



توصیه های بهداشت محیطی

برای موکب داران و زائرین مراسم پیاده روی **اربعین حسینی (ع)**

گروه مهندسی بهداشت محیط

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز

توصیه های بهداشتی برای موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی

- داشتن کارت بهداشتی معتبر برای کلیه افراد درگیر در توزیع آب، مواد غذایی و چای
- رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت
- تامین تجهیزات شستشو و ضدعفونی دست
- پرهیز از توزیع مواد غذایی و نوشیدنی بصورت فله، غیر بسته بندی، فاقد مشخصات و بدون مجوز بهداشتی
- تامین شرایط بهداشتی در کلیه محل های پخت و پز
- استفاده از لباس کار، دستکش و کلاه تمیز و مناسب و به رنگ روشن برای کارکنان تهیه و توزیع مواد غذایی



ادامه

- استفاده از دستکش یا انبرک در توزیع غذا و پرهیز از تماس دست با مواد غذایی
- شستشو و گند زدایی اصولی کلیه تجهیزات آماده سازی و پخت مواد غذایی هر روز بعد از اتمام کار
- پوشش مناسب مواد غذایی آماده مصرف
- مواد اولیه و خام مصرفی سالم و بهداشتی و دارای مجوز بهداشتی معتبر
- استفاده از فرآورده های خام دامی دارای مجوز بهداشتی
- استفاده از ظروف مناسب در پخت و پز و عرضه مواد غذایی
- ظروف یک بار مصرف به ترتیب الویت با پایه گیاهی، سلولزی و آلومینیومی دارای مجوز وزارت بهداشت
- اجتناب از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی (حداکثر ۲ ساعت)



ادامه

➤ در صورت الزام به نگهداری مواد غذایی (رعایت زنجیره دمایی کمتر از ۴ درجه یا بالای ۶۳ درجه سانتیگراد)

➤ خودداری از توزیع نوشیدنی و چای در لیوان های مشترک

➤ خودداری از نگهداری مواد غذایی خام و پخته در مجاورت هم در یخچال یا سرد خانه

➤ یخ زدایی بهداشتی مواد فریز شده (برای یخ زدایی ۲۴ ساعت قبل در یخچال قرار داده شود)

➤ خودداری از نگهداری آب های بطری شده در مقابل نور آفتاب و همچنین فریز کردن آن

➤ استفاده از یخ های بسته بندی بهداشتی

➤ در صورت توزیع سبزی و سالاد، رعایت مراحل چهار گانه سالم سازی سبزی و میوه (پاکسازی،

شستشو، انگل زدایی، گند زدایی و شستشوی کامل) با استفاده از محلول های گند زدایی دارای

مجوز بهداشتی الزامی می باشد. توصیه میشود از سالاد و سبزی بسته بندی شده با پروانه ساخت

وزارت بهداشت استفاده شود.



ادامه

استفاده از آب آشامیدنی سالم و خودداری از مصرف آبهای نهرها، رودخانه ها و چشمه هاو شیرهای غیر مطمئن (برای آشامیدن ترجیحا از آب بسته بندی بهداشتی استفاده شود).

خودداری از توزیع آب، شربت فله و شیر فله (از شربت، آب و... بسته بندی شده دارای مجوز بهداشتی استفاده شود)

رعایت نظافت، شستشو و گندزدایی مستمر سرویس های بهداشتی، نصب سیستم لوله کشی صابون مایع

جمع آوری، انتقال و دفع بهداشتی پسماند های تولید شده

دفع بهداشتی فاضلاب به ویژه فاضلاب سرویس های بهداشتی

نظافت مستمر محل موکب، اسکان زائرین و خادمین و انبار تجهیزات و محوطه موکب ها

تهویه مناسب محل های اسکان زائرین و محل های پخت

عدم استعمال دخانیات در فضای بسته و محل اسکان زائرین و محل طبخ و توزیع غذا

نصب تابلو ممنوعیت استعمال دخانیات



ادامه

- ▶ جلوگیری از دخالت افراد متفرقه و ناشناس در آماده سازی، طبخ و توزیع مواد غذایی و آشامیدنی
- ▶ جلوگیری از دخالت افراد بیمار و یا دارای علائم بیماری در تهیه و توزیع مواد غذایی و آشامیدنی



توصیه بهداشت محیطی برای زائرین و عموم مردم

- رعایت کامل دستورات بهداشتی ابلاغ شده از طریق مسئولین بهداشتی
- شستن صحیح و مکرر دست ها با آب و صابون یا استفاده از ضدعفونی کننده های با پایه الکلی و عدم تماس دست آلوده با چشم، بینی و دهان
- از خوردن سالاد و سبزی غیر مطمئن خودداری شود (ترجیحا بسته بندی شده دارای مجوز بهداشتی)
- شستن و سالم سازی میوه قبل از مصرف
- از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه خودداری شود.
- جوشاندن مواد غذایی کنسرو شده در آب به مدت ۲۰ دقیقه قبل از مصرف
- خودداری از مصرف کنسرو های باد کرده، زنگ زده و سوراخ شده و دارای بوی نامطبوع مواد داخل آن و تاریخ گذشته و بدون مجوز بهداشتی



ادامه

- عدم نگهداری غذاهای پخته شده در دمای محیط برای بیش از ۲ ساعت
- در صورت جابجایی مواد غذایی زنجیره دمایی حتما رعایت شود.
- خودداری از مصرف یخ های نگهداری شده در شرایط غیر بهداشتی و غیر مطمئن
- استفاده از آب سالم و مطمئن جهت مسواک زدن و آشامیدن
- عدم استفاده از آب های غیر مطمئن (آب چشمه ها، نهر ها و رود خانه ها)
- خودداری از مصرف چای و مایعات داغ در لیوان های یک بار مصرف شفاف
- شستشوی صحیح و با آب سالم قاشق و چنگال و سایر ظروف شخصی
- خودداری از بردن غذاهای فسادپذیر از قبیل سالاد اولویه، غذاهای حاوی کشک، ماهی یا سس م

غیره



روش سالم سازی سبزیجات

➤ مرحله اول پاکسازی:

پاکسازی و قراردادن در آب برای جداسازی گل و لای

➤ مرحله دوم انگل زدایی:

غوطه ور نمودن سبزی ها به مدت ۳ تا ۵ دقیقه در محلول آب و مایع ظرفشویی (۲ الی ۴ قطره به ازای هر لیتر آب)

➤ مرحله سوم میکروب زدایی:

استفاده از محلول های گندزدایی دارای مجوز بهداشتی مخصوص گندزدایی میوه و سبزی برای گندزدایی طبق دستورالعمل

➤ مرحله چهارم آبکشی ساده:

در مرحله آخر سبزی ها را با آب سالم خوب شستشو دهید.



توصیه های بهداشتی در توزیع نذورات و اطعام دهی

- در صورت پخت و پز بایستی هرگونه پخت و پز در مکان هایی با شرایط بهداشتی صورت پذیرد .
- کلیه افراد درگیر در توزیع آب و غذا باید دارای کارت بهداشت بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است و افراد متفرقه در تهیه و توزیع مواد غذایی و آشامیدنی دخالت ننمایند.
- مواد خام مصرفی باید سالم و بهداشتی باشد و توصیه می گردد از مواد غذایی مشمول بسته بندی که مورد تایید وزارت بهداشت است استفاده شود .
- از فراورده های خام دامی با کشتار مجاز و یا بسته بندی شده که مورد تایید وزارت بهداشت و سازمان دامپزشکی است استفاده شود .



ادامه

- از نمک های بسته بندی دار تصفیه شده دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو در تهیه و پخت غذا، برنج استفاده شود .
- در تهیه غذا از روغن های دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو با ترانس پایین استفاده شود .
- از ظروف مناسب در آشپزی استفاده شود.
- از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی (حداکثر دو ساعت) خودداری گردد. در صورت الزام به نگهداری بیشتر از دو ساعت، باید مواد غذایی پخته در زیر ۴درجه سانتی گراد یا در بالای ۶۳ درجه سانتی گراد (روی شمعک گاز) نگهداری تا درجه حرارت ماده غذایی به زیر ۶۳درجه نرسد.



ادامه

- از نگهداری مواد غذایی خام و پخته شده در مجاورت هم در داخل یخچال و یا سردخانه خودداری شود .
- از آب آشامیدنی سالم استفاده گردد.
- در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف برای توزیع مواد غذایی گرم از ظروف یکبارمصرف مناسب دارای مجوز از سازمان غذا و دارو استفاده شود.
- استفاده از ظروف یکبار مصرف فاقد مجوز و مشخصات و همچنین ظروف پلی استایرنی (ظروف پلاستیکی شفاف و نازک) در توزیع نوشیدنی گرم و غذای پخته شده خودداری گردد.
- از توزیع آب، شربت و یا شیر فاقد بسته بندی و بدون مجوز ساخت سازمان غذا و دارو در بین دسته های عزاداری و یا در مراسم جداً خود داری گردد.



ادامه

■ ضمن رعایت نظافت، شستشو و گندزدایی مستمر سرویس های بهداشتی نسبت به نصب سیستم لوله کشی مایع دستشویی و یا نصب جای مایع محتوی مایع دستشویی اقدام گردد.

■ پسماند های تولید شده به صورت بهداشتی جمع آوری، انتقال و دفع گردد. بویژه درکنار هرایستگاه صلواتی سطل یا کیسه جهت جمع آوری مرتب ظروف و لیوان های یکبار مصرف استفاده شده نگهداری شود.

■ با نصب تابلوها و یا اطلاعیه ممنوعیت استعمال دخانیات و جمع آوری زیر سیگاری ها از استعمال مواد دخانی در محل های مسقف خودداری گردد.

■ مواد خوراکی و آشامیدنی سالم و بهداشتی و از منابع مطمئن و شناخته شده تهیه شود و همچنین دارای بسته بندی و مشخصات بهداشتی (تاریخ تولید و انقضاء، پروانه ساخت از سازمان غذا و دارو و ظاهر مناسب باشد) •

■ از توزیع هر گونه مواد خوراکی و آشامیدنی مشکوک و تقلبی مانند شربت های رنگی دارو رنگ شیمیایی خودداری شود.



ادامه

- استفاده از قند یا شکر و ترجیحاً خرماي بسته بندي شده يکنفره داراي مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو به همراه نوشيدنی گرم
- توجه به تاريخ توليد و انقضای موادغذایی و آب بسنه بندي شده يکنفره
- جهت خنک کردن آب فقط از یخ بهداشتی و وکیوم شده استفاده شود.
- در صورت توزیع میوه در پکهای پذیرایی رعایت کامل سالمسازی تاکید میگردد.
- در صورت طبخ در محل رعایت موارد مربوط به نوع ظروف مورد استفاده، دسترسی به آب سالم بهداشتی، دفع بهداشتی فاضلاب، شستشو و گندزدایی ظروف و مواد اولیه و... طبق مقررات بهداشتی



با آرزوی سلامتی برای همه عزیزان

و التماس دعا

