



برای مقابله با مسمومیت در سفر این مواد غذایی را بخورید

مسئول پیشگیری از بیماری‌های واگیر مرکز بهداشت استان کرمانشاه اظهار کرد: مصرف آبلیموی تازه و ماست در سفر با تقویت سیستم گوارشی احتمال بروز مسمومیت‌ها را کاهش می‌دهد.

مسئول پیشگیری از بیماری‌های واگیر مرکز بهداشت استان کرمانشاه اظهار کرد: مصرف آبلیموی تازه و ماست در سفر با تقویت سیستم گوارشی احتمال بروز مسمومیت‌ها را کاهش می‌دهد.

دکتر حسین بیگلری در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به استراحت کم افراد، خستگی، تغییر شرایط آب و هوایی و تهیه آب و مواد غذایی از منابع مختلف در طول سفر، اظهار کرد: این امر موجب می‌شود تا سیستم ایمنی افراد عملکرد متفاوتی پیدا کند و همین مسئله اهمیت توجه به مسائل بهداشتی را در طول سفر دو چندان می‌کند.

بیگلری اظهار کرد: به طور کلی مسائل بهداشتی سفر شامل تامین آب و مواد غذایی سالم است که این امر لزوم توجه به خرید مواد غذایی از فروشگاه‌های معتبر با تاریخ اعتبار مشخص و شست‌وشوی سالم سبزیجات و میوه‌جات را می‌طلبد.

وی با هشدار در خصوص خرید گوشت جاده‌ای گفت: افراد در همه مواقع از جمله در سفر باید گوشت مورد نیاز خود را از مراکز معتبر خریداری کرده و به مهر دامپزشکی روی آن توجه کنند.

بیگلری تهیه یخ بهداشتی را نیز یکی از ضروریات مهم سفر عنوان کرد و افزود: برای خنک نگه داشتن مواد باید یخ بهداشتی را تهیه کرده، سپس آن را با دولایه نایلون فریزر پوشانده و آن را در مجاورت مواد غذایی قرار داد.

مسئول پیشگیری از بیماری‌های واگیر مرکز بهداشت استان کرمانشاه توجه هر چه بیشتر به شست‌وشوی مکرر دست‌ها با آب و صابون را یکی از نکات مهم و ضروری سفر عنوان کرد و افزود: افراد باید هربار پیش از صرف غذا دست‌های خود را با آب و صابون بشویند.

بیگلری در خصوص خرید مواد غذایی از دستفروش‌ها در طول سفر هشدار داد و اظهار کرد: افراد باید غذای خود را حتماً از مراکز معتبر تهیه کرده و از سلامت آن مطمئن شوند.

وی با اشاره به افزایش احتمال مسمومیت‌های غذایی در طول سفر از همه افراد خواست تا در مسافرت‌های خود آبلیموی تازه و ماست به همراه داشته باشند و گفت: این دو ماده غذایی موجب تقویت سیستم گوارشی در برابر میکروب‌ها شده و از مسمومیت افراد تا حد زیادی پیشگیری می‌کند.

وی با توصیه به اینکه همه افراد در طول سفر باید از لیوان شخصی استفاده کرده تا شانس ابتلا به مسمومیت کاهش یابد، گفت: قبل از استفاده از مواد کنسروی نیز جهت پیشگیری از مسمومیت باید حتماً آنها را به مدت 20 دقیقه بجوشانیم.

مسئول پیشگیری از بیماری‌های واگیر مرکز بهداشت استان کرمانشاه با بیان اینکه آب رودخانه‌ها و برکه‌ها تنها در ظاهر شفاف هستند و در کنار این شفافیت احتمال آلودگی آنها وجود دارد، در خصوص شستن دست و صورت و نیز ظروف و وسایل با استفاده از این آبها هشدار داد و اظهار کرد: افراد باید تا حد امکان از استفاده از این آبها در جهت شست‌وشوی وسایل اجتناب کرده و بهتر است برای این کار از آب لوله‌کشی استفاده کنند.