



نکات بهداشتی که باید در مسافرت‌ها رعایت شوند

دانشگاهیان عزیز پیشاپیش ضمن تبریک سال نو به همه شما، همانگونه که مستحضر هستید بیشتر بیماری‌هایی که افراد در طول سفر به آن‌ها مبتلا می‌شوند ناشی از رعایت نکردن نکات بهداشتی است. با توجه به فرا رسیدن ایام عید و تعطیلات نوروزی، خواهشمند است نسبت به رعایت نکات بهداشتی هنگام مسافرت دقت فرمایید. توصیه‌ها و هشدارهای بهداشتی بدین شرح است:

(۱) تهیه غذای سالم:

بهتر است در سفرهای برون‌شهری، خانواده‌ها، غذای مورد نیاز خود را با تهیه غذای خانگی مناسب تامین کنند و یا آن را از اماکن معتبر تهیه نمایند. توجه به نکات زیر در تهیه مواد اولیه، پخت و نحوه نگهداری غذاها و تشخیص کیفیت مناسب غذاها ضروری است.

الف) در صورتی که تمایل به تهیه غذا دارید، توجه کنید که مواد اولیه‌ای که تهیه می‌کنید از کیفیت مناسبی برخوردار باشند. خصوصاً مواد حاوی پروتئین که فساد پذیری بالایی دارند، گوشتی که خریداری می‌کنید باید کاملاً تازه باشد و هیچ‌گونه بوی ماندگی ندهد. شیر یا تخم مرغ مورد استفاده شما باید تازه، استاندارد و بهداشتی باشد، از خریداری مواد غذایی در کنار جاده پرهیز کنید زیرا از کیفیت آنها اطلاع کافی ندارید. حتی اگر از کیفیت بالایی هم برخوردار باشند به دلیل عدم نظارت‌های بهداشتی احتمال عدم رعایت موازین بهداشتی در تهیه و توزیع آن‌ها وجود دارد. در صورت نیاز به گوشت تازه، حتماً آن را از فروشگاههای معتبر و گوشت دارای مهر نظارت دامپزشکی تهیه نمایید.

ب) از خریداری غذاها یا میان‌وعده‌های بین راهی مانند حبوبات پخته، لوبیا و باقلی، لواشک‌ها، فلافل، سمبوسه‌ها و پیراشکی‌ها خودداری کنید. به منظور حفظ سلامت غذا از بکار بردن ظروف یکبار مصرف جهت نوشیدنی‌های داغ و غذاهای گرم و چرب بطور جدی خودداری نمایید.

ج) نوع غذا: به طور کلی در طول سفر نوع غذا مهم است. با توجه به این که رطوبت زیاد، رشد و تکثیر میکروب‌ها را بیشتر می‌کند، سعی کنید از غذاهای نیمه‌خشک با رطوبت کم استفاده کنید. مانند: عدس پلو، لوبیا پلو، ماکارونی و ...

د) غذای مورد مصرف باید کاملاً پخته شود: ممکن است با توجه به مدت تعطیلات و احتمالاً تعجیل در ساعت حرکت در تهیه غذا کوتاهی شود، به گونه‌ای که غذا به ویژه گوشت‌ها به طور کامل پخته نشده و همین سبب آلودگی و فساد آن شود. برای اطمینان از پخت گوشت، می‌توان از ترمومتر استفاده کرد، هم چنین از ظاهر گوشت می‌توان به میزان پخت آن پی برد، به عنوان مثال رنگ



نکات بهداشتی که باید در مسافرت‌ها رعایت شوند

گوشت پخته باید قهوه‌ای باشد، ولی اکثر مواقع مغز (درون) کباب کوبیده یا برگ، قرمز رنگ است. مردم فکر می‌کنند چون گوشت روی شعله مستقیم قرار گرفته، بنابراین قسمت درونی آن پخته می‌شود ولی چنین تفکری اشتباه است. بارها دیده شده که روی (سطح) کباب به حالت سوخته درآمده اما درون آن هم چنان نپخته مانده است. همچنین ماهی، زمانی پخته است که گوشت آن به صورت لایه لایه درآید. در مورد پخت مرغ آب‌پز، وقتی آب مرغ شفاف و گوشت مرغ سفید شود مرغ پخته و آماده شده است.

ه) از خوردن غذاهای نیمه پخته و خام به طور جدی خودداری کنید: در حین سفر ممکن است به خوردن شیر تازه دوشیده شده از دام یا بستنی و پنیر محلی دعوت شوید که در این گونه موارد باید از خوردن آن‌ها خودداری کنید. همچنین از خوردن تخم‌مرغ نیم‌پز (عسلی) نیز به طور جدی بپرهیزید.

و) غذا را در طول سفر در دمای بالاتر از ۶۰ درجه سانتی‌گراد یا پایین‌تر از ۱۰ درجه سانتی‌گراد نگهداری کنید. به دلیل حساسیت کودکان از این اصل، به کودکان غذای تازه بخورانید. ذکر این نکته ضروری است که در طول سفر، امکان برخورداری از دمای بالای ۶۰ درجه سانتی‌گراد وجود ندارد، ولی می‌توان از دمای ۱۰ درجه سانتی‌گراد یا کمتر، با استفاده از یخدان‌های چوب پنبه‌ای و یا جعبه‌هایی که حرارت را عبور نمی‌دهند (با وجود یخ) استفاده کرد.

ی) در هنگام توقف، قبل از صرف غذا، آن را به طور کامل حرارت دهید، زیرا در زمان نگهداری غذا در سفر (فاصله بین زمان پختن و خوردن) میکروب‌ها در مواد غذایی رشد می‌کنند؛ بنابراین باید هنگام استفاده از غذا آن را تا دمای ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت داد تا به طور کامل داغ شود. جدا از خوردن غذاهایی که به طور سطحی گرم یا تفت داده شده خودداری کنید.

نکته: در صورتیکه محصولات گیاهی مانند قارچ را نمی‌شناسید از مصرف قارچ وحشی و ... جدا خودداری کنید.

نکته: در طول سفر حداکثر روزی یک وعده غذای بیرون بخورید و چه بهتر که این یک وعده، ناهار باشد. در انتخاب غذا بهتر است به جای انتخاب غذاهای سرخ شده از غذاهای گریل شده یا کبابی و بخارپز استفاده کنید.

نکته: طبق قانون، عرضه و فروش مواد غذایی بسته بندی شده فاقد مشخصات بهداشتی ممنوع می‌باشد. دارا بودن مشخصات مواد غذایی بسته بندی شده نشان دهنده نظارت مسئولین بهداشتی در تهیه و توزیع آن مواد غذایی می‌باشد. و اطمینان ما را در مصرف مواد غذایی بالا می‌برد. در تهیه مواد غذایی بسته بندی به ویژه در هنگام مسافرت به درج مشخصات بر روی بسته بندی دقت کنید. مهم ترین مشخصاتی که برچسب مواد غذایی بسته بندی شده مجاز بایستی دارا باشد عبارتند از:

- نام محصول
- نام و نشانی کارخانه سازنده



نکات بهداشتی که باید در مسافرت‌ها رعایت شوند

- شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت و درمان
- تاریخ تولید و انقضای مصرف

هر ماده غذایی بسته بندی شده که حتی یک مورد از مشخصه مهم بالا را نداشته باشد و یا فاقد برچسب باشد به عنوان ماده غذایی غیر مجاز محسوب می‌گردد (هرچند که ممکن است بعضی از این مواد غذایی ظاهری سالم داشته و دارای بسته بندی زیبا باشد)؛ مواد غذایی بسته بندی شده خارجی بایستی دارای برچسب فارسی باشند. در غیر اینصورت قاچاق و غیر مجاز بوده و کیفیت آن از نظر بهداشتی مورد تأیید نمی‌باشد.

نکته: آجیل و خشکبار مورد نیاز را حتی‌الامکان به صورت بسته‌بندی تهیه کنید. از خرید خشکبار و آجیل فله که ممکن است به علت آفت‌زدگی و کهنگی غیرقابل استفاده باشند پرهیز کنید.

نکته: در صورت استفاده از لواشک یا بسته‌های آلوچه و تنقلات مورد علاقه کودکان، حتماً به پروانه ساخت آنها توجه کنید.

نکته: همچنین کنسروها را قبل از مصرف حتماً بجوشانید. از خرید کنسرو و کمپوت متورم، زنگ زده یا ضربه خورده و پنیر تازه محلی خودداری نمایید. کنسرو را قبل از باز کردن درب آن به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوش قرار دهید.

نکته: از مصرف باقیمانده مواد غذایی پاستوریزه که پس از باز شدن درب ظرف، در خارج از یخچال نگهداری شده خودداری نمایید.

نکته: ظروف و وسایل پخت و پز را در داخل کیسه‌های نایلون تمیز نگهداری کنید تا در مدت سفر آلوده نشوند.

۲) در طول سفر از آب سالم استفاده کنید:

اگر در کنار جوی آبی توقف کرده‌اید تا غذا را در آن جا میل کنید. در این حالت ممکن است به فکر استفاده از آب بیفتید، ولی از ماهیت آن اطلاع کامل نداشته باشید. بنابراین بهتر است آب را قبل از مصرف بجوشانید، به ویژه اگر بخواهید برای کودکان، غذا تهیه کنید. به طور کلی:

- در هنگام مسافرت، از آب لوله کشی تصفیه شده استفاده نمایید و در صورتی که از سالم بودن آب مصرفی خود اطمینان ندارید، باید آن را جوشانده و سپس مصرف کنید.
- در پارکها و تفریحگاهها به تابلوهای راهنمای آب شرب و غیر شرب (مورد استفاده جهت آبیاری فضای سبز) توجه کنید و به کودکان نیز آموزش دهید.
- برای آشامیدن آب از لیوان شخصی و یا لیوان یکبار مصرف استفاده نمایید.



نکات بهداشتی که باید در مسافرت‌ها رعایت شوند

- یخ را از مراکز مطمئن تهیه نموده و از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند خودداری کنید.
- از مصرف آب‌های سطحی، چشمه‌ها و دریاچه‌ها خودداری کنید.
- اگر با اتوبوس سفر می‌کنید و تشنه شده‌اید راننده وظیفه دارد لیوان یکبار مصرف در اختیار شما قرار دهد، در غیر این صورت باید از لیوان شخصی استفاده کنید؛ به هیچ وجه از لیوانهای معمولی پلاستیکی یا شیشه‌ای عمومی در اتوبوس استفاده نکنید.
- آب باقیمانده در بطری را پشت شیشه و در معرض تابش نور آفتاب نگهداری نکنید.
- از شستشوی لباس و ظروف غذا در آب نهرهای عمومی خودداری نمایید.

۳) قبل از صرف غذا، دست‌ها را خوب بشویید:

در سفر ممکن است برای بازدید چرخ‌های ماشین به آنها دست بزنید یا اگر از وسایل نقلیه عمومی مانند اتوبوس یا قطار استفاده می‌کنید به دلیل دست زدن به صندلی‌ها و یا پنجره و... ممکن دست شما آلوده شود، پس چنانچه می‌خواهید غذا میل کنید قبل از آن، دست‌های خود را به صورت صحیح بشویید. همین طور اگر با وسیله نقلیه شخصی در حال سفر هستید و امکان توقف در سبزه‌زار برای خوردن غذا وجود دارد، ممکن است بین توقف تا صرف غذا شما به چمن و غیره دست بزنید، بنابراین باید قبل از خوردن غذا دست خود را بشویید.

یکی از مهم‌ترین مواردی که مسافرت نوروزی شما را خراب می‌کند، ابتلا به بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی و آنفلوانزا در طول سفر است. بنابراین هرطور که شده باید جلوی بروز این بیماری‌ها را که عمدتاً هم منشا ویروسی دارند، بگیرید. ساده‌ترین راه، شستن مداوم دست‌ها و عدم تماس آنها با مخاط دهان و بینی است.

نکته: در طول سفر احساس دفع جدی گرفته شود: به دلیل محدودیت‌های هنگام سفر معمولاً احساس دفع نادیده گرفته می‌شود که لازم است با وجود احساس دفع به نخستین سرویس بهداشتی بین راهی مراجعه شود چرا که نگاه داشتن بیش از حد مدفوع منجر به بروز یبوست شده و ادامه آن عوارض جدی گوارشی را به دنبال دارد.

۴) سالم سازی سبزیجات قبل از مصرف:



نکات بهداشتی که باید در مسافرت‌ها رعایت شوند

سالمسازی سبزیجات، قبل از مصرف، در پیشگیری از ابتلا به بیماریهای عفونی و انگلی روده‌ای موثر است. سالمسازی سبزیجات در چهار مرحله پاکسازی انگل‌زدایی (به وسیله مایع ظرفشویی و آب)، گندزدایی (محلول ضد عفونی کننده سبزیجات قابل تهیه از داروخانه ها و آبکشی با آب فراوان) و شستشو انجام می‌شود.

موز، سیب و پرتقال مناسبترین میوه‌ها در مسافرت محسوب می‌شوند. حتی الامکان از مصرف میوه های بدون پوست (مانند توت فرنگی) خودداری نموده و یا در صورت تمایل به مصرف، طبق دستورالعمل سالمسازی سبزیجات عمل کنید.

۵) محل اقامت

اگر قصد اقامت در هتل، هتل آپارتمان یا مسافرخانه دارید باید توجه داشته باشید که این اقامتگاهها مکان هایی هستند که در آنها برای مدت کوتاهی از مسافرین مختلفی پذیرایی می‌شود. به موازین بهداشتی حاکم بر اینگونه مکانها (وسایل خواب، سرویس بهداشتی و ...) توجه نمایید. در اقامتگاههای غیر از هتل‌ها، حتما ملحفه و روبالشی های تمیز همراه تان باشد که دچار مشکلات پوستی و حساسیت و حتی بیماری ها عفونی مسری نشوید. در صورت وجود آلرژی، اتاقي را انتخاب کنید که کمتر آلرژی زا باشد. به عنوان مثال اتاق های موکت دار یا فرش هایی با پرزهای فراوان، تخت هایی با پتوهای پرزدار، پرده های ضخیم و... ممکن است مشکل آفرین باشند؛ به ویژه برای بچه ها، سالمندان و افرادی که زمینه آلرژی های پوستی و تنفسی دارند.

نکته: در اماکن زیارتی از سجاده، مهر، تسبیح و چادر نماز شخصی استفاده کنید.

۶) دفع بهداشتی زباله

از ریختن زباله در اماکن و معابر عمومی جدا خودداری نمایید. زباله‌های خود را در طول سفر، در کیسه‌های نایلون نگهداری و در اولین سطل زباله بریزید. ظروف یکبار مصرف را که در اماکنی مانند رستوران، آبمیوه فروشی یا اتوبوس در اختیار شما گذاشته می‌شود پس از استفاده خرد کرده در سطل زباله بیاندازید تا امکان استفاده مجدد از آنها میسر نشود.

از تعویض روغن در حاشیه جاده ها و بیابانها و دفع زائدات به محیط جدا خودداری کنید.

۷) توجه به نحوه رانندگی صحیح

علاوه بر رعایت نکات ایمنی، توجه به برخی نکات بهداشتی بر ایمن بودن هر چه بیشتر رانندگی می‌افزاید:



نکات بهداشتی که باید در مسافرت‌ها رعایت شوند

- در هنگام رانندگی از داروهایی که موجب خواب‌آلودگی می‌شوند یا داروهای حاوی آنتی‌هیستامین، جدا خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای پرحجم که در حین رانندگی موجب خواب‌آلودگی می‌شوند، خودداری کنید.
- در هنگام رانندگی از هرگونه خوردن و آشامیدن خودداری شود؛ مصرف مواد غذایی یا تنقلات که موجب بی‌دقتی در رانندگی می‌شود.
- هر موقع در حین رانندگی احساس خواب‌آلودگی کردید سریعاً در محلی مناسب یا در پارکینگ‌های جاده مدتی استراحت و پس از رفع خستگی و خواب‌آلودگی رانندگی کنید.
- در هنگام رانندگی طولانی در فواصل مشخصی توقف و پس از کمی استراحت و صرف چای، با انرژی و شادابی بیشتر به رانندگی ادامه دهید و از رانندگی‌های ممتد و طولانی و بدون توقف خودداری کنید.

۸) تهیه جعبه دارویی و کمک‌های اولیه

یک جعبه کمک‌های اولیه سفر ایجاد کنید که حاوی داروهایی که اعضای خانواده به طور مرتب مصرف می‌کنند و نیز وسایل کمک‌های اولیه باشد. از مصرف دارو به صورت خود سرانه و بدون تجویز پزشک، به ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها جدا خودداری کنید.

اگر تحت کنترل پزشک هستید پرونده پزشکی و شماره تلفن پزشک خود را همراه داشته باشید تا در صورتی که سؤال پزشکی داشته باشید، بتوانید با او تماس بگیرید.

نکته: در صورتیکه برای طولانی مدت در فضای آزاد هستید از کلاه لبه دار، کرم ضد آفتاب و عینک آفتابی مناسب استفاده نمایید.

۹) احتیاط در باز کردن چمدان‌ها

وقتی از سفر نوروزی به خانه برگشتید حتماً باید چمدان‌ها را داخل حمام باز کنید. زیرا ممکن است برخی حشرات (مانند ساس و شپش) به وسیله انتقال از طریق چمدان، به محیط سکونت شما منتقل شود. وسایل کثیف را همان جا بشویید و لباس‌ها را از داخل نایلون (لباس‌ها داخل کاور یا نایلون مخصوص لباس قرار داده شوند) به ماشین لباسشویی انتقال دهید.