

رعایت بهداشت را در مواقع بحران فراموش نکنید

30 خرداد 1404

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گفت: در شرایط بحرانی، رعایت نکات بهداشتی ساده اما حیاتی می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های خطرناک جلوگیری کند.

محمد به‌نشان معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی با اشاره به وضعیت فعلی کشور، بر ضرورت توجه مردم به اصول اولیه سلامت تأکید کرد و هشدار داد که بی‌توجهی به این موارد ممکن است پیامدهای جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد.

وی با هشدار درباره خرید و مصرف مواد غذایی فله‌ای یا محصولات که فاقد برچسب، تاریخ مصرف یا نشان استاندارد هستند، تصریح کرد: مصرف مواد غذایی بسته‌بندی‌نشده یا فاقد نشان سلامت، تهدیدی جدی برای سلامت مردم است.

وی بیان کرد: در مواقع بحران، ممکن است برخی سودجویان اقدام به عرضه کالاهای غیربهداشتی کنند، بنابراین شهروندان باید از خرید هرگونه فرآورده بدون مشخصات بهداشتی خودداری کرده و تنها از فروشگاه‌های معتبر مواد غذایی مورد نیاز خود را تهیه کنند.

جوشاندن کنسروها پیش از مصرف، یک ضرورت بهداشتی است

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی همدان، در ادامه افزود: در مواقع اضطراری که از کنسروهای آماده استفاده می‌شود، حتماً باید این محصولات پیش از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوش قرار گیرند.

وی عنوان کرد: این اقدام ساده می‌تواند از بروز مسمومیت‌های شدید ناشی از میکروبهایی مانند کلستریدیوم بوتولینوم جلوگیری کند.

به‌نشان ادامه داد: در شرایطی که برق قطع می‌شود یا امکانات نگهداری سرد وجود ندارد، مواد غذایی بسیار سریع فاسد می‌شوند و استفاده از آن‌ها ممکن است باعث بروز مسمومیت‌های گوارشی و مشکلات جدی شود. بنابراین، ضروری است افراد مواد غذایی پخته‌شده را بیش از چند ساعت در دمای محیط نگه ندارند.

وی یادآور شد: در شرایطی که دسترسی به آب لوله‌کشی سالم محدود باشد، افراد باید از مصرف آب چاه، آب‌های سطحی یا آب ذخیره‌شده بدون جوشاندن خودداری کنند، تنها با جوشاندن صحیح آب به مدت حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه می‌توان بسیاری از میکروبه‌ها و عوامل بیماری‌زا را از بین برد.

عدم تماس دست آلوده با مواد خوراکی و رعایت شست‌وشوی دست، همچنان یک اصل مهم است



رئیس مرکز بهداشت استان همدان خاطرنشان کرد: حتی در مواقع بحران نیز نباید از شستن دست‌ها غافل شد. دست‌ها باید با آب و صابون شسته شوند، به‌ویژه قبل از آماده‌سازی غذا و پس از استفاده از سرویس بهداشتی. همچنین باید از دست زدن مستقیم به غذا با دستان آلوده، یا استفاده از ظروف نشسته خودداری شود.

وی با بیان اینکه در شرایط بحران، سرعت رشد آلودگی در محیط بیشتر می‌شود، اظهار کرد: انباشت زباله، باقی‌مانده غذا، یا ریختن فاضلاب در محیط‌های باز، می‌تواند منبع رشد حشرات، جوندگان و بروز بیماری‌هایی مانند تب کریمه کنگو یا سالک باشد. بنابراین باید زباله‌ها را در کیسه‌های دربسته نگهداری کرده و در اولین فرصت به مراکز جمع‌آوری منتقل کنند.

مراقبت از سلامت کودکان، سالمندان و بیماران زمینه‌ای اهمیت دوچندان دارد

به‌نشان در بخش دیگری از این گفتگو یادآور شد: سالمندان، کودکان و بیماران زمینه‌دار در برابر آلودگی‌های محیطی و میکروبی حساس‌تر هستند. خانواده‌ها باید اطمینان حاصل کنند که آب و غذای سالم در اختیار این افراد قرار دارد و در صورت مشاهده علائم بیماری مانند تب، اسهال یا استفراغ، بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه کنند.

وی گفت: به هشدارهای بهداشتی مسئولان توجه کنید و به شایعات فضای مجازی اعتماد نکنید، بهترین راه مقابله با بحران، رعایت دقیق دستورالعمل‌های ارائه‌شده از سوی کارشناسان بهداشت است. متأسفانه در شرایط بحرانی، شایعات زیادی در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود که می‌تواند گمراه‌کننده و حتی خطرناک باشد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان از شهروندان خواست تنها از طریق منابع رسمی مانند روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی یا رسانه‌های معتبر، اطلاعات مربوط به سلامت و بهداشت را دریافت کنند.

وی در پایان با اشاره به اینکه تأمین سلامت عمومی وظیفه‌ای همگانی است، خاطرنشان کرد: همکاری مردم در رعایت مسائل بهداشتی، مهم‌ترین پشتوانه تیم‌های بهداشت محیط و سلامت جامعه است،

بنابراین از مردم عزیز درخواست می‌کنیم با رعایت اصول ساده‌ای مانند جوشاندن آب، شست‌وشوی دقیق دست‌ها، اجتناب از مصرف مواد غذایی مشکوک و کمک به تمیز نگه‌داشتن محیط، نقش مؤثری در حفظ سلامت خود و اطرافیانشان ایفا کنند.