

❁ در هنگام استفاده از کنسرو مواد غذایی ضمن توجه به تاریخ تولید و انقضای آن، در صورت وجود علائمی مانند بادکردگی، زنگ زدگی یا سوراخ شدگی ظرف و یا استشمام بوی نامطبوع مواد غذایی پس از بازکردن کنسرو، از مصرف آن جدا" خودداری نمائید.

❁ جوشاندن قوطی کنسرو مواد غذایی به مدت ۲۰ دقیقه
قبل از مصرف بهترین روش جهت پیشگیری از ابتلاء به
مسمومیت غذایی با سم بوتولیسم می باشد.



توصیه های بهداشتی برای پیشگیری از بروز بیماریهای منتقله از طریق غذا:



از خرید مواد غذایی عرضه شده توسط
فروشنده‌گان دوره گرد جدا " خودداری نمائید.



زائرین محترم، ضمن عرض تسلیت به مناسبت
فرا رسیدن سالگرد ارتحال ملکوتی بنیان گذار جمهوری
اسلامی ایران حضرت امام خمینی(ره)، برای حفظ سلامتی
خود نکات بهداشتی زیر را رعایت فرماید:



✧ از مصرف یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می شوند خودداری کنید.



از مصرف آبهای مشکوک در پارکها و اماکن مشابه خودداری نموده و هنگام آشامیدن آب در این اماکن به تابلوی راهنمای آب آشامیدنی و غیرقابل آشامیدنی (مورد استفاده جهت آبیاری فضای سبز) توجه نمائید.





توصیه های بهداشتی جهت زائرین شرکت کننده در مراسم سالگرد ارتحال ملکوتی حضرت امام خمینی (ره)



گروه هدف: زائرین حرم مطهر
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس
واحد بهداشت محیط

✧ باید توجه داشت که دستها نقش عمده ای در انتقال عوامل بیماریزا دارند، حتماً قبل از مصرف هر نوع موادخوراکی یا آشامیدنی و نیز پس از خروج از توالت دستها را با آب گرم و مایع دستشویی (صابون مایع) به مدت ۴۰-۶۰ ثانیه بشوئید.



✧ از استعمال دخانیات (سیگار و قلیان) در اماکن و فضاهای عمومی خودداری کنید.

✧ به منظور حفظ پاکیزگی محیط زیست و پیشگیری از بروز و شیوع بیماری، زباله های خود را در کیسه زباله جمع آوری و در سطل زباله بریزید.



در صورت مشاهده تخلفات بهداشتی می توانید مراتب را به سامانه مردمی رسیدگی به شکایات وزارت بهداشت با شماره تماس ۱۹۰ منعکس نمایید.

نشانی: شهر قدس، بلوار شهداء، خیابان شهید شاهیوداغبان، پلاک ۲۸۰ شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس
واحد بهداشت محیط تلفن: ۴۶۸۵۲۲۰۰
منابع آموزشی: دستورالعمل های معاونت بهداشتی / بسته آموزشی زائران عتبات حسینی

✧ گنجی، عدم تعادل، سردرد، تهوع و بالا بودن دمای بدن از جمله علائم گرمایزدگی می باشند.

✧ در صورت بروز گرمایزدگی باید سریعاً خود را به جای خنک برسانید و شروع به نوشیدن مایعات خنک کنید و در صورت بروز علائم اسهال، ضعف و بی حالی به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمائید.

✧ بهتر است آب خنک حاوی یخ با خود داشته باشید تا در صورت تشنگی یا مواجهه با گرما از آن استفاده کنید اگر برای مدت مدیدی قرار است در گرما باشید، مقداری نمک یا آب لیمو در آب نوشیدنی خود بریزید. وجود قند در مایعات هم عاملی برای دفع آب بدن است زیرا هضم قند نیاز به آب دارد. بنابر این مصرف نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه و شربت در این موارد توصیه نمی شود.

