
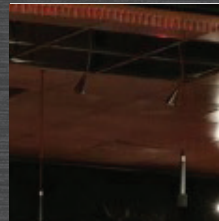
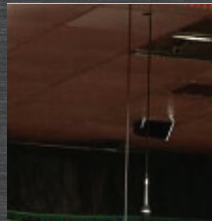


سلامت مساجد،
مجالس سوگواری
وهیاتهای مذهبی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر آموزش و ارتقای سلامت
مرکز مدیریت بیماری های واگیر
مرکز سلامت محیط و کار
دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی

behdasht.gov.ir
iec.behdasht.gov.ir

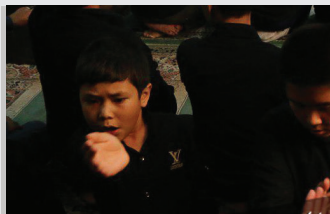


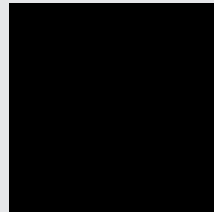
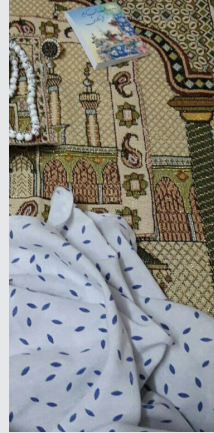
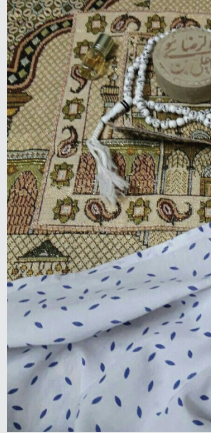
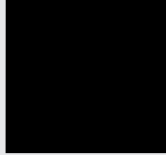
سلامت محیط
در مساجد،
تکایا، حسینیه ها
وهیات های مذهبی

نکات دارای اهمیت برای ارتقای بهداشت محیط مساجد، تکایا، حسینیه‌ها و هیات مذهبی

صحن و فضای داخل مسجد

- مسیرهای ورودی مساجد و هیات مذهبی به جهت مسقف نبودن می‌توانند به‌سادگی محل تجمع گرد و خاک و آلاینده‌ها گردند، لذا توجه بیشتری را جهت رعایت موارد بهداشتی می‌طلبند. این محل‌ها باید تمیز و عاری از آلودگی بوده و تمهیدات مناسب برای جمع‌آوری زباله‌ها در نظر گرفته شود.
- ظرف زباله (درب‌دار) به‌همراه کیسه زباله در گوشه‌ای از

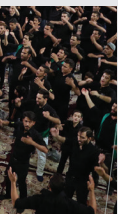
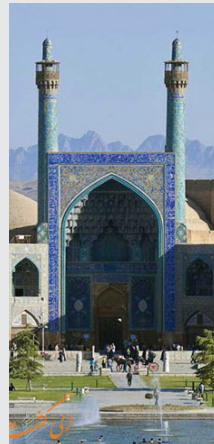




- صحن مساجد و هیات مذهبی قرار داده شود.
- فرش مساجد و هیات مذهبی را مرتب جارو کنید (ترجیحا با جاروبرقی).
 - از ریختن مواد غذایی روی فرش جلوگیری کنید.
 - رعایت بهداشت فردی و شست و شوی متناوب فرشها (با توجه به وضعیت پاکیزگی فرش) ضروری است.

چادر، سجاده و مهرها

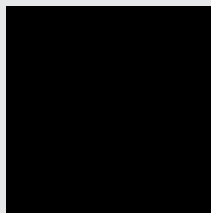
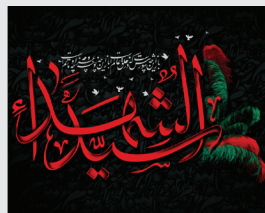
- در بیشتر مساجد، چادرهایی به رنگ روشن، موسوم به چادر نماز، برای استفاده نمازگزاران در قفسه خاصی قرار دارد. با این حال طبق ماده ۶ آیین نامه مقررات بهداشتی مساجد، توزیع هر نوع البسه برای استفاده عموم، مانند لباسهای خاص



- عزاداری، چادر، مقنعه و ... در مساجد ممنوع است.
- سجاده‌ها هر چند وقت یکبار باید شستشو گردد.
- سطح مهرها به صورت متناوب با سمباده تمیز شود.
- جهت جلوگیری از آلودگی، تسبیح‌های قابل شستشو با مواد گندزدا، گندزایی شوند.

وضوخانه

- حتی‌المقدور سعی شود اعمال آماده‌سازی برای اقامه نماز (وضو) در منزل انجام شود.
- وضو گرفتن در داخل مساجد با آب لوله‌کشی انجام شود. حتی‌الامکان برای جلوگیری از شیوع بیماری‌ها از آب موجود در حوض مساجد جهت وضو گرفتن استفاده نگردد.





آب آشامیدنی

- آب مصرفی باید مورد تأیید مقامات بهداشتی محل باشد.
- جهت آشامیدن آب، استفاده از آب سردکن‌هایی که آب را به بالا فوران می‌دهد در اولویت است.
- استفاده از لیوان‌های یکبارمصرف برای آشامیدن آب ارجحیت دارد.

■ توزیع آب، شربت یا شیر در بین دسته‌های عزاداری یا در مراسم باید با لیوان یکبار مصرف صورت گیرد و از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظروفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.

■ در صورت نیاز به یخ از یخ بسته بندی شده بهداشتی استفاده شود. استفاده از یخ قالبی صنعتی فاقد بسته بندی برای سرد کردن آب و نوشیدنی‌های دیگر ممنوع است. از یخ‌های قالبی غیر بسته بندی فقط می‌توان به صورت غیرمستقیم جهت سرد کردن استفاده کرد.



فاضلاب

- تمام فاضلاب‌های تولیدی (فاضلاب وضوخانه، سرویس بهداشتی، آبدارخانه و آشپزخانه در صورت فعال بودن) باید به نحو بهداشتی دفع گردند و از جاری شدن غیر بهداشتی آن در محیط جلوگیری شود.
- در صورت وجود سیستم جمع‌آوری فاضلاب، فاضلاب تولیدی باید متصل به سیستم جمع‌آوری فاضلاب باشد.

بهداشت فردی

کسانی که در آبدارخانه مساجد و هیات مذهبی فعالیت می‌کنند باید از نظر بیماری‌های واگیردار سالم باشند، چراکه در صورت داشتن بیماری‌های واگیر می‌توانند افراد دیگر را نیز آلوده نمایند؛ لذا توجه به بهداشت فردی توسط این افراد ضروری و ضامن سلامتی خود و عزاداران است. مهمترین موارد دارای اهمیت که باید توسط این افراد رعایت شود، شامل موارد ذیل است:

- کارکنان آبدارخانه، آشپزخانه و تمام کسانی که با توزیع آب و چای و هر نوع مواد غذایی سر و کار دارند موظفند کارت بهداشت معتبر داشته باشند.
- پوشیدن روپوش به رنگ روشن و رعایت کامل بهداشت فردی برای این افراد الزامی است.
- آبدارخانه باید دارای صابون و ترجیحا مایع صابون برای شستشو باشد و کارکنان آن باید حوله اختصاصی یا حوله و دستمال یکبار مصرف داشته باشند.
- در مساجد و هیات مذهبی دارای کفشداری، کارکنان این قسمت باید در هنگام کار از روپوش، دستکش و ماسک مناسب استفاده نمایند.
- در هنگام توزیع غذا، توزیع‌کنندگان یا خادمان باید از رفتن روی سفره خودداری نمایند.
- استفاده از کلاه و در صورت لزوم دستکش در هنگام کار در آشپزخانه یا هنگام توزیع غذا ضروری است.

ظروف

با توجه به اینکه در بسیاری از موارد در مساجد و هیات مذهبی به مناسبت‌های مختلف پذیرایی یا اطعام انجام می‌شود، لذا توجه به خصوصیات ظروف مورد استفاده و طریقه صحیح نگهداری و شستشوی آنها از اهمیت خاصی برخوردار است. در ابتدا باید نوع ظرف، متناسب با پذیرایی انتخاب گردد، برای مثال استفاده از ظروف پلاستیکی یکبار مصرف برای توزیع مواد غذایی که ماهیتی داغ دارند مناسب نیست و از این ظروف تنها در توزیع مواد غذایی سرد یا ولرم می‌توان استفاده نمود. در صورتی که ظروف، یکبار مصرف نیستند و پس از شستشو دوباره مورد استفاده قرار می‌گیرند (برای مثال استکان و لیوان شیشه‌ای)، باید به نحوه شستشو و سپس نگهداری آنها تا زمان استفاده دوباره توجه ویژه گردد، چرا که در صورت عدم گندزدایی و شستشوی مناسب می‌توانند به‌عنوان منبع آلودگی، دیگر افراد را نیز بیمار نمایند. نکات ذیل در خصوص بهداشت ظروف حائز اهمیت است:

- ظروف مورد استفاده در مسجد یا حسینیه و تکایا و هیأت‌ها باید با مواد شوینده و گندزدا تمیز گردد و سپس در محل‌های درب بسته (کمد و ...) نگهداری شود.
- باید از ظروف یکبارمصرف در اندازه‌های مناسب و متناسب با نوع غذا هنگام پذیرایی استفاده گردد.
- برای جلوگیری از ورود آلودگی توسط حشرات و جوندگان (مانند مگس و موش)، ضروری است ظروف نگهداری غذا درب بسته باشد.
- شستشوی استکان و نعلبکی‌ها باید با آب، مواد شوینده و گندزدا صورت پذیرد. (نکته: قرار دادن یک ظرف آب و شستشوی تمامی استکان‌ها در آن و استفاده چند باره از آن آب، روشی غیربهداشتی بوده و می‌تواند سبب همه‌گیری بیماری‌های مسری شود).
- از به‌کار بردن فنجان یا لیوان‌های لب‌پریده و معیوب

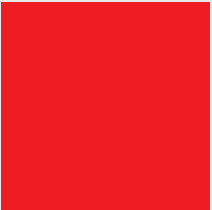
خودداری نمایید.

■ استفاده از ظروف مشترک احتمال شیوع بیماری‌های واگیردار را افزایش می‌دهد و چنین کاری، در صورت عدم شستشو و گندزدایی، ممنوع است.

■ چنانچه در مسجد میوه و سبزی و سالاد توزیع می‌شود باید به نحو مناسب سالمسازی (شستشو، انگل‌زدایی، گندزدایی و شستشوی نهایی شود و سپس توزیع گردد).

ظروف یکبار مصرف

استفاده از ظروف یکبار مصرف بر پایه پلی استایرن و موارد مشابه که از مشتقات نفتی بوده، می‌تواند علاوه بر تهدید





سلامتی استفاده‌کنندگان، به دلیل تجزیه‌پذیر نبودن، سال‌ها در محیط زیست (آب، خاک) باقی بماند و سپس به زنجیره غذایی انسان به‌عنوان یک آلاینده شیمیایی برگردد.

بنابراین استفاده از ظروف یکبارمصرف پلاستیکی برای مواد غذایی و نوشیدنی‌های گرم و داغ ممنوع است و برای سایر مواد غذایی نیز ظروف یکبارمصرف گیاهی به ظروف یکبارمصرف پلاستیکی ترجیح داده می‌شود.

به منظور ارتقای سطح سلامت جامعه، در کلیه مراکز طبخ، تهیه، عرضه و سرو مواد غذایی و آشامیدنی باید از ظروف یکبارمصرف گیاهی دارای مجوز قانونی از وزارت بهداشت که نه تنها مشکلاتی برای سلامتی استفاده‌کنندگان ایجاد نمی‌کنند، بلکه به دلیل طبیعی بودن، زیست تجزیه‌پذیر بوده و باعث تخریب محیط زیست نمی‌گردد، استفاده شود.

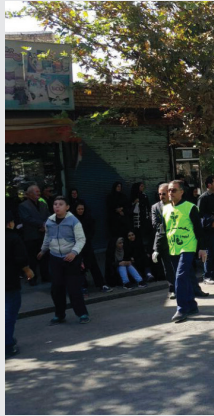
همانطور که توزیع بهداشتی مواد غذایی در ظروف مناسب دارای اهمیت است، جمع‌آوری و دفع مناسب ظروف پس از مصرف نیز دارای اهمیت زیادی است. لذا اتخاذ تدابیر لازم جهت جمع‌آوری و انتقال سریع پسماندهای مواد غذایی و ظروف،



نظیر تأمین ظرف‌های زباله بزرگ به تعداد کافی می‌تواند در کنترل آلودگی‌های ناشی از رهاسازی ظروف یکبار مصرف و پسماندها در محیط، نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد.

زباله

زباله یکی از عواملی است که می‌تواند به راحتی محیط را آلوده و نمازگزاران و عزاداران را در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف قرار دهد، لذا باید توجه ویژه‌ای به جمع‌آوری، نگهداری و دفع صحیح آن نمود. جهت جمع‌آوری زباله باید در مساجد و هیات مذهبی به تعداد کافی ظرف زباله درب‌دار پلاستیکی یا فلزی ضدزنگ و قابل شستشو وجود داشته باشد و زباله‌ها باید روزانه و مرتب تخلیه شود؛ همچنین از ریختن زباله و مواد زاید در داخل مسجد و محوطه اطراف آن خودداری گردد.





رعایت نکات ارگونومی در مجالس عزاداری ماه محرم

- در انجام کارها به وضعیت بدنی خود توجه داشته باشید. هرگز به مدت طولانی در یک وضعیت بدنی نامناسب که سبب درد و ناراحتی در اندام‌های بدن می‌شود، کار نکنید.
- انجام کارهای طولانی‌مدت در وضعیت بدنی ایستاده سبب ناراحتی پاها و ناحیه پایین کمر می‌شود.
- انجام کار در وضعیت نشسته، بدون داشتن تکیه‌گاه در ناحیه پایین کمر که پشتی صندلی، هیچگونه حمایتی را برای مهره‌های کمر ایجاد نمی‌کند، سبب ایجاد ناراحتی ناحیه پایین کمر می‌شود.
- در کار نشسته بدون وجود تکیه‌گاه مناسب برای پا و زانوها، پاها و ناحیه پایین کمر دچار آسیب می‌شوند.
- از خم و راست شدن‌های مکرر به‌خصوص هنگامی که اشیاء سنگینی در دست دارید، پرهیزید. بهتر است به‌طور متناوب جای



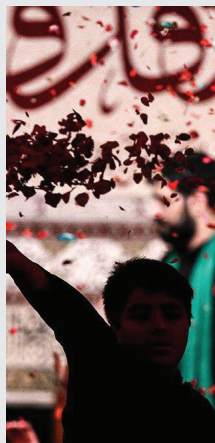
خود را با فرد دیگری عوض کنید.

■ سعی کنید به طور مرتب وضعیت بدنی خود را تغییر دهید یا اینکه جای خود را به فرد دیگری برای انجام آن کار بدهید.

■ هنگام جابجا کردن مواد و ظروف برای طبخ غذا، به وزن مواردی که جابجا می کنید توجه داشته باشید. در صورتی که وزن آنها بیش از ۲۰ کیلوگرم باشد یا حجیم باشند، حتما به صورت گروهی اقدام به حمل و نقل آنها نمایید.

■ هنگام حمل و نقل وسایل باید آنها را تا حد امکان در مقابل و نزدیک تنه قرار داد و در فاصله بین لگن خاصره و سینه حمل نمود.

■ برای برداشتن اشیاء از روی زمین پاها را صاف بر روی زمین بگذارید و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستید. سپس زانوها را خم کرده و فرم بدنتان را مانند حالت زانو زدن کنید. عضلات شکم و باسن را به داخل جمع کنید. جسم را نزدیک به خودتان بگیرید. برای گذاشتن بار بر روی زمین برعکس مراحل گفته شده عمل کنید.



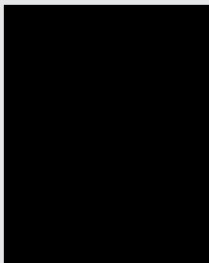
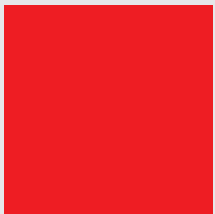
بیماری‌های قابل انتقال در اماکن عمومی

مساجد و هیات مذهبی از جمله اماکن عمومی هستند که به دلیل تجمع افراد و تراکم جمعیت از یک سو و انجام پذیرایی و توزیع غذا بین مسلمانان از سوی دیگر می‌توانند در صورت رعایت نکردن بعضی نکات بهداشتی، شرایط را جهت انتقال برخی بیماری‌ها بین افراد فراهم سازند. سرماخوردگی، آنفلوآنزا، وبا، حصه، مسمومیت‌های غذایی، سل، هیپاتیت A و E، اوریون، سالک، تب خال و... از جمله بیماری‌هایی هستند که پتانسیل انتقال آنها به افراد در اماکن عمومی نظیر مساجد و اماکن مذهبی وجود دارد. این بیماری‌ها از طریق عطسه و سرفه، مواد غذایی، ظروف و دست‌های آلوده و حشرات قابل انتقال هستند. آشنایی روحانیون محترم، متولیان مساجد و حتی نمازگزاران و عزاداران با راه‌های انتقال و کنترل این بیماری‌ها باعث خواهد شد تا با اتخاذ تمهیدات و انجام اقداماتی نظیر تهویه مناسب، گندزدایی سبزیجات، تصفیه هوا، سمپاشی محیط‌های مستعد جهت رشد پشه، شست‌وشوی مناسب ظروف، رعایت بهداشت فردی توسط افراد شاغل در آشپزخانه و آبدارخانه و بهداشت مواد غذایی از شیوع بیماری‌های فوق‌الذکر پیشگیری شود که در نتیجه، ارتقای سلامت و حضور مستمر و گسترده مسلمانان در اماکن مذهبی و هیات مذهبی را به‌همراه خواهد داشت.

روش‌های پیشگیری از بیماری‌های واگیر ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا، اوریون، تبخال و هیپاتیت A و E

- رعایت بهداشت فردی
- پوشاندن دهان و بینی با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین به هنگام سرفه و عطسه
- دفع بهداشتی دستمال آلوده به ترشحات دهان و بینی
- اجتناب از دست دادن و روبوسی و در آغوش کشیدن افراد دارای علایم بیماری تنفسی

- شستشوی صحیح ظروف، استکان و نعلبکی‌ها
- تهویه مناسب هوای داخل ساختمان
- نظارت بر تهیه مواد غذایی و جلوگیری از آلودگی آب و غذا با مواد مدفوعی
- شستشوی صحیح و کامل دست‌ها با آب و صابون بعد از توالت و قبل از خوردن غذا
- استفاده از آب آشامیدنی سالم
- استراحت در منزل و اجتناب از تماس بیمار با دیگران
- گندزدایی سبزیجات و میوه‌ها
- عدم استفاده از وسایل و ظروف مشترک
- بهسازی محیط
- دفع صحیح و بهداشتی مدفوع
- شست‌وشو و گندزدایی مرتب سرویس‌های بهداشتی (دستشویی‌ها و توالت‌ها)



حضرت محمد(ص)، رسول اکرم می فرماید:
إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ سَخِيٌّ يُحِبُّ
السَّخَاءَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ.

خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد، بخشنده
است و بخشش را دوست دارد، پاکیزه است و
پاکیزگی را دوست دارد.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر آموزش و ارتقای سلامت، مرکز مدیریت
بیماری های واگیر، مرکز سلامت محیط
و کار / دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت
بهداشت/ مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی

behdasht.gov.ir
iec.behdasht.gov.ir