

بهداشت در مسافرت

رعایت نکات بهداشتی در همه حال لازم است؛ اما دلیل این که در سفر باید بیشتر مراقب بود این است که مقاومت بدن در سفر به واسطه کم‌خوابی، راه طولانی و خسته‌کننده، کمبود استراحت، شرایط آب و هوایی متفاوت مقصد سفر و تهیه غذا از منابع مختلف است.

جام جم آنلاین: رعایت نکات بهداشتی در همه حال لازم است؛ اما دلیل این که در سفر باید بیشتر مراقب بود این است که مقاومت بدن در سفر به واسطه کم‌خوابی، راه طولانی و خسته‌کننده، کمبود استراحت، شرایط آب و هوایی متفاوت مقصد سفر و تهیه غذا از منابع مختلف است.

بنابراین رعایت نکات تغذیه‌ای و بهداشتی در سفر ضروری است. توصیه می‌شود برای سفر مواد غذایی با پیش‌بینی قبلی تهیه شود، از خوردن غذای سرخ شده، گوشت چرخ کرده و ماهی پرهیز کرد و تا حد امکان غذا را خودتان آماده و از مصرف مواد غذایی در رستوران و غذاخوری‌های نامطمئن یا خرید مواد غذایی از دستفروشان پرهیز کنید. هنگام سفر بهترین غذایی که می‌توان همراه داشت، غذاهای خشک یا انواع کنسرو است.

بهتر است بدانید اسهال و استفراغ شایع‌ترین بیماری مسافران است که بر اثر مصرف آب و غذاهای آلوده ایجاد می‌شود که بر این اساس توصیه می‌شود از آب قنات و چشمه در طول سفر استفاده نشود.

آب را فقط از منابع مطمئن تهیه یا از آب بطری‌ها استفاده کنید. همچنین در دستشویی‌های بین راه از صابون جامد استفاده نکنید، چون باعث انتقال میکروب و ویروس و ایجاد بیماری می‌شود.

پس در طول سفر رعایت نکات تغذیه‌ای و بهداشتی به منظور حفظ سلامت و در امان بودن از برخی بیماری‌ها بسیار اهمیت دارد.

