

# پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های منتقله از غذا در شرایط اضطراری

### برای تهیه غذای سالم و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های واگیر منتقله از غذا در شرایط اضطراری چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

به خاطر داشته باشید مواد غذایی از نظر سرعت فاسد شدن به ۳ دسته تقسیم می‌شوند:

- ۱- مواد غذایی با فسادپذیری بالا: مانند شیر، گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیرینی‌جات، برنج پخته و سایر مواد غذایی حیوانی که باید آن‌ها را فقط برای مدت کوتاه و آن هم در یخچال نگهداری نمود.
- ۲- مواد غذایی نیمه‌فسادپذیر: مانند سبزی‌ها و میوه‌ها که می‌توان آن‌ها را در هوای خنک و خارج از یخچال برای کوتاه‌مدت نگهداری کرد و در هوای گرم باید آن‌ها را در یخچال قرار داد.
- ۳- مواد غذایی دیرفاسدشونده: مانند حبوبات و دانه‌های غلات خشک (گندم و برنج). این مواد را می‌توان در شرایط مناسب برای مدتی طولانی نگهداری کرد.

### برای تهیه غذای سالم و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های واگیر منتقله از غذا در شرایط بحرانی باید موارد زیر رعایت کنید:

- ۱- دستان خود را بشویید.  
قبل از تهیه غذا، قبل از سرو یا مصرف غذا، پیش از خوراندن غذا به کودکان باید دست‌ها به‌دقت با آب و صابون شسته شوند. در صورت عدم دسترسی به آب و صابون می‌توان از محلول‌های ضدعفونی‌کننده دست بر پایه الکل استفاده کرد. پس از هر بار اجابت مزاج لازم است دست‌ها به‌طور صحیح با آب و صابون شسته شوند. با شستن صحیح دست‌ها می‌توان از ابتلا به بیماری‌هایی مانند وبا و اسهال خونی جلوگیری کرد.

بیماری‌های منتقله از غذا یک مشکل سلامت عمومی رو به رشد در دنیا است. براساس اعلام سازمان جهانی بهداشت سالانه حدود ۶۰۰ میلیون نفر (یا تقریباً ۱ نفر به ازاء هر ۱۰ نفر) در اثر خوردن غذای آلوده بیمار شده و ۴۲۰/۰۰۰ نفر جان خود را از دست می‌دهند. سالانه نزدیک به ۱٫۷ میلیارد مورد اسهال در دوران کودکی رخ می‌دهد و حدود ۴۴۳۸۳۲ کودک زیر ۵ سال در اثر ابتلا به اسهال می‌میرند. عواملی مانند درگیری‌ها، جابجایی جمعیت‌ها، بلایای طبیعی و تغییرات آب و هوایی می‌توانند افزایش خطر وقوع بیماری‌های منتقله از آب و غذا از جمله بیماری وبا را به همراه داشته باشند. در شرایط بحرانی ممکن است دسترسی به غذای ایمن با مشکل مواجه شود یا افراد مقدار قابل توجهی مواد غذایی تهیه و در شرایط نامناسب نگهداری کنند. این امر افزایش بروز بیماری‌های منتقله از غذا را به همراه خواهد داشت. آلودگی مواد غذایی ممکن است در هر یک از مراحل تولید تا مصرف رخ دهد و می‌تواند به دنبال آلودگی‌های محیطی از قبیل آلودگی آب، خاک یا هوا بوده یا ناشی از ذخیره‌سازی و فرآوری غیربهداشتی مواد غذایی باشد.



**این نکات را نیز به خاطر داشته باشید:**

- \* پس از آماده‌سازی مواد غذایی خام از قبیل ماهی و گوشت و قبل از شروع مجدد کار با مواد غذایی دیگر مجدداً دست‌ها را بشویید.
- \* اگر در دستتان عفونتی وجود دارد قبل از آماده‌سازی مواد غذایی آن را با پوشش مناسب ببندید.
- \* تماس با حیوانات مانند سگ، گربه و پرندگان اغلب باعث آلودگی دست‌ها به عوامل بیماری‌زای خطرناک می‌شود. این عوامل بیماری‌زا می‌توانند از طریق دست‌ها به مواد غذایی منتقل شوند لذا پس از تماس با حیوانات دستان خود را بدقت بشویید.

**۲- از آب و مواد اولیه سالم استفاده کنید.**

استفاده از آب سالم برای آماده‌سازی مواد غذایی به همان اندازه استفاده از آب سالم برای نوشیدن اهمیت دارد. اگر کوچک‌ترین شکی در خصوص ایمنی منبع تأمین آب دارید، آب را قبل از اضافه کردن به غذا یا تهیه یخ بجوشانید؛ خصوصاً در مورد آبی که برای تهیه غذای کودکان بکار می‌رود. استفاده از آب‌هایی که بهداشتی نیستند برای شستشو نیز مناسب نیست؛ مثلاً شستن ظروف در آب نهر و رودخانه به این دلیل که ممکن است این آب‌ها آلودگی میکروبی یا شیمیایی داشته باشند، صحیح نیست.

**این نکات را نیز به خاطر داشته باشید:**

- \* فقط قارچ‌های بسته‌بندی شده که دارای مجوز تولید است استفاده کنید و هرگز قارچ‌های ناشناخته یا وحشی مصرف نکنید.
- \* شیر پاستوریزه را بیرون از یخچال نگهداری نکنید. شیر پاستوریزه را می‌توان تا ۲ الی ۳ روز در یخچال در دمای ۱ تا ۴ درجه سانتی‌گراد نگهداری کرد ولی بیرون از یخچال خیلی زود فاسد می‌شود.
- \* شیر استرلیزه را پس از باز کردن حتماً در یخچال نگهداری کنید.
- \* هنگام مصرف کشک مایع دقت کنید که کپک‌زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد و قبل از مصرف، آن را به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید.
- \* از یخ‌های بهداشتی استفاده کنید. یخ‌های فله ممکن است از آب ناسالم تهیه شده و آلوده باشند به همین دلیل برای خنک کردن آب و مایعات مصرفی نباید از یخ‌های فله استفاده شود. در صورتی که می‌خواهید مواد غذایی را خنک نگهدارید و فقط یخ فله در دسترس دارید، یخ را قبل از استفاده در یک پلاستیک تمیز قرار دهید تا از تماس آن با مواد غذایی جلوگیری شود.
- \* بطری آب معدنی، نوشابه و ... را در حوضچه‌ها قرار ندهید. قرار دادن انواع نوشیدنی‌ها و میوه‌ها در حوضچه‌ها و برکه‌ها جهت خنک کردن یا شستشوی آن‌ها ممکن است موجب آلودگی بیشتر آن‌ها و حتی ایجاد مسمومیت گردد. در صورت آلودگی این آب‌ها به ویروس یا انگل و ... این آلودگی به میوه و بطری انتقال یافته و با مصرف آن‌ها ممکن است بیمار شوید.

**۳- غذا را قبل از مصرف به‌طور کامل بپزید.**

مواد غذایی خام از قبیل گوشت‌ها و تخم مرغ ممکن است به عوامل بیماری‌زا آلوده باشند. با پخت کامل می‌توان این عوامل بیماری‌زا را از بین برد. به این نکته دقت کنید که در فرایند پخت تمام قسمت‌های ماده غذایی شامل قسمت‌های سطحی تا بخش‌های مرکزی (به‌عنوان مثال قسمت‌هایی از گوشت‌ها که نزدیک استخوان هستند) باید به دمای حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد رسیده و کاملاً پخته شوند.

**۴- مواد غذایی خام و پخته را جدا از هم نگه دارید و از گذاشتن آن‌ها در کنار یکدیگر اجتناب کنید.**

مواد غذایی پخته شده ممکن است با کوچک‌ترین تماس با مواد غذایی خام، آلوده شوند. این آلودگی می‌تواند در اثر تماس مستقیم (مانند تماس گوشت ماکیان خام با مواد غذایی پخته) یا تماس غیرمستقیم باشد. برای پیشگیری از آلودگی غیرمستقیم، تخته برش یا چاقویی که برای برش یا آماده‌سازی مواد خام (مانند مرغ یا گوشت خام) استفاده کرده‌اید را قبل از استفاده برای برش یا آماده‌سازی مواد غذایی پخته شده به دقت بشویید.

**۵- غذا را در دما و درجه حرارت مناسب نگهداری کنید.**

مواد غذایی باید در یخچال نگهداری شوند. از نگه گذاشتن طولانی‌مدت غذای پخته در دمای محیط خودداری کنید. اگر می‌خواهید باقیمانده غذا را نگهداری نمایید، مطمئن شوید شرایط نگهداری به گونه‌ای باشد که ماده غذایی، داغ (نزدیک یا بالای ۶۰ درجه سانتی‌گراد) یا سرد (نزدیک یا زیر ۱۰ درجه سانتی‌گراد) نگه داشته شود. وقتی ماده غذایی در دمای محیط باشد میکروب‌ها در آن شروع به تکثیر می‌کنند. هر چه این ماده غذایی زمان بیشتری در دمای محیط باقی بماند، خطر بیشتر است. این نکته را نیز به خاطر داشته باشید که مواد غذایی که قبلاً پخته شده‌اند را قبل از مصرف باید مجدداً به‌طور کامل حرارت دهید. گرم نمودن مجدد ماده غذایی باید به گونه‌ای باشد که تمام قسمت‌های آن کاملاً داغ شده و به دمای حداقل ۷۰ درجه سانتی‌گراد برسد.

**۶- مواد غذایی را از دسترس حشرات، جوندگان و دیگر حیوانات دور نگهدارید.**

حیوانات به‌طور دائم میکروب‌هایی که عامل بروز بیماری‌های با منشأ مواد غذایی هستند را با خود حمل می‌کنند. نگهداری مواد غذایی در ظروف دربسته بهترین راه برای دور نگه داشتن این مواد از دسترس حیوانات و حشرات است.

**جهت کسب اطلاعات بیشتر از بیماری‌های واگیر در ایران به لینک زیر مراجعه فرمایید:**

<https://icdc.behdasht.gov.ir>