هنگام مسافرت با اتوبوس حتما از لیوان شخصی استفاده نمایید یا از راننده لیوان یکبار مصرف نو بخواهید.

- ظروف یکبار مصرف را که در اماکنی مانند رستوران، آبمیوه فروشی یا اتوبوس در اختیار شما گذاشته می شود پس از استفاده خرد کرده در سطل زباله بیاندازید تا امکان استفاده مجدد از آنها میسر نشود.

آب و نوشیدنی سالم انتخاب کنید:

- آب آشامیدنی خود را از منابع مطمئن تهیه نمایید. در بیلاقیهای اطراف شهرها نیز بهترین منبع تهیه آب آشامیدنی، شبکه های لوله کشی روستایی است که تحت کنترل و نظارت خانه های بهداشت بوده

•
و آب بهداشتی مورد نیاز ساکنین محل را تامین می نماید. به کودکان خود بیاموزید که آب برخی از شیرهای آب پارکها و معابر عمومی، ممکن است غیر آشامیدنی باشد.

• از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. باقیمانده آب بطری ها را در پشت شیشه وزیر تابش نور خورشید قرار ندهید.

• بیشدترین و ضروری ترین ماده ای که انسان در سفر مصرف می کند، آب است. نوشیدن آب غیر بهداشتی یکی از عوامل اصلی بیماری های دستگاه گوارش در مسافران است در مواردی که در دسترسی به آب بهداشتی و سالم برای شما امکان پذیر نیست می توانید از آب جوشیده و یا بطری های آب معدنی استفاده کنید .

• برای جلوگیری از کم آبی ویبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحا آب معدنی) همراه داشته باشید .

• بطری های آب معدنی که پلمپ شده باشند، آب میوه ها و نوشیدنی های پاستوریزه می تواند بدون خطر باشد .

• از مصرف یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می شوند خود داری کنید .

• برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بطری های معدنی و یا آب جوشیده استفاده کنید .

• مصرف نوشابه های گاز دار، آب میوه های صنعتی و شیرین و وسایر نوشیدنی هایی که به آن ها شکر اضافه شده است را محدود کنید . از آب ساده و یادوغ های کم نمک و بدون گاز استفاده کنید.

• از انواع شربت های خانگی کم شیرین مانند شربت سکنجبین، شربت خاکشیر، شربت به لیمو، شربت آب لیمو و... استفاده کنید

• از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوانهای یکبار مصرف شفاف خودداری کنید.

نکات لازم برای حفاظت پوست در مقابل آفتاب در طول سفر :

- حفاظت پوست یکی از موارد مهمی است که در طول سفر باید به آن توجه داشت بخصوص از پوست خود در مقابل اشعه آفتاب محافظت کنید.
- بر روی سطوحی از بدنتان که در مقابل آفتاب قرار می گیرد، از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید. آسیب اشعه به پوست می تواند با قرار گرفتن در معرض آفتاب در عرض ۱۵ دقیقه اتفاق بیافتد.
- ۱۵ دقیقه قبل از پیاده روی از بیرون رفتن از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید.
- اگر بیشتر از دو ساعت در معرض نور آفتاب قرار دارید کرم ضد آفتاب خود را تمدید کنید.
- کلاه بالیه های پهن می تواند صورت، گردن و چشم ها را از نور آفتاب محافظت کند.
- پوشیدن لباس های محافظ با آستین بلند و شلوار بلند می تواند پست را از اشعه UV محافظت کند.
- در مورد حفاظت کودکان در مقابل نور آفتاب حساسیت بیشتری نشان دهید. قبل از خروج کودکان حتما کرم ضد آفتاب روی پوست آن ها بمالید و از عینک آفتابی برای آن ها استفاده کنید.
- برخی مشکلات جزئی گرما زدگی و آفتب سوختگی رامی توان بامصرف آب کافی، استراحت، قرار گرفتن در یک محیط خنک و استفاده از پماد ضد التهاب درمان کرد اما در مواقعی که مشکل آفتاب سوختگی و گرما زدگی شدید باشد باید به پزشک مراجعه کنید.

عمده مسائلی را که در سفر بایستی بدان توجه نمود می توان به شرح زیر خلاصه کرد:

- در صورت نیاز به گوشت تازه، حتما آن را از فروشگاههای معتبر نموده و گوشت دارای مهر نظارت دامپزشکی باشد
- ظروف و وسایل پخت و پز را در داخل کیسه های نایلون تمیز نگهداری کنید تا در مدت سفر آلوده نشوند. برای شستن ظروف و البسه حتما از آب سالم استفاده نمایید. شستشو در آب جوی و رودخانه خطر آلودگی بیشتر را به دنبال دارد.
- از ریختن زباله در اماکن و معابر عمومی جدا خودداری نمایید. زباله های خود را در طول سفر، در کیسه های نایلون نگهداری و در اولین سطل زباله شهری بریزید.
- جهت پیشگیری از بیماریهای پوستی، هنگام اقامت در هتل، حتی الامکان از ملافه و وسایل شخصی

استفاده نمایید.

• در حمل و نگهداری وسایل آتش‌زا و گازسوز مانند کپسول پیک‌نیک دقت نمایید.

• همواره در مسافرت، صابون به همراه داشته باشید و پس از توالیت رفتن، دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

• قبل از تشریف به اماکن زیارتی، پاها را شسته و از جوراب نخی تمیز استفاده کنید.

سیگار کشیدن در مراکز زیارتی، اماکن عمومی و وسایل نقلیه همگانی، تجاوز به حقوق عمومی جامعه محسوب می‌شود و از نظر قانونی نیز ممنوع است. از این عمل غیر اخلاقی جدا خودداری کنید.

• از مطالعه در داخل وسیله نقلیه در حال حرکت پرهیزید. زیرا موجب خستگی چشم و وارد شدن آسیب جدی به آن و همچنین سردرد و کسالت می‌شود.

• از تعویض روغن در حاشیه جاده‌ها و بیابانها جدا خودداری کنید. و از آلوده کردن محیط زیست جدا خودداری نمایید.

• توقف مکرر در مسیر راه برای استراحت و رفع خستگی، توان رانندگی و آمادگی راننده جهت مقابله با خطرات احتمالی را افزایش می‌دهد.

در هنگام خرید و مصرف آجیل شب عید مراقب باشید تا ...

۱- از خرید و مصرف آجیل‌های رنگ شده خودداری کنید.

۲- رنگ‌هایی که برای رنگ کردن تخمه، بادام و غیره استفاده می‌شود، عمدتاً غیرمجاز بوده و

گاهی حساسیت‌های شدیدی را در مصرف‌کننده ایجاد می‌کند.

۳- نگهداری طولانی آجیل، تغییرات شیمیایی را در پی داشته و باعث ایجاد بوی کهنگی با طعم نامطلوب می شود. بنابراین از مصرف آجیل کهنه جداً خودداری کنید.

۴- در صورتی که بر روی آجیل مانند پسته، فندق و پسته شامی، سوراخ هایی مشاهده کردید، از مصرف این گونه تنقلات بایستی خودداری کنید؛ چرا که علامت آفت زدگی بوده و در داخل سوراخ ها لارو حشرات، به صورت کرم هایی به اندازه دانه برنج وجود دارد.

۵- ممکن است در مراکز عرضه آجیل، محصولاتی را که کهنه یا آفت زده هستند، مجدداً بو داده و یا مخلوط کنند؛ در هنگام خریداری به این موضوع توجه کنید.

۶- نگهداری آجیل و خشکبار در مکان های مرطوب، موجب کپک زدگی و قارچ زدگی آن ها می شود که هم موجب تغییر شکل ظاهری، بو و طعم نامطبوع می شود و هم در اثر ترشح بعضی از سموم، عوارض مختلفی در مصرف کننده ایجاد می کند.

۷- مغز گردو نیز نسبت به آفات انباری و کپک ها بسیار حساس است و در اثر نگهداری در شرایط نامناسب به سرعت به این گونه عوامل آلوده می شود. بنابراین از مصرف آنها باید جداً خودداری کنید.

روغن فراوان موجود در مغز گردو، در اثر کهنگی، تغییر حالت داده و طعم نامطبوع و گاهی هم طعم صابون پیدا می کند و مصرف آن عوارض مختلفی را به بار می آورد.

۸- از مصرف مغز گردوهای سیاه شده که عمدتاً به دلیل رشد کپک ها و قارچ ها بوده، و در اثر رشد این عوامل سموم خطرناکی مانند مایکوتوکسین ها در آن جا ایجاد می شود، بایستی جداً خودداری کنید.

۹- برای تهیه نخودچی نیز ممکن است از نخودهای آفت زده استفاده شده باشد. لذا در هنگام خریداری دقت کنید، علامت آفت زدگی (سوراخ های مرئی) در آن ها دیده نشود.

۱۰- آرد نخودچی را که دارای مجوز بسته بندی از وزارت بهداشت بوده، از مراکز مطمئن و به صورت بسته بندی شده ، تهیه و مصرف کنید.

۱۱- چنانچه در هنگام مصرف تخمه ، پسته و بادام، دست ها و لب ها رنگین شدند، این امر علامت مصرف رنگ های شیمیایی در تهیه آن ها است که بایستی از مصرف این گونه تنقلات جداً خودداری کنید.

۱۲- تخمه آفتاب گردان نیز ممکن است با رنگ مشکلی شیمیایی رنگین شود؛ در هنگام خرید و مصرف به این موضوع نیز توجه کنید که از مصرف آن ها باید خودداری شود.

۱۳- آفلاتوکسین یکی از سموم مترشحه از نوعی کپک است که در هنگام برداشت یا فرآوری یا حمل و نقل نامناسب ، در پسته یا فندق یا پسته شامی به وجود می آید که بایستی تولیدکنندگان و مصرف کنندگان به این موضوع توجه کنند.

۱۴- قناری ها و کارگاه های تولید کننده گز، سوهان، حلواشکری، باقلوا و بستنی بایستی برای تامین سلامت مصرف کنندگان نهایت دقت را انجام دهند که از مغز پسته های کهنه، آفت زده و کپک زده که باعث بالارفتن سموم مترشحه از کپک ها (افلاتوکسین) می شود، جداً خودداری کنند.

۱۵- از مصرف محصولاتی مانند معجون که حاوی مغز پسته، بادام، گردو و از این قبیل هستند، به لحاظ نامطمئن بودن سلامت این مواد جداً خودداری کنید.

۱۶- انواع آجیل بایستی در جای خشک و خنک نگهداری شوند.

۱۷- از خریداری و مصرف انواع پسته ، مغز گردو و... که توسط دوره گردها عرضه می شوند، به دلیل اینکه عمدتاً از محصولات آلوده تهیه یا مخلوط شده اند، خودداری کنید.

حسین عیدی کارشناس مسئول بهداشت محیط