

راهنمای مسافران



بیشگیری از بیماری‌های منتقله از طریق آب

بیشترین و ضروری ترین ماده ای که انسان در سفر مصرف می‌کند، آب است. نوشیدن آب غیربرداشتی یکی از عوامل اصلی بیماری‌های دستگاه گوارش در مسافران است. در مواردی که دسترسی به آب پوهاشی و سالم برای شما امکان پذیر نیست، می‌توانید از آب جوشیده یا آب سالم بسته بندی شده استفاده کنید.

برای جلوگیری از کم آبی و بیوست، مقادیر مناسبی آب (تریجیا آب بسته بندی شده) همراه داشته باشید. آب سالم بسته بندی شده، آب میوه های نوشیدنی های پاستوریزه می‌تواند بدون خطر باشد.

از مصرف بچه هایی که در شرابی غیربرداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شود، خودداری کنید.

برای جوشیده استفاده کنید. یا آب جوشیده ای که از آب سالم مانند آب بسته بندی شده مصرف نوشایه های گازدار، آب میوه های صنعتی و شیرین، شربت ها و سایر نوشیدنی هایی که آنها شکر اضافه شده است را محدود کنید. از آب سالمهای داده یا دوغ های کم تک و بدون گاز استفاده کنید.

از آب چشمته، نور رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. باقیمانده آب بطری ها را در پشت شیشه (وسیله نقلیه یا محل اسکان) و زیر تابش نور خروشید قرار ندهید.

از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یکبار مصرف شفاف خودداری کنید.

آب را فقط از منابع مطمئن مانند آب لوله کشی متصل به شبکه آب رسانی تهیه کرده یا از آب های بسته بندی شده استفاده کنید.

با نزدیک شدن به بهار طبیعت و تعطیلات نوروز، فرست بیشتری برای استراحت و سفر مهیا می شود که آغاز بالای سفرهای نوروزی، گواه این موضوع است، اما آتجه سفر را بیش از هر چیز دلخسب می کند، سلامتی سفر است که نیازمند رعایت نکاتی ساده، اما موثر است.

خودمرaciتی، فرهنگ کاهش آسیب و بیماری در جامعه است. بخش مهم از مرگ و میر یا قطع عضو و معلولیت در کشور ناشی از حوادث جاده ای چوادش که با کمی دقت و خودمرaciتی می توان از حادثه آن جلوگیری کرد و کاهش حادثه راننده بخش است که نیاز به خودمرaciتی مسترده تری دارد.



نکاتی که باید رعایت شود:

۱- قبل از سفر از سالم بودن وسیله نقلیه خود اطمینان حاصل کنید.

۲- قبل از اقدام به سفر از شرابی چای و اقلیمی مقدس و همچنین وضعیت اینomیل خود آگاهی پیدا کرده و با همراه داشتن البسه و تجهیزات مناسب و بروانه نشانه مسیره امداده را مبادرت به سفر کنید.

۳- به تابلوها و نشانه های کنار جاده در حین رانندگی توجه کنید.

۴- گمیریدن اینomیل را در قول مسیر سفره نگذارید.

۵- در زمان خواب آگودگی رانندگی نکنید.

۶- کمپیسون آتش نشانی همراه داشته باشد.

۷- پرخاشگری، لجایزی های اعوام اصلی در بروز حادثه هستند. ضمن پررهیز از آن، با چینن رانندگانی با احتیاط برخورد کرده و در اواین فرمیت پیش را در جیان بگذارید.

۸- استراحت و رفع خستگی در مسیرهای طولانی، موجب افزایش توان و سطح هوشیاری راننده شده و از مواجه شدن با طغوط احتمالی فریب نگیرید.

نکاتی که باید از آن پرهیز کرد:

خودرن و آشامیدن در هنگام رانندگی، سوارکردن کودکان در قسمت جلوه اتومبیل و کشیدن سیگار، صحبت با تلفن و ارسال و خواندن پیامک، مشاهجه و شوخی که آنها شکر اضافه شده است را محدود کنید. از آب سالمهای داده یا دوغ های کم تک و بدون گاز استفاده کنید.

حمله مسافر از مسافران، مسافران خدا و میر باستانی نوروز بر همکار مسافر باد



توصیه های مفید برای بهداشت و حفظ سلامت سفر

۱- سایه توجه به این که همچنان در ایام شیوع کرونا به سر می برمی و در برقی از شهروهای کشش میزان ابتلای بالا است برای پیشگیری از ابتلای به سایر بیماری کرونا و انتشار بیماری، می بایست باکسن کرونا و آیا درونی شده باشد.

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

۳- در صورت ابتلای به اسهال در مسافرتها نوروزی، بکوشید مایعات پیشتر مصرف کنید و اگر به اسهال خوبی یا اسهال همراه با تب بالا دچار شدید، تهمای به پژشک مراعجه کنید. همچنان در صورت ابتلای به اسهال در مسافرت نوروزی، از مصرف خودسرانه داروهای خودداری کنید. چون عوارض آتها زیاد است و ترمیمه های مهم را در نظر بگیرید.

۴- سعی کنید در مسافرت زیسته زباله های تولیدی خود را اقایام بهداشتی به همراه داشته باشید. در این کیف کارت را دفترچه بیمه خدمات درمانی خود و هم سفر ارثان و آخرین نسخه های پژشکی تان را بگذارید. همچنین اگر یعنیک اضافی دارید آن را همراه خود ببرید. بیماران قلبی هنگام سفر از آخرين دور قلب و نشخه را همراه داشته باشند.

۵- چنانچه به ماتفاق 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 را همراه داشته باشید.

۹- خذاهایی که زود فاسد می شود مثل سالاد الیه، کباب، گذاهایی ساوی کشک مثل کشک بداجهان، ماہی و یا سس مایونز با خود به همراه نداشته باشید.

۱۰- کسانی که رژیم غذایی بدن رون و نمک دارند، باید طی سفر رژیم خود را رعایت کنند. اگر فردی بیماری فشارخون دارد، تبدیل از خذاهای رستوران های بین راهی که نمک پیشتری دارد، استفاده کند و باید پیش از سفر برای غذای خود تمددی اینomیل کنید.

۱۱- از خرد و مصرف آشامیدنی های محلی مانند آب رزشک و آب آبیلو و همچنین لواشک، تعمیر هندی و آلوچه، در صورتی که بهداشت بندی نشده و کد بهداشتی و نیت خود را از وزارت بهداشت ندارد، خودداری شود. انواع آگودگی های میکروبی و انگلی با خودرن 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 خود داری نمایند.

۱- باید سیگار را از دست جوان بگیرید قبیل از آنکه سیگار جوان را بگیرد.

۲- باید سیگار، روح و جسم خود و فرزندانم را نسوزانیم.

۳- آیا می دانید: مصرف دود تا نوبه سیگار برای افراد غیر سیگاری مضرتر از دود سیگار برای سیگاری هاست؟

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

۵- آیا می دانید: ۷۰۰۰ ماده شیمیایی در دود سیگار و قلیان وجود دارد که ۵۰۰۰ نوع آن سرطان را ایجاد می کند.

۶- آیا می دانید: دخانیات دو همین عامل مرگ در جهان سالانه موجب مرگ ۷ میلیون نفر می شود.

۷- آیا می دانید: ۹۰ هزار نفر از مردم جهان سالانه از موادهای با دود دخانیات جان خود را از سمت می هدند.

۸- آیا می دانید: تبلووهای مضر حاوی بنزن است که ظرف ۱۵ سال در فرد مصرف کننده یجلا سرطان خون می کند.

۹- ایلسه، دهوار، سابل و لوازمی که با دود دخانیات در تعاضس

همسرویت کودکان در اثر تعاضس با سطوح آهانگی شود.

بهداشت مواد غذایی در سفر



سفر خواه نما خواه تغییراتی را در الکترونی غذایی ماساچوست می آورد. از آنجایی که آب و شکر همیشه مسافر نوائید نمی بینند آنها از انتخاب درست مواد غذایی در سفر و رعایت اصول بهداشتی در تهیه و مصرف غذاء، به ما کمک ممکن است از اسلامیه سه موسمت های غذایی و منکلات ناسی از آگودگیهای غذایی بیشگیری کرده و سفر سالم و خاطره ای انگیزه ای را تجربه کنیم

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

۲- از خودرن سالاد و سبزیجات خام و نیت خود را خودداری کنید و اگر در کنار غذا سبزیجات پخته شده مثل سبز زینی، کدو و هویج و... بود به تنفس پیشگیری از بیوست حتماً مصرف کنید.

۳- از مصرف کنترولهای بیاندیش کرده، زنگ زد و سروخ شده و کنترولهایی که مواد داخل آن پوچت مطابق دارند خودداری کنید.

۴- خذاهایی که پخته شده نیاید بیش از دو ساعت در دمای میطب نگهداری شود و بیشتر از یکبار تیزید گرم شود از نگهداری غذای پخته شده برای وعده های بعدی پرهیز شود و غذای مانده به هیچ وجه خودرن شود حتی پس از گرم شدن.

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

۶- از ماست (آم چوب و پاستوریزه) لیموترش و یا آب لیمو همراه با غذایی که میکنید 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 بیکار یا لیوان سخنی با خود همراه داشته باشید.

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

برای حفظ محیط زیسته، زباله های تولیدی خود را

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

