



# توصیه های بهداشتی و ایمنی در سفر



## سفری خوش و ایمن با رعایت موارد ذیل

- در طول سفر دست ها را مرتب با آب و صابون شستشو دهید؛ در صورت عدم دسترسی به آب و صابون از مواد ضد عفونی کننده بر پایه الکل ۷۰ درجه استفاده نمایید.
- در صورت داشتن علائم بیماری های تنفسی از حضور در اماکن عمومی (زیارتی، سیاحتی و ...) خودداری کنید.
- در اماکن عمومی و سر پوشیده و تجمعات آئینی و مذهبی، حتی الامکان از ماسک استفاده کنید.
- از دستمال کاغذی هنگام عطسه یا سرفه کردن استفاده کنید (در صورتی که دستمال وجود نداشت از قسمت داخلی آرنج استفاده کنید).
- در هنگام حضور در مراسم مذهبی یا اقامه نماز در مساجد و نمازخانه ها از وسایل شخصی (چادر، سجاده، مهر، تسبیح و ...) استفاده کنید.
- زباله ها و دستمال کاغذی استفاده شده را در سطل های درب دار پدالی بیندازید.
- از تماس دست آلوده با چشم، بینی و دهان خودداری کنید.
- در صورت بیمار بودن (دیابت، فشار خون و ...) داروهای ضروری خود را کمی بیش از تعداد لازم پیش بینی شده، همراه داشته باشید و در زمان مقرر مصرف نمایید.



## توصیه های تغذیه ای در سفر

- مواد غذایی را از اماکن بهداشتی مطمئن خریداری کنید.
- در طول سفر از مواد غذایی با مشخصات بهداشتی، تاریخ تولید و انقضا و آب آشامیدنی بسته بندی با مشخصات معتبر یا آب لوله کشی تحت پوشش شرکت آب و فاضلاب استفاده کنید.
- از مصرف مواد غذایی مانده خودداری کنید.
- از مصرف تنقلات شور و غیر بهداشتی و فست فودها در طول سفر پرهیزید.
- قبل از مصرف، فراورده های کنسرو شده را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- به منظور افزایش ایمنی بدن و پیشگیری از بیماری گوارشی و تنفسی مصرف لیمو ترش یا آب لیمو با غذا و مایعات سالم و در حد کافی ضروری است.
- مصرف میوه های تازه، آجیل و مغزها در طول سفر به افزایش ایمنی کمک می کند.



## موارد مهم در مورد هتل و محل اقامت



- از اماکن اقامتی دارای پروانه کسب و مجوزهای لازم استفاده کنید.
- هنگام مراجعه به مراکز اقامتی، در صورت امکان از وسایل شخصی یا یکبار مصرف استفاده کنید.
- از حضور در محلهایی که فاقد تهویه مناسب هستند خودداری کنید.
- در محل اسکان و اقامت از سالم بودن سیستم گرمایشی برای پیشگیری از مسمومیت با گاز منوکسید کربن اطمینان حاصل نمایید.



## موارد مهم در ایمنی ترافیک

- قبل از مسافرت از ایمن بودن وسیله نقلیه خود اطمینان حاصل کنید.
- در حین خستگی و خواب آلودگی رانندگی نکنید.
- در حین رانندگی از خوردن، آشامیدن، صحبت کردن با تلفن همراه، استعمال دخانیات و داروهای خواب آور خودداری کنید.
- استفاده تمام سرنشینان از کمربند ایمنی در طول سفر الزامی است.
- از حرکات نمایشی و سبقت غیر مجاز در طول سفر خودداری کنید.
- به ازاء هر یک ساعت و نیم رانندگی، ۱۵ دقیقه استراحت کنید.



## موارد مهم ایمنی در طبیعت

- برای جلوگیری از گزش و انتقال بیماری، از غذا دادن و نزدیک شدن به حیوانات خودداری کنید.
- از مصرف قارچها و گیاهان خودرو و ناشناس خودداری کنید.
- هنگام رعد و برق در مکانهای روباز تردد نکنید.
- در کنار رودخانهها و مسیلها اترق نکنید.
- برای جلوگیری از گزش حشرات از پشه بند و دورکننده حشرات استفاده کنید.
- در صورت برپایی چادر برای پیشگیری از مسمومیت با گاز منوکسیدکربن در داخل آن از وسایل گرمایشی ایمن استفاده کنید.
- در هنگام سفر زباله های خود را جمع آوری کرده و در محل های تعبیه شده قرار دهید.

**سفری شاد و توأم با سلامتی را با رعایت اصول بهداشتی تجربه کنید**

**تلفن رسیدگی به شکایات مردمی وزارت بهداشت: ۱۹۰**

