



## توصیه‌های بهداشتی در سفر/ چگونه سالم به مقصد برسیم؟

مدیر گروه پیشگیری از بیماری‌های واگیر دانشگاه علوم پزشکی تبریز، با اشاره به اهمیت رعایت اصول تغذیه‌ی سالم در طول سفر، اظهار کرد: تهیه آب و غذای سالم از مهم‌ترین نکات یک سفر سالم است.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز به نقل از معاونت بهداشت دانشگاه، دکتر سیمین خیاط زاده، با اشاره به اینکه رعایت بهداشت آب و مواد غذایی از مهم‌ترین نکته‌های سفر ایمن است، ادامه داد: مسافران تا زمانی که به منطقه‌ی شهری نرسیده‌اند و آب لوله‌کشی شهری در اختیار ندارند، بهترین گزینه استفاده از آب‌های بطری شده است.

وی ادامه داد: به هیچ وجه استفاده از آب کنار جاده، آب چشمه یا هرگونه آب نامطمئن، توصیه نمی‌شود، زیرا موجب بروز بیماری‌های روده‌ای می‌شود.

وی در خصوص روش درست مصرف غذا در طول سفر، افزود: نکته‌ی مهم دیگر تهیه‌ی غذا از مکان‌های سالم و بهداشتی است و به‌تراست، غذایی که تهیه می‌شود در همان وعده مصرف شود زیرا نگهداری غذا در خودرو سخت بوده و در صورت ماندن غذا در یک مدت فاسد شده و مصرف آن سبب مسمومیت می‌شود.

مدیر گروه پیشگیری از بیماری‌های واگیر دانشگاه علوم پزشکی تبریز بیان کرد: قبل از استفاده از غذاهای کنسرو شده حتماً به تاریخ مصرف آن توجه نموده و قبل از مصرف کنسرو آن را به مدت ۲۰ دقیقه داخل آب بجوشانید تا از بروز بیماری بوتولیسم نیز آسوده خاطر باشید.

وی متذکر شد: به مسافرانی که در محیط‌های باز و آزاد حضور دارند، توصیه می‌شود تا برای محافظت از خود و خانواده در برابر گزش پشه‌ها در صورت امکان از تورهای پشه دفع‌کن، پشه بند و لباس‌هایی که آستین‌های بلندی دارند و یک سری از اسپری‌های موجود دفع‌حشرات استفاده کنند.

وی اظهار کرد: قبلاً پشه‌هایی مانند مالاریا در برخی مناطق وجود داشتند که تلاش‌ها برای محافظت از گزیدگی آن‌ها بود، اکنون نیز پشه‌های دیگری نیز با نام پشه‌های آندس به آن اضافه شده‌اند که می‌توانند برخی بیماری‌های خونریزی‌دهنده مانند تب دنگ را به فرد منتقل کنند.