

در سفر مسموم نشوید

نوروز است؛ سفر می روید. احتمال مسموم شدن در این سفرها بسیار زیاد است.



سلامت نیوز : نوروز است؛ سفر می روید. احتمال مسموم شدن در این سفرها بسیار زیاد است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین؛ بسیاری از مسمومیت ها در طول مسافرت، ناشی از خوردن و آشامیدن غذاها و آب های آلوده به میکروب است. با توصیه های زیر که آرزو دهقانی، کارشناس آموزش اورژانس کشور دارد، می توانید از مسمومیت های غذایی سفر پیشگیری کنید؛

- اگر برای اولین بار به مکان های مختلف سفر می کنید نباید از آب یا غذای آن منطقه استفاده کنید زیرا پادتن های محافظتی را در خونتان ندارید، به همین دلیل مورد تهاجم این میکروب ها قرار گرفته و دچار مسمومیت می شوید.

- بهتر است از آب هایی که از سالم بودن و پاک بودن آن ها مطمئن هستید، استفاده کنید

- از یخ استفاده نکنید مگر اینکه مطمئن باشید با آب سالم درست شده است.

- در طول سفر، خوردن میوه ها و سبزیجات خام را کنارگذاشته مگر این که قابل پوست کندن باشند و کاهو و سایر سبزی های خام برگ دار مثل اسفناج را مصرف نکنید.

- از خرید و مصرف غذا از غذاهایی که فروشندگان دوره گرد خودداری کنید.

- سعی کنید از ظروف یکبار مصرف که نیاز به شستشو ندارد، استفاده کنید و آب سالم برای آشامیدن به همراه خود داشته باشید.

- دست ها را باید به طور مرتب با آب و صابون شستشو دهید.

- از مصرف سالاد و سبزیجات خام در رستوران ها خودداری کرده و از مصرف کباب و تخم مرغ نیم پز (عسلی) خودداری کنید

- در سفر به مناطق روستایی، لبنیات، بستنی، به خصوص شیر محلی خریداری نکنید و از لبنیات پاستوریزه استفاده کنید.

- در صورت استفاده از غذاهای کنسرو شده ابتدا آن را به مدت 20 دقیقه جوشانده و سپس مصرف کنید. از خرید قوطی های کنسرو برآمده، فرورفتگی و یا دارای نشستی خودداری کنید.