

# هشدار وزارت بهداشت درباره لزوم رعایت بهداشت در سفرهای نوروزی

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، نسبت به خطرات بیماری‌های منتقله از آب و غذا، به‌ویژه اسهال مسافرتی، هشدار داد.

محسن فرهادی با اشاره به اهمیت بهداشت دست‌ها گفت: پیش از آماده‌سازی و مصرف غذا و همچنین پس از استفاده از سرویس بهداشتی، حتماً دستان خود را با آب و صابون بشویید.

وی افزود: در سفر، همیشه یک ضدعفونی‌کننده دست با حداقل ۶۰ درصد الکل به همراه داشته باشید تا در صورت عدم دسترسی به آب سالم از آن استفاده کنید.

فرهادی گفت: فقط از آب‌های بسته‌بندی‌شده، آب معدنی و آب شبکه عمومی شهری برای آشامیدن، تهیه غذا، شست‌وشوی دست و مسواک زدن استفاده کنید.

وی هشدار داد: در صورت عدم دسترسی به آب سالم، حتماً آب را حداقل به مدت یک دقیقه بجوشانید.

فرهادی تأکید کرد: به هیچ عنوان از یخ‌های فاقد بسته‌بندی و نشانه‌های بهداشتی، یا یخ‌هایی که در شرایط نامناسب نگهداری و توزیع می‌شوند، استفاده نکنید.

فرهادی با اشاره به نگهداری صحیح غذاها گفت: غذاهای گرم باید در دمای بالاتر از ۶۰ درجه و غذاهای سرد در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی‌گراد نگهداری شوند.

وی گفت: مواد غذایی باید در بسته‌بندی مناسب و دور از دسترس حشرات و گرد و غبار نگهداری شوند و غذاهای پخته‌شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط بمانند.

او تأکید کرد: اگر قصد مصرف مجدد غذاهای پخته‌شده را دارید، حتماً آنها را تا دمای ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت دهید.

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت افزود: از مصرف میوه و سبزیجات خامی که به درستی شسته و ضدعفونی نشده‌اند، خودداری کنید و غذاهای پخته‌ای که بیش از دو ساعت بیرون از یخچال در دمای محیط مانده‌اند، نباید مصرف شوند.

فرهادی توصیه کرد: در سفر، فقط از شیر و لبنیات پاستوریزه استفاده کنید.

## انتشارات روپای آبی

بامجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی



چاپ و انتشار کتاب

در تیراژ محدود

باتخفیف برای فرهنگیان

۰۹۱۲۷۸۱۴۸۳۸

وی همچنین درباره غذاهای کنسروی هشدار داد: قبل از مصرف کنسروها، از داشتن مجوز و تاریخ مصرف آنها مطمئن شوید. از مصرف کنسروهایی که نشتی، زنگزدگی یا بادکردگی دارند، خودداری کنید و حتماً آنها را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.

وی تأکید کرد: در محل اسکان موقت، از وسایل گرمایشی غیراستاندارد مانند پیکنیک، اجاق گاز و زغال در فضای بسته چادر یا خودرو استفاده نکنید و فقط از وسایل گرمایشی ایمن و دارای استاندارد بهره ببرید.

وی همچنین افزود: قبل از برپایی چادر یا کمپ، محل استقرار خود را بررسی کنید و از مناطقی که ممکن است محل لانه جوندگان و حشرات باشند، اجتناب کنید. استفاده از پشه‌بند، اسپری یا پمادهای دافع حشرات و پوشیدن لباسهای آستین‌بلند در مناطق پرخطر ضروری است.

فرهادی افزود: در صورت مشاهده هرگونه تخلف بهداشتی در مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی، یا در صورت بروز بیماری‌های گوارشی پس از مصرف غذا در این اماکن، شهروندان می‌توانند از طریق تماس با شماره ۱۹۰ موارد را گزارش دهند.