



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
معاونت بهداشتی

پیک سلامت

ویژه عموم

گروه مهندسی سلامت محیط
بهار 1404



این کتابچه بمنظور آشنایی با تعدادی از نکات بهداشتی روزمره، جهت استفاده عموم مردم و خصوصا مسافirin گرامی تهیه گردیده است، لذا ضمن تبریک سال نو و آرزوی سلامتی و بهروزی جهت تمام هممیهنان عزیز، امیدواریم که مطالب این کتابچه بتواند راهنمای خوبی برای شما عزیزان در زمینه مسائل مختلف بهداشتی باشد.

جمهوری اسلامی ایران
دست بهداشت و معاینه آموزش پزشکی



توجه! پیش از تصادف



فرمان سلامتی در
دستان شماست



۶۰ درصد حوادث ترافیکی در ۳۰ کیلومتری جاده های برون شهری و نزدیک شهرها اتفاق می افتد، زیرا رانندگان در حال برگشت از سفر هستند و دچار خستگی و خواب آلودگی می شوند



آیا می دانستید؟

- ◀ حواس پرتی می تواند به تصادف ختم شود.
- ◀ در بروز حوادث ترافیکی چهار عامل اصلی **انسان**، **وسیله نقلیه**، **جاده** و **عوامل محیطی** نقش دارند. از بین این عوامل **علل انسانی** به عنوان یکی از مهمترین عوامل موجب بیشترین میزان تخلفات و تصادفات است.
- ◀ اگر با دوچرخه یا موتورسیکلت سفر می کنیم، همیشه از کلاه ایمنی استفاده نمائیم.
- ◀ هر ۲ ساعت رانندگی، ۱۵ دقیقه استراحت کنیم.
- ◀ بستن کمربند ایمنی می تواند به میزان زیادی از مرگ و میرها در تصادفات جلوگیری نماید.
- ◀ هنگام رانندگی از تلفن همراه استفاده نکنیم!

آیا می دانستید؟

- ◀ در هنگام سفر باید از مصرف مواد غذایی که سریع فاسد می شوند، نظیر سالاد الویه، خوراک دل و جگر، مغز و زبان، پرهیز نمایید.
- ◀ بایستی از مصرف مجدد روغنی که چندین بار حرارت دیده است خودداری نمایید.
- ◀ به هنگام طبخ غذا با روغن، بایستی از روغن مخصوص سرخ کردن و حرارت ملایم و کم استفاده نمایید.
- ◀ بایستی مصرف غذاهای سرخ کردنی را به حداقل برسانید.
- ◀ خوردن نان کپک زده توسط دام و طیور، موجب بیماری و آلوده شدن گوشت و شیر آن ها و نهایتاً بیمار شدن انسان می گردد.
- ◀ استفاده از ظروف یکبار مصرف پلی استایرن (یونولیت) برای مواد غذایی با درجه حرارت بالاتر از ۶۵ درجه سانتیگراد، ممنوع می باشد. (ترجیحاً از ظروف با پایه گیاهی استفاده شود)
- ◀ برای خارج نمودن غذا از حالت انجماد، باید از روش های زیر استفاده نمود:
 - ◀ خارج نمودن غذا از فریزر و قرار دادن آن در داخل یخچال یک روز قبل از مصرف آن
 - ◀ قرار دادن غذا در داخل مایکروفر (یخ زدایی)
 - ◀ گذاشتن غذا در کیسه نایلونی مناسب و قرار دادن آن در داخل آب با دمای معمولی، جهت خروج از حالت انجماد



به هیچ عنوان غذاهای منجمد را جهت رفع انجماد در دمای محیط قرار ندهید

- ❏ خرید مواد غذایی از فروشندگان دوره گرد سبب افزایش احتمال ابتلا به بیماری های روده ای واگیردار می شود.
- ❏ بستنی رنگی باید از میوه و یا شربت آن و کاکائو یا رنگ طبیعی تهیه شود.
- ❏ بستنی های فله ای و غیرپاستوریزه ضمن افزایش احتمال ابتلا و انتشار بیماری های روده ای واگیردار، می تواند سبب بروز تب مالت شود.
- ❏ یکی از راه های پیشگیری از بیماری های عفونی روده ای استفاده از آب آشامیدنی مطمئن است.
- ❏ برای صرف غذا باید به رستوران های معتبر که اصول بهداشتی در آن ها رعایت شده مراجعه نمایید.
- ❏ مصرف هریار قلیان، برابر کشیدن ۸۰ نخ سیگار می باشد.
- ❏ مصرف هر نخ سیگار بطور متوسط ۷ دقیقه از طول عمر انسان را کم می کند.
- ❏ در دود قلیان حدود ۵۰ ماده سرطان زا وجود دارد.
- ❏ تهیه و عرضه شیرموز و معجون دست ساز، باعث داشتن آلودگی میکروبی بالا ممنوع است.
- ❏ استفاده از هر گونه رنگ مصنوعی و خامه غیرپاستوریزه در قنادی ها ممنوع است.
- ❏ استفاده از منابع آب آشامیدنی غیرمطمئن که در معابر عمومی وجود دارد، ممکن است سبب ابتلا به بیماری شود.
- ❏ آب استخرهای شنا سریعاً توسط شناگران (چربی و عرق بدن، مواد دفعی شامل ادرار و مدفوع، ترشحات بینی و بزاق و ...) آلوده می شود. بنابر این ضرورت دارد شناگران قبل از استفاده از استخر، حتماً استحمام نمایند.
- ❏ شلوغی و استفاده بیش از حد ظرفیت استخرهای شنا، علاوه بر تشدید آلودگی و انتقال بیماری های پوستی، بیماری هایی نظیر: تیفوئید، پاراتیفوئید، اسهال خونی باسیلی، وبا، آمیب دیسانتری، ژیا ردیا و ...، موجب عدم نظارت صحیح بر شناگران نیز می گردد.
- ❏ فروش انواع چیپس بصورت فله و یا با پوشش شفاف ممنوع است.
- ❏ برای حمل مواد غذایی فاسدشدنی در هنگام سفر، باید از یخدان مناسب استفاده نمایید.
- ❏ از نگهداری و خریداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خودداری نمایید.

مواد غذایی خریداری شده باید دارای مشخصات زیر باشد:

- ❑ نام ماده غذایی ❑ آدرس محل ساخت ❑ پروانه بهداشتی ساخت ❑ مشخصات مواد تشکیل دهنده آن ❑ تاریخ تولید و تاریخ انقضاء مصرف معتبر



نکات زیر را هرگز فراموش نکنید

◀ در صورتی که در مواد غذایی کنسروی علائم زیر را مشاهده نمودید، از مصرف آن خودداری نمایید:

◀ تورفتگی، ترک خوردگی و بادکردگی

◀ تغییر رنگ، کپک زدگی، بوی نامطبوع

◀ بیرون زدن مایع داخل قوطی کنسرو به محض باز نمودن و یا وجود کف در آن



◀ مواد غذایی مانند گوشت چرخ کرده، سوسیس، همبرگر و مرغ، بایستی **مغزپخت** شوند بطوریکه در هنگام برش، درون آن‌ها به رنگ صورتی نباشد.

◀ گوشت، مرغ یا ماهی خام را جهت مصرف در زمان کوتاه (حداکثر ۲ روز) در یخچال و در دمای **صفر تا ۴ درجه سانتی‌گراد** قرار داده و در صورت نگهداری جهت زمان بیشتر از ۲ روز، در فریزر و در دمای **۱۸ درجه زیر صفر** قرار دهید.

◀ در موقع قراردادن مواد غذایی خام نظیر گوشت، مرغ، ماهی و ... در یخچال، آن‌ها را در ظرف‌های دردار و یا کیسه‌های پلاستیکی غیرقابل نفوذ قرار دهید تا از نشت، چکه نمودن و تماس آن‌ها با سایر مواد غذایی جلوگیری شود.

◀ مواد غذایی حساس نظیر انواع سس مایونز، کشک و ... را حتماً می‌بایست در داخل یخچال و در دمای **صفر تا چهار درجه سانتی‌گراد** نگهداری نمود.

◀ قبل از قراردادن غذای خام و نیم‌پخته در یخچال، روی آن را پوشانده و آن‌ها را پایین‌تر از مواد غذایی پخته‌شده قرار دهید.

◀ از قرار دادن مواد غذایی گرم و بیش از حد ظرفیت، در داخل یخچال خودداری نمایید.



◀ در صورت استفاده از اشپل شور ماهی، حتماً آن را بخارپز (یا کاملاً داغ) نمایید.

◀ از خوردن تخم‌مرغ به صورت عسلی یا زرده روان (شل) خودداری نمایید.

◀ مواد غذایی نظیر گوشت، مرغ، جگر و ... را کاملاً پخته و سپس مصرف نمایید.

بعضی از علل مسمومیت‌های غذایی عبارتند از:

خوب پخته‌نشدن مواد غذایی

نگهداری مواد غذایی پخته‌شده و فسادپذیر در دمای محیط (محدوده دمای ۵ تا ۶۳ درجه سانتی‌گراد) به مدت بیش از ۲ ساعت



از خریداری آب‌های بسته‌بندی‌شده که در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرند، خودداری نمایید.



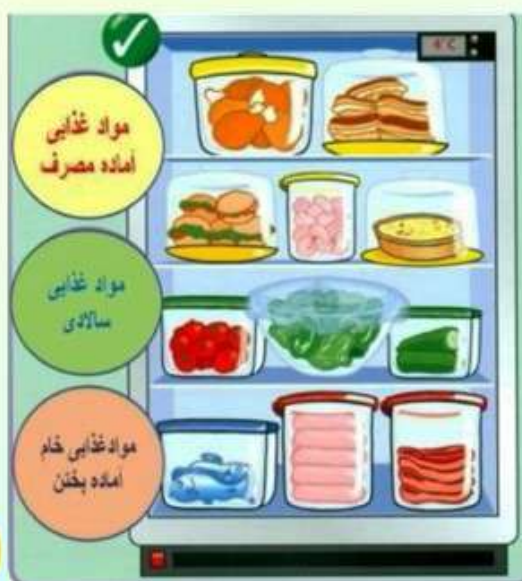
در پارک‌ها و اماکن عمومی فقط از شیرهای برداشتی که مخصوص آب آشامیدنی می‌باشد استفاده نمایید.

در مسافرت‌های کوتاه و برنامه‌های تفریحی، آب آشامیدنی سالم همراه داشته باشید و یا اینکه چای و میوه‌جات آبدار مانند هندوانه را جایگزین نمایید.



گوشت مرغ کهنه، تیره، پر خون و یا کبود است و ممکن است بعد از پخت به رنگ صورتی در آید.

ماهی سالم باید چشمان شفاف و برجسته داشته و پولک‌های آن به آسانی کنده نشده و بوی نامطبوع ندهد و زیر گوش ماهی (آبشش‌ها) باید به رنگ قرمز روشن باشد.



نحوه صحیح چیدمان مواد غذایی در داخل یخچال





نکته کلیدی

- ◀ همیشه نظافت را رعایت کنید.
- ◀ غذاهای خام را از غذاهای پخته شده جدا کنید.
- ◀ غذاهای را خوب بپزید.
- ◀ غذای سالم تر و غذای را در دمای مناسب نگهداری کنید.
- ◀ همیشه از آب و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمایید.

نکات مهمی که باید در هنگام خرید مواد غذایی به آن دقت نمود:

- ◀ آیا مواد غذایی فسادپذیر در یخچال نگهداری می شوند؟
 - ◀ اگر شاهد آماده نمودن غذا هستید، آیا متصدی عدم تماس مواد غذایی خام با پخته را مراعات می نماید؟
 - ◀ آیا از مواد غذایی گرم عرضه شده، بخارات داغ خارج می شود؟
 - ◀ آیا برای شستن دست خود در محل دستشویی دارند؟
 - ◀ آیا در داخل یخچال اصول جدا بودن مواد غذایی خام و پخته از هم مراعات شده است؟
 - ◀ آیا از پلاستیک غیر بازیافتی جهت نگهداری و عرضه مواد غذایی استفاده می شود؟
- و
- ◀ از خرید و مصرف پنیر محلی و خامه و کره غیرپاستوریزه خودداری نمایید.
 - ◀ در هنگام خرید ابتدا مواد غذایی غیر قابل فساد را تهیه نمایید.
 - ◀ قبل از گذاشتن سبزی در یخچال آن را تمیز بشویید.
 - ◀ میوه جات و مواد غذایی کپک زده موجب آلودگی یخچال می شوند، لذا آن ها را خارج نموده و یخچال را تمیز و گندزدایی نمایید.

شماره تلفن سامانه رسیدگی به شکایات بهداشتی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و بهداشت محیط مراکز بهداشت ستاد استان و شهرستان‌های گیلان

۱۹۰

سامانه شکایات بهداشتی وزارت بهداشت

۳۳۳۲۳۹۹۱

مرکز بهداشت گیلان (ستاد استان)

۴۴۸۱۱۵۵۰

مرکز بهداشت آستارا

۴۲۱۳۶۶۱۶

مرکز بهداشت آستانه اشرفیه

۴۲۷۲۹۵۵۶

مرکز بهداشت املش

۴۴۵۵۲۹۶۷

مرکز بهداشت بندرانزلی

۴۴۲۳۲۰۳۶

مرکز بهداشت تالش

۳۳۱۲۸۳۵۹

مرکز بهداشت رشت

۴۴۶۲۱۸۹۶

مرکز بهداشت رضوانشهر

۳۴۶۲۲۱۳۸

مرکز بهداشت رودبار

۴۲۶۲۳۰۵۷

مرکز بهداشت رودسر

۴۲۳۲۹۲۸۰

مرکز بهداشت سیاهکل

۳۴۷۸۲۷۹۱

مرکز بهداشت شفت

۴۴۳۲۴۰۶۶

مرکز بهداشت صومعه‌سرا

۳۴۷۳۶۰۰۳

مرکز بهداشت فومن

۴۲۲۲۰۰۸۷

مرکز بهداشت لاهیجان

۴۲۵۲۴۴۴۳

مرکز بهداشت لنگرود

۴۴۶۶۵۰۳۰

مرکز بهداشت ماسال



همشهریان و مهمانان گرامی

شما می‌توانید در صورت داشتن هرگونه شکایت بهداشتی و یا انتقاد و پیشنهاد، موضوع را از طریق شماره تلفن‌های اعلام شده، با واحد بهداشت محیط استان گیلان و یا شهرستان‌های مربوطه و یا همچنین از طریق تلفن ۱۹۰ (سامانه رسیدگی به شکایات بهداشتی) در میان بگذارید.



عوامل اصلی تصادفات رانندگی



عدم رعایت
فاصله ایمنی



سرعت
غیر مجاز



خستگی و
خواب آلودگی



استفاده از
مفّن همراه



نقص فنی
خودرو



خوردن و
آشامیدن



حواس پرتی و
صحبت با سرنشینان



استعمال
دخانیات

با آرزوی موفقیت و کامیابی شما