

## ❖ بهداشت آب

- اگر از سالم بودن آب مطمئن نیستند قبل از مصرف آن را بجوشانید و بهتر است از آب بطری شده دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت و درمان و پلمپ شده استفاده نمایید.
- در صورت مشکوک بودن به آلودگی، آب را حداقل ۵ دقیقه بجوشانید یا به ازای هر ۲۰ لیتر آب، ۴ قطره وایتکس اضافه کنید و ۳۰ دقیقه صبر کنید سپس استفاده نمایید
- در پارک ها ، تفریح گاهها، مناطق بیلاقی و سایر اماکن عمومی از آشامیدن آبهای مشکوک خودداری کنید.
- به علائم هشدار دهنده و تابلوهای راهنمای آب آشامیدنی یا غیر آشامیدنی توجه نمایید.
- میوه و سبزیجات و ظروف غذاخوری حتماً با آب سالم شستشو شوند.
- آب را در ظروف بسته، تمیز و دور از نور ذخیره نمائید.
- از آشامیدن آبهای سطحی و مشکوک پرهیز نمایید.
- از خرید و مصرف یخ های غیر بهداشتی خودداری نمایید. در صورت خرید یخ آن را با آب سالم شستشو و به صورت غیر مستقیم جهت سرد نمودن استفاده نمایید.

## ❖ بهداشت مواد غذایی

- از غذاهای خشک، کنسرو شده و کم حجم مثل خرما، بیسکویت و آجیل استفاده نمائید.
- قبل از مصرف غذاهای کنسرو شده جهت جلوگیری از مسمومیت بوتولیسم که سمی بسیار کشنده است باید قوطی کنسرو را به مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشاند.
- در هنگام خرید مواد غذایی و آشامیدنی توجه شود که بر روی محصول حتماً تاریخ تولید و انقضاء ، پروانه ساخت از وزارت بهداشت و درمان آموزش پزشکی و یا شناسه نظارت درج شده باشد.
- بهتر است از مواد غذایی ساده با فساد پذیری کمتر استفاده گردد و از مصرف غذای مانده از یک وعده به وعده دیگر پرهیز شود.
- در صورتی که از غذا یا آشامیدنی مشترک استفاده نموده و دچار علائمی مانند تهوع ، استفراغ ، اسهال ، شکم درد و ... شدید سریعاً به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه نمایید.
- از مصرف غذاهای فاسد یا کنسروهای باد کرده خودداری نمایید.
- از مصرف مواد غذایی پخته شده که بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شده جدا خودداری نمائید .

- از تمیز بودن دست ها قبل از مصرف مواد غذایی مطمئن شوید.
- در صورت الزام به نگهداری مواد غذایی پخته شده بیش از دو ساعت آنها را در یخچال ( دمای کمتر از ۴ درجه سانتی گراد ) و یا روی شمعک گاز ( بالای ۶۳ درجه سانتی گراد ) نگهداری نمائید.
- از مصرف هر نوع مواد غذایی که خواص ظاهری آن (بو، طعم، رنگ) تغییر کرده است خودداری فرمایید.
- از خرید مواد غذایی بدون مشخصات و بسته بندی به خصوص تنقلات فله ای خودداری گردد.
- هرگز از فروشندگان دوره گرد مواد غذایی فاقد مشخصات خرید نکنید.

### ❖ گندزدایی و ضد عفونی

- جهت گندزدایی سطوح ۱ قاشق غذا خوری سفید کننده (وایتکس) را با ۲ لیوان آب سرد حل نمائید این محلول تا ۲۴ ساعت قابل استفاده است.
- حداقل یک دقیقه زمان لازم است تا محلول تهیه شده بر روی سطوح اثر داشته باشد.
- اگر آب و صابون ندارید بهتر است از مواد بر پایه الکل ۷۰ درصد برای ضد عفونی دست استفاده کنید.
- روش تهیه الکل ۷۰ درصد از الکل ۹۶ درصد : سه پیمانه الکل ۹۶ درصد ۷۳<sup>CC</sup> با یک پیمانه آب جوشیده سرد شده حل شود.

### ❖ دفع بهداشتی زباله و فاضلاب

- زباله ها را در کیسه های ضخیم بسته بندی و در محیطی بسته و دور از افراد نگهداری کنید.
- در صورت امکان، چاله کم عمق حفر و زباله را با خاک یا آهک بپوشانید.
- از پراکندگی زباله در محل های اسکان به منظور حفظ محیط زیست خودداری نمایید.

### ❖ پیشگیری از بیماری های تنفسی

- از تهویه مناسب پناهگاه مطمئن شوید و از دود و گرد و غبار دوری نمایید.
- از ماسک یا پارچه نخی تمیز برای پوشش بینی و دهان استفاده کنید.
- در اماکن عمومی و داخل اتوبوس از مصرف سیگار خودداری نمایید. دود سیگار هوای قابل تنفس شما و دیگران را سمی و خطرناک می کند.

### ❖ کنترل حشرات

- بهتر است در محیط های سر بسته بخوابید. هنگام خوابیدن در محیط باز توصیه می شود از پشه بند استفاده کنید
- به هنگام اقامت در محل های اسکان وسائل شخصی مثل حوله ، روبالشی و ملحفه به همراه داشته باشید. چون امکان سرایت بیماری های پوستی ، شپش و ساس از طریق ملحفه های آلوده وجود دارد.
- جمع آوری و دفن صحیح زباله و فاضلاب بهترین راه مبارزه با حشرات موذی و جوندگان است.
- **در صورت برخورد با تخلفات بهداشتی با سامانه رسیدگی به شکایات مردمی ۱۹۰**

**تماس بگیرید .**