

# دانستنی های سلامت در سفر



با تبریک سال نو سفر خوب و ایمن برای شما آرزو مندیم  
مرکز بهداشت شهرستان جلفا

## در خرید مواد غذایی بسته بندی شده به مشخصات مهم بهداشتی درج شده روی بسته توجه نمایید :

نام و نشانی کارخانه  
پروانه ساخت از وزارت بهداشت و درمان  
تاریخ تولید و انقضای مصرف  
نمک مجاز برای مصارف خوراکی ، فقط نمک تصفیه شده  
یددار با مشخصات بهداشتی می باشد بنابراین از خرید نمک های تصفیه نشده خود داری فرمایید .  
اجازه ندهید فروشنده ، مواد غذایی خریداری شده را در کاغذهای باطله و یا کیسه های نایلونی بازیافتی غیر اصولی بسته بندی نماید .  
مهمترین مشخصه کیسه های نایلونی بازیافتی غیر اصولی ، کدر بودن رنگ و بوی بد آن به ویژه در زمان باز کردن کیسه می باشد .  
کاغذهای مجاز برای بسته بندی مواد غذایی ، کاغذهای سفید بدون نوشته و استفاده نشده می باشد .  
توجه کنید فروشنده در عرضه مواد غذایی مانند شیرینی ، خرما ، پنیر و ..... از دستکش یکبار مصرف یا گیره مخصوص استفاده نماید .

تلفن رسیدگی به شکایات: ۰۴۹۲-۳۰۵۹۰۱۰

### تهیه کنندگان:

- مهدی صفری
- بهروز فتیمی
- غلامعلی کریمی

کارشناسان مرکز بهداشت شهرستان جلفا

زیر نظر: دکتر شهرزاد بهجت

## پیشگیری از بیماریهای منتقله از بندپایان:

- ۱- از اماکنی که دارای درب ها و پنجره های توری دار هستند جهت استراحت و خواب استفاده کنید
- ۲- در صورت امکان به منظور جلوگیری از خونخواری پشه، شبها در موقع خواب از پشه بند استفاده نمایید
- ۳- با استفاده از حشره کش ها و دور کننده ها در محل خواب از خونخواری پشه جلوگیری نمایید
- ۴- در صورت داشتن تب و لرز و هر نوع ضایعه پوستی به ویژه در نواحی باز بدن که دو هفته ادامه داشته به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید



## رعایت بهداشت فردی در سفر:

- ۱- برای حفظ سلامتی خود و دیگران هرگز از وسایل شخصی دیگران استفاده ننموده و به هیچ وجه اجازه ندهید کسی از وسایل شخصی شما استفاده کند
- ۲- بعد از استفاده از دستشویی حتما دست های خود را با آب و صابون بشوید
- ۳- در هنگام تهیه غذا مکرراً دست های خود را با آب سالم بشوید.



## معرفی شهرستان جلفا:

این شهرستان به وسعت ۳۱/۱۶۷۰ کیلومتر مربع در منتهی‌الیه شمال‌غربی استان آذربایجان شرقی واقع شده است از شمال به جمهوری خود مختار نخجوان و ارمنستان، از شرق به شهرستان کلبر، از غرب به شهرستانهای ماکو و خوی در استان آذربایجان غربی و از جنوب به شهرستانهای مرند و ورزقان محدود است رودخانه ارس در عمیق‌ترین دره‌ای در ضلع شمالی شهرستان به طول ۱۲۸ کیلومتر مربع بین جمهوری اسلامی ایران و جمهوری‌های همسایه شمالی واقع و سرحد قرارداده شده است.



## مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی:

بیمارستان:

۱- بیمارستان دکتر ساجدی هادیشهر (تنها بیمارستان شهرستان)

مراکز بهداشتی و درمانی شبانه روزی:

۱- مرکز بهداشتی و درمانی شبانه روزی جلفا (شهر جلفا)

۲- مرکز بهداشتی و درمانی شبانه روزی سیه رود (شهر سیه رود)

مراکز اورژانس:

۱- اورژانس ۱۱۵ شهری جلفا (واقع در شهر جلفا)

۲- اورژانس ۱۱۵ بین جاده ای هادیشهر (جنب پلیس راه هادیشهر- مرند)

۳- اورژانس ۱۱۵ بین جاده ای سیه رود (ورودی شهر سیه رود)

## بهداشت آب در سفر:

برای این که خود و همراهان در طول سفر، از معرض بیماریهای عفونی منتقله از آب و غذا در امان باشید رعایت موارد زیر لازم است:

۱- استفاده از آب آشامیدنی سالم تصفیه شده یا آب بسته بندی شده مطمئن

۲- عدم استفاده از یخ یا نوشیدنی که احتمال می دهیم از آب آلوده تهیه شده باشد

۳- پرهیز از شنا کردن و استحمام در آب های آلوده

۴- خودداری از اجابت مزاج در کنار آبهای جاری

۵- توجه به علائم هشداردهنده آب های غیر قابل آشامیدنی به ویژه در مناطق تفریحی، پارک ها و فضاهای سبز

□ به دلیل پیشگیری از هر گونه اتفاق و حادثه ناگوار از شنا کردن در رودخانه ارس خودداری کنیم.



## بهداشت مواد غذایی در سفر:

به منظور جلوگیری از بروز بیماریهای منتقله از مواد غذایی علاوه بر توجه به تاریخ انقضای مواد غذایی مصرفی و خودداری از مصرف مواد غذایی و آشامیدنی غیر بهداشتی، موارد زیر رعایت شود:

۱- از خوردن غذا در مکانهای نامطمئن و غیر بهداشتی خودداری نمایید

۲- از مواد غذایی فاسد شدنی که در خارج یخچال نگهداری می شود نباید استفاده کرد

۳- از خوردن غذای تهیه شده از آبزیان (ماهی، صدف و...) آلوده پرهیز نمائید

۴- میوه و سبزی خام را قبل از مصرف کاملاً شسته و گند زدایی نمایید

۵- از مصرف لبنیات غیرپاستوریزه خصوصاً شیر خام، خامه و پنیر تازه محلی خودداری نمایید

۶- برای تهیه غذا از آب سالم استفاده کنید

۷- در صورت بروز مسمومیت غذایی در خود و خانواده به نزدیکترین مرکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید.