

# بسته آموزشی و اطلاعاتی «پیچ سلامت نوروزی»



## سفرها، خطرها و نظرها

عید، بازار سفر را گرم می‌کند و سفر، در کنار همه خوبی‌هایی که دارد، خالی از خطر نیست؛ از خطر حوادث جاده‌ای گرفته تا خطر مسمومیت غذایی در رستوران‌های بین‌راهی. به همین دلیل، دکتر علی اکبر سیاری، معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، از اجرای طرح بسیج سلامت نروزی از آغاز اسفندماه سال ۹۲ خبر داده است؛ طرحی که هدفش کاستن از همین خطرهایست و راهکارش تشدید نظارت بهداشتی بر فعالیت برخی از اماکن عمومی (مانند مراکز تفریحی، گردش، اقامتی و تاریخی) و نظارت بر سلامت مراکز تهیه، عرضه و فروش مواد غذایی در بین راه‌ها و شهرهای کشورمان. پیشگیری از اپیدمی‌های منتقله از راه آب و غذای آلوده نیز جزو مهم‌ترین هدف‌های این طرح است؛ طرحی که دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور، مسوول اجرای آن هستند.

### آموزش را جدی بگیریم

اجرای طرح‌هایی مانند «طرح بسیج سلامت نروزی» در ایامی که حجم سفرهای بین‌شهری افزایش پیدا می‌کند، بسیار موثر است و می‌تواند امید سفری سالم را به دنبال داشته باشد. از آنجا که مسوولان نمی‌توانند به‌تنهایی، سلامت سفرهای نروزی را تامین و تضمین کنند، ضرورت مشارکت مردم برای نتیجه‌بخش‌تر شدن این طرح و طرح‌هایی از این قبیل، اجتناب‌ناپذیر است و مشارکت مردم مستلزم آگاهی است و آگاهی نیز نیازمند آموزش. آموزش‌های فراگیر و موثر درباره خطرهای محتمل در مسافرت‌های نروزی و آشنایی عموم مردم با اصول ایمنی برای مقابله با این خطرها می‌تواند بازوی اجرایی نیرومندی برای اثربخشی طرح‌هایی از این قبیل باشد.

### مسافرت و مساله آب

یکی از دغدغه‌هایی که در بعضی سفرهای بین‌شهری وجود دارد و مسافران (به ویژه کودکان، سالمندان و بیماران) را به زحمت می‌اندازد، دغدغه دسترسی به آب آشامیدنی سالم و بهداشتی است؛ چرا که استفاده از آب آلوده می‌تواند به بیماری‌های منتقله از راه آب و مواد غذایی منجر شود. اگر می‌خواهید در طول مسافرت، مشکلی از نظر آب آشامیدنی برایتان به وجود نیاید، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

اگر نسبت به بهداشت و سلامت آب منطقه یا شهری که به عنوان مقصد سفرتان انتخاب کرده‌اید، اطمینان ندارید؛ حتما چند بطری آب معدنی پلمپ‌شده همراه خود ببرید.

بطری‌های آب معدنی را برای در دسترس داشتن آب خنک، داخل فریزر نگذارید چون فرآیند یخ‌زدگی و یخ‌زدایی آب در بطری‌های پلاستیکی، باعث آزاد شدن ترکیبات سرطان‌زا و ورود آنها به آب می‌شود.

به جای فریز کردن بطری‌های آب معدنی، می‌توانید مقداری یخ در یخدان‌های مسافرتی بریزید و همراه خود ببرید.

اگر در شهرهای دیگر از آب لوله‌کشی استفاده می‌کنید اما در میان همراهان‌تان، سالمند یا بیمار یا خانم باردار دارید یا نوزاد شیرخواری همراهتان است که با شیر خشک تغذیه می‌شود؛ حتماً آب آن شهر را قبل از مصرف بجوشانید. اگر نیاز به آب خنک داشتید، می‌توانید آب جوشیده را داخل یخچال بگذارید.

اگر از سلامت آب منطقه‌ای که به آن سفر کرده‌اید، اطمینان ندارید؛ می‌توانید از قرص یا مایع پرکلرین استفاده کنید و بر اساس دستوری که روی بسته قرص یا مایع پرکلرین نوشته شده، مقداری از آن را در چند لیتر آب بریزید و به این ترتیب، آب را برای شست‌شوی مواد غذایی یا حتی آشامیدن ضدعفونی کنید.

برای شستن میوه یا دست‌های خود در طول راه از آب‌های غیر آشامیدنی یا آب چاه استفاده نکنید. نفوذ آلودگی این آب‌ها به داخل بافت میوه یا از طریق دست به دهان، احتمال بروز بیماری‌های انگلی و گوارشی را افزایش می‌دهد.

اگر در بین راه به آب سالم دسترسی نداشتید و آب رودخانه یا نهری در دسترس‌تان بود، حتماً آن آب را بجوشانید و سپس برای شستن ظرف‌ها، میوه‌ها یا دست‌هایتان از آن استفاده کنید.

هندوانه یا نوشابه‌های مصرفی‌تان را داخل آب‌های روان طبیعت که احتمالاً حاوی انواع آلودگی‌های میکروبی و انگلی هستند، قرار ندهید.

### مسافرت و مساله تشنگی

عطش احتمالاً یکی از رایج‌ترین علل عدم توجه برخی مسافران به بهداشت و سلامت آب مصرفی در طول سفر است. برای پیشگیری از بروز این مشکل و همچنین برای رفع این مشکل در صورت بروز آن می‌توانید از توصیه‌های زیر کمک بگیرید:

در طول سفر، حتی‌المقدور از مصرف خوراکی‌های خشک، شور و خیلی شیرین (مانند بیسکویت خشک، آجیل شور، انواع اسنک، کیک و کلوچه) پرهیز کنید.

چند پاکت شیر استریلیزه یا ماندگاری طولانی‌مدت تهیه کنید و در جایی خشک و خنک در داخل اتومبیل قرار دهید. نوشیدن شیر در بین راه، هم باعث رفع تشنگی

می‌شود، هم به دفع سموم بدن کمک می‌کند.

- ◀ به آب مصرفی‌تان، چند قطره آلبیمو اضافه کنید تا علاوه بر کاهش حس تشنگی، آب و املاح بدن‌تان هم تامین شود.
- ◀ مقداری سبزی و صیفی آبدار مانند خیار، کاهو و گوجه‌فرنگی تمیز و شسته، همراه خود داشته باشید تا در صورت تشنگی، از آنها هم استفاده کنید.
- ◀ مصرف انواع میوه‌های فصل که معمولا حاوی آب فراوانی هستند، می‌تواند علاوه بر کاهش حس تشنگی در طول سفر، به پیشگیری از بروز یبوست هم منجر شود.
- ◀ استفاده از آبمیوه‌های طبیعی و فاقد شکر هم می‌تواند گزینه مناسبی برای رفع تشنگی‌تان باشد.

#### مسافرت و مساله غذا

مصرف برخی غذاهای بین‌راهی و رستورانی، یکی از رایج‌ترین دلایل ابتلا به مسمومیت غذایی در سفرهای نروزی است. به کار بستن برخی از توصیه‌های تغذیه‌ای می‌تواند از بروز این قبیل مسمومیت‌ها پیشگیری کرده و در انتخاب غذای سفری مناسب به شما کمک کند:

- ◀ اگر قرار است وعده‌های غذایی مختلفی را در مسیر جاده بخورید، بهتر است به جای غذا خوردن در رستوران‌های بین‌راهی، غذاهای ساده‌ای مانند نان و پنیر و خیار و گوجه‌فرنگی یا تخم‌مرغ و سیب‌زمینی کاملا پخته یا کنسروی که در منزل جوشانده‌اید، همراه خودتان ببرید.
- ◀ از آنجا که امکان فساد غذاهای پروتئنی مانند انواع خورش یا غذاهای حاوی گوشت در طول سفر وجود دارد، بهتر است غذاهایی غیرگوشتی برای خودتان بپزید و همراه ببرید؛ مثلا تخم‌مرغ کاملا سفت و پخته، گزینه مناسبی است که علاوه بر تامین پروتئین مورد نیازتان، فسادپذیری ناچیزی دارد و مشکلی برایتان به وجود نمی‌آورد.
- ◀ اگر در طول سفر ناچار به استفاده از غذای رستوران‌های بین‌راهی شدید، حتما دقت کنید تا رستورانی تمیز و دارای مجوزهای رسمی و بهداشتی را انتخاب کنید.
- ◀ غذاهایی مانند کباب کوبیده، کتلت، همبرگر و گوشت‌های فرآوری شده که ماهیت مواد اولیه آنها چندان مشخص نیست، گزینه‌های مناسبی برای انتخاب در رستوران‌های بین‌راهی و حتی رستوران شهری که مقصد سفرتان هستند، به حساب نمی‌آیند.
- ◀ مصرف غذاهای رستورانی که به صورت کبابی تهیه می‌شوند، برای خانم‌های باردار، کودکان و سالمندان، چندان مناسب نیست زیرا امکان خام ماندن مغز گوشت

و انتقال آلودگی‌های انگلی آن وجود خواهد داشت.

◀ اگر به فکر سلامت غذای خود و خانواده‌تان در طول سفر هستید، چند روز به دستگاه گوارش‌تان استراحت بدهید و غذاهای ساده‌تر و سالم‌تری را در برنامه غذایی خود بگنجانید؛ غذاهایی مانند نان تازه با ماست، پنیر، خامه، مربا، عسل، حلوا ارده، تخم‌مرغ یا سیب‌زمینی پخته به همراه انواع سبزی‌ها و صیفی‌های تازه‌ای که در تمام شهرهای کشورمان پیدا می‌شوند.



◀ نظارت بر سلامت مواد غذایی یکی از اهداف طرح است

◀ در رستوران‌های بین‌راهی و شهر مقصد، هرگز غذاهای سرشار از سس‌های مختلف را سفارش ندهید. عطر و طعم این سس‌ها گاهی صرفاً وسیله‌ای برای پوشاندن فساد احتمالی مواد غذایی اولیه در این رستوران‌هاست.

◀ اگر می‌خواهید خودتان در بین راه، غذایی مانند جوجه‌کباب درست کنید، حتماً جوجه‌ها را در منزل با آب سالم بشویید؛ سپس آنها را طعم‌دار کنید و داخل فریزر قرار دهید تا یخ‌زدگی، مانع فساد گوشت مصرفی‌تان در بین راه و قبل از کباب شدن، بشود.

◀ از آنجا که احتمال ابتلا به تب مالت در اثر مصرف شیر، ماست، پنیر و حتی بستنی‌های محلی وجود دارد، مصرف آنها به مسافران (به ویژه خانم‌های باردار، کودکان، سالمندان و بیماران) توصیه نمی‌شود.

◀ بهتر است در طول مسیر یا شهر مقصدتان از شیر و لبنیات پاستوریزه‌ای که تاریخ مصرف دارند، استفاده کنید و هرگز بطری شیر و حتی بطری آب و سایر خوراکی‌ها را پشت شیشه اتومبیل در معرض نور مستقیم خورشید قرار ندهید.

### مسافرت و مساله همراهان

◀ اگرچه معمولاً سفرهای سبک لذت‌بخش‌ترند، اما بعضی خانواده‌ها (به ویژه آنهایی که کودک، سالمند یا خانم بارداری همراهشان است) شاید بهتر باشد چمدان‌هایشان را سنگین‌تر ببندند. برای چنین خانواده‌هایی احتمالاً همراه داشتن خوراکی‌ها و امکاناتی که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد، خالی از فایده نخواهد بود:

◀ بهتر است مقداری میوه خشک برای تامین ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن در طول سفر، همراه داشته باشید.

بیشتر میوه‌ها، دست‌کم تا یک هفته قدرت ماندگاری دارند. بنابراین می‌توانید به اندازه نیاز سفر یک‌روزه یا یک‌هفته‌ای خود، مقداری میوه بردارید؛ آنها را خوب با آب بهداشتی و سالم منزלתان بشویید و همراه ببرید.

از آنجا که احتمال ایجاد ترافیک‌های جاده‌ای یا حتی بسته شدن برخی از جاده‌ها در اثر عوامل طبیعی مانند برف، ریزش کوه یا سیل و یخبندان وجود دارد، بهتر است مقداری آجیل خام، خرما، انجیر خشک، توت خشک، نان خشک، غذاهای کنسروی، آب معدنی و آبمیوه در اتومبیل خود داشته باشید.

قرار دادن یک جعبه کمک‌های اولیه که حاوی مقداری قرص مسکن، چند عدد چسب زخم، بنادین، گاز استریل، باند، پماد سوختگی، داروهای ضد حساسیت، قرص سرماخوردگی، قرص‌های ضد اسهال و ضد استفراغ باشد، در هر خودرویی ضروری است.

بهتر است دست‌کم یکی دو دست لباس گرم و چند عدد پتوی سبک مسافرتی در ماشین بگذارید.

اگر خودتان یا یکی از همراهانتان دچار بیماری خاصی هستید و باید داروهایی را به طور مرتب مصرف کنید؛ فراموش نکنید که داروهای مورد نیاز را به اندازه روزهایی که در سفر خواهید بود، بردارید و همراه ببرید.

والدینی که فرزندشان را با شیر مادر تغذیه می‌کنند هیچ‌گاه دچار مشکل نمی‌شوند اما اگر کودک شیرخواری که شیرخشک می‌خورد، همسفرتان است، حتماً دوقوطی شیر خشک از شهر مبدا خریداری کنید و همراه داشته باشید تا در طول مسافرت، به مشکل نخورید.

از سالم بودن تجهیزات خودرو مانند برف‌پاک‌ن‌ها و بخاری و همراه داشتن زنجیر چرخ پیش از حرکت، مطمئن شوید.

فلاسک آب جوش و کلمن آب خنک نیز از دیگر مایحتاج سفر هستند. آنها را از قلم نیندازید.

### مسافرت و مساله اقامت

افرادی که در طول تعطیلات به سفر می‌روند، معمولاً به دو گروه تقسیم می‌شوند؛ یک گروه آنهایی هستند که در منزل اقوام خود ساکن می‌شوند و گروه دیگر، آنهایی هستند که هتل‌ها، خانه‌های اجاره‌ای، مسافرخانه‌ها یا متل‌ها را برای اقامت انتخاب می‌کنند. توصیه‌هایی که در ادامه خواهید خواند، مربوط به گروه دوم است:

حتماً به تعداد تمام اعضای خانواده‌تان ملحفه تمیز بردارید تا روی بالش‌ها، تشک‌ها و پتوهای هتل یا محل اقامت خود بیندازید.

- از حوله‌های موجود در اقامتگاه‌های مختلف استفاده نکنید و برای خودتان یک حوله کوچک و سبک از منزل بردارید و همراه ببرید.
- قبل از استفاده از حمام و دستشویی مکان‌های اقامتی، تمام سطح زمین، سنگ توالت، سنگ توالت فرنگی و روشویی را با آب کاملاً داغ بشویید.
- از پوشش‌های یک‌بار مصرف توالت فرنگی که از قبل تهیه کرده‌اید، در اقامتگاه خود استفاده کنید.
- دمپایی‌های محل اقامت‌تان را پیش از استفاده، با آب جوش و مایع شوینده بشویید یا فقط آنها را با جوراب بپوشید. حتی‌المقدور بهتر است یک دمپایی سبک هم همراه داشته باشید.
- برای حفظ سلامت و امنیت خود و خانواده‌تان حتی‌المقدور در خانه‌های استیجاری اقامت نکنید. اقامتگاه‌های عمومی‌تر مانند هتل‌ها، متل‌ها و مسافرخانه‌ها، معمولاً امن‌تر و بهداشتی‌ترند.
- اگر هزینه کافی برای اقامت در مکان‌های مناسب در سفر چندروزه‌تان را ندارید، بهتر است به‌جای اقامت در چادرهای مسافرتی، سفرهای یک‌روزه و کم‌هزینه را در برنامه تعطیلات‌تان بگنجانید. اقامت در چادرهای مسافرتی، هم امنیت شما و خانواده‌تان را به مخاطره می‌اندازد، هم سلامت‌تان را. از آنجا که بیشتر شهرهای کشور،



طرح بسیج سلامت

نروزی از آغاز

اسفندماه سال ۹۲

به اجرا درآمده است

به ویژه شهرهای شمالی و غربی، هوای نسبتاً سردی در تعطیلات نروزی دارند، اقامت در چادرهای مسافرتی و استفاده از دستشویی‌های شلوغ و عمومی احتمالاً خالی از مخاطره‌های بهداشتی نخواهد بود.

### مسافرت و مساله بیماری



از بین گروه‌های غذایی مختلف، بهترین گروه غذایی برای بیماران مبتلا به دیابت، میوه‌ها، سبزی‌ها و صیفی‌جات هستند که این بیماران می‌توانند با تمام وعده‌های اصلی یا در میان وعده‌های خود در طول سفرشان بی‌دغدغه از آنها استفاده کنند.

بیماران مبتلا به فشار خون باید خوراکی‌هایی سرشار از پتاسیم و منیزیم را در طول سفر مصرف کنند. منیزیم و پتاسیم عمدتاً در میوه‌ها و سبزی‌های تازه وجود دارد. مصرف آجیل شور و دوغ خوش‌نمک برای مبتلایان فشارخون در طول سفر، ممنوع است.

بیماران مبتلا به فشارخون و دیابت باید تا جایی که می‌توانند، غلات کامل سبوس‌دار (مانند نان سنگک، بیسکویت یا ماکارونی سبوس‌دار) را در طول سفرشان، جایگزین غلات حاوی آرد سفید کنند. سبوس غلات، حاوی مقادیر قابل توجهی پتاسیم و منیزیم است.

بیماران مبتلا به ریفلاکس (که زیاد ترش می‌کنند)، نباید در طول سفر، با شکم خالی، شیرینی و قندهای ساده مصرف کنند چون این کار باعث تشدید ناراحتی آنها خواهد شد. این بیماران باید تعداد وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی‌شان را بیشتر و حجم غذایشان را در هر وعده کمتر کنند.

خانم‌هایی که دوران بارداری و شیردهی را پشت سر می‌گذرانند، نباید در طول سفر پرخوری کنند یا برنامه غذایی‌شان را به هم بزنند چون عدم رعایت این نکته می‌تواند باعث ابتلای آنها به ناراحتی‌های گوارشی، اضافه‌وزن و حتی آسیب دیدن جنین یا شیرخوارشان شود.

نوشیدن آب فراوان در طول سفر برای بیماران مبتلا به سنگ کلیه، الزامی است. این بیماران باید حتی‌المقدور از مصرف آجیل‌های شور یا کباب زیاد و ماهی دودی در طول سفر، خودداری کنند.

بیمارانی که دیالیز می‌شوند و عازم سفرند، باید از مرکزی که در حال حاضر در آنجا دیالیز می‌شوند معرفی‌نامه‌ای بگیرند که اطلاعات آنها را در اختیار مرکزی که قرار است در ایام تعطیلات نروزی دیالیزشان کند، قرار دهد.