



لیوان و ...) حتماً به همراه داشته باشید
از لیوانهای عمومی برای آشامیدن استفاده نکنید زیرا ممکن است بیماریهای واگیردار از فرد بیمار به شما منتقل شود.

۶- از مصرف فرآورده های محلی نامطمئن مثل (پنیر، کره، کشک، خامه و ...) پرهیز نموده، بخصوص از محصولات لبنی پاستوریزه مصرف کنید.

۷- از مصرف مواد غذایی و آشامیدنی های فاقد بسته بندی بهداشتی از قبیل آبمیوه، معجون، شیرموز، سالادالویه و ... پرهیز نمائید.

۸- به هنگام خرید مواد غذایی بسته بندی شده به تاریخ تولید و انقضاء محصول، شماره پروانه ساخت و بهره برداری توجه نمائید.

۹- از خرید مواد غذایی از دوره گردها و اغذیه فروشی های غیربهداشتی خودداری نمائید.

۱۰- در مصرف کنسروها به نکات ذیل دقت نمائید:

- از مصرف کنسرو پادکرده و زنگ زده خودداری نمائید.

- از نگهداری قوطی کنسرو در یخچال و محیطهای مرطوب خودداری نمائید.

- باقیمانده محتوی کنسرو را در ظرف شیشه ای و در یخچال نگهداری نمائید.

- از مصرف کنسروهایی که تغییر رنگ، طعم و بو دارند خودداری نمائید.

۱۱- از نگهداری مواد غذایی فاسد شدنی (حاوی گوشت، تخم مرغ، رب گوجه فرنگی و ...) انواع غذاهای پخته شده در هوای گرم خودداری کنید.

۱۲- در صورت امکان از غذاهای سبک (حاضری) در طول سفر مصرف کنید. مثل نان و پنیر، سیب زمینی.

۱۳- از مصرف سبزی و میوه بسته

مسافر گرامی ضمن آرزوی سفر خوش برای شما و خانواده محترم جهت حفظ سلامت خود و همسفران عزیز توجه شما را به رعایت نکات بهداشتی به شرح ذیل جلب می نمایم:

۱- هنگام نوشیدن آب در معابر و پارکها به علامت آب آشامیدنی (علامت هشدار دهنده) توجه کنید.

۲- هنگام مصرف آب مطمئن شوید که آب آشامیدنی سالم و

بهداشت در سفر



تهیه و تنظیم: میرزا شادمان
کارشناس بهداشت عمومی
صفحه آرایی و اجراء: منصور ابتکار
خدمات نشر: حمیدرضا ناهیدی
تهران: ۵۰۰۰ نسخه

بهداشتی است:

- زلال، شفاف، بدون رنگ، بو، طعم و حرارت آن بین 15°C - 10°C باشد.

- برای نوشیدن آبهای منابع زیرزمینی (چشمه، قنات، چاه و ...) حتماً قبل از مصرف آن را کلرزنی و یا حداقل جوشانده سپس مصرف نمائید.

پرکلرین (هیپو کلریت کلسیم):

ساده ای است سفید رنگ با خاصیت گندزدائی که جهت ضد عفونی آب، میوه، سبزی، ظروف، حمام، توالت و محللهای آلوده به کار برده میشود.

برای ضد عفونی کردن آب یک سی سی از محلول کلر مادر را به یک لیتر آب آشامیدنی اضافه نموده و پس از ۱۵ دقیقه می نوشیم.

طرز تهیه محلول کلر مادر

۵ گرم پودر پرکلرین (یک قاشق مرباخوری) را در یک لیتر آب حل نموده و در بطری تیره رنگ (جهت جلوگیری از تابش نور) نگهداری می کنیم.

۳- در فصل تابستان اطمینان از مصرف یخ بهداشتی تحت شرایط سالم و بهداشتی ضروری است.

۴- هنگام نوشیدن آب از دستکاههای سردکن از تماس دهان (لبها) با شیر خروجی آب اجتناب نمائید.

۵- وسایل شخصی (حوله، مسواک، صابون،



نشده پرهیز نمائید.

سبزی و میوه به علت آبیاری با آبهای آلوده و مصرف کودهای انسانی و حیوانی و عبور حیوانات



از مزارع اغلب به انواع تخم انگلیها و میکروبیها و سموم کشاورزی آلوده اند. بنابراین از سبزیها و میوههای شسته شده و ضدعفونی شده استفاده کنید.

برای انگل زدائی سبزی و میوه :

به ازای هر لیتر آب، ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به آب اضافه کنید سپس سبزی و میوه را به مدت ۵ دقیقه در محلول آب و مایع ظرفشویی قرار دهید. بعد آن را با آب سالم بشوئید.

برای ضدعفونی و از بین بردن میکروبیهای سبزی و میوه :

نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین را در ظرف ۵ لیتری آب حل کنید بعد سبزی و میوه انگل زدائی شده را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در محلول ضدعفونی قرار دهید سپس مجدداً آنرا با آب سالم بشوئید.

۱۲- جهت رعایت بهداشت محیط از ریختن زباله بر زمین پرهیز نمائید.

۱۵- به کودکان خود آموزش دهید جهت اجابت مزاج حتماً از توالتهای بهداشتی استفاده نمائید.

۱۶- از رها کردن شلنگ توالت یا آفتابه روی زمین خودداری نمائید.

۱۷- قبل از خروج از توالت برای رفع آلودگی محیط ، ریختن آب از طریق سیفون ، آفتابه یا شیلنگ ضروری است.

۱۸- پس از خارج شدن از توالت حتماً دستهای خود را با آب و صابون بشوئید.

۱۹- از شنا کردن در آب رودخانه ها ،

جویها و برکهها پرهیز نمائید.

۲۰- وسایل کمکههای اولیه و داروهای ضروری را به همراه داشته باشید.



بسته کمکههای اولیه حداقل باید دارای وسایل زیر باشد:

- ۱- چسب زخم
- ۲- چشم بند

۳- پارچه سه گوش

۴- سنجاق و گیره

۵- پنبه

۶- نوار و گاز پانسمان استریل

۷- گیره و قیچی

۸- تب سنج

داروها :

نگهداری دارو در شیشه آئین نامه ویژه‌ای دارد. داروهای خوراکی را در شیشه گرد و داروهای مالیدنی را در شیشه شش گوش نگهداری کنید. داروهایی که در برابر نور حساس هستند باید در شیشه رنگی نگهداری شوند برچسب سفید برای داروهای خوراکی، بر چسب قرمز برای داروهای مالیدنی یا پوستی و برچسب سیاه با نشانه اسکلت برای داروهای سمی.

آب اکسیژنه : محلول ۳٪ میکروبیها را می کشد و برای پاک کردن زخمهای چرکی بکار می رود.

تنتورید: محلول ۵٪ برای تمیز کردن بیرون زخم بکار می رود.

آمونیاک: بوی تند و زننده‌ای دارد و برای بهوش آوردن آن را جلوی بینی می گیرند. مالیدن آمونیاک روی محل نیش حشرات موجب تسکین خارش و سوزش می گردد.

بتادین: برای شستشوی زخم بکار می رود و بهترین میکروب کش موجود برای پاک کردن زخمها است.

داروهای محرک قلب و تنفس مانند کورامین (تیکتامید) به صورت قطره یا قرص .

الکل : برای تمیز کردن زخم و انجام تزریقات

آرام بخشها و ضددردها مانند آسپرین - استامینوفون - دیازپام و متوکلوپرامید (ضد تهوع) .

لازم به یادآوری و تاکید است که انجام هر گونه تزریقی تنها در مسئولیت پزشکان و مراکز مسئول درمانی است.

۲۱- اتومبیل شما مجهز به کیسول اطفاء حریق باشد.

