**بسمه تعالی**



**محتوای آموزشی برای زائرین و موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی در مراسم زیارت اربعین سال 1403**

****

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

اداره بهداشت مواد غذایی و اماکن عمومی

تیر ماه 1403

**محتوای آموزشی برای زائرین و موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی اربعین 1403**

**عموم مردم ( زائرین ) :**

* رعایت کامل به دستورات بهداشتی که از طریق مسئولین بهداشتی اعلام می شود برای همه زائرین الزامی است .
* شستن صحیح و مکرر دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از شوینده‌های با پایه الکل الزامی است .
* هنگام عطسه، سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود و درصورت نبودن دستمال از آرنج خمیده استفاده گردد.
* از تماس دست‌‌ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستشو یا ضدعفونی دست ها اجتناب نمایید .
* در ‌صورت مشاهده علایم بیماری و سرماخوردگی به مراکز خدمات جامعه سلامت در داخل کشور و بهداشتی درمانی / درمانگاه های فعال ایرانی در عراق مراجعه گردد .
* رعایت عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس الزامی است .
* از خوردن سالاد و سبزی جات خام بدون سالمسازی خودداری کنید.
* میوه ها قبل از مصرف حتما خوب شسته و سالمسازی شوند.
* از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه به ویژه پنیر و کره و شیر محلی غیر پاستوریزه خودداری کنید.
* قبل از مصرف مواد غذایی کنسرو شده 20 دقیقه آنها را بجوشانید و به علائمی مانند کنسروهای باد کرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند توجه داشته باشید.
* غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یک بار نباید گرم شوند.
* از حمل موادغذایی پخته شده به صورت انفرادی خودداری شود
* در صورت حمل غذای پخته شده بصورت جمعی، حتماً نگهداری غذا در محیط گرمخانه ای رعایت شود در غیر این صورت از جابجایی و حمل آن بیش از دوساعت خودداری شود.
* به دلیل گرمی هوا و جلوگیری از مسمومیت و گرمازدگی از دوغ های پاستوریزه بسته بندی شده استفاده کنید.
* از ماست کم چرب و پاستوریزه، لیمو ترش و یا آبلیمو همراه با غذایی که میل می کنید استفاده کنید.
* برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحا"آب بسته بندی) همراه داشته باشید.
* از مصرف یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری و یا خرد می شوند خودداری کنید.
* برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته بندی شده و یا آب شبکه استفاده کنید.
* از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب باقیمانده در بطری ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.
* از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یکبار مصرف شفاف خودداری کنید.
* در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخودچی کشمش، خرما، انجیر خشک، گردو، بادام، پسته و فندق کم نمک و لیموترش به همراه داشته باشید.
* به دلیل گرمای هوا از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودادری کنید )مصرف نمک زیاد باعث افزایش تشنگی و از دست دهی آب بدن می شود و می تواند شما را مستعد گرمازدگی کند)
* برای پیشگیری از گرمازدگی از شربت های خاکشیر و تخم شربتی استفاده کنید. البته تا جایی که امکان دارد در خانه این شربت را تهیه کرده و به همراه داشته باشید.
* زائران تا حد امکان از مصرف غذاهای پرچرب و شور خودداری کرده تا دچار بیماری های گوارشی نشوند.
* شست و شوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان افراد حتما از قاشق های یکبار مصرف استفاده کنند.
* زائران نباید غذاهایی که زود فاسد می شود را با خود ببرند. سالادالویه، کباب، غذاهای حاوی کشک مثل کشک و بادمجان، ماهی و یا سس مایونز از این دسته مواد غذایی هستند.

**توصیه های عمومی برای جلوگیری از نیش پشه آئدس**

* حتی الامکان از راهپیمایی در ساعات طلوع و غروب آفتاب (یک ساعت قبل و یک ساعت بعد از اذان مغرب) خودداری کنید.
* لباس های رنگ روشن و غیر چسبان بپوشید.
* لباس های آستین بلند و شلوار بلند بپوشید طوریکه دستها و پاها به طور کامل پوشانده شود.
* در صورت امکان از کرم/ اسپری دور کننده حشرات برای مناطقی از پوست که پوشیده نمی شود، استفاده کنید ( بهتر است برای کودکان زیر سه سال استفاده نشود ) .
* در صورت استفاده از کرم ضد آفتاب ابتدا کرم ضدآفتاب را استفاده کرده و بعد روی آن از لوسیون، اسپری یا کرم های دورکننده حشرات استفاده نمایید.
* زباله ها را در کیسه های دربسته در سطل ها قرار دهید.
* از خوابیدن در فضای باز پرهیز کنید یا از پشه بند استفاده کنید.
* برای کودکان ازلباس های پوشاننده دست و پا استفاده کنید.
* بر روی کالسکه کودکان توری نصب کنید.
* در صورت وجود علائم تب، درد بدن/استخوان، تهوع و استفراغ به مراکز بهداشتی مراجعه کنید.

**موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی :**

* از کار کردن افرادی که دارای علائم می باشند جلوگیری شود.
* كليه افراد درگير در توزيع آب، چاي و غذا بايد داراي كارت بهداشت معتبر بوده و رعايت بهداشت فردي در هنگام ارائه خدمت ضروري است.
* هنگام عطسه، سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود و درصورت نبودن دستمال از آرنج خمیده استفاده گردد.
* با اطلاع رسانی تلاش شود از ازدحام جمعیت در اطراف موکب ها جلوگیری شود.
* استقرار تجهیزات شست‌وشو و ضدعفونی دست برای مراجعین به موکب ها صورت پذیرد.
* از توزیع مواد غذایی و نوشیدنی به شکل فله و غیر بسته بندی پرهیز شود.
* هرگونه پخت وپز بايد در مكان هايي با شرايط بهداشتي صورت پذيرد .
* استفاده از لباس مخصوص کار تمیز ترجیحاً به رنگ روشن با کلاه و دستکش یکبار مصرف در هنگام تهیه و عرضه مواد غذایی برای خادمان ضروری می باشد.
* در هنگام توزیع غذا تحت هیچ شرایطی دست خادمان بدون استفاده از دستکش یا انبرک و یا هر وسیله متناسب با نوع کار به غذای آماده به مصرف ارتباط داشته باشد.
* کلیه افرادی که در پخت غذا در موکب ها دخالت دارند حتما" کلاه، لباس کار به رنگ روشن و تمیز و چکمه متناسب با نوع کار و پیش بند در هنگام کار استفاده کنند.
* کلیه تجهیزات آماده سازی و پخت از جمله خمیرگیر، چرخ گوشت، ساطور، کارد و چاقو و ظروف و قابلمه و ... همیشه بعد از پایان کار در قسمت خود تمیز و سپس شستشو و گندزدایی گردند.
* کلیه مواد غذایی آماده مصرف جزء در هنگام توزیع تحت هیچ شرایط نبایستی روباز باشند.
* مواد خام مصرفي بايد سالم و بهداشتي باشد و توصيه مي گردد از مواد غذايي مشمول بسته بندي كه مورد تاييد وزارت متبوع است استفاده شود .
* از فرآورده هاي خام دامي با كشتار مجاز و يا بسته بندي شده كه مورد تاييد وزارت متبوع و سازمان دامپزشكي است استفاده شود .
* احشام مورد استفاده براي ذبح و قرباني از مراكز مجاز مورد تاييد دامپزشكي (داخل کشور) تهيه گردد.
* از نمكهاي بسته بندي يد دار تصفيه شده داراي مجوز ساخت از سازمان غذا ودارو در تهيه و پخت غذا، برنج و مصرف روي سفره ها استفاده شود .
* در تهيه غذا از روغن هاي داراي مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو با ترانس پايين استفاده شود .
* از ظروف مناسب در آشپزي استفاده شود.
* در هنگام توزيع غذا، از راه رفتن افراد توزيع كننده غذا بر روي سفره ها خودداري گردد .
* از نگهداري مواد غذايي پخته شده در دماي محيط به مدت طولاني (حداكثر دو ساعت) خودداري گردد. در صورت الزام به نگهداري بيشتر از دو ساعت، بايد مواد غذايي پخته در زير 4 درجه سانتي گراد يا در بالاي 63 درجه سانتي گراد (روي شمعك گاز) نگهداري تا درجه حرارت ماده غذايي به زير 63 درجه نرسد.
* از بسته بندی غذا بیش از دو ساعت قبل از مصرف خود داری شود. ( بعضا" هیئت ها و نذر دهنده ها غذا را چند ساعت قبل از مصرف زائرین به اشتباه بسته بندی می کنند که اینکار باعث به خطر افتادن سلامت زائرین می شود.)
* مراقبت از نگهداری غذای پخته شده آماده مصرف توسط زائرین در محل های اسکان و موکب ها
* نظر به اهميت موضوع و توزیع غذا در ظروف یکبار مصرف در حد زیاد در طول مراسم عزاداری و همچنین حفظ سلامت مصرف كنندگان جهت توزيع موادغذايي و نوشيدني خصوصاً موادغذايي و نوشيدني گرم وداغ توصيه مي گردد كه از ظروف يكبار مصرف پلی استایرینی و پی وی سی شفاف و رنگ روشن استفاده نگردد. در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف ضرورتاً از توزيع هرگونه مواد غذايي و نوشيدني داغ در ظروف يكبار مصرف پلاستيكي خودداري نمايند.
* از توزیع نوشیدنی و چای در استکان ها و لیوان های مشترک خود داری شود.
* از نگهداري مواد غذايي خام و پخته شده در مجاورت هم در داخل يخچال و يا سردخانه خودداري شود.
* از فرو بردن گوشت (گوشت دام و طیور) یخ زده در آب و یا نگهداری در فضای محیط محل طبخ به منظوز یخ زدایی خود داری شود.
* به منظور یخ زدایی گوشت و مرغ و ماهی و مشابه فریز شده ، 24 ساعت قبل از سردخانه زیر صفر و یا فریزر خارج کرده و در سردخانه بالای صفر تا 8 درجه و یا یخچال معمولی نگهداری تا یخ زدگی اصولی صورت پذیرد و از آلودگی ثانویه جلوگیری به عمل آید.
* از نگهداری بطری های نوشیدنی اعم از آب و نوشابه ها در مقابل نور آفتاب و مجاورت گرما و شعله خود داری شود.
* از یخ زدن بطری های حاوی آب و انواع نوشیدنی جداً خود داری شود.
* یخ بسته بندی بهداشتی مصرف شود.
* در صورت توزيع سبزي و سالاد، رعايت مراحل چهارگانه سالم سازي سبزی و میوه الزامي است و توصيه مي شود از سالاد و سبزي بسته بندي شده با پروانه ساخت از وزارت بهداشت استفاده شود.
* از آب آشاميدني سالم استفاده گردد. استفاده از آب سیستم ها یا شبکه های آبرسانی مورد تایید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف . استفاده از آب تانکرهای سیار و ثابت مورد تأیید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف باستثنای مصرف شرب که در صورد عدم وجود شبکه آبرسانی حتما" از آب بسته بندی شده دارای مجوزهای قانونی استفاده گردد.
* سعی شود آب، شربت و يا شير در بين دسته هاي عزاداري و يا در مراسم به صورت بسته بندی شده توزیع گردد.
* از فرو بردن ليوان و پارچ به داخل ظروفي كه آب و شربت داخل آن است، جلوگيري شود.
* شستشو و گندزدايي مستمر ظروف چندبار مصرف كه براي توزيع آب، چاي و مواد غذايي استفاده مي شود، صورت پذيرد.
* ضمن رعايت نظافت، شستشو و گندزدايي مستمر (روزانه) سرويس هاي بهداشتي نسبت به نصب سيستم لوله كشي مايع دستشويي و يا نصب جاي مايع محتوي مايع دستشويي اقدام گردد.
* پسماند هاي توليد شده به صورت بهداشتي جمع آوري، انتقال و دفع گردد. بويژه دركنار هرايستگاه صلواتي سطل زباله درپوش دار يا كيسه جهت جمع آوري مرتب ظروف وليوان هاي يكبار مصرف استفاده شده نگهداري شود. از پراکندگی پسماندهای (زباله های) تولیدی به ویژه پسماندها و باقیمانده مواد غذایی در محیط و اطراف محل موکب خودداری گردد.
* از دفع فاضلاب تولیدی به صورت روباز و یا در جوی و انهار خودداری شود.
* فاضلاب تولیدی در صورت دسترسی به شبکه های جمع آوری فاضلاب، متصل به شبکه گشته و دفع گردد. یا به چاه جاذب موجود در محل و یا نزدیکی محل متصل و دفع گردد. روش دیگر اینکه منهول و یا ترانشه های متناسب با حجم فاضلاب و نوع زمین حفر و با پوشش روی آن ها فاضلاب به داخل ترانشه ها دفع گردد. ضمن اینکه در صورت امکان هم حوضچه های سپتیک متناسب با حجم فاضلاب تولید تعبیه گردد.
* نظافت مستمر محل موکب (محوطه، محل اسکان زائرین و خادمین، انبار وسایل و تجهیزات و موادغذایی) با مشخص بودن مسئول بایستی صورت پذیرد.
* تهویه طبیعی محل اسکان زائرین بایستی به صورت مرتب انجام شود به طوری که در هیچ زمانی دارای هوای سنگین و بوی نامطبوع نباشد.
* رعایت عدم استعمال دخانیات در محل طبخ و توزیع غذا و یا اطراف مراسم به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس الزامی است .
* با نصب تابلوهای مرتبط از استعمال دخانیات در محل های اسکان، محل های پخت و هر محیط مسقف مرتبط با موکب و هیئت جلوگیری به عمل آید.
* در هنگام کار به ویژه آماده سازی و طبخ غذا از هرگونه رفتار غیر بهداشتی (سرخارندن، دست به گوش و بینی زدن، استعمال دخانیات، آب دهان در فضای باز ریختن، عطسه یا سرفه بدون ماسک و...) خودداری نمایند.
* از کمک گرفتن افراد فاقد کارت بهداشت در آماده سازی، و طبخ و توزیع غذا جلوگیری به عمل آید.
* از کمک گرفتن اتباع خارجی در آماده سازی و طبخ توزیع غذا جداً خود داری شود.
* از برقراری موکب در مکان هایی که در مجاورت آن مرداب، ماندآب، فاضلاب، چاه بهسازی نشده و تل زباله است خودداری نمایید.
* از راکد شدن آب و ایجاد ماندآب جلوگیری به عمل آید .
* از تجمع آب راکد در زباله ها و ضایعات جامد مانند ظروف رها شده جلوگیری شود.
* هر گونه ظروفی که بتواند آب داخل آن جمع شود حتی به مقدار کم از دسترس خارج شود .
* رعایت کامل به دستورات بهداشتی که از طریق مسئولین بهداشتی اعلام می شود و همچنین توجه به ویژه به توصیه ها و هشدارهای کارشناسان بهداشت محیط الزامی است .