

## توصیه های غذائی و بهداشتی

۱. در هنگام خرید مواد غذایی و آشامیدنی به نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی برچسب محصول دقت نمایید.
۲. با استفاده از اطلاعات مندرج در جدول نشانگر رنگی تغذیه ای در هنگام خرید مواد غذایی، محصولاتی را انتخاب کنید که قند، نمک و چربی کمتری داشته باشند.
۳. برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی در هنگام طبخ غذا از مقدار نمک کمتری استفاده نمایید.
۴. نان مصرفی خود را از نان های سبوس دار یا نان کامل انتخاب کنید تا فیبر غذایی، املاح و ویتامینهای بیشتری را دریافت نمایید.
۵. با مصرف غذای سالم، انجام فعالیت بدنی مناسب و خواب کافی، مراقب سلامتی خود باشیم.
۶. قبل از مصرف مواد غذایی و بهداشتی، به دقت تاریخ تولید و انقضای آنها را بررسی کنید.
۷. از خریداری مواد غذایی و بهداشتی از منابع امن و معتبر اطمینان حاصل کنید.
۸. سلامتی ما از غذای سالم آغاز می شود.
۹. تنوع و تعادل در مصرف غذاها لازمه سلامتی است.
۱۰. پروانه بهداشتی ساخت (سیب سلامت) مندرج بر روی برچسب محصولات غذایی، آرایشی و بهداشتی نشانه اطمینان از سلامت و اصالت کالا است.
۱۱. در هنگام خرید محصولات غذایی، آرایشی و بهداشتی وارداتی حتماً به برچسب اصالت و سلامت کالا دقت نموده و جهت اطمینان از اصل بودن محصول، شناسه اصالت که بر روی برچسب درج گردیده را به شماره پیامکی 20008822 ارسال نمایید یا به سایت [www.ttac.ir](http://www.ttac.ir) مراجعه کنید.
۱۲. در هنگام استفاده از شوینده ها، محلول های سفید کننده، جرم گیر و مایعات اسیدی از ترکیب آنها با هم جدا خودداری فرمایید. به هیچ عنوان در فضای بسته و فاقد تهویه از مایعات اسیدی به دلیل بخارات ناشی از آن استفاده نگردد زیرا موجب سوزش چشم، ریه و مشکلات شدید تنفسی می گردد.
۱۳. در دوران بارداری از مواد آرایشی استفاده نکنید و برای کودکان تنها از مواد بهداشتی مخصوص آنها استفاده کنید.
۱۴. محصولات آرایشی و بهداشتی باید دور از گرما، رطوبت و تابش مستقیم آفتاب نگهداری شوند.

۱۵. هیچ گاه از لوازم آرایشی مشترک به خصوص لوازم آرایش چشم استفاده نکنید زیرا احتمال انتقال بیماری وجود دارد.
۱۶. مواد آرایشی و بهداشتی را از دست فروش ها و دوره گرد ها تهیه نکنید، سعی کنید آن ها را از فروشگاه های معتبر و داروخانه ها تهیه کنید.
۱۷. محصولات آرایشی و بهداشتی قلبی و غیر مجاز موجب بروز حساسیت، صدمات پوستی و بیماری های مختلف و حتی سرطان می شوند.
۱۸. هنگام استفاده از مواد شوینده، حتماً از دستکش و ماسک قوی استفاده کنید تا پوست و ریه شما آسیب نبیند.
۱۹. مواد موجود در شوینده ها، جرم ها و رسوبات را از بین می برد، اما در مقابل گازهای متصاعد از آنها به همان شدت برای ریه ها هم مضر هستند. پس اگر قصد نظافت دارید، به تهویه مناسب نیز احتیاج دارید.
۲۰. هیچگاه شوینده های بهداشتی را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان و مسمومیت شدید خواهد شد.

**معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی همدان**  
**مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی**