

## چند قانون طلایی برای پیشگیری از مسمومیت در سفر

- استفاده از غذاهای خانگی ساده و نیمه خشک برای بین راه ، در غیر این صورت انتخاب رستوران های بهداشتی.
- استفاده از آب سالم و بهداشتی جهت نوشیدن ، مسواک زدن ، تهیه غذا و شستشوی ظروف.
- عدم خرید مواد غذایی پخته، بدون مجوز بهداشتی و با بسته بندی نامناسب از فروشندگان دوره گرد کنار جاده و مغازه های غیر بهداشتی.
- انتخاب مواد غذایی بی خطر (لبنیات پاستوریزه، محصولات دارای مجوز بهداشتی).
- جوشاندن کنسرو بلافاصله قبل از مصرف.
- خوردن غذا بلافاصله بعد از پخته و آماده شدن آن.
- حرارت دادن مواد غذایی پخته به صورت یکنواخت و به مقدار کافی برای استفاده مجدد (حداقل ۷۰ درجه سانتی گراد).
- شستن دستها با آب گرم و صابون قبل از تهیه و خوردن مواد غذایی.
- استفاده از وسایل فاقد هر گونه آلودگی برای آماده سازی مواد غذایی.
- دور نگهداشتن مواد غذایی از دسترس حشرات، جانوران موذی و جوندگان.



## از چه فروشگاه‌هایی خرید کنیم؟

**مواد غذایی مورد نیاز خود را از فروشگاه‌های معتبری تهیه کنید که:**

- ◀ موازین بهداشتی را رعایت می‌کنند (از روپوش سفید، کاردک، انبر و دستکش موقع بسته بندی و عرضه محصول استفاده می‌نمایند).
- ◀ محصولات دارای مجوز بهداشتی و حاوی مشخصات کامل برچسب گذاری عرضه می‌کنند.
- ◀ شرایط نگهداری درج شده روی برچسب محصول (داخل یخچال، دوراز نور یا تابش مستقیم آفتاب و ..... ) را رعایت می‌کنند.

فروشگاه‌هایی که مواد لبنی پاستوریزه را خارج یخچال نگهداری می‌کنند و یا بطری‌های پت آب، دوغ و یا نوشابه را در معرض آفتاب قرار می‌دهند، برای خرید انتخاب نکنید.



## از چه محصولاتی استفاده کنیم؟

وجود پروانه بهداشتی بر روی بسته بندی محصول اطمینان خاطر مصرف کننده از سلامت آن را تامین می کند.

لذا موقع خرید کلیه محصولات غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی **به** آرم سازمان غذا و دارو و شماره مجوز بهداشتی بر روی برچسب محصول توجه فرمایید.



## محصولات تولید داخل

برچسب محصول اطلاعات و تماویری است که بر روی بسته بندی آن چاپ می شود. هنگام خرید محصولات دقت کنید برچسب آنها حاوی مطالب زیر بصورت واضح، خوانا و پاک نشدنی باشد.

- نام و نام تجاری محصول
  - شماره پروانه بهداشتی ساخت یا شماره شناسه نظارت بهداشتی
  - تاریخ تولید و انقضا
  - وزن خالص
  - شماره سری ساخت
  - ترکیبات یا مواد تشکیل دهنده (به ترتیب نزولی)
  - نام و نشانی تولیدکننده یا بسته بندی کننده
  - جدول ارزش غذایی
  - شرایط نگهداری محصول و هشدارها (در صورت نیاز)
  - نحوه مصرف
  - عبارت ساخت ایران
- ✓ از خرید مواد غذایی فله‌ای و یا بسته بندی فاقد مشخصات فوق برهیز کنید، چرا که ممکن است :

- در شرایط غیر بهداشتی و بدون رعایت استانداردهای مربوطه تولید شده باشد.
- کنترلی روی مواد اولیه و محصول وجود ندارد.
- در صورت بروز مشکل پیگیری قانونی امکان پذیر نیست.
- به دلیل نداشتن بسته بندی مناسب در معرض آلودگی ثانویه قرار دارد.

## محصولات وارداتی

کلیه محصولات خارجی باید دارای **برچسب کنترل اصالت و سلامت کالا** با ویژگی های زیر باشد.

این برچسب به رنگ سفید با **کد ۱۶ رقمی** است و به گونه ای روی محصول چسبانده شده که در صورت جداسازی قطعه قطعه شده واز بین می رود قابلیت استفاده مجدد ندارد.



مواردی که روی برچسب مشاهده می گردد شامل :

(۱) GTN (شناسه تجاری فرآورده) : شماره ی ۱۴ رقمی که برای هر نوع فرآورده در سطح جهان اختصاصی است.

(۲) UID (شناسه ردیابی و رهگیری): شماره ای ۲۰ رقمی که برای هر واحد فرآورده براساس استاندارد اختصاص داده شده است .

(۳) LOT (سری ساخت) : شماره ای است که شرکت تولیدکننده به هر سری ساخت محصول اختصاص می دهد.

(۴) EXP (تاریخ انقضا)

(۵) کد ۱۶ رقمی : زیر لایه اسکرچ وجود دارد و برای هر کالا اختصاصی است .

(۶) بار کد دو بعدی: جهت امنیت برچسب لحاظ شده و با بارکدخوان ویژه بازرسین خوانده می شود.

**کد ۱۶ رقمی** باید به گونه ای با لایه اسکرچ پوشانده شده باشد که قبل از خراشیدن . اعداد زیر آن

قابل تشخیص نباشد و حین تراشیدن لایه اسکرچ به شماره های مربوطه آسیبی نرسد.

**روش استفاده از برچسب توسط مصرف کننده :**

کد ۱۶ رقمی را بعد از تراشیدن لایه اسکرچ ، از طریق پیام کوتاه ، شماره تلفن گویا یا سایت الکترونیک به شماره یا آدرس مندرج بر روی برچسب ارسال کنید. پس از آن پیام اصالت کالا **مورد تایید** است به همراه نام فرآورده ، سری ساخت و تاریخ تولید برای شما ارسال می گردد.



صرفاً وجود برچسب اصالت، نشانه مجاز بودن کالا نیست. اصالت کالا با اعلام اطلاعات فوق الذکر **تایید** می گردد.

## توصیه های دارویی در مسافرت نوروز

- برای سفر یک جعبه کمک های اولیه حاوی تب گیر، یک تب بر مانند استامینوفن یا بروفن، شربت سرماخوردگی، یک داروی ضدحساسیت، یک پماد آنتی بیوتیک موضعی و داروهایی که اعضای خانواده بطور مرتب استفاده می کنند تهیه کنید.
- داروی خود را به مدت طولانی در اتومبیل نگذارید و از نگهداری آن در پشت داشبورد و صندوق عقب ماشین خوداری کنید.
- بهتر است دارو پیش خودتان باشد نه در داخل چمدان. چرا که امکان گم شدن چمدان یا قرار گرفتن آن در محیط های خیلی سرد یا خیلی گرم وجود دارد.
- دارو را در شیشه یا قوطی اصلی خود نگاه دارید.
- دارو را در برابر حرارت و نور قرار ندهید.
- داروهای یخچالی را در ظروف مخصوص خنک کننده حمل نمایید.
- بهتر است یک کپی از نسخه پزشک خود همراه با شماره تلفن او را به همراه داشته باشید.



- بدون نظر پزشک نسخه قبلی خود را تکرار ننمایید.
- بیماران مبتلا به فشار خون بالا ، بهتر است دستگاه اندازه گیری فشار خون و داروهای مصرفی همراه داشته باشند.
- در خصوص بیماران دیابتی، همراه داشتن انسولین یا داروی مصرفی برای تمام مدت سفر، نوار یا دستگاه کنترل قند خون همراه با باطری، لانسست نمونه گیری خون، سرنگ، الکل، مواد قندی سریع الجذب مثل قند حبه ای، نبات، بیسکویت یا آب میوه الزامی است.
- از خرید دارو از محل های غیر از داروخانه پرهیز کنید، در صورت تعطیلی داروخانه های روزانه، داروخانه های شبانه روزی قابل دسترس هستند.
- آب، بهترین آشامیدنی برای مصرف داروها است.
- رانندگان وسایل نقلیه لازم است قبل از مصرف دارو از خواب آور نبودن آن اطمینان حاصل نمایند.
- چنانچه داروی شما بطور مرتب باید مصرف شود (داروهای ضد تشنج، افسردگی، دیابت، چربی خون، قلبی و برخی داروهای مسکن و آنتی بیوتیک ها) مقدار کافی دارو برای تمام مدت سفر همراه داشته باشید.



### نحوه نگهداری صحیح داروها

نظافت کلی عید، زمان مناسبی است تا به قفسه یا جعبه دارویی منزل سری بزنیم و به آن سر و سامان بدهیم.

- فهرستی از داروهایی که مرتب مصرف می‌کنید و در منزل موجود دارید، هنگام مراجعه به پزشک به همراه داشته باشید تا از تجویز مجدد آن خودداری شود.
- هنگام دریافت دارو از داروساز نحوه نگهداری دارو را بپرسید.
- نگهداری داروها در یخچال (دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی‌گراد) فقط برای داروهایی که یخچالی می‌باشند ضروری و مناسب است. یخچال مانند حمام دارای رطوبت است و باعث می‌شود دارو زودتر از رسیدن به تاریخ انقضای روی بسته بندی، خراب شود.
- اگر روی جعبه دارویی نوشته است در دمای اتاق نگهداری شود، دارو را باید در دمای حدود ۲۵ درجه سانتی‌گراد نگهداری کنید.





### نحوه نگهداری صحیح داروها

- سرنگ و دستکش استریل نیز تاریخ انقضای مصرف دارند. سرنگ و یا دستکش استریل که تاریخ مصرف آن گذشته و یا کاغذ پوشش آنها پاره شده باشد غیر استریل و غیر قابل استفاده می‌باشد.
- هرگز دارویی را در جعبه داروی دیگری نگهداری نکنید چرا که این امر ممکن است باعث شود که داروی اشتباه مصرف کنید و منجر به مسمومیت دارویی شود.
- در منزل از نگهداری داروهایی که برچسب ندارند و مورد مصرف نمی‌باشند، خودداری کنید.
- از مصرف پمادها و کرم‌هایی که قوام خود را از دست داده‌اند، سفت یا آبکی شده‌اند و دارو از بسته‌بندی نشت کرده‌است، پرهیزید و آن‌ها را دور بریزید.
- داروها را دور از دسترس کودکان و در قفسه‌های جداگانه و بالا نگه داری نمایید.
- شربت متادون که برای درمان نگه‌دارنده اعتیاد به مواد مخدر توسط پزشک تجویز می‌شود بسیار خطرناک است و به هیچ عنوان نباید این دارو را در یخچال و در ظروف فرآورده‌های خوراکی و نوشیدنی مثل بطری نوشابه نگهداری کرد چون ممکن است به اشتباه خورده شود و باعث مسمومیت و مرگ شود.



### معدوم کردن داروهای تاریخ مصرف گذشته

- شربت‌های تاریخ گذشته (به جز آنتی بیوتیک‌ها) را در فاضلاب خالی کرده و شیشه‌های آن را دور بریزید. سوسپانسیون آنتی بیوتیک‌ها را بعد از گذشت ده روز از مصرفشان داخل سطل زباله بیندازید.
- قطره‌های چشمی که از باز شدن درب آن یک ماه گذشته است دیگر استریل نمی‌باشند و باید دور ریخته شوند.
- آمپول‌ها و سرنگ‌های تاریخ گذشته را در کیسه زباله بریزید و معدوم نمایید.
- کرم‌ها و فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی دارای تاریخ انقضایی از ۶ تا ۲۴ ماه پس از بازکردن درب ظرف می‌باشند که به صورت یک عدد در کنار تصویر یک قوطی با درب باز شده روی بسته‌بندی فرآورده ترسیم می‌شود. به تاریخ انقضای روی بسته بندی محصولات آرایشی و بهداشتی توجه نمایید.
- داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا نرسیده است ولی استفاده‌ای در منزل ندارند قابل عودت به داروخانه نیستند و بهتر است معدوم گردند. لازم به ذکر است داروخانه‌های سطح شهر از پس گرفتن دارو معذور هستند.
- دسترسی به داروخانه‌های شبانه‌روزی و برخی داروخانه‌هایی که به صورت شیف‌ت از پیش تعیین شده فعال هستند در ایام تعطیلات برای دریافت خدمات دارویی، وجود دارد.



- داروها را بدون خرد کردن قرص‌ها و کپسول‌ها، از بسته بندی اصلی خارج نمایید و با مواد ناخوشایندی مانند تفاله چای یا قهوه مخلوط کنید. مخلوط را در کیسه پلاستیکی دربسته قرار دهید و سپس داخل سطل زباله بیندازید. همچنین می‌توانید مخلوط حاصل را در قوطی حلبی خالی یا دیگر ظروف مشابه بریزید تا از نشت دارو یا ریختن آن به بیرون از سطل زباله جلوگیری شود.
- قبل از دور انداختن بطری خالی دارو، دستور مصرف روی آن را برای جلوگیری از مصرف نابجا مخدوش نمایید.
- بروشور دارو را مطالعه کنید و در صورت ذکر روش خاص برای معدوم سازی از آن پیروی کنید.
- در صورت داشتن سوال در زمینه نحوه معدوم سازی از دکتر داروساز بپرسید.
- چنانچه شما یا بستگانتان، به دلیل ابتلا به بیماری مزمن، دارویی را به صورت مرتب مصرف می‌کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و ضمن سفر در اختیار دارید.



### نکاتی در خصوص استفاده از فرآورده‌های شیمیایی هنگام نظافت منزل:

۱) همیشه در هنگام استفاده از فرآورده‌های شیمیایی و شوینده در نور کافی برچسب روی بسته‌بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید. استفاده از داروها و مواد شیمیایی در تاریکی می‌تواند خطرناک باشند.

۲) در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده‌های شوینده و پاک‌کننده، پنجره‌ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. بسیاری از این ترکیبات بخارات سمی ایجاد می‌کنند که به مخاط دهان، بینی و ریه صدمه می‌زند.

۳) در زمان نظافت سطوح و استفاده از ترکیبات شوینده و پاک‌کننده از دستکش پلاستیکی، کفش جلو بسته و در صورت امکان، ماسک استفاده نمایید.



۴) از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده و لکه بر جداً خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه کننده هستند.



۵) در صورت تماس پوست و یا چشم با مواد شوینده و ضدعفونی کننده، پوست یا چشم را با مقدار زیادی آب شست و شو دهید و مصدوم را به مرکز درمانی انتقال دهید.

۶) برخی از داروها و محصولات مانند جوهر نمک، مواد شوینده و لکه بر، لاک پاک کن، سموم حشره کش و جونده کش (مانند مرگ موش)، تینر، ضدیخ، بنزین و نفت می توانند در صورت بلعیده شدن و تماس با پوست و چشم و یا در صورت تنفس، بسیار سمی باشند.

۷) همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید و دقت نمایید که هیچ ظرف در بسته‌ای از دسترسی کودکان در امان نیست.

۸) ظروف حاوی مواد شیمیایی و سمی را در قفسه های مشخص و بالا دور از دسترس کودکان قرار دهید

۹) در صورتیکه نزدیکان شما ماده‌ای غیرخوراکی و سمی را بلعید و یا استنشاق نمود، با مرکز اورژانس (تلفن ۱۱۵) و مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم (تلفن ۱۹۰) تماس بگیرید.

۱۰) بطور کلی در صورت نیاز می توانید سوالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی با کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۹۰ در میان بگذارید.

