

با توجه به اوقات فراغتی که در فصل تابستان وجود دارد و زمینه مسافرت، گشت و گذار در فضای آزاد و مراجعه به استخرهای شنا عمومی فراهم است در این نوشتار سعی شده است بر این موضوعات تاکید شده و موارد بهداشتی مرتبط با آن ارائه شود:

استخرهای شنا

تابستان با اوقات فراغتی که با خود به همراه می آورد زمینه استفاده بیش از پیش از تفریحاتی چون شنا کردن در استخرهای شنای عمومی را به همراه دارد. آلودگی میکروبی استخرهای شنا از جمله مواردی است که اگرچه با چشم و به صورت ظاهری قابل مشاهده نیست اما از اهمیت بالایی برخوردار است و همواره باید مورد توجه قرار گیرد. بنابراین در انتخاب استخر نهایت دقت را داشته باشید تا این تفریحات فرحبخش، شما را دچار بیماری نکند

دوش نگرفتن قبل از وارد شدن به آب استخر، همان چیزی است که سبب می شود فرد شناگر آلودگی ها را همراه خود وارد آب استخر می کند؛ شیوع بیماری هایی مانند اسهال، بیماری های تنفسی، عفونت های پوستی همگی در اثر آلوده بودن آب استخر ایجاد می شوند. بدترین آلودگی ها از مدفوع کردن و ادرار کردن در آب استخر حاصل می شود، لذا قبل از رفتن به استخرها، باید این نکات بهداشتی را رعایت کرد:

- اگر به بیماری اسهال مبتلا هستید هرگز به استخر نروید .
- هرگز آب استخر را قورت ندهید.
- نظافت و بهداشت را رعایت کنید و قبل از شنا کردن حتماً دوش گرفته و شامپو کنید .
- اگر همراه با کودکان به استخر می روید، حتماً کودک خود را با شامپو و یا صابون کاملاً شسته و تمیز کنید و سپس او را وارد آب کنید.
- حتماً به استخرهایی بروید که از تمیزی و سالم بودن آب آن مطمئن باشید (دارای مجوز بهره برداری، مجوز بهداشتی و کارت بهداشت کارکنان باشد و در معرض دید عموم نصب شده باشد).
- به دستورات بهداشتی و ایمنی اعلام شده که به صورت اطلاعیه، بروشور یا تابلو نصب شده اند عمل کنید



کباب کردن گوشت در فضای آزاد (پارکها، بوستانها و ...)

هنگامی که در روزهای تعطیل و تابستانی به بیرون از منزل از قبیل کوه و جنگل و دشت می روید و قصد دارید غذا را بیرون از منزل میل نمائید به هنگام کباب کردن گوشت بر روی منتقل و یا ذغال و یا استفاده از باربیکیو کاملاً مراقب باشید زیرا اگر گوشتی که در حال کباب شدن می باشد به خوبی پخته و کباب نشده باشد می تواند منبع باکتری های منتقله از طریق مواد غذایی (اشرشیا کلای و سالمونلا و ...) باشد که سبب بروز افراد می گردد. برای اطمینان یافتن از اینکه گوشت به خوبی پخته شده و عاری از باکتری های بیماری زا می باشد باید مطمئن شوید که درجه حرارت بسیار بالا باشد (در حدود ۱۶۰ درجه سانتی گراد) تا قسمت های میانی گوشت نیز به خوبی پخته شود و فقط از روی ظاهر و رنگ گوشت بر پخته بودن آن قضاوت نکنید.

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری هایی که می تواند از طریق مواد غذایی آلوده مانند گوشت، به انسان منتقل شود باید دقت و وسواس لازم را داشته باشیم:

- دستان خود را قبل از آماده کردن گوشت و هم چنین پس از آن باید بشوئیم
- هر وسیله ای را که با گوشت خام در تماس بوده حتماً شسته شود
- گوشت خام را در تماس با سایر مواد غذایی قرار ندهیم.
- برای جلوگیری از رشد و نمو باکتری ها در گوشت، حتماً قبل از پختن گوشت آن را در محیط کاملاً سرد نگهداری کنیم؛
- هنگام خرید مواد غذایی از فروشگاهها توجه داشته باشیم مواد گوشتی را در آخرین مرحله خریداری کنیم .

تماس با خاک، حیوانات و سایر جانوران موجود در فضای آزاد

در صورتیکه کنار دریا، دریاچه و یا رودخانه را برای استراحت و گذراندن اوقات فراغت انتخاب می کنید حتماً نکات بهداشتی زیر را رعایت نمائید:

- میکروب‌ها و انگل‌های موجود در خاک می‌توانند سبب بیماری افراد شوند خصوصاً کرم‌ها که از حیواناتی مانند سگ و گربه خارج شده و در خاک می‌مانند، حتی تخم انگل‌ها می‌توانند در خاک مانده و پس از یک ماه به انگل بالغ تبدیل شوند لذا کودکانی که در کنار ساحل و در محیط‌های با شن و خاک بازی می‌کنند باید کاملاً مراقب باشند و حتماً پس از بازی کردن، دستان خود را با آب و صابون کاملاً بشویند.
- حیواناتی مانند سمور، وزغ، و قورباغه که ممکن است افراد آنها را لمس کنند نیز می‌توانند سبب بروز بیماری شوند.
- مراقب نیش حشرات باشید. بدین منظور میتوان از پمادهای دور کننده حشرات استفاده کرد.
- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی به وسیله حشراتی چون مگس، مواد خوراکی را در ظروف در بسته نگهداری کنید.
- از شکار و مصرف حیوانات وحشی جدا خودداری شود زیرا ممکن است دارای آلودگی باشند.
- به منظوری جلوگیری از مسمومیت از طریق آب اشامیدنی، حتماً آب شرب به همراه داشته باشید زیرا ممکن است آب زلال چشمهها دارای آلودگی میکروبی باشد یا از تعادل شیمیایی مناسب شرب برخوردار نباشد.
- از شنا کردن در آبهای راکد، نزدیک به محل دفع زباله یا محل دفع فضولات حیوانی خودداری کنید. به منظور شنا کردن در آبها از سواحل بهسازی شده و در حضور ناجی غریق استفاده نمایید.
- مراقب باشید که برای ساعتهای طولانی مواد غذایی را بیرون از یخچال نگهداری نکنید زیرا منطقه خطر برای مواد غذایی اعم از خام و یا پخته، همان گرمای محیط بیرون می‌باشد که زمینه مساعد را برای رشد و نمو میکروب‌ها فراهم می‌کند. بنابراین سعی کنید بیشتر از ۲ ساعت مواد غذایی در فضای بیرون نگهداری نشوند.