

توصیه های بهداشت و ایمنی مواد غذایی در سفر اربعین

- موازین بهداشت فردی را با شست و شوی مرتب دست‌ها و در صورت نبود آب، با استفاده از ژل‌های ضدعفونی‌کننده و محلول‌های بر پایه الکل رعایت کنید.
- با توجه به گرمای هوا و تعریق شدید بدن، برای تأمین آب و الکترولیت‌های مورد نیاز بدن، آب کافی، میوه و آب میوه‌های تازه و بهداشتی بنوشید و از مغزهای نمک‌سود شده استفاده نکنید.
- از آب سالم و بهداشتی، جهت نوشیدن، مسواک زدن، تهیه غذا و شستشوی ظروف استفاده کنید.
- از مصرف آب، دوغ و نوشابه بطری، نگهداری شده در معرض آفتاب پرهیز نمایید.
- غذا را بلافاصله بعد از پختن و آماده شدن مصرف نمایید.
- غذاهای از قبل پخته شده را حتماً قبل از مصرف به صورت یکنواخت و کامل گرم کنید.
- از مصرف غذاهای نیم‌پخته یا با پخت ناقص خودداری کنید.
- مواد غذایی را از دسترس حشرات، جانوران موذی و جوندگان دور نگهدارید.
- بعد از خرید یا دریافت مواد غذایی، شرایط نگهداری درج شده بر روی محصول را رعایت نمایید.
- از مواد غذایی سالم مانند لبنیات پاستوریزه دارای مجوز بهداشتی استفاده کنید و از مصرف مواد لبنی پاستوریزه نگهداری شده در خارج از یخچال خودداری نمایید.
- در بین راه از تنقلات مناسب مانند خرما خشک، انجیر خشک، کشمش و مغزدهانه‌های آجیل استفاده کنید.
- از غذاهای خانگی ساده و نیمه خشک یا تولید شده با مجوز معتبر بهداشتی در بین راه استفاده کنید.
- کنسروها را قبل از مصرف حتماً به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- قبل از تهیه و مصرف غذا حتماً دست‌های خود را با آب و مایع دستشویی شستشو دهید و یا با مواد ضدعفونی‌کننده مناسب ضد عفونی کنید.
- برای آماده سازی مواد غذایی از وسایل فاقد هر گونه آلودگی استفاده کنید.
- هنگام استفاده از محصولات غذایی تولید داخلی به آرم سازمان غذا و دارو (نشان سیب سلامت)، شماره پروانه بهداشتی ساخت، تاریخ تولید و انقضای درج شده بر روی محصول توجه کنید.
- در صورت داشتن سابقه آلرژی و حساسیت‌های غذایی از مصرف غذاهای سرخ شده و حاوی ادویه زیاد خودداری و از مصرف غذاهای خیلی چرب و نیز نوشیدنی‌های خیلی سرد اجتناب کنید.
- در صورت بروز علائم مسمومیت غذایی مانند درد شکمی، اسهال، استفراغ، تب، نفخ و سر درد باید سریعاً به پزشک مراجعه نمایید و درمان‌های لازم را انجام دهید. قابل توجه اینکه در موارد شدیدتر فرد مسموم ممکن است دچار تشنج، افت فشار خون و شوک نیز گردد.