

توصیه ها و نکات بهداشتی در ایام نوروز ۱۴۰۳



شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس



شهروندان محترم و مسافران نوروزی:

در بهار طبیعت، با رعایت نکات بهداشتی و
مصرف آب و غذای سالم و مطمئن، سالم بمانیم.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

سعی کنید در طول سفر از خوردن مواد غذایی زیر پرهیز کنید:

سالادها و سبزیجات خام، مگر اینکه خودتان آنها را قبلا شسته و سالم سازی نموده باشید. ❌

مواد غذایی که در معرض حشرات باشند. ❌

گوشت مرغ و ماهی که کم پخته شده باشد. ❌

غذاهای دوباره گرم شده به خصوص ماهی، گوشت و برنج. ❌

شیر، پنیر، بستنی و دیگر محصولات لبنی غیر پاستوریزه. ❌

غذاهای نگهداری شده در دمای محیط و اتاق. ❌



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شعبه بهداشت و درمان شهرستان قدس

✓ پنج کلید برای دستیابی به غذایی سالم تر و ایمن تر:

۱. همیشه نظافت و پاکیزگی را رعایت نمایید.

۲. غذاهای خام را از غذاهای پخته شده جدا کنید.

۳. غذاها را خوب بپزید.

۴. غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.

۵. همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شعبه بهداشت و درمان شهرستان قدس

از حمل مواد غذایی پخته در طول سفر که بیش از دو ساعت زمان می برد، خودداری نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس



🕒 غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و نباید بیشتر از یکبار گرم شود.

👉 برای گرم کردن مجدد غذا، باید دمای همه قسمتهای ماده غذایی حداقل به دمای ۷۴ درجه (با زمان ۱۵ ثانیه) برسد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شعبه بهداشت و درمان شهرستان قدس

❏ در هنگام سفر، مواد غذایی فسادپذیر در دمای محیط
(مانند لبنیات، گوشت و ...) را در کنار یخ قرار دهید.

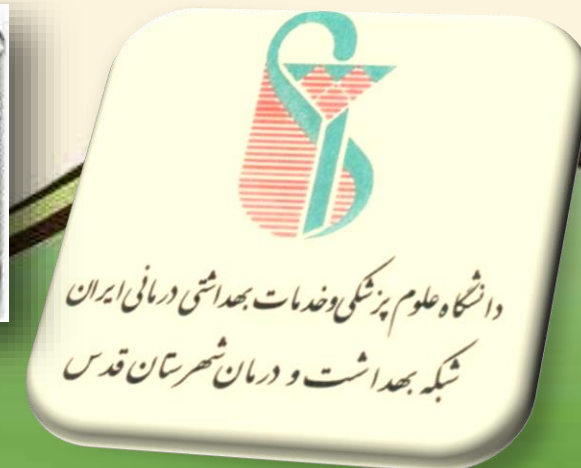


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

نکات مهم در هنگام استفاده از کنسرو مواد غذایی:

توجه به مشخصات بهداشتی درج شده بر روی کنسروها به ویژه تاریخ تولید و انقضاء، پروانه ساخت از وزارت بهداشت و ...
قوطی های کنسرو سالم بوده و باید فاقد هر گونه بادکردگی، فرورفتگی، ضرب دیدگی و زنگ زدگی باشند.

قبل از استفاده، قوطی های کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشانده شوند.




❌ از خرید مواد غذایی عرضه شده توسط فروشندگان دوره گرد

جدا "خودداری نمایند."



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

✓ در هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده به مشخصات بهداشتی آن شامل تاریخ تولید، تاریخ انقضاء و پروانه ساخت و نحوه نگهداری نوشته شده بر روی بسته آن توجه داشته باشید.



معیار قابل فهم هر سهم تمام محصول + میزان سهم محصول بر حسب گرم یا میلی لیتر

انرژی	کیلوکالری
قند	گرم
چربی	گرم
نمک	گرم
اسیدهای چرب ترانس	گرم

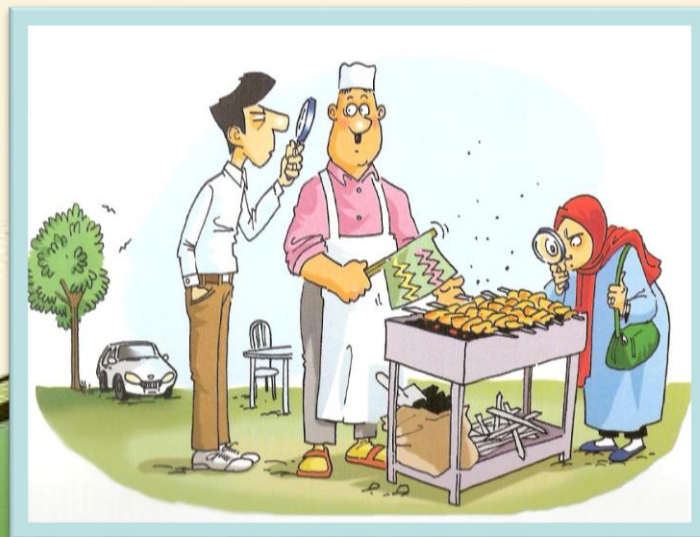
IRI.FDO
سازمان غذا و دارو

شماره پروانه بهداشتی ساخت / ورود / شناسه نظارت
(شماره پروانه در این محل درج شود)

اندک متوسط زیاد



در هنگام مراجعه و خرید از مراکز تهیه، فروش و عرضه مواد غذایی به بهداشت فردی فروشنده و بهداشت محل تهیه و عرضه مواد غذایی توجه نمائید.



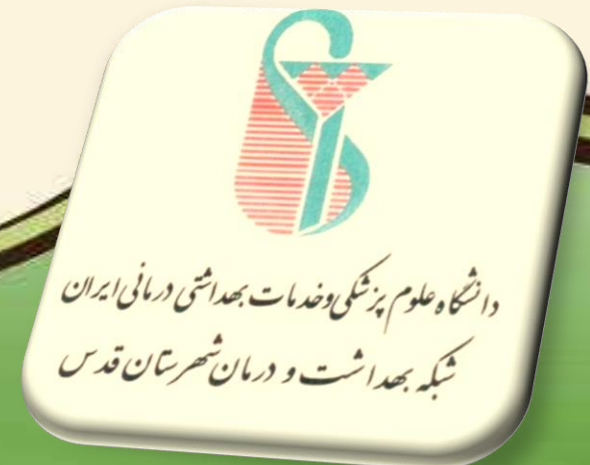
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

➤ از ظروف پلی پروپیلن و یا ظروف یکبار مصرف پلیمرهای گیاهی بر پایه نشاسته یا آلومینیومی (دارای پروانه ساخت وزارت بهداشت) برای نگهداری غذای داغ استفاده کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

✔ ظروف یکبار مصرف پلی استایرنی (ظروف پلاستیکی نازک و شفاف) جهت توزیع نوشیدنی های گرم و داغ مانند چای، آب جوش، قهوه مناسب نیستند، جهت توزیع این نوشیدنی ها از لیوان یکبار مصرف مناسب گیاهی یا کاغذی استفاده کنید.



نکات بهداشتی مرتبط با آب آشامیدنی



غیر قابل آشامیدن
DO NOT DRINK

قبل از استفاده از آب آشامیدنی در پارک ها و تفرجگاه ها به تابلوهای هشدار دهنده آن دقت کنید.

از مصرف آب های سطحی، چشمه، دریاچه ها خودداری کنید، آب مصرفی خود را از منابع مطمئن و شبکه های آبرسانی تهیه کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس



نکات بهداشتی مرتبط با آب آشامیدنی



آب آلوده یکی از مهمترین عوامل انتقال بیماری است.

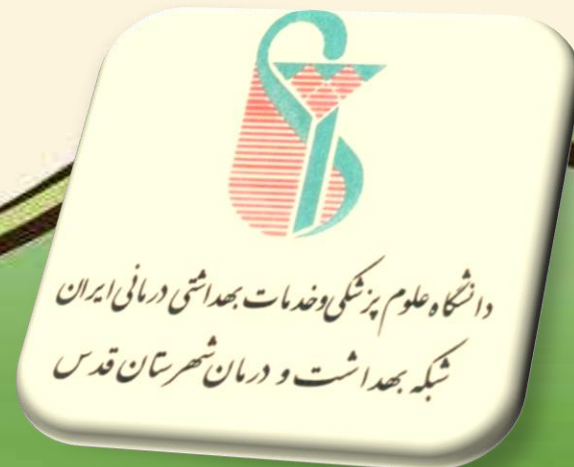
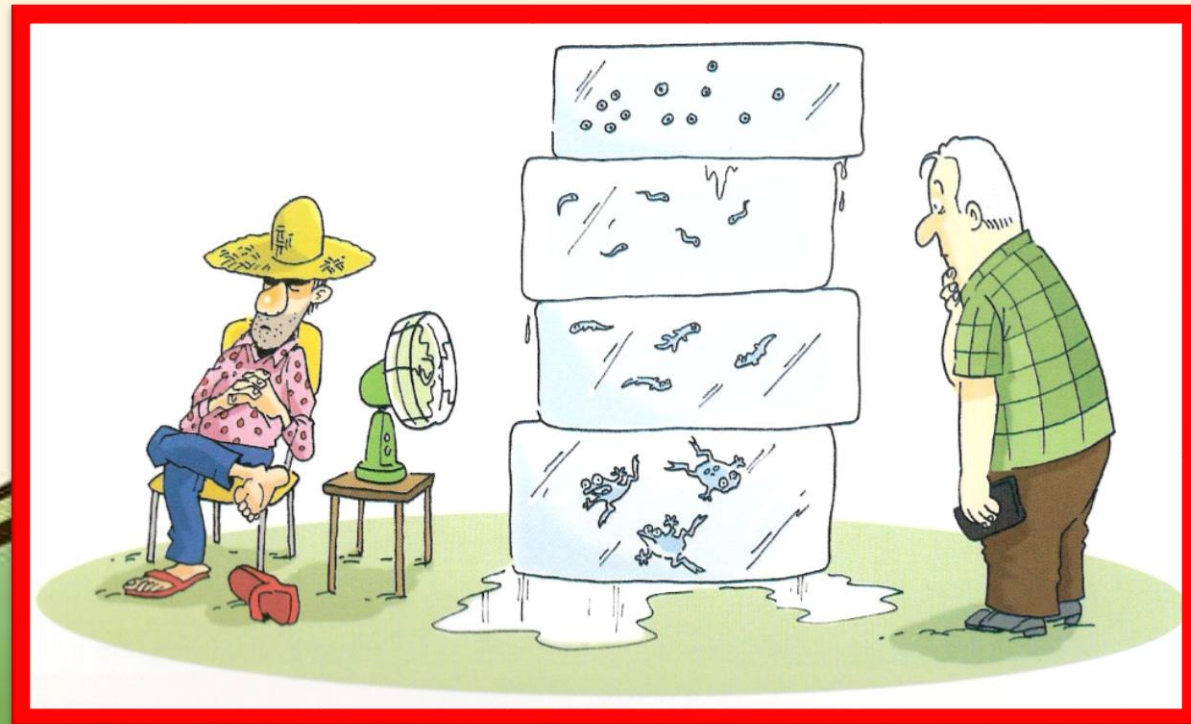
آب سالم به همان اندازه که برای نوشیدن مهم است برای تهیه مواد غذایی نیز اهمیت دارد.

از شستن البسه و ظروف در آب رودخانه، جویبار و منابع نامطمئن خودداری کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شکله بهداشت و درمان شهرستان قدس

👉 **یخ بهداشتی (بسته بندی و دارای مشخصات بهداشتی) را از مراکز مطمئن تهیه نموده و از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند خودداری کنید.**



رعایت بهداشت فردی از جمله شست‌وشوی مکرر دست‌ها
با آب و صابون نقش مهمی در کنترل و پیشگیری از ابتلاء
به بیماری دارد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شعبه بهداشت و درمان شهرستان قدس

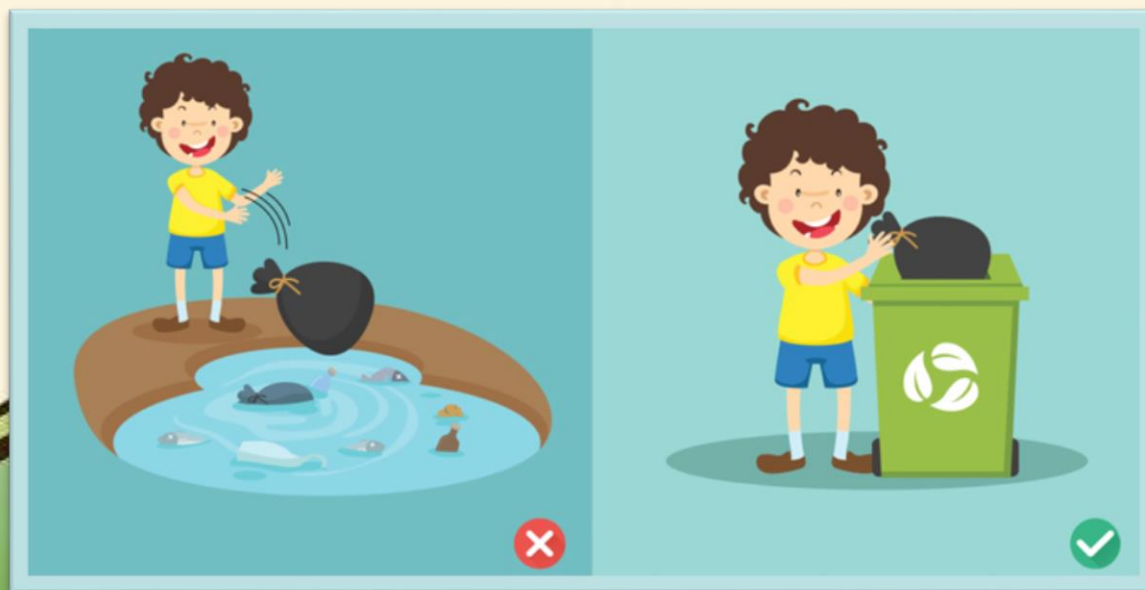


✓ از ریختن پسماند (زباله) در معابر، رودخانه و نهرها خودداری کنید.

✓ برای جلوگیری از نفوذ حشرات و جوندگان موذی، خانه و محیط

زندگی خود را پاکیزه نگهدارید.

✓ پسماند (زباله) را در کیسه زباله و سطل دربدار جمع آوری کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

کنترل دخانیات یک مسؤلیت همگانی است .

استعمال دخانیات مهمترین عامل مرگهای قابل پیشگیری است .



**زندگی بدون دخانیات
حقی برای همه**

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس



خطر استنشاق دود تحمیلی **دخانیات** را جدی بگیریم.

سیگاری تحمیلی کسی است که به صورت غیر داوطلبانه در معرض

استنشاق دود سیگار دیگران باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

عدم استعمال دخانیات در اماکن عمومی یعنی رعایت حقوق شهروندی.

بر اساس قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات، مصرف دخانیات در اماکن

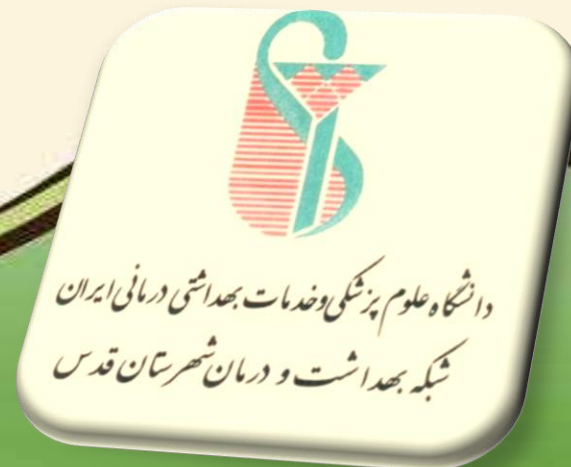
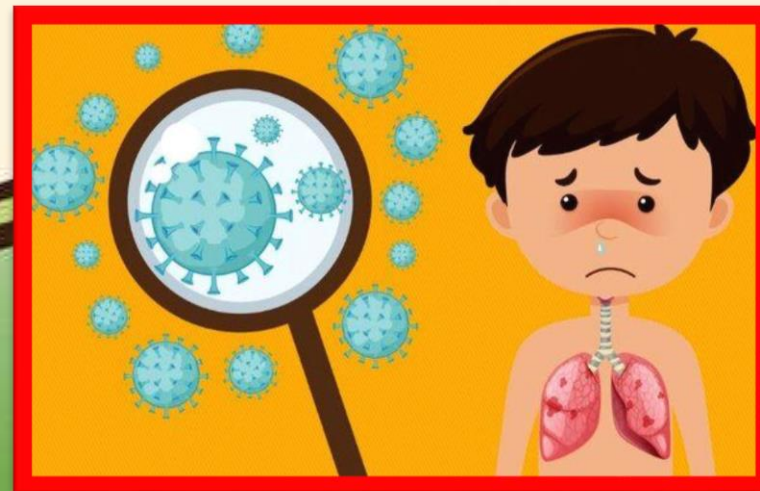
عمومی، وسایل نقلیه عمومی و مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی ممنوع است.



در صورت افزایش موارد بیماری تنفسی رعایت الزامات بهداشتی ضروری است، که
مهم ترین موارد آن عبارتند از:

✘ ممنوعیت حضور افراد دارای علائم بیماری و یا در قرنطینه بیماری، در مراکز
تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی.

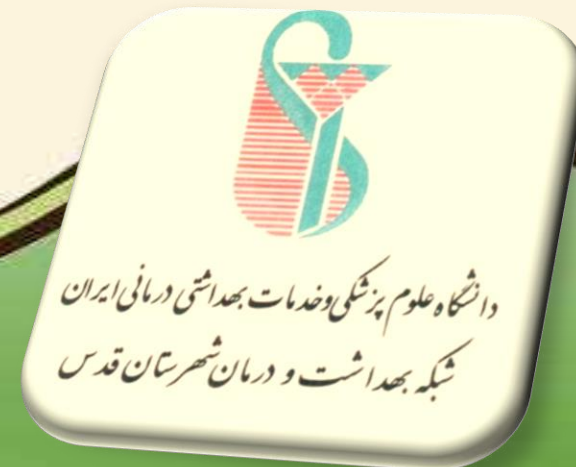
✘ ضرورت وجود تهویه مناسب در اماکن عمومی و مراکز تجمعی.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

در صورت افزایش موارد بیماری تنفسی رعایت الزامات بهداشتی ضروری است، که مهم ترین موارد آن عبارتند از:

- ✘ لزوم استفاده از ماسک برای افراد پرخطر و دارای بیماری های زمینه ای.
- ✘ بهداشت فردی و شستشوی دست به ویژه در مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی.
- ✘ لزوم رعایت نظافت و گندزدایی مستمر سطوح مشترک و ابزار و تجهیزات.



گزارش تخلفات بهداشتی و درمانی

بیمگیری از ما

تماس از شما

۱۹۰



در صورت مشاهده عدم رعایت قوانین بهداشتی در:

مراکز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی

اماکن عمومی، بین راهی و پمپ بنزین ها

مراکز بهداشتی درمانی و مطب ها

پارک ها و مراکز تفریحی و توریستی

اماکن ورزشی و استخر ها / مدارس و مراکز آموزشی

کارگاه ها و کارخانجات

تخلفات استعمال دخانیات در مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی و اماکن عمومی

تخلفات دفع غیر بهداشتی فاضلاب، زباله و بهداشت آب

تخلفات اجرای قانون جوانی جمعیت

با تلفن **۱۹۰** تماس حاصل فرمایید

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس