

توصیه های مفید برای بهداشت و حفظ سلامت سفر

۱- با توجه به این که همچنان در ایام شیوع کرونا به سر می بریم و در برخی از شهرهای کشور میزان ابتلا بالا است برای پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا و انتشار بیماری، می بایست واکسن کرونا و یادآورهای آن تزریق شده باشد.

۲- قبل از خوردن و آشامیدن دستهای خود را تا بالای مچ به مدت حداقل ۲۰ ثانیه با آب و مابون بشویید و در صورت عدم دسترسی به آب سالم از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده کنید.

۳- در صورت ابتلا به اسهال در مسافرت های نوروزی، بکشید مایعات بیشتری مصرف کنید و اگر به اسهال خونی یا اسهال همراه با تب بالا دچار شدید، حتما به پزشک مراجعه کنید. همچنین در صورت ابتلا به اسهال در مسافرت نوروزی، از مصرف خودسرانه داروها خودداری کنید، چون عوارض آنها زیاد است و اثری در کاهش دوره اسهال ندارند. برای سفرهای نوروزی این توصیه های مهم را در نظر بگیرید.

۴- سعی کنید در مسافرت نوروزی یک کیف مخصوص وسایل اقامت بهداشتی به همراه داشته باشید. در این کیف کارت یا دفترچه بیمه خدمات درمانی خود و هم سفرانتان و آخرین نسخه های پزشکی تان را بگذارید. همچنین اگر عینک اضافی دارید آن را همراه خود ببرید. بیماران قلبی هنگام مسافرت آخرین نوار قلب و نسخه خود را همراه داشته باشند.

۵- چنانچه به مناطقی سفر می کنید که حشرات زیادی دارد برای جلوگیری از هر گونه گزش حشرات می توانید کرم های دورکننده حشرات را برای استفاده خود و کودکان خود همراه داشته باشید.

برای حفظ محیط زیست، زباله های تولیدی خود را

در کبسه های مخصوص، جمع آوری و در محل های مناسب بگذارید



۹- غذاهایی که زود فاسد می شود مثل سالاد الویه، کباب، غذاهای حاوی کشک مثل کشک بادمجان، ماهی و یا سس مایونز با خود به همراه نداشته باشید.

۱۰- کسانی که رژیم غذایی بدون روغن و نمک دارند، باید طی سفر رژیم خود را رعایت کنند. اگر فردی بیماری فشارخون دارد، نباید از غذاهای رستوران های بین راهی که نمک بیشتری دارد، استفاده کند و باید پیش از سفر برای غذای خود تمهیداتی بیندیشد.

۱۱- از خرید و مصرف نوشیدنی های محلی مانند آب زرشک و آب آلبالو و همچنین لواشک، تمبر هندی و آلوچه، در صورتی که بسته بندی نشده و کد بهداشتی و پروانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند، خودداری شود. انواع آلودگی های میکروبی و انگلی با خوردن این نوع مواد غذایی غیر بهداشتی ممکن است به بدن منتقل شوند.

توصیه های مربوط به منع مصرف دخانیات

کشیدن سیگار و قلیان در اماکن عمومی، تجاوز به حقوق دیگران است و از استعمال آن در اماکن عمومی خودداری نمایید

۱- بیاید سیگار را از دست جوان بگیریم قبل از آنکه سیگار جوان را بگیرد.

۲- با دود سیگار، روح و جسم خود و فرزندانتان را نسوزانیم.

۳- آیا می دانید: مصرف دود ثانویه سیگار برای افراد غیر سیگاری مضرتر از دود سیگار برای سیگاری ها است؟

۴- آیا می دانید: سیگار ۴ هزار ماده سمی و ۴۰ عنصر سرطانزا دارد.

۵- آیا میدانید: ۷۰۰۰ ماده شیمیایی در دود سیگار و قلیان وجود دارد که ۷۰ نوع آن سرطان زا است

۶- آیا میدانید: دخانیات دومین عامل مرگ در جهان سالانه موجب مرگ ۷ میلیون نفر می شود.

۷- آیا میدانید: ۹۰۰ هزار نفر از مردم جهان سالانه در اثر مواجهه با دود دخانیات جان خود را از دست می دهند.

۸- آیا میدانید: تنباکوه های معطر حاوی بنزن است که ظرف ۱۵ سال در فرد مصرف کننده ایجاد سرطان خون می کند.

۹- البسه، دیوار، وسایل و لوازمی که با دود دخانیات در تماس هستند به مواد شیمیایی خطرناک آلوده می شوند که موجب مسمومیت کودکان در اثر تماس با سطوح آنها می شود.



بهداشت مواد غذایی در سفر

سفر خواه نا خواه تغییراتی را در الگوی غذایی ما به وجود می آورد. از آنجایی که آب و غذا همیشه می توانند منبع آلودگی باشند، انتخاب در ست مواد غذایی در سفر و رعایت اصول بهداشتی در تهیه و مصرف غذا، به ما کمک میکند تا از ابتلا به مسمومیت های غذایی و مشکلات ناشی از آلودگی های غذایی پیشگیری کرده و سفر سالم و خاطره انگیزی را تجربه کنیم

۱- از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه به ویژه پنیر، کره و شیر محلی که به صورت فله هستند خودداری کنید و از لبنیات هایی که دارای بسته بندی بهداشتی هستند استفاده کنید.

۲- از خوردن سالاد و سبزیجات خام و نیخته خودداری کنید و اگر در کنار غذا سبزیجات پخته شده مثل سیب زمینی، کدو و هویج و... بود به منظور پیشگیری از بیوسست حتما مصرف کنید.

۳- از مصرف کنسروهای باد کرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهای که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند خودداری کنید.

۴- غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شود از نگهداری غذای پخته شده برای وعده های بعدی پرهیز شود و غذای مانده به هیچ وجه خورده نشود حتی پس از گرم شدن.

۵- سعی کنید به جای مصرف تخم مرغ نیمرو، تخم مرغ آب پز و سفت شده مصرف کنید که هم هضم بهتری دارد و هم امکان آلودگی آن کمتر است.

۶- از ماست (کم چرب و پاستوریزه) لیموترش و یا آب لیمو همراه با غذایی که میل می کنید به منظور جلوگیری از مسمومیت استفاده کنید.

۷- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یکبار مصرف شفاف یا لیوان های عمومی خودداری کنید و سعی کنید یک لیوان شخصی با خود همراه داشته باشید.

۸- برای پیشگیری از بیوسست، از نان هایی که حاوی سبوس بیشتری هستند به جای نان لواش استفاده کنید.