

توصیه های بهداشتی برای مسافرت و زائرین



توصیه های بهداشت مواد غذایی

- « از مصرف سالادها و سبزی های خام در طول سفر خودداری کنید.
- « از مصرف مواد غذایی قرار گرفته در معرض حشرات اجتناب کنید.
- « از مصرف گوشت، مرغ و ماهی کم پخته پرهیز کنید.
- « از مصرف غذاهای دوبار گرم شده به خصوص ماهی، گوشت و برنج خودداری کنید.
- « از مصرف شیر، پنیر، بستنی و دیگر محصولات لبنی غیر پاستوریزه اجتناب کنید.
- « از مصرف غذاهای نگهداری شده در دمای اتاق پرهیز کنید.
- « از مصرف سبزی ها و میوه هایی که از شستشو ضدعفونی مناسب آنها مطمئن نیستید خودداری کنید.
- « از مصرف کنسرو بادکرده، زنگ زده، سوراخ شده، تاریخ گذشته، دارای بوی نامطبوع و بدون پروانه بهداشتی اجتناب کنید.
- « غذاهای کنسرو شده را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه داخل آب جوش حرارت دهید (از حرارت دادن مستقیم کنسروها خودداری کنید.
- « از مصرف هرگونه مواد غذایی و آشامیدنی نامطمئن و غیرمجاز خودداری کنید.
- « قبل از مصرف هرگونه مواد غذایی دست های خود را با آب و صابون بشوید.





آب نوشیدنی سالم انتخاب کنید:

- « بطری های آب سالم بسته بندی شده ، آب میوه ها و نوشیدنی های پاستوریزه می تواند بدون خطر باشد.
- « در صورتی که آب سالم در اختیار نداریم، حتماً آب را ۳ تا ۵ دقیقه بجوشانیم.
- « از آب بطری های معیوب، سوراخ شده یا باز شده و بدون پروانه بهداشتی استفاده نکنید.
- « از مصرف یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می شوند خودداری کنید.
- « از آب چشمه ، نهر و رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید .
- « آب باقی مانده در بطری ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.
- « برای مسواک زدن از آب سالم مانند آب بسته بندی شده و یا آب جوشیده استفاده کنید.
- « شیرهای برداشت آب داخل پارک ها و فضای سبز غیرقابل شرب می باشند.
- « برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (آب بسته بندی) همراه داشته باشید.
- « قبل از دست زدن به غذا، بعد از توالی و بعد از بازگشت از زیارت حرمین دست های خود را به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشوید.