

پیام های سلامتی در سفرهای نوروزی

۱. در طول سفر سعی کنید از آب آشامیدنی سالم (آب آشامیدنی بطری یا بسته بندی شده) استفاده نمایید.
۲. از مواد غذایی بسته بندی شده معتبر (دارای پروانه ساخت، تاریخ تولید، و تاریخ انقضا) استفاده نمایید.
۳. از مصرف کنسروهایی که قوطی آنها باد کرده است خودداری نمایید.
۴. از خریداری مواد غذایی از فروشندگان دوره گرد جدا خودداری نمایید.
۵. سعی کنید به اندازه یک وعده غذایی اعضای خانواده، غذای آماده خریداری شود.
۶. از مصرف بیش از حد تنقلات (آجیل، شیرینی و شکلات) خودداری نمایید.
۷. از خرید مواد غذایی و شکلات و شیرینی ویسکویت و ... به صورت فله ای خودداری کنید.
۸. مواد غذایی سرد شده را قبل از مصرف کاملاً داغ کنید.
۹. مواد غذایی مثل گوشت، تخم مرغ و مواد لبنی را در یخچال، و هنگام سفر یخدان نگهداری کنید.
۱۰. حتی الامکان در طول سفر از مصرف سبزیجات خام خودداری کنید و در صورت مصرف قبل از استفاده آن را کاملاً ضدعفونی کرده، با آب سالم بشویند و سپس استفاده کنید.
۱۱. میوه جاتی را که خریداری می کنید با آب تمیز و بهداشتی یکی یکی و با دقت بشوئید.
۱۲. مواد غذایی را از دسترس حشرات و جوندگان و دیگر حیوانات دور نگهدارید.
۱۳. مواد غذایی خام و مواد غذایی پخته را در کنار هم قرار ندهید حتی در یخچال.
۱۴. هرگز از کیسه های پلاستیکی رنگی و بازیافتی برای نگهداری مواد غذایی استفاده نکنید.
۱۵. از ظروف یکبار مصرف شفاف و پلاستیکی برای صرف غذا و نوشیدنی های داغ مثل چایی استفاده نکنید.

۱۶. ظروف غذا خوري و وسايل پخت و پز را هنگام سفر در كيسه نايلوني بهداشتي (عدم استفاده از كيسه هاي پلاستيكي رنگي و بازيافتي) نگهداري كنيد تا در طول سفر آلوده نشوند .
۱۷. پس از استفاده از ظروف يكبار مصرف در اماكن عمومي و رستوران ها ، آن ها را خرد كنيد و در سطل زباله بياندازيد .
۱۸. در حين مسافرت از وسايل شخصي خود استفاده نموده و حتما مواد شوينده همراه داشته باشيد .
۱۹. از ريختن زباله در اماكن و معابر و جاده ها خوددراي كنيد .
۲۰. در صورت مشاهده هرگونه تخلف بهداشتي در هنگام سفر مي توانيد با شماره تلفن 09678 تماس بگيريد و موارد تخلف را گزارش نماييد .

گروه بهداشت محيط و حرفه اي

معاونت بهداشتي دانشگاه علوم پزشكي همدان