**توصیه های بهداشت محیطی سفرهای نوروزی**

**بهداشت مواد غذایی**

1. **غذای آماده به مصرف را رو باز نگهداری نکنید.**
2. **غذاها را از دسترس حشرات . جوندگان و سایر ناقلین دور نگهدارید .**
3. **از ظروف یکبار مصرف گیاهی یا آلومینیومی برای نگهداری غذای داغ استفاده کنید.**
4. **جهت مصرف نوشیدنی داغ( چای، آب جوش، قهوه و شیر) از لیوان یکبار مصرف مناسب ترجیحا" گیاهی یا کاغذی استفاده کنید.**
5. **کیسه های پلاستیکی سیاه بازیافتی جهت بسته بندی مواد غذایی، غیر بهداشتی است و برای این منظور استفاده نشود.**
6. **از خرید و مصرف پنیر های محلی جدا خودداری نمایید .**
7. **قوطی های کنسرو سالم بوده و باید فاقد هر گونه بادکردگی ، فرو رفتگی ، ضرب دیدگی و زنگ زدگی باشند .**
8. **غذای کنسروی مطئمن ترین غذا در طول سفر است.**
9. **کنسروها را پس از اطمینان از تاریخ مصرف آن و دارا بودن مجوز وزارت بهداشت باید به مدت 20 دقیقه قبل از مصرف بجوشانید**
10. **تخم مرغ را هرگز نشویید و در صورت شستن سریعا مصرف کنید .**
11. **تخم مرغ های شکسته و ترک خورده بیشتر در معرض آلودگی هستند بنابراین خطر بهداشتی دارند .**
12. **آب سالم، دست تمیز، غذای سالم ضامن سلامتی است .**
13. **از خرید هر نوع مواد خوراکی از فروشندگان دوره گرد خودداری نمایید .**
14. **از استفاده از خوراک هایی مانند لواشک، آب میوه های سنتی مانند آب زرشک و آب آلو که بصورت غیر بهداشتی تهیه و عرضه می گردد خودداری کنید.**
15. **در صورت تمایل به خوردن بستنی از بستنی دارای پروانه بهداشتی استفاده نمایید.**
16. **غذا را بطور کامل بپزید .**
17. **غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شود**
18. **از حمل مواد غذایی پخته در طول سفر که بیش از دوساعت زمان می برد خود داری نمایید.**
19. **سعی شود غذای پخته را گرم مصرف نمایید.**
20. **سعی کنید غذا را تازه و برای مصرف یکبار تهیه نمایید.**
21. **در صورت عدم دسترسی به یخچال و یا یخدان از مصرف مجدد غذایی که بیش از ۲ ساعت از طبخ آن می‌گذرد خودداری کنید.**
22. **همیشه بسته غذایی خود و کودکتان را بر روی یخ قرار دهید و در صورتی که یخچال موجود است آن را به یخچال منتقل کنید.**

**23-غذاهای پخته شده را از غذاهای خام جدا کنید .**

**24-در هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده به تاریخ تولید ، تاریخ مصرف(انقضا) و پروانه ساخت و نحوه نگهداری نوشته شده بر روی بسته آن توجه داشته باشید .**

**25- از خرید و مصرف شیرینی جات و تنقلات حاوی رنگهای مصنوعی به شدت پرهیز کنید.**

1. **از مصرف مجدد روغن حرارت دیده جدا خوداری نمایید .**

**27-روغن مایع را در محل خنک دور از نور و هوا نگهدارید .**

**28-از حرارت دادن زیاد و طولانی روغن مایع خودداری کنید .**

**29-نمک را کم مصرف کنید و آن هم از نوع تصفیه شده ید دار باشد .**

**30-از مصرف سالاد الویه باستثنای سالاد الویه بسته بندی شده صنعتی به عنوان غذای مسافرتی اکیدا خودداری نمایید.**

**31-در هنگام سفر غذا باید آخرین وسیله‌ای باشد که می‌خواهید همراه ببرید و تا لحظه قبل از حرکت باید در یخچال نگهداری شود.**

**32- یکی از راههای پیشگیری از ابتلا به کیست هیداتیک سالم سازی سبزیجات میباشد .**

1. **سالم سازی سبزیجات شامل 4 مرحله است :1- پاکسازی از گل و لای 2- انگل زدایی با مایع ظرفشویی 3- گندزدایی 4- شستشو با آب**
2. **در صورتی که سالاد را شخصا درست می‌کنید حتما آن را قبلا سالمسازی نمایید**
3. **در هنگام سفر توصیه می شود به همراه غذا "ماست" مصرف کنید.**
4. **توصیه می شود به هنگام سفر از لیموترش و یا آبلیمو به همراه غذا استفاده نمایید.**
5. **از خرید و مصرف گوشت دام هایی که به صورت غیر مجاز کشتار می شوند مانند گوشت های قطعه شده فاقد مشخصات، گوشت چرخ کرده آماده و لاشه های فاقد مهر کشتارگاه باید خودداری شود**
6. **برای حمل گوشت، مرغ و ماهی حتما از یخدان استفاده و دقت کنید مواد غذایی خام با پخته تماس نداشته باشد.**
7. **برای رفع انجماد، گوشت، مرغ و ماهی را بیرون از یخچال، ماشین و یا فضای باز بیرون یا منزل قرار ندهید.**
8. **در صورتی که در سفر غذاهای گوشتی همراه دارید باید قبل از مصرف آن را کاملا حرارت دهید.**
9. **گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ را فقط از مراکز مجازی که زیر نظر سازمان دامپزشکی کشور هستند تهیه فرمایید.**
10. **برای تهیه سالاد یا خرد کردن نان و سبزیجات از چاقوها و تخته‌های جداگانه استفاه کنید.**
11. **دستها و تمام سطوح و وسایل آماده سازی غذا را با مایع ظرفشویی و آب گرم قبل و بعد از تماس با گوشت مرغ و ماهی خام بشویید.**
12. **زمانی که در بیرون از منزل کباب می‌پزید، از ظروف تمیز برای کباب‌های پخته استفاده کنید و هیچوقت ظروفی را که در آنها گوشت خام قرار داشته و هنوز شسته نشده است برای کباب‌های پخته استفاده نکنید.**
13. **شیر و فرآورده‌های آن را حتما به صورت پاستوریزه مصرف کنید.**
14. **بهتر است سبزیجات به صورت پخته مصرف شوند.**
15. **بهترین میوه‌هایی که برای مسافرت می‌توان همراه داشت میوه‌هایی مانند موز، سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آنها کنده شود.**
16. **در صورت بروز هرگونه علایم تهوع، ‌استفراغ و اسهال به اولین مرکز درمانی مراجعه کنید**
17. **رعایت بهداشت فردی از جمله شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب گرم و صابون و کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها به حفظ سلامت کمک می‌کند.**
18. **برنج بعد از پختن سریعا باید مصرف شود.**
19. **برای طبخ و مصرف غذا از ظروف تمیز استفاده کنید.**
20. **باید از خوردن غذا و آشامیدنی ها در رستوران ها و مراکز عرضه مواد غذایی که موازین بهداشتی را رعایت نمی کنند و یا کارکنان آنها کارت بهداشت معتبر ندارند، خودداری کنید**
21. **تا حد امکان غذا را شخصا آماده کرده و از مصرف مواد غذایی در رستوران و غذاخوری‌های نامطمئن و یا خرید مواد غذایی از دستفروشان خودداری کنید.**

**بهداشت آب**

1. **پیش از استفاده از آب آشامیدنی در پارک ها،کنار جاده ها و تفرجگاه ها به تابلوهای هشدار دهنده آن دقت کنید.**
2. **آب را فقط از منابع مطمئن تهیه کرده و یا از آبهای بطری شده استفاده کنید.**
3. **از خوردن آب بطری شده یخ زده خودداری کنید.**
4. **یخ را از مراکز مطمئن تهیه نموده و از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند خودداری کنید.**
5. **از مصرف آب‌های سطحی، چشمه‌ها و دریاچه‌ها خودداری کنید.و آب مصرفی خود را از منابع مطمئن و شبکه های آبرسانی تهیه کنید.**
6. **نباید از لیوان های یکبار مصرف و شفاف برای نوشیدنی های گرم استفاده شود.**
7. **همیشه از آب لوله کشی یا جوشیده یا گندزدایی شده استفاده نمایید .**
8. **از مصرف یخ غیر بهداشتی خودداری کنید .**
9. **از شستن البسه و ظروف در آب شهرهای عمومی خودداری کنید .**
10. **آب آلوده یکی از مهمترین عوامل انتقال بیماری است .**
11. **آب سالم به همان اندازه که برای نوشیدن مهم است برای تهیه مواد غذایی نیز اهمیت دارد .**
12. **بروز بسیاری از بیماریهای حاد روده ای از طریق آب و غذاست .**
13. **بطری های پلاستیکی آب را در فریزر برای انجماد قرار ندهید، چون این کار باعث آزادسازی سم دیوکسین از ظروف پلاستیکی می شود.**

**توصیه های مربوط به منع مصرف دخانیات**

1. **کشیدن سیگار اولین گامی است که در جاده اعتیاد می گذارید.**
2. **بیایید سیگار را از دست جوان بگیریم قبل از آنکه سیگار جوان را بگیرد.**
3. **با دود سیگار، روح و جسم خود و فرزندانمان را نسوزانیم.**
4. **آیا می دانید: مصرف دود ثانویه سیگار برای افراد غیر سیگاری مضرتر از دود سیگار برای سیگاری ها است؟**
5. **آیا می دانید : سیگار 4 هزار ماده سمی و 40 عنصر سرطانزا دارد.**
6. **آیا میدانید: 7000ماده شیمیایی در دود سیگار و قلیان وجود دارد که 70 نوع آن سرطان زا است**
7. **آیا میدانید: دخانیات دومین عامل مرگ در جهان سالانه موجب مرگ 7 میلیون نفر می شود.**
8. **آیا میدانید: 900هزار نفر از مردم جهان سالانه در اثر مواجهه با دود دخانیات جان خود را از دست می دهند.**
9. **آیا میدانید: تنباکوهای معطر حاوی بنزن است که ظرف 15 سال در فرد مصرف کننده ایجاد سرطان خون می کند.**
10. **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.**
11. **کشیدن سیگار و قلیان در اماکن عمومی، تجاوز به حقوق دیگران است و از استعمال آن در اماکن عمومی خود داری نمایید.**

**پسماند**

1. **آب و خاک موهبت الهی است، در حفظ آن کوشا باشیم.**
2. **با تفکیک مواد و بازیافت آن زندگی زیباتری را تجربه کنیم.**
3. **اگر زمین را از آلودگی ها حفظ نکنیم ما هم در این آلودگی ها غرق خواهیم شد.**
4. **از ریختن پسماند در معابر و اطراف منازل خودداری کنید.**
5. **پسماند خانگی نباید بیشتر از 24 ساعت در خانه نگهداری شود.**
6. **از ریختن پسماند در جوی و نهرها جدا خودداری کنید.**
7. **برای جلوگیری از نفوذ حشرات و جوندگان موذی: خانه و محل زندگی خود را پاکیزه نگهدارید.**
8. **برای جلوگیری از نفوذ حشرات و جوندگان موذی: آشغال و پسماند را در ظروف دربدار قابل شستشو جمع آوری کنید.**
9. **فرهنگ و تربیت زیست محیطی را از کودکی به فرزندانمان بیاموزیم.**