

## سلامت خود را در سفر چگونه حفظ کنیم؟

حفظ سلامتی در سفر اصولی دارد که برایتان خواهیم گفت.

به گزارش سایت خبری پرسون، مدیر گروه سلامت محیط و کار معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان گفت: باتوجه به شروع تعطیلات نوروزی و آغاز سفرها توجه به موارد بهداشتی برای حفظ سلامت خود و خانواده و همسفران ضرورت دارد.

دکتر ماشالله مریدی با تاکید بر رعایت موازین بهداشتی در ایام نوروز با هدف پیشگیری از بروز مشکلات بهداشتی و همه‌گیری بیماری‌های منتقله از آب و غذا، افزود: از خرید مواد غذایی به ویژه نوشیدنی‌ها، که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می‌شوند و مواد غذایی روباز، غیر بهداشتی و فله ای بویژه لواشک، ترشک، ماکارونی و که فاقد بسته بندی و مجوز وزارت بهداشت می باشند جدا خودداری کنید.

وی ادامه داد: شستن دست‌ها با آب و صابون قبل از خوردن غذا نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روده ای (اسهال) دارد. در بین راه در دستشویی‌ها از صابون جامد استفاده نکنید و به جای آن از صابون مایع برای شستن دست‌ها استفاده کنید.

مریدی اضافه کرد: توجه داشته باشید که مواد غذایی پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار گرم شود. استفاده از یخدان می‌تواند مواد غذایی را تا چند ساعت سالم نگه دارد. در صورتی که از یخدان استفاده می‌کنید غذاهای خام و پخته را مجاور هم قرار ندهید و از تماس آن‌ها با هم جلوگیری کنید.

وی بیان کرد: در صورتی که قصد استفاده از غذاهای کنسرو شده را دارید مراقب باشید که قوطی‌ها برآمده یا فرورفته نباشند و نشی یا شکستگی نداشته و پس از اطمینان از تاریخ مصرف آن و دارا بودن مجوز وزارت بهداشت باید به مدت ۲۰ دقیقه قبل از مصرف بجوشانید.

مریدی تصریح کرد: از خرید یخ‌های قالبی در طول سفر خودداری کنید، چراکه منبع آبی تولید این یخ‌ها مشخص نیست و ممکن است این یخ‌ها از آب‌های ناسالم تهیه شده باشند که آلوده به انگل‌هایی است که ممکن است اسهال به همراه داشته باشد.

مدیر گروه سلامت محیط و کار معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان خاطرنشان کرد: از مصرف آب‌های سطحی، چشمه‌ها و دریاچه‌ها خودداری کنید و آب آشامیدنی را از منابع مطمئن تامین کنید و تا حد امکان از بطری‌های آماده آب بسته بندی استفاده کنید و در پارک‌ها و تفریحگاه‌ها به تابلوهای راهنمای آب شرب و غیر شرب (مورد استفاده جهت آبیاری فضای سبز) توجه کنید.

وی در پایان گفت: در صورت مشاهده تخلف از مقررات بهداشتی در مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی، مراتب را به سامانه رسیدگی به شکایات وزارت بهداشت به شماره ۱۹۰ اطلاع دهید.

منبع: ایسنا