

بسمه تعالی



## محتوای آموزشی برای زائرین و موبک داران و مدیران کاروان های زیارتی در مراسم زیارت اربعین سال ۱۴۰۳



وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

اداره بهداشت مواد غذایی و اماکن عمومی

تیر ماه ۱۴۰۳

## محتوای آموزشی برای زائرین و موبک داران و مدیران کاروان های زیارتی اربعین ۱۴۰۳

### عموم مردم ( زائرین ) :

- رعایت کامل به دستورات بهداشتی که از طریق مسئولین بهداشتی اعلام می شود برای همه زائرین الزامی است .
- شستن صحیح و مکرر دستها با آب و صابون یا استفاده از شوینده های با پایه الکل الزامی است .
- هنگام عطسه، سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود و در صورت نبودن دستمال از آرنج خمیده استفاده گردد.
- از تماس دستها با چشم، بینی و دهان قبل از شستشو یا ضدعفونی دست ها اجتناب نمایید .
- در صورت مشاهده علائم بیماری و سرماخوردگی به مراکز خدمات جامعه سلامت در داخل کشور و بهداشتی درمانی / درمانگاه های فعال ایرانی در عراق مراجعه گردد .
- رعایت عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس الزامی است .
- از خوردن سالاد و سبزی جات خام بدون سالمسازی خودداری کنید.
- میوه ها قبل از مصرف حتما خوب شسته و سالمسازی شوند .
- از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه به ویژه پنیر و کره و شیر محلی غیر پاستوریزه خودداری کنید .
- قبل از مصرف مواد غذایی کنسرو شده ۲۰ دقیقه آنها را بجوشانید و به علائمی مانند کنسروهای باد کرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند توجه داشته باشید .
- غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یک بار نباید گرم شوند.
- از حمل مواد غذایی پخته شده به صورت انفرادی خودداری شود
- در صورت حمل غذای پخته شده بصورت جمعی، حتماً نگهداری غذا در محیط گرمخانه ای رعایت شود در غیر این صورت از جابجایی و حمل آن بیش از دوساعت خودداری شود.
- به دلیل گرمی هوا و جلوگیری از مسمومیت و گرمزدگی از دوغ های پاستوریزه بسته بندی شده استفاده کنید.

- از ماست کم چرب و پاستوریزه، لیمو ترش و یا آلبیمو همراه با غذایی که میل می کنید استفاده کنید.
- برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحا" آب بسته بندی) همراه داشته باشید.
- از مصرف یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری و یا خرد می شوند خودداری کنید.
- برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته بندی شده و یا آب شبکه استفاده کنید.
- از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب باقیمانده در بطری ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یکبار مصرف شفاف خودداری کنید.
- در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخودچی کشمش، خرما، انجیر خشک، گردو، بادام، پسته و فندق کم نمک و لیموترش به همراه داشته باشید.
- به دلیل گرمای هوا از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری کنید (مصرف نمک زیاد باعث افزایش تشنگی و از دست دهی آب بدن می شود و می تواند شما را مستعد گرمزدگی کند)
- برای پیشگیری از گرمزدگی از شربت های خاکشیر و تخم شربتی استفاده کنید. البته تا جایی که امکان دارد در خانه این شربت را تهیه کرده و به همراه داشته باشید.
- زائران تا حد امکان از مصرف غذاهای پرچرب و شور خودداری کرده تا دچار بیماری های گوارشی نشوند.
- شست و شوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان افراد حتما از قاشق های یکبار مصرف استفاده کنند.
- زائران نباید غذاهایی که زود فاسد می شود را با خود ببرند. سالادالویه، کباب، غذاهای حاوی کشک مثل کشک و بادمجان، ماهی و یا سس مایونز از این دسته مواد غذایی هستند.

### توصیه های عمومی برای جلوگیری از نیش پشه آئدس

- حتی الامکان از راهپیمایی در ساعات طلوع و غروب آفتاب (یک ساعت قبل و یک ساعت بعد از اذان مغرب) خودداری کنید.

- لباس های رنگ روشن و غیر چسبان بپوشید .
- لباس های آستین بلند و شلوار بلند بپوشید طوری که دستها و پاها به طور کامل پوشانده شود .
- در صورت امکان از کرم/ اسپری دور کننده حشرات برای مناطقی از پوست که پوشیده نمی شود، استفاده کنید ( بهتر است برای کودکان زیر سه سال استفاده نشود ) .
- در صورت استفاده از کرم ضد آفتاب ابتدا کرم ضد آفتاب را استفاده کرده و بعد روی آن از لوسیون، اسپری یا کرم های دورکننده حشرات استفاده نمایید .
- زباله ها را در کیسه های دربسته در سطل ها قرار دهید .
- از خوابیدن در فضای باز پرهیز کنید یا از پشه بند استفاده کنید .
- برای کودکان از لباس های پوشاننده دست و پا استفاده کنید .
- بر روی کالسکه کودکان توری نصب کنید .
- در صورت وجود علائم تب، درد بدن/استخوان، تهوع و استفراغ به مراکز بهداشتی مراجعه کنید.

### **موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی :**

- از کار کردن افرادی که دارای علائم می باشند جلوگیری شود .
- کلیه افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است.
- هنگام عطسه، سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود و در صورت نبودن دستمال از آرنج خمیده استفاده گردد.
- با اطلاع رسانی تلاش شود از ازدحام جمعیت در اطراف موکب ها جلوگیری شود.
- استقرار تجهیزات شست و شو و ضد عفونی دست برای مراجعین به موکب ها صورت پذیرد.
- از توزیع مواد غذایی و نوشیدنی به شکل فله و غیر بسته بندی پرهیز شود .
- هرگونه پخت و پز باید در مکان هایی با شرایط بهداشتی صورت پذیرد .

- استفاده از لباس مخصوص کار تمیز ترجیحاً به رنگ روشن با کلاه و دستکش یکبار مصرف در هنگام تهیه و عرضه مواد غذایی برای خادمان ضروری می باشد.
- در هنگام توزیع غذا تحت هیچ شرایطی دست خادمان بدون استفاده از دستکش یا انبرک و یا هر وسیله متناسب با نوع کار به غذای آماده به مصرف ارتباط داشته باشد.
- کلیه افرادی که در پخت غذا در موکب ها دخالت دارند حتماً " کلاه، لباس کار به رنگ روشن و تمیز و چکمه متناسب با نوع کار و پیش بند در هنگام کار استفاده کنند.
- کلیه تجهیزات آماده سازی و پخت از جمله خمیرگیر، چرخ گوشت، ساطور، کارد و چاقو و ظروف و قابلمه و ... همیشه بعد از پایان کار در قسمت خود تمیز و سپس شستشو و گندزدایی گردند.
- کلیه مواد غذایی آماده مصرف جزء در هنگام توزیع تحت هیچ شرایطی نایستی روباز باشند.
- مواد خام مصرفی باید سالم و بهداشتی باشد و توصیه می گردد از مواد غذایی مشمول بسته بندی که مورد تایید وزارت متبوع است استفاده شود .
- از فرآورده های خام دامی با کشتار مجاز و یا بسته بندی شده که مورد تایید وزارت متبوع و سازمان دامپزشکی است استفاده شود .
- احشام مورد استفاده برای ذبح و قربانی از مراکز مجاز مورد تایید دامپزشکی (داخل کشور) تهیه گردد.
- از نمکهای بسته بندی ید دار تصفیه شده دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو در تهیه و پخت غذا، برنج و مصرف روی سفره ها 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.
- در هنگام توزیع غذا، از راه رفتن افراد توزیع کننده غذا بر روی سفره ها خودداری گردد .

- 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 ۴ درجه سانتی گراد یا در بالای ۶۳ درجه سانتی گراد (روی شمعک گاز) نگهداری تا درجه حرارت ماده غذایی به زیر ۶۳ درجه نرسد.
- از بسته بندی غذا بیش از دو ساعت قبل از مصرف خود داری شود. ( بعضاً " هیئت ها و نذر دهنده ها غذا را چند ساعت قبل از مصرف زائرین به اشتباه بسته بندی می کنند که اینکار باعث به خطر افتادن سلامت زائرین می شود).
- مراقبت از نگهداری غذای پخته شده آماده مصرف توسط زائرین در محل های اسکان و موبک ها
- نظر به اهمیت موضوع و توزیع غذا در ظروف یکبار مصرف در حد زیاد در طول مراسم عزاداری و همچنین حفظ سلامت مصرف کنندگان جهت توزیع مواد غذایی و نوشیدنی خصوصاً مواد غذایی و نوشیدنی گرم و داغ توصیه می گردد که از ظروف یکبار مصرف پلی استایرینی و پی وی سی شفاف و رنگ روشن استفاده نگردد. در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف ضرورتاً از توزیع هرگونه مواد غذایی و نوشیدنی داغ در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی خودداری نمایند.
- از توزیع نوشیدنی و چای در استکان ها و لیوان های مشترک خود داری شود.
- از نگهداری مواد غذایی خام و پخته شده در مجاورت هم در داخل یخچال و یا سردخانه خودداری شود.
- از فرو بردن گوشت (گوشت دام و طیور) یخ زده در آب و یا نگهداری در فضای محیط محل طبخ به منظور یخ زدایی خود داری شود.
- به منظور یخ زدایی گوشت و مرغ و ماهی و مشابه فریز شده ، ۲۴ ساعت قبل از سردخانه زیر صفر و یا فریزر خارج کرده و در سردخانه بالای صفر تا ۸ درجه و یا یخچال معمولی نگهداری تا یخ زدگی اصولی صورت پذیرد و از آلودگی ثانویه جلوگیری به عمل آید.
- از نگهداری بطری های نوشیدنی اعم از آب و نوشابه ها در مقابل نور آفتاب و مجاورت گرما و شعله خود داری شود.
- از یخ زدن بطری های حاوی آب و انواع نوشیدنی جداً خود داری شود.
- یخ بسته بندی بهداشتی مصرف شود.

- در صورت توزیع سبزی و سالاد، رعایت مراحل چهارگانه سالم سازی سبزی و میوه الزامی است و توصیه می شود از سالاد و سبزی بسته بندی شده با پروانه ساخت از وزارت بهداشت استفاده شود.
- از آب آشامیدنی سالم استفاده گردد. استفاده از آب سیستم ها یا شبکه های آبرسانی مورد تایید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف . استفاده از آب تانکرهای سیار و ثابت مورد تأیید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف بااستثنای مصرف شرب که در صورت عدم وجود شبکه آبرسانی حتما" از آب بسته بندی شده دارای مجوزهای قانونی استفاده گردد.
- سعی شود آب، شربت و یا شیر در بین دسته های عزاداری و یا در مراسم به صورت بسته بندی شده توزیع گردد.
- از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظروفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.
- شستشو و گندزدایی مستمر ظروف چندبار مصرف که برای توزیع آب، چای و مواد غذایی استفاده می شود، صورت پذیرد.
- ضمن رعایت نظافت، شستشو و گندزدایی مستمر (روزانه) 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 در کنار هرايستگاه صلواتی سطل زباله درپوش دار یا کیسه جهت جمع آوری مرتب ظروف و لیوان های یکبار مصرف استفاده شده نگهداری شود. از پراکندگی پسماندهای (زباله های) تولیدی به ویژه پسماندها و باقیمانده مواد غذایی در محیط و اطراف محل موکب خودداری گردد.
- از دفع فاضلاب تولیدی به صورت روباز و یا در جوی و انهار خودداری شود.
- فاضلاب تولیدی در صورت دسترسی به شبکه های جمع آوری فاضلاب، متصل به شبکه گشته و دفع گردد. یا به چاه جاذب موجود در محل و یا نزدیکی محل متصل و دفع گردد. روش دیگر اینکه منهول و یا ترانشه های متناسب با حجم فاضلاب و نوع زمین حفر و با پوشش روی آن ها فاضلاب به داخل ترانشه ها دفع گردد. ضمن اینکه در صورت امکان هم حوضچه های سپتیک متناسب با حجم فاضلاب تولید تعبیه گردد.

- نظافت مستمر محل موبک (محوطه، محل اسکان زائرین و خادمین، انبار وسایل و تجهیزات و موادغذایی) با مشخص بودن مسئول بایستی صورت پذیرد.
- تهویه طبیعی محل اسکان زائرین بایستی به صورت مرتب انجام شود به طوری که در هیچ زمانی دارای هوای سنگین و بوی نامطبوع نباشد.
- رعایت عدم استعمال دخانیات در محل طبخ و توزیع غذا و یا اطراف مراسم به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس الزامی است.
- با نصب تابلوهای مرتبط از استعمال دخانیات در محل های اسکان، محل های پخت و هر محیط مسقف مرتبط با موبک و هیئت جلوگیری به عمل آید.
- در هنگام کار به ویژه آماده سازی و طبخ غذا از هرگونه رفتار غیر بهداشتی (سرخارندن، دست به گوش و بینی زدن، استعمال دخانیات، آب دهان در فضای باز ریختن، عطسه یا سرفه بدون ماسک و...) خودداری نمایند.
- از کمک گرفتن افراد فاقد کارت بهداشت در آماده سازی، و طبخ و توزیع غذا جلوگیری به عمل آید.
- از کمک گرفتن اتباع خارجی در آماده سازی و طبخ توزیع غذا جداً خود داری شود.
- از برقراری موبک در مکان هایی که در مجاورت آن مرداب، ماندآب، فاضلاب، چاه بهسازی نشده و تل زباله است خودداری نمایید.
- از راکد شدن آب و ایجاد ماندآب جلوگیری به عمل آید .
- از تجمع آب راکد در زباله ها و ضایعات جامد مانند ظروف رها شده جلوگیری شود.
- هر گونه ظروفی که بتواند آب داخل آن جمع شود حتی به مقدار کم از دسترس خارج شود .
- رعایت کامل به دستورات بهداشتی که از طریق مسئولین بهداشتی اعلام می شود و همچنین توجه به ویژه به توصیه ها و هشدارهای کارشناسان بهداشت محیط الزامی است .