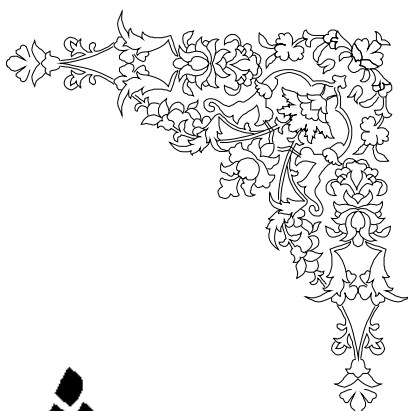
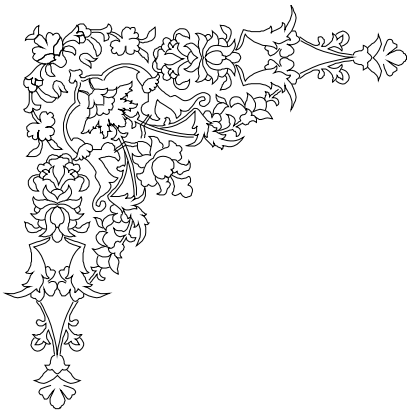




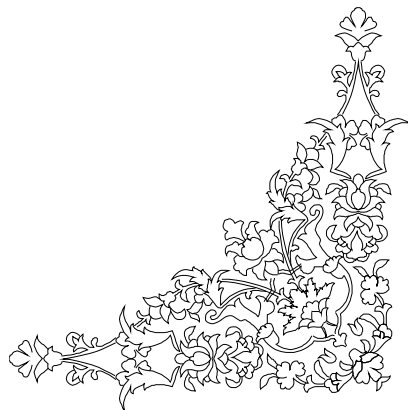
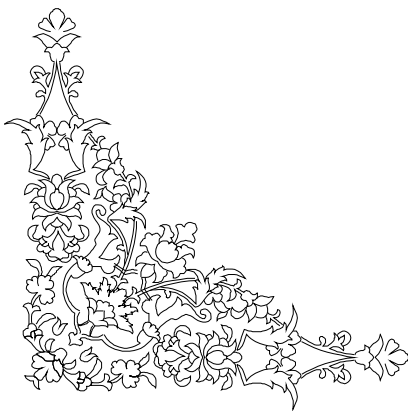
سازمان حج و زیارت

هدایت و سلامت

ویژه مدیران و عوامل اجرایی حج تمتع

دوره آموزش کارگزاران حج تمتع ۸۸

اداره آموزش سازمان حج و زیارت



الف- آنچه مدیران باید بدانند

(و بر اجرای آن توسط عوامل خود نظارت نمایند)

بمنظور ارتقاء سطح سلامت زائرین خانه خدا , لازم است مدیران محترم کاروانها به نکات ذیل توجه ویژه مبذول نموده , درمراحل مختلف سفر آنها را رعایت فرمایند.

توجه : قبل از ورود به هر مرحله وضعیت خود را با مطالعه نکات همان قسمت ارزیابی کنید.

مهمترین وظیفه مدیران محترم کاروان ایجاد هماهنگی و ارتباط مناسب بین زائرین, پزشک, روحانی, کارکنان وعوامل خارج از کاروان(سازمان حج و زیارت, بعثه مقام معظم رهبری, مرکز پزشکی وکارشناسان بهداشتی مرکز) است مدیرانی که هنر ارتباط مناسب را داشته باشند, موفق خواهند بود.

۱- قبل از عزیمت :

- * بخشی از مطالب آموزشی کلیه جلسات ۱۰گانه آموزشی بازائرین به (آموزش نکات بهداشتی و درمانی) اختصاص داده شود. فردآموزش دهنده لازم است پزشک کاروان باشد.
- * پزشک کاروان باید درخصوص موضوعات, محتوی و شیوه های آموزش با واحد بهداشت مرکز پزشکی بصورت هماهنگ اقدام نماید.
- * اجرای آموزش, استفاده ازفیلم های آموزشی بسیار مناسب خواهد بود. ضمناً بنابر صلاحدید پزشک کاروان و موضوع بحث,استفاده ازکارشناسان و متخصصین مجرب که سابقه تشریف درمعیت مرکزپزشکی را داشته اند نیز مناسب است.

* آموزش‌ها باید در فرصت مناسب، با وقت کافی و کاربردی انجام شود و مطالب مهم مکرراً تکرار شود.

* پیشنهاد می‌شود هر کاروان از بین زائرین زن و مرد علاقمند، آگاه و داوطلب، تعدادی (رابط سلامت) انتخاب نموده و به آنها نیز اطلاعات لازم رامنقل نمایند.

* در انجام آزمایشات، تشکیل پرونده سلامت و صدور کارت بهداشتی برای خدمه و زائرین بیش از پیش دقت بعمل آید، زیرا این موارد تضمین کننده سلامت خدمه و زائرین عزیز است و چون درپاره‌ای از موارد، ممکن است آزمایشات توسط مقامات بهداشتی عربستان سعودی تکرار گردد، تأکید می‌شود که آزمایشات در مراکز معتبر دانشگاهی انجام شوند.

* برای معاینات، تشکیل پرونده برای زائرین و نیز تزریق واکسن مننژیت نوع جدید به موقع اقدام گردد. تزریق واکسن بایستی حداقل از ۱۰ روز قبل از ورود به کشور عربستان صورت بگیرد تا مؤثر باشد.

* به زائرین توصیه شود وسایل و ملزومات زیر را تهیه نموده، جهت استفاده با خود به همراه داشته باشند:

- دمپایی راحت غیر ابری یک جفت
- کیسه کفش یک عدد
- شامپو یا صابون مایع یک یا دو بسته (شامپو یا صابون مایع بدون بو برای زمان احرام ضروری است)
- صابون مایع فشاری یک یا دو بسته (در صورت امکان توسط خود کاروان تهیه شود).

- بند عینک و در صورت امکان عینک اضافی (برای افراد عینکی) یک عدد. ضمناً شماره عینک توسط پزشک در پرونده سلامت زائر ثبت گردد.
- ماسک غیر دوخته چسبی یا پرسی ۳۰ عدد
- عینک طلّقی پرسی جهت استفاده در رمی جمرات یک عدد تا در صورت تمایل افراد مورد استفاده قرار گیرد.
- دستکش یکبار مصرف و کیسه نایلون چند عدد.
- خودتراش (برای مردان) یک عدد
- تیغ خودتراش (برای مردان) سه عدد
- ناخن گیر ، قیچی کوچک ، شانه از هر کدام یک عدد
- شامپو یک عدد
- صابون بدون بو
- حوله ۱-۲ عدد
- خمیر دندان و مسواک از هر کدام یک عدد
- نخ دندان یک بسته
- داروهای اختصاصی مورد مصرف زائر در ایران به مقدار مورد نیاز حداقل برای مدت ۳۵ روز
- کرم یا لوسیون ضد آفتاب، تا در مواقع مجاز کسانی که مایلند استفاده کنند.
- کلاه برای آقایان تا پس از انجام (حلق) یا چتر برای خانمها تا در آفتاب مورد استفاده قرار گیرد.
- سجاده.

دستور العمل ویژه طبخ متمرکز حج تمتع ۸۸ (هیترها یا گرمکن های حمل غذا)

۱- لازم است مدیران محترم کاروان یکنفر را بعنوان رابط غذا مشخص و به ستاد منطقه معرفی نمایند که اهم وظایف ایشان به شرح زیر می باشد :

۱/۱- شناسایی محل استقرار گرمکن در هتل و کنترل سالم بودن و نزدیک بودن پریز برق جهت وصل آن (تاکید می شود که کابل از قوت و توان کافی جهت عبور جریان برق هیتر می بایست برخوردار باشد) .

۲/۱- شناسایی وضعیت ورودی هتل از نظر رمپ مناسب ورود گرمکن به ساختمان و جای توقف خودرو حمل غذا ، آسانسور و سایر موارد.

۳/۱- آشنائی کامل با نحوه کار گرمکن حمل غذا و کنترل عملکرد سالم آن از لحظه تحویل گیری .

۴/۱- کنترل شناسنامه هیتر که توسط آشپزخانه نصب می گردد از لحاظ شماره کاروان مقدار و نوع غذا

۵/۱- کنترل وضعیت بهداشت غذا و انتقال سریع هرگونه کاستی و مشکل به مدیر کاروان جهت انعکاس به آشپزخانه .

۶/۱- وصل کردن هیتر به برق و کنترل دمای مناسب داخل آن .

۷/۱- جلوگیری از باز و بسته کردن درب هیتر تا هنگام سرو غذا

۸/۱- ریختن آب جهت تبخیر در جایگاه مخصوص آن در هیتر

۹/۱- تمیز کردن و نظافت هیتر پس از استفاده غذای داخل آن و شستشوی کامل ظروف و سینی های داخلی .

۱۰/۱- انتقال هیتر به طبقه همکف محل اقامت جهت با گرداندن به آشپزخانه متمرکز.

۲- زمان تحویل غذا

ساعت تحویل غذا ناهار ساعت ۱۰/۳۰ صبح به بعد و شام ۱۷/۳۰ به بعد می باشد ، در ساعات فوق رابط غذا می بایست در طبقه همکف محل اسکان حضور داشته و آماده تحویل گیری باشد . بدیهی است آماده سازی محل ورود ماشین غذا و جلو گیری از پارک ماشین ها و بسته شدن مسیر تحویل هیترا از اهمیت خاصی برخوردار و بعهدہ رابط غذا می باشد.

نکته مهم :

رابط غذا بمحض دریافت غذا ، نسبت به کامل بودن غذای تحویلی از حیث : موارد بهداشتی ، مقدار و نوع غذا و دورچین اطمینان یافته و در صورت نقص در هر مورد فوراً مراتب را جهت کنترل و تامین مجدد به اطلاع مدیر کاروان رسانده تا توسط ایشان آشپزخانه را مطلع نمایند. دقت لازم بهنگام تحویل گرمکن ، انتقال آن به محل مناسب ، کارکرد صحیح آن را خصوصاً در اماکنی که ورود گرمکن به ساختمان با مشکلاتی روبروست کنترل نماید ، همکاری عوامل کاروان در کمک به تحویل گیری و انتقال به محل کاروان ضروری است ، در هر حال مسئولیت دقت در تحویل گیری و نقل و انتقال گرمکن با رابط غذا خواهد بود. همچنین جهت مهر کردن برگه رسید غذا لازم است مهر کاروان نزد رابط غذا آماده باشد. مستدعی است با راننده و مسئول توزیع غذا همکاری لازم را جهت تحویل گیری سریع گرمکن ها نموده تا خودرو حمل غذا بتواند بموقع غذای دیگر کاروانها را تحویل نماید .

۳- زمان عودت هیترا :

جهت دریافت گرم کن های خالی ناهار هر روز از ساعت ۱۵/۰۰ و شام از ساعت ۲۳/۰۰ شب به محل کاروان مراجعه می شود. لازم است ضمن آمادگی ، گرم کن به همراه تمامی ظروف

داخل آن (که کاملاً تمیز شده) در طبقه همکف هتل با حضور رابط غذا آماده تحویل به خودرو باشد.

۴- تعداد غذا :

آمار غذای تحویلی به کاروانها عبارت است از (آمار کاروان + عوامل کاروان) و با درصدی اضافه که در این میان تعدادی نیز غذای رژیمی تحویل می شود که آمار آن از مجموع آمار کاروان کسر می شود. بدیهی است چنانچه نسبت به کمیت آن نیز نیاز به تجدید نظر دارید مدیر آشپزخانه مربوطه را کتباً در جریان امر قرار داده و در فرم همراه هیتر نیز منعکس نمایید .

۵- شرایط مناسب از گرمکن های حمل غذا (هیتر)

۵/۱- درجه حرارت مطمئن بین ۶۵ تا ۷۵ درجه می باشد که بر روی دستگاه توسط نشاندهنده مشخص می باشد .

۵/۲- از قبل لازم است نسبت به جای قرار گرفتن و برق مورد نیاز (۲۲۰ ولت و پریز ۲ شاخه) برای نصب صحیح گرمکن در محل اقامت خود اطمینان کامل پیدا کرده و رابط تغذیه کاروان منحصراً مسئول آن باشد و بهنگام تحویل غذا پس از کنترل های لازم ورقه رسید را امضاء و ممهور به مهر کاروان نموده و به راننده خودرو تسلیم گردد .

۵/۳- در داخل گرم کن آشپزخانه های مدینه (سمت چپ بالا گرم کن) و آشپزخانه مکه مکرمه (در محفظه کف) مکانی جهت ریختن حدود نیم لیتر آب پیش بینی شده که بلافاصله پس از استقرار گرم کن به مقدار نیم لیتر آب در این ظرف ریخته تا بخار متصاعد شده از آن باعث تازه نگه داشتن غذای داخل گرم کن شود . پس از اتمام توزیع حتماً آب داخل آن را خالی کرده تا به هنگام حمل مجدد آسیبی به دستگاه وارد نشود.

۵/۴- با توجه به محدود بودن تعداد گرم کن ها نهایت دقت در حمل و نقل و نگهداری آن می بایست صورت گرفته ، به هنگام حمل آن فقط از دستگیره مخصوص آن استفاده نموده و در محل های ناهموار حرکت نداده ، به منظور حفظ درجه حرارت بمحض دریافت گرم کن آن را بطور کامل در محل خود مستقر نموده و به برق وصل نموده و از باز کردن درب آن تا هنگام صرف غذا جداً خودداری نمایید ، پس از پایان کار توزیع غذا پریز آن را از برق خارج می نماییم .

۵/۵- از شستشو داخل و بیرون آن خودداری نموده و از وارد کردن جسم خارجی بداخل گرم کن اجتناب نموده و از ضربه زدن به داخل و خارج گرم کن خودداری نموده ، برای پاکیزه کردن گرم کن ها از دستمال تمیز تر استفاده شود.

۵/۶- پس از اتمام توزیع غذا بلافاصله سینی ها (شیف اند دیشه های) خالی غذا را شستشو کامل داده و پس از خشک نمودن داخل گرم کن گذاشته و به همراه گرم کن که (آن نیز با دستمال مرطوب تمیز شده) آماده تحویل شود و به هیچ عنوان و تحت هیچ شرایطی از سینی های مربوطه استفاده غیر نکرده و پیوسته پس از اتمام کار آنرا در جای مخصوص داخل هیتر ها گذاشته تا به لبه های آن آسیب وارد نشود .

۲- اقداماتیکه توسط خدمه پیش پرواز و پیشرو انجام می‌شوند:

* بازدید کلی محل اسکان زائرین در مکه مکرمه و مدینه منوره فهرست نمودن مشکلات و اقدام در جهت رفع نقایص.

توجه: در این مورد بازنگری برگ تعهدات مالک ضروری است، تا در صورت وجود نقص پیگیری به عمل آید. لذا قبلاً بهتر است مقاوله نامه‌ها ترجمه و در اختیار خدمه قرار داده شوند.

* تحویل گرفتن مواد گندزدا از واحد بهداشت مرکز پزشکی و شستشو و گندزدائی کردن مخازن آب، ظروف - سرویسهای بهداشتی - آشپزخانه - دستگیره‌ها، شیرآلات و کف معابر قبل از ورود زائرین.

* بررسی محل اسکان از نظر وجود حشرات موذی مثل سوسک، مورچه، ساس، پشه و غیره، همچنین مارمولک و موش در صورت مشاهده پیگیری جدی از طریق مالک و سم پاشی محل قبل از اسکان زائرین به طوریکه در زمان ورود حشره‌زدائی کامل صورت گرفته و محیط نیز عاری از سم شده باشد. در صورت عدم امکان پیگیری از طریق مالک از حشره‌کش‌های معمولی استفاده شود.

* با توجه به شرایط ساختمانی و احتمال آلودگی مخازن آب لازم است ابتدا آب مخازن را کاملاً تخلیه نموده و بنحوی شستشو داده شود سپس برای آخرین بار دیواره و کف مخزن آب با محلولی شامل یک قاشق چایخوری (۵ گرم) پرکلرین در ۱۰ لیتر آب شستشو گردد و در پایان با جمع آوری و تخلیه نهائی آب مورد اشاره مخزن آماده بهره برداری می‌شود.

* نصب چوب‌لباسی در اتاق‌ها و حمام‌های کاروان.

* نصب پوسترها و دستوره‌های بهداشتی در محلهای لازم.

- * بازدید کلیه سیفون‌های توالت‌ها و اقدام در جهت رفع نقایص.
- * برای توالت‌ها و وان‌هایی که خطر لیز خوردن وجود دارد لاستیک‌های مشبک تهیه شود.
- * توزیع عادلانه اتاق‌ها و فضاهائی که در اختیار کاروان قرار داده شده (تراکم زیاد جمعیت در اتاق‌ها در انتشار بیماری‌ها نقش دارد).
- * بازدید توری اتاق‌ها و سرویس‌های بهداشتی، تهویه فضاها، موکت‌ها، سیستم جمع‌آوری و دفع زباله و ... تماس با مالک جهت رفع نقایص بر اساس مقاوله نامه‌ها.
- * توجه ویژه به فضاهای آشپزخانه و انبار مواد غذایی از نظر مساحت، تهویه، کف شوی، آب، فاضلاب، محل شستشوی ظروف، محل شستشوی ظروف، شیب، نفوذ آب و ملزومات.
- * تهیه کروکی محل کاروان تا حرم و نصب آن در تابلوی اعلانات.
- * تهیه اطلاعات ایاب و ذهاب تا حرم و نصب آن در تابلوی اعلانات.
- * تدارک محلی جداگانه جهت ویزیت، معاینه بیماران کاروان و فراهم کردن امکانات لازم نظیر: میز، صندلی، تخت، قفسه دارویی و غیره برای آن.
- * تهیه و توزیع سطل‌های زباله در دار به همراه کیسه زباله مربوطه در تمامی اتاق‌ها، شقه‌ها، دستشویی‌ها و غیره.
- * نصب کارت‌های بهداشتی خدمه در محلی مناسب.
- * نصب پارچه‌ها و تابلوهای راهنما به تعداد کافی در مسیرهای اصلی و فرعی، جهت شناسایی آسان ساختمان.
- * وجود علامت راهنما جهت قبله، مهر نماز تمیز، قرآن کریم و کتب لازم در هر اتاق، در جهت تأمین بهداشت روان زائرین اقدام مناسبی است. یکی از معیارهای ارزشیابی مدیریت کاروان در رابطه با امور بهداشتی، انجام موارد فوق می‌باشد.

۳- در زمان استقرار کاروان:

توجه ویژه به دستورالعمل‌ها و نکات بهداشتی که از جانب کارشناسان مرکز پزشکی توصیه می‌شود.

- * نظافت و شستشوی مرتب محیط کاروان، بویژه آشپزخانه و سرویس‌های بهداشتی.
- * گندزدایی محل‌هایی که دارای آلودگی هستند، بویژه دستشوئی، توالت، حمام، دستگیره‌ها، نرده راه پله‌ها. طبق روش ذیل:

الف: ریختن مواد گندزدائی کننده در داخل کاسه توالت و اطراف آن مفید است مع الوصف اگر از کرئولین برای این مقصود استفاده می‌شود. محلول ۵٪ آنرا باید تهیه و بکار گرفت باین ترتیب که در یک ظرف یک پیمانه از کرئولین را در تقریباً ۲۰ پیمانه آب باید ریخت و با وسیله ای آنرا در داخل کاسه توالت و محوطه اطراف آن پاشید.

ب: برای گندزدائی کردن حمام، وان حمام و راهروهای اطراف دستشوئی‌ها می‌توان از محلول کلردار (یک قاشق چایخوری «۵ گرم» پرکلرین در ۱۰ لیتر آب) استفاده نمود و کف محوطه حمام و دستشوئی‌ها را شست.

ج: بمنظور گندزدائی نمودن دستگیره‌ها و نرده راه پله‌ها از محلول ۵٪ اتول استفاده می‌شود باین ترتیب که تقریباً نصف پیمانه دتول را در ۹/۵ پیمانه آب حل کرده و سپس دستکش، ابر یا دستمالی را در آن محلول خیس می‌نمائیم سپس ابر یا دستمال مربوطه را روی تمام دستگیره‌ها و نرده‌ها می‌مالیم.

- * توجه ویژه به نظافت فردی خدمه بویژه آشپزها و کسانیکه در توزیع غذا نقش دارند. در این مورد به استفاده از کلاه، روپوش و دستکش یکبار مصرف توجه خاص مبذول گردد و لازم

است این افراد به طور مرتب استحمام نموده، دستها را قبل و بعد از انجام هر کار با مایع صابون شستشو کنند.

توجه: بعضاً استفاده نامناسب از دستکش (مثلاً استفاده از یک جفت دستکش از ابتدا تا انتها) خود موجب نشر آلودگی می شود. لذا دستکش یکبار مصرف بایستی به تعداد کافی در دسترس خدمه قرار گیرد، درضمن شستن مکرر دستها با آب مایع صابون مهمترین نقش را در پیشگیری از آلودگی ها دارد.

* تخلیه زباله ها باید در زمان هایی صورت گیرد که از انباشته شدن زباله جلوگیری شود. در هنگام تخلیه حتماً از دستکش استفاده شود.

* در مورد نظافت محل های مشاع (راهروها- راه پله ها- آسانسورها- هال ورودی- دستشویی ها و توالت های مشترک) اگر نظافت این محل ها در مقابله نامه ها به عهده نگهبان ساختمان گذاشته نشده باشد، با هماهنگی کاروان های ذیربط برنامه ای تنظیم و در محل ورودی ساختمان نصب گردد. در این برنامه مسئول نظافت این اماکن در هر روز مشخص گردد. در مجتمع های بزرگ تنظیم برنامه به عهده مدیر مجموعه است.

* درمدخل ورودی آشپزخانه، یک تکه پارچه آمیخته به کلر قرار گیرد تا قبل از ورود به این محل کفش ها را ضد عفونی نمایند.

* درمورد بهداشت غذا و مواد خوراکی به نکات زیر توجه شود:

✍ محل انبار خشک و خنک باشد.

✍ در انبار جز مواد غذایی وسیله ای دیگر نگهداری نشود و از آن بعنوان محل اسکان استفاده نگردد.

✍ با استفاده از پالتهای مناسب، سطح مواد غذایی و خوراکی ۲۰ سانتیمتر از زمین بالا باشد و با دیوار فاصله داشته باشد.

✍ به تاریخ مصرف مواد توجه شود و براساس مهلت انقضاء مصرف، در انبار چیده شده و مورد استفاده قرار گیرند.

✍ مواد غذایی، بویژه مواد پروتئینی با کارتن در فریزرها نگهداری نشود.

✍ تخم مرغ با پوسته خون آلود، شکسته یا آغشته به کثافات در بین تخم مرغ های سالم نگهداری نشود.

✍ سیب زمینی های سبز شده، جوانه زده یا لیز شده از گردونه مصرف خارج شوند.

✍ قوطی های کنسرو باد کرده از مصرف خارج شوند.

✍ سبزیجات و نیز میوه جات زمینی پس از شستشو، انگل زدایی و ضد عفونی شوند. در این مورد همراه با مواد ضد عفونی، دستور مصرف آن نیز وجود دارد.

✍ سبزیجات و میوه هایی مانند خیار، ضد عفونی لازم دارند، ولی میوه های درختی مشکل میکروبی آن چنانکه برای سبزیجات مطرح است، ندارند ولی از نظر سم باقیمانده لازم است به خوبی در آب محتوی مواد شوینده شستشو داده شوند. دستور مصرف مواد شوینده

✍ نان را هر روز به دقت بررسی نمایند و نان مانده و کپک زده از مصرف خارج شود (معمولاً کپک را به راحتی نمی توان مشاهده کرد و نیاز به دقت دارد).

✍ رفت و آمد افراد غیر مسئول به آشپزخانه و انبار مواد غذایی ممنوع گردد.

✳ در مورد ظروف، وسایل آشپزخانه و فریزرها به نکات زیر توجه شود:

✍ تخته گوشت سالم باشد و بلافاصله پس از مصرف، شستشو و نمک سود شود.

✍ کلیه ظروف به خوبی شستشو و در صورت لزوم گندزدائی شوند.

✍ یخچال‌ها به طور مرتب تمیز شوند و مواد غذایی نیمه‌مصرف شده در آنها نگهداری نشوند.

✍ یخچال‌ها و فریزرها مرتباً برفک‌زدایی شوند.

✍ درجه برودت یخچال‌ها تا ۵+ درجه و فریزرها تا منهای ۱۵ درجه نگهداری شود.

✳ در مورد سرویس‌های بهداشتی (دستشوئی‌ها، توالت‌ها، حمام‌ها و محل‌های شستشوی لباس) به موارد زیر توجه شود:

✍ نقایص مربوط به تهویه - نور - شیلنگ آب - فلاش تانک یا سیفون و آب و فاضلاب سرویس‌ها با هماهنگی با مالک ساختمان مرتفع گردند.

✍ تأمین مرتب صابون مایع برای دستشوئی‌ها.

✍ تأمین سطل زباله دردار همراه با کیسه زباله و دستمال کاغذی برای توالت‌ها.

✍ تأکید در پاکیزگی محوطه توالت‌ها و حمام‌ها از نظر وجود آشغال، موی اضافی، تیغ، آلودگی به مدفوع یا ترشحات، لیف، کیسه، سنگ پا، حوله، لباس‌های کثیف و غیره.

✍ تأمین محل برای شستشو و پهن کردن لباس در پشت بام ساختمان‌های محل استقرار.

✍ محل‌هایی برای نگهداری تی - جاروب و وسایل نظافت در نظر گرفته شود.

✳ در مورد وضعیت دفع زباله و فاضلاب به نکات زیر توجه شود:

✍ تأمین سطل زباله دردار قابل شستشو و دارای کیسه برای اتاق‌ها، محوطه، دست‌شوئی‌ها،

آشپزخانه‌ها و راهروها. بعد از صبحانه، نهار و شام زباله‌ها در محل‌های مناسب تخلیه شوند

و در صورت لزوم محفظه انباشت زباله هر چند روز یک بار با محلول پرکلرین با غلظت ۲

گرم در لیتر (۴ قاشق مرباخوری سر تخت در ۱۰ لیتر آب) ضدعفونی شود.

✍ کلبه قسمتهای کاروان بایستی عاری از هرگونه ناپاکی، جرم، آشغال و کثافات باشند.

✍ در صورت بروز مشکل در سیستم فاضلاب، ضمن تماس با مالک ساختمان مشکل برطرف شود.

* بهداشت اتاقها از نظر نظم وسایل، پاکیزگی محیط، مصرف دخانیات، عدم نگهداری غذا بویژه نیمه مصرف و مانده در اتاقها، پاکیزگی وسایل خواب، تهویه، توری و تراکم جمعیت و ارسی و جهت رفع نقایص اقدام گردد.

* با هماهنگی با پزشک کاروان، رژیم غذایی مخصوص بیماران مشخص و در خصوص تهیه آن اقدام شود.

* جلب رضایت زائرین و کمک به تأمین بهداشت روانی آنها شامل موارد زیر مدنظر قرار گیرد :

✍ توجه به نیازها .

✍ خوش رفتاری.

✍ رسیدگی به شکایات.

✍ کمک به ایاب و ذهاب .

✍ کمک به پزشک کاروان جهت ارائه خدمت مطلوب تر.

* بر رفتار بهداشتی زائرین و خدمه کاروان شامل موارد ذیل تأکید گردد :

✍ عدم استعمال دخانیات در فضاهای سر بسته و در زمان ارائه خدمت

✍ شستن دستها بعد از هر بار توالی و قبل و بعد از غذا با مایع و صابون

✍ رعایت بهداشت توالیها و دستشوئیها.

- ✍ اجتناب از ریختن زباله به اطراف.
- ✍ استحمام مرتب و رفع بوی عرق بدن.
- ✍ شستشوی مرتب جورابها.
- ✍ رعایت مقررات راهنمایی و رانندگی هنگام عبور از خیابانها.
- ✍ پرهیز از ریختن آب دهان در محیط.
- ✍ اجتناب خدمه از پاک کردن دست و صورت با لباس.
- ✍ اجتناب خدمه از پاک کردن عرق سر و صورت با دست و دستکاری جوش های بدن، موی سر و... بویژه در هنگام کار.
- ✍ رعایت حال دیگران در اوقات استراحت.
- ✍ اجتناب از راه رفتن خدمه بر روی سفره غذا.
- ✍ استفاده از دستمال در جلوی بینی و دهان در زمان عطسه و سرفه. (توجه به استفاده از ماسک در مکانهای پرازدحام و نیز توسط افراد سرماخورده).
- * در مورد گمشدگی و کاهش بروز تصادفات آموزشهای لازم به زائرین داده شود.
- * جهت پیشگیری از لیز خوردن زائرین در سرویس های بهداشتی و وان حمام ها، از استفاده از دمپایی های نامناسب مثل دمپایی های ابری جلوگیری نموده، به آنها آموزش های لازم ارائه شود. البته با استفاده از لاستیک های عاج دار در جاهائی که خطر لیز خوردن وجود دارد عملاً می توان از این امر جلوگیری نمود.
- * در مورد استفاده مناسب از توالت های فرنگی آموزش های لازم به زائرین ارائه گردد.
- * در موقع سرو غذا استفاده از دستکش یکبار مصرف و ماسک ضروری است .

توجه: کلیه کاروانها در زمان استقرار در مکه مکرمه، مدینه منوره و یا در منی (در زمان تمتع) به دفعات مورد بازدید بهداشتی قرار خواهند گرفت و عملکرد آنها مورد ارزشیابی قرار می گیرد با این ارزشیابی ها بهترین کاروان ها و کاروانهایی که عملکرد ضعیفی دارند، مشخص خواهند شد.

برای کاروانهایی که به تذکرات کارشناسان بهداشتی توجه نکنند برگه های زرد رنگ تذکر ارائه می شود و در صورت تکرار بی توجهی برگه های قرمز رنگ اخطار صادر شده در ارزشیابی کاروان مدنظر گرفته خواهد شد.

۴- در ایام تشریق (ویژه حج تمتع)

در ایام تشریق کاروانها در چند معیار زیر مورد ارزیابی قرار خواهند گرفت و با هم مقایسه خواهند شد:

♦ نظافت چادرها و محوطه کاروانها- چگونگی حمل و استفاده از یخ- استفاده زائرین از صابون- رعایت نظافت محیط در مراسم برائت از مشرکین- حلق بهداشتی- نیاوردن گوشت قربانی به چادرها یا محل کاروان در مکه مکرمه- شرکت در طرح بسیج نظافت عمومی در عرفات .

♦ آموزش مؤثر زائرین : در این آموزشها روحانی و پزشک کاروان نقش عمده را دارند.

♦ مجهز و آماده سازی زائرین ، به ویژه با وسایلی که قبلاً در مبحث وسایل بهداشتی و پزشکی توصیه شده است.

* آماده سازی چادرها و محل چادرها با تأکید بر نکات زیر:

♦ مفروش کردن چادرها به گونه ای که امکان رخنه خاک به داخل چادرها نباشد.

♦ حشره زدایی با استفاده از حشره کش های معمولی.

♦ بازدید از توالت ها، بویژه وجود شیلنگ آب در توالت ها و پیگیری تا رفع نقص، شیرهای برخی از دستشوئی ها به قدری آب را می پاشند که بعضاً قابل استفاده نیستند. با اضافه نمودن ۱۵ الی ۲۰ سانتی متر شیلنگ به سرشیرهای آب مشکل را برطرف نمائید.

♦ عدم استفاده از یخ در داخل آب یا شربت و ... (استفاده فقط برای خنک کردن بطری های آب و دوغ).

♦ تدارک آب سالم بطری به مقدار کافی برای طول سفر .

♦ تأکید دو چندان بر تهیه و توزیع مواد غذایی سالم و بدون گوشت به منظور پیشگیری از وقوع مشکلات روده ای.

♦ شستشو و ضد عفونی ظروف و کلمن ها با پرکلرین (پرکلرین در اختیار پزشک کاروان قرار خواهد گرفت).

♦ تأکید بر استفاده از دستبند های شناسایی برای زائرین و اینکه آن را در دستشویی ها به جای نگذارند.

♦ افرادی که جهت وقوف اضطراری کاندید شده اند و در بیمارستان مرکز پزشکی باقی می مانند را ، به طور مرتب سرکشی نموده آنها را از نگرانی در آورید.

♦ تدارک صابون و شامپوی بدون بو به تعداد کافی برای استفاده در این ایام.

ب : در عرفات :

✍ جهت حمل یخ در درجه اول از چرخ های مخصوص حمل بار استفاده شود، در غیر این صورت با انداختن یک تکه نایلون بلند بر روی شانه و حمل یخ بر روی شانه و در درجه

بعد حمل یخ با فرغون تمیز با تأکید بر پهن کردن یک تکه نایلون ضخیم در کف فرغون یخ‌ها حمل گردد.

✍ اولویت با استفاده از یخهای کریستالیزه ، با قالب‌های کوچک بسته بندی شده است. در صورتیکه یخ‌های فوق در دسترس نباشد، جهت خردکردن قالب‌های بزرگ یخ با توجه به اینکه از طرف کشور عربستان محلی برای این منظور در جنب چادرها در نظر گرفته نشده ، تدبیری اندیشیده شود که یخها در محلهای آلوده مثل : دستشوئی‌ها ، کنار پنجره‌های فاضلاب، خاک و... خرد نشوند.

توجه: برای این کار از قبل پیش‌بینی‌های لازم را بعمل آورید.

✍ از ریختن آب بطری‌های سالم به داخل کلمن به شدت اجتناب شود.

✍ یک جعبه در مدخل ورودی هر چادر حاوی کیسه‌های نایلون قرار داده شود، تا زائرین در زمان ورود و خروج به داخل چادر از آن کیسه‌ها یا کیسه کفش شخصی خود استفاده کنند.

✍ تأکید بر استفاده از ماسک غیردوخته مناسب.

✍ تأکید بر استفاده از صابون مایع بدون بو بعد از توالی.

✍ در زمان عزیمت انجام مراسم برائت از مشرکین به زائرین تذکر داده شود تا از ریختن زباله، قوطی‌های آب‌میوه و آب‌دهان و بینی در معابر بشدت پرهیز نمایند. رفتار غیر بهداشتی زائرین محترم، بویژه در این مراسم اثرات سوئی در بر دارد.

طرح بسیج نظافت محیط در عرفات :

بعد از مراسم برائت از مشرکین ، کاروانهای ایرانی در یک حرکت زیبای ملی تحت عنوان بسیج نظافت محیط در عرفات شرکت خواهند نمود. برای اجرای این طرح، بعد از هماهنگی لازم با بعثه مقام معظم رهبری، مسئولین عربستان، مسئولین حج و زیارت در ایران و مسئولین جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی و مرکز پزشکی و مدیران محترم کاروانها بعمل خواهد آمد، کاروانها داوطلبین خود را برای شرکت در این طرح مشخص می کنند، تعداد داوطلبان ماسک، دستکش یکبار مصرف و کیسه زباله به آنها تحویل می شود و داوطلبین مسیر را تا چادرهای خود پاکسازی خواهند نمود و پس از شستشوی کامل دستهای خود با صابون مایع بدون بو به چادرهای خود باز خواهند گشت و به عبادات ظهر روز عرفه خواهند پرداخت .

اهداف طرح :

۱. آموزش عملی بهداشت محیط به زائرین ایرانی.

۲. تقویت روحیه همکاری در زندگی جمعی.

۳. تأثیرگذاری بر عملکرد زائرین خارجی.

۴. پاکسازی محیط از آلودگی.

توجه : در صورت اجرای این طرح، بایستی به داوطلبین آموزش داده شود که : بدون دستکش دست به زباله نزنند، به اجسام نوک تیز و برنده مثل : تیغ و ... و زباله های آلوده به نجاسات و ... بهیچوجه دست نزنند و بدون شستشوی کامل دست نیز با آب و صابون به چادر خود بازنگردند.

ج : در مشعرالحرام :

- ✍ تأکید بر این موضوع که در زمان حرکت از عرفات به طرف مشعرالحرام، زائرین حداقل برای ۱۲ ساعت (بویژه، عدم اجابت مزاج) خود را آماده کنند.
- ✍ کاروان را در محلی نسبتاً تمیز وقوف دهند.
- ✍ به زائرین تأکید کنید که از محل های تمیز سنگ خود را جمع کنند و جهت جمع آوری سنگ از کوه بالا نروند.
- ✍ به مقدار کافی آب بطری بسته بندی به همراه داشته باشید.

ب : در منی :

- ✍ قبل از ورود واستقرار زائرین در چادرهای منی شستشوی دهانه کولرها و بدنه چادرها به منظور پیشگیری از تحریکات تنفسی و استنشاق گردو خاک و لارو حشرات، امری بسیار ضروری است.
- ✍ قراردادن فرش های منی به گونه ای باشد که امکان رخنه خاک وجود نداشته باشد در این مورد، استفاده از نایلون در بین فرشها مناسب است.
- ✍ با قراردادن یک جعبه کارتن در کنار چادرها که در داخل آن کیسه های نایلون قرار دارد، امکان استفاده از کیسه کفش را برای زائرین فراهم نمائید.
- * توجه در مورد عدم مصرف آب لوله کشی در منی برای آشامیدن (زیرا آب لوله کشی در منی مخصوص وضو و استحمام است)
- ✍ با ورود زائرین، حتماً امکان استراحت و تجدید قوا برای آنها فراهم کنید.

برای رمی جمره عقبه به نکات زیر توجه شود:

- ✍ آیا برای رمی جمره زمان مناسبی انتخاب شده است؟
- ✍ آیا سالمندان و افراد ناتوان برای خود نایب مشخص کرده‌اند؟
- ✍ آیا عینکی‌ها از بند عینک استفاده می‌کنند؟
- ✍ آیا افرادی که مایلند از عینک طلقی استفاده کنند آن را به‌همراه دارند؟
- ✍ آیا زائرین دمپایی راحت دارند؟
- ✍ آیا زائرین از نظر بعد مسافت توجیه هستند؟
- ✍ آیا هیچ یک از زائرین هست که احساس ناراحتی جسمی یا کسالت داشته باشد؟ (این گونه افراد توسط پزشک کاروان معاینه شوند و در صورت تشخیص عدم توانایی، برای آنها نایب مشخص گردد)
- ✍ آیا افراد جوان کاروان برای حمایت افراد در معرض خطر مشخص شده‌اند؟
- ✍ آیا کاروان به تعداد کافی علامت نشانگر دارد؟
- ✍ آیا زائرین دستبندهای خود را به دست بسته‌اند؟
- ✱ بعد از رمی جمره عقبه، افراد به استراحت کامل بپردازند.

در مورد قربانی توجه به نکات زیر الزامی است:

- تا آنجا که امکان دارد، زائرین به قربانگاه وارد نشوند و برای خود نایب انتخاب کنند.
- ✍ نائبین در قربانگاه از وسایل حفاظت فردی استفاده کنند.
- ✍ به هیچ وجه گوشت قربانی از قربانگاه خارج نشود.

ذابحین با خود یکدست لباس احرام تمیز اضافی به قربانگاه ببرند و قبل از ورود به چادرها، در قربانگاه استحمام نمایند و پس از تطهیر کامل وارد چادرها شوند. در محل قربانگاه حمامهای بسیار مناسب و فراوان وجود دارد.

* از محل قربانگاه، هر ۱۰ تا ۲۰ قربانی که انجام می‌شود با تلفن همراه (در صورت وجود) به چادرها اطلاع داده شود تا افراد به تدریج برای انجام عمل (حلق) اقدام کنند. (این اقدام در جلوگیری از تراکم و ازدحام افراد در محلهای دستشویی برای انجام عمل حلق بسیار مؤثر است).

به منظور جلوگیری از انتشار بیماریها و حفظ شئون فرهنگی در مورد حلق، انجام اقدامات زیر الزامی است:

- ◆ کلیه کسانی که عمل حلق را انجام می‌دهند از یک تکه نایلون یک متر در یک متر ضخیم که قبلاً خود تهیه کرده اند بعنوان پیش بند استفاده نمایند.
- توجه - توجه:** حلق فقط و فقط در محدوده پنجره‌های فاضلاب‌ها انجام شود که شستشوی فوری آن امکان پذیر باشد. در صورتی که زائری در راهرو، خیابان و کلاً خارج از محدود یاد شده حلق نماید، مسئول اصلی کاروان مربوطه است.
- ◆ نظارت یک فرد مسئول از کاروان بر انجام عمل حلق زائرین ضروری است. زائرینی که حلق غیر بهداشتی انجام می‌دهند مشخص است که از کدام کاروان هستند. پیشنهاد می‌شود پزشک کاروان در آموزش‌ها و نظارت‌ها نقش اصلی را داشته باشد.
- ◆ جهت نظافت مواردی که موها بر روی زمین پراکنده می‌شود چند جارو و خاک‌انداز در اختیار زائرین قرار داده شود.

♦ نظارت کنید که افراد حتماً از خود تراش و تیغ شخصی خود استفاده کنند و در صورتیکه تیغ نداشته باشند در اختیار آنها قراردادده شود.

درمورد نظافت اطراف کاروان‌ها و تأمین صابون‌مایع یا شامپوی بدون‌بو برای دستشوئی‌ها به گونه زیر عمل شود:

✍ از هر کاروان یک خدمه برای نظافت اطراف مشخص گردد.

✍ خدمه تعیین شده، موظف اند بطور مرتب درمورد نظافت اطراف کاروان خود و تأمین صابون دستشوئی‌ها اقدام نماید.

✍ زباله‌ها در کیسه‌های زباله، به صورت سربسته در محل‌های دفع زباله قرار گرفته و در معابر پراکنده نشود و مرتباً نظارت کنید تا قبل از پر شدن و سرزیر شدن، کیسه زباله را تعویض نمایند.

✍ در صورت درخواست کارشناسان بهداشت، در مورد جمع‌آوری زباله اطراف هر کاروان، چه زباله از خود آن کاروان باشد یا نباشد این درخواست اجابت گردد.

* درمورد مسائل مهم شامل استفاده بهداشتی از یخ، تأکید بر استفاده از صابون مایع، بهداشت روانی زائرین، رعایت برنامه غذایی، پیشگیری از گمشدن زائرین، استراحت، ضدعفونی نمودن میوه‌جات و تهیه خاکشیر با رعایت نکات بهداشتی به خدمه کاروان تأکیدات لازم به عمل آید.

* برای انجام طواف، سعی و طواف نساء :

۱- با فراهم نمودن زمانی برای استراحت زائرین به تجدید قوای آنها کمک کنید:

۲- همواره سالمندان و افراد آسیب پذیر را مدنظر قرار دهید.

۳- زمانی مناسب برای انجام اعمال زائرین انتخاب کنید.

۴- حتی اگر کوچکترین شکی به عدم توانایی افراد در انجام اعمالشان وجود دارد، برای انجام اعمال آنها با توجه به مشکلشان برنامه‌ریزی کنید.

★ مکانیزم‌ها و راه‌حل‌های مناسب برای پهن کردن لباس‌ها و حوله‌های احرام، به ویژه لباسهای زیر اندیشیده شود تا از درو دیوار آلوده توالت‌ها و چادرها برای این منظور استفاده نشود و یا با بستن طناب در بین چادرها سدّ معبر ایجاد ننمایند.

بدیهی است در صورتیکه نتوان محل مناسبی برای این منظور پیش بینی کرد بایستی تأکید شود که در منی لباس شسته نشود.

در زمان بازگشت به ایران:

- ★ هنگام حرکت از مدینه به سمت مکه و یا بالعکس و در هر حال در مسافرت‌های طولانی از عرضه شیر و مواد غذایی گوشتی به طور جدی اجتناب شود. (قبل و حین سفر)
- ★ در زمان بازگشت به ایران، از برنامه غذایی تعیین شده تبعیت کرده به هیچ وجه غذای تهیه شده با گوشت یا مرغ تدارک دیده نشود. (جهت جلوگیری از شیوع مسمومیت غذایی)
- ★ در این زمان نیز در مورد تصادفات رانندگی به زائرین گوشزدهایی لازم را بنمائید.
- ★ سالمندان، بیماران، زنان و افراد ناتوان در حمل بار توسط جوانان همراهی شوند.
- ★ در مورد حفظ شئون ملی و حفظ حقوق افراد و جمع، در مراودات و خرید و فروش‌ها تأکیدات لازم بعمل آید.
- ★ در مورد عوارض پیاده‌روی‌های زیاد به زائرین گوشزد شود.
- ★ در مورد عدم استفاده از مواد فاسد شدنی که زائرین از ایران به همراه خود آورده‌اند، و تا زمان بازگشت آنها را مصرف نکرده‌اند، تأکیدات لازم بعمل آید.

* زائیرینی که با سوار شدن در هواپیما سابقه عارضه‌ای دارند، توسط پزشک کاروان معاینه شوند.

* به زائیرینی که مبتلا به گرفتاریهای تنفسی هستند، در مورد عدم مصاحبه با کسانی که به پیشواز آنها می‌آیند، تأکیدات لازم بعمل آید.

* در زمان ترک ساختمان، زباله‌ها را جمع‌آوری و اتاقها را تمیز کنید، ظروف و فریزرها را کاملاً بشوئید و در صورت امکان برای موشها طعمه‌گذاری نمائید.

* کارشناسان بهداشتی بلافاصله بعد از ترک محل، جهت ارزیابی به محل کاروان خواهند آمد.

ب - مبارزه با حشرات و جوندگان

عمده ترین مشکلاتی که بند پایان بویژه حشرات، کنه‌ها و ... می‌توانند ایجاد کنند به دو صورت انجام می‌گیرد:

الف - ناراحتی‌هایی که مستقیماً از خود بند پایان تولید می‌شوند:

عقربها، عنکبوتها (رطیل) و زنبورها ناقلین بیماری نیستند و لیکن ممکن است در اثر نیش زدن توکسینهای به بدن انسانها تزریق نمایند و سبب تحریکات پوستی مانند، آماس، تورم، لرزش و خارش شدید، کم‌خونی و ناراحتی‌های شدید و گاهی نیز باعث مرگ شود.

ب - انتقال و انتشار بیماریها از طریق بند پایان:

عمل انتقال بیماری بوسیله بندپایان از دو طریق انجام می‌گیرد:

۱- روش انتقال مکانیکی ۲- روش انتقال بیولوژیکی

۱- روش انتقال مکانیکی: توسط موهای پاهای بدن ، قطعات دهانی ، مدفوع ، اسخوان خود عامل بیماری را از ترشحات و فضولات انسان و حیوان برداشت نموده و بر روی مواد خوراکی، آشامیدنی و یا مستقیماً روی انسان و دیگر حیوانات پخش می نمایند مانند مگس و سوسک

۲- روش انتقال بیولوژیکی : بند پایان در مواردی میزبان واقع می شوند یعنی عامل بیماری زایی پس از طی دوره کمون و اتمام سیر تکاملی خود در بدن آنها می تواند بیماری را شده که این کیفیت را انتقال بیولوژیکی می نامند مانند انگل های کرمی که موجب بیماری فیلاریازیس می شوند . عوامل بیماری از راه نیش زدن حشره ، مدفوع حشره ، خوردن حشره ، له شدن حشره و استنشاق هوا به مدفوع حشره ناقل به اشخاص سالم انتقال می یابد .

روشهای مختلف مبارزه با حشرات ، جوندگان و موجودات موزی :

مبارزه به چهار روش تقسیم می شود :

۱- مبارزه بیولوژیکی (استفاده از دشمنان طبیعی ، مبارزه ژنتیکی) ۲- مبارزه مکانیکی ۳- مبارزه شیمیایی ۴- مبارزه تلفیقی

۱- مبارزه بیولوژیکی (الف- استفاده از دشمنان طبیعی = موجودات در طبیعت گاهی به عنوان شکارچی موجودات دیگر را شکار می کنند و گاهی شکار موجودات دیگر می شوند از مزایای این روش آلوده نکردن محیط زیست است .)

ب - مبارزه ژنتیکی = در این روش با ایجاد هرگونه تغییرات و اختلالات در ساختمان موجودات یا ژن آنها سبب اضمحلال و تقلیل جمعیت در نسلهای بعدی آنها می شوند .

- ۲- مبارزه مکانیکی : منظور از این روش تمام اقداماتی است که برای اصلاح وضع محیط زندگی و نامساعد ساختن محیط زیست موجودات بعمل می آید ، تابدین وسیله منابع رشد آنها کاهش یابد بدین اقدامات شامل زهکشی ، پرکردن آبهای راکد ، خشک کردن باطلاق ها ، خانه سازی و سکونت در محلهای عاری از ناقلین ، دفع صحیح فاضلاب و مواد زائد و
- ۳- مبارزه شیمیایی : در این روش مبارزه از مواد حشره کش ، جونده کش و سایر مواد شیمیایی استفاده می شود.
- ۴- مبارزه تلفیقی : استفاده از دو روش یا بیشتر روشهای مبارزه را توأمآ مبارزه تلفیقی می گویند .

ج - مشکلات و بیماریهای شایع در سفرهای زیارتی :

۱- آنفلونزا:

یک بیماری حاد و بسیار مسری ویروسی دستگاه تنفسی است که گاهی بسرعت همه گیر می شود و تاکنون بیش از صد نوع ویروس عامل سرماخوردگی شناخته شده است . آنفلونزاهای ویروسی را نیز می توان جزء سرماخوردگی های ویروسی دانست .

راه سرایت : انتقال بیماری بطور مستقیم از طریق ترشحات دهان ، حلق و بینی بصورت غیر مستقیم بوسیله اشیاء آلوده بیمار امکانپذیر می باشد .

علائم : دوره کمون کوتاه بین ۲۴ تا ۷۲ ساعت است شروع بیماری ناگهانی همراه باتب ، لرز ، سردرد سرفه های تحریکی ، احساس ضعف شدید تهوع ، گرفتگی و آبریزش بینی ، درد منتشره در عضلات پشت و سایر اندامها .

پیشگیری : عدم تماس با بیمار دچار آنفلونزا ، پرهیز از روبوسی و دست دادن با بیماران ، عدم استفاده از وسایل انفرادی دیگران ، عدم قرارگرفتن در کوران هوای سرد (کولر) ،

استفاده از واکسن پلی والان آنفلونزا با مشورت پزشک ، استفاده از ماسک ، استراحت و استفاده از مایعات و غذاهای آبکی و گرم .

۲- مننژیت :

بیماری عفونی باکتریایی پرده مننژ می باشد که تحت تاثیر یک نوع باکتری بنام مننگوکوک ، مننژ التهاب پیدا می کند و سبب عوارض بدخیم و مرگ و میر می گردد. مننژیت حاد و از اوژژانس های پزشکی است که با توجه به مسری بودن آن نیاز به تشخیص سریع و درمان صحیح دارد .

راه هدایت : محزن اصلی مننگوکرک حلق و بینی انسان بوده و انتقال از راه ترشحات تنفسی و تماس نزدیک صورت می گیرد .

عوامل بیماری : تب سردرد، تاری دید ، تهوع و استفراغ ، سفتی گردن ، تشنج پیشگیری : جدا سازی فرد بیمار از دیگران ، ارجاع سریع بیمار به اوژژانس ، پیشگیری داروئی برای نزدیکان بیمار (کپسول ریفامپین بمدت ۲ تا ۳ روز) رعایت بهداشت فردی و جمعی ، واکسیناسیون (حداقل ۱۰ روز قبل از سفر) که مدت ۲ سال مصونیت ایجاد می نماید)

۳- یبوست

خیلی از افراد در مسافرت دچار یبوست می شوند و از آن رنج می برند مهمترین علت یبوست عبارتند از:

- ۱- تعریق زیاد و کاهش آب بدن که راه چاره آن نسبت به جبران آب از دست رفته با نوشیدن مکرر آب حتی در صورت عدم احساس تشنگی است.

۲- مصرف غذاهای بدون باقیمانده سلولزی که این مشکل نیز با مصرف میوه هایی مثل پرتقال و افزایش سبزیجات در غذا و استفاده از نان هایی که آرد آنها کمی سبوس دارد بطور نسبی قابل اصلاح است.

۳- مصرف زیاد نوشابه های حاوی کارامل که معمولاً مورد علاقه زائرین است.

۴- نوشیدن چای پررنگ

۵- مصرف زیاد موز بخصوص موزهای نارس

۶- مصرف گوشت زیاد

۷- عدم استفاده از توالیت یا عجله در دفع (مناسبترین زمان دفع چند ساعت پس از مصرف غذاست).

۴- عرق سوز

بسیار از افراد در اثر تعریق فراوان و پوشیدن لباسهای نامناسب مثلاً لباسهای دارای الیاف پلاستیکی گرفتار عرق سوز، بخصوص در ناحیه زیربغل، کشاله ران و نشیمنگاه.

پیشگیری:

۱- عدم رفت و آمد در ساعات گرم روز

۲- پوشیدن لباسهایی زیر نخی

۳- استحمام مکرر

۴- استفاده از پودر تالک در نقاطی که اولین نشانه های عرق سوز در آنجا مشاهده می-شود.

۵- گرمزدگی

گرمزدگی در وقع مجموعه ای از علائم که در اثر اختلال ناگهانی و حاد سیستم تنظیم درجه حرارت بدن بوجود می آید و باعث افزایش دمای بدن و عوارض حاصل از آن می شود که با اختلال سیستم عصبی مرکزی، افزایش درجه حرارت همراه است.

اگر درجه حرارت محیط کمتر از حرارت بدن باشد یا جریان هوا و باد سبب خشک شدن عرق بدن و در نتیجه خنک شدن آن شود خطری متوجه انسان نمی شود. در این حال شخص دچار علائمی مانند بی قراری، خستگی، ضعف، تنگی نفس و در موارد شدید اغماء و شوک شده و اگر به سرعت نجات داده نشود مرگ وی فرا خواهد رسید.

پیشگیری:

۱- استفاده از لباس نخی و سفید رنگ یا روشن و پرهیز از پوشیدن لباس های نایلونی و مواد مشابه

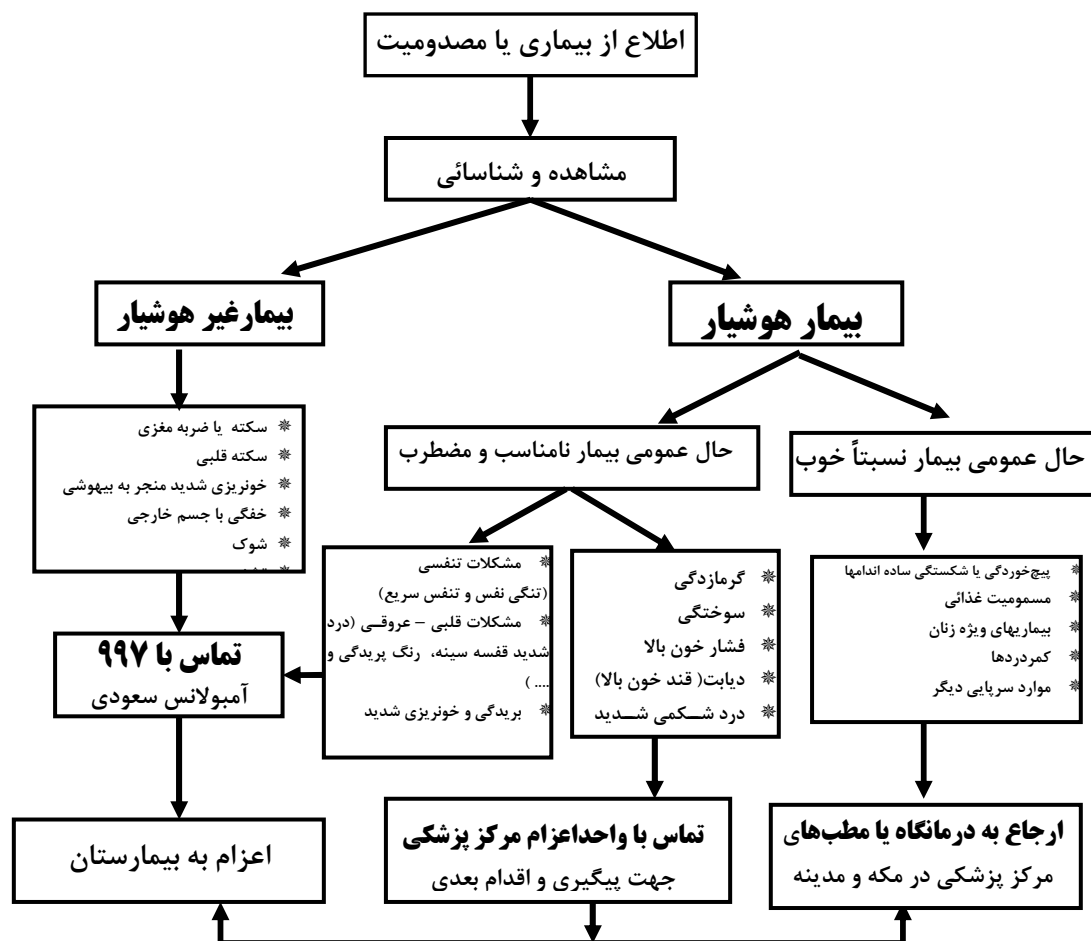
۲- نوشیدن آب و مایعات بمقدار فراوان در روزهای گرم

۳- پرهیز از استحمام با آب داغ

۴- عدم پیاده روی در ساعات گرم روز

۵- استفاده ا بادبزن

د- نمودار چگونگی تصمیم گیری برای بیماران در هتل ها (توسط مدیران و عوامل)



✓ بیمار هوشیار: بیمار است که بطور طبیعی به سئوالات و تقاضای شما پاسخ می دهد.

✓ بیمار غیر هوشیار: بیمار است که نسبت به تکان دادن و یا فریاد شما پاسخ نمی دهد.

(اختلال در حرکت، اختلال در باز کردن چشم و ناتوانی در تکلم)

آنفلانزای خوکی چیست؟

یک بیماری حاد تنفسی به شدت واگیردار در خوک ها است که به وسیله چندین نوع ویروس آنفلانزای خوکی ایجاد می شود. میزان مرگ و میر آن در خوک ها نسبتاً بالا است (۰.۴٪ - ۱٪). ویروس در میان خوک ها از طریق ذرات آلوده معلق در هوا - تماس مستقیم، تماس غیر مستقیم (تماس با سطوح آلوده به ترشحات تنفسی) و توسط خوک های ناقل بدون علامت منتشر می شود. طغیان بیماری در خوک ها در تمام طول سال رخ می دهد اما بیماری در مناطق معتدل بروز بیشتری در پاییز و زمستان دارد. بسیاری از کشورها به صورت معمول خوک های خود را در مقابل آنفلانزای خوکی واکسینه می کنند. ویروس های آنفلانزای خوکی غالباً از زیر گونه H1N1 می باشند اما زیرگونه های دیگر هم می توانند در خوک ها در چرخش باشند مثل (H1N2-H3N1-H3N2) خوک ها همچنین می توانند توسط ویروس های آنفلانزای پرندگان و ویروس های آنفلانزای انسانی آلوده شوند.

گاهی اوقات خوک ها می توانند با بیش از یک گونه ویروس در یک زمان آلوده شوند که این مسئله می تواند باعث امتزاج و نوترکیبی این ویروس ها در بدن خوک با یکدیگر گردد.

تأثیر آنفلانزای خوکی بر سلامت انسان:

گهگاه آلودگی انسان به آنفلانزای خوکی به صورت انفرادی و یا به صورت گروهی (طغیان) گزارش می گردد. به طور کلی علائم بالینی از حالت بدون علامت تا علایم پنومونی شدیدی که منجر به مرگ می شود متغیر است.

علائم بالینی آنفلانزای خوکی با آنفلانزای فصلی انسانی و سایر بیماریهای عفونی حاد دستگاه تنفسی فوقانی مشابهت دارد و همچنین موارد خفیف یا بدون علامت بیماری ممکن است شناسایی نشود. بنابراین، میزان گسترش واقعی این بیماری در انسان ها تاکنون ناشناخته می باشد.

طغیان های آلودگی آنفلانزای خوکی در کدام کشورها اتفاق افتاده است؟

تاکنون بیماری آنفولانزای خوکی جزو سیستم گزارش دهی بین المللی بر اساس مقررات سازمان OIE نمی باشد. بنابراین انتشار آن در حیوانات به خوبی شناخته نشده است. به نظر می رسد بیماری در آمریکا بومی است و طغیان های بیماری در آمریکای شمالی - آمریکای جنوبی - اروپا (انگلیس - سوئد - ایتالیا) - آفریقا (کنیا) و قسمت هایی از آسیای شرقی (چین و ژاپن) رخ داده است.

آیا موارد ابتلای انسانی آنفولانزای خوکی تاکنون رخ داده است؟

بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO) تا تاریخ ۹ اردیبهشت ۱۳۸۸ (۲۷ آوریل ۲۰۰۹ میلادی) موارد بیماری انسانی در کشورهای مکزیک، کانادا، اسپانیا، آمریکا، فرانسه، نیوزیلند، آلمان، انگلیس، فلسطین اشغالی گزارش شده است.

مردم چگونه آلوده می شوند؟

مردم به طور معمول آنفولانزای خوکی را از خوک های آلوده می گیرند. اما تعدادی از مبتلایان که تاکنون شناسایی شده اند در سابقه بیماری خود تماس با خوک یا محل های نگهداری خوک را نداشته اند. اکثریت قریب به اتفاق موارد این بیماری در اثر تماس مستقیم انسان به انسان رخ داده است.

آیا بیماری آنفولانزای خوکی از طریق غذا منتقل می شود؟

این بیماری از طریق خوردن قابل انتقال نمی باشد به شرط آنکه لاشه و یا گوشت خوک به طریق بهداشتی و صحیح حمل و نقل و به طور کامل طبخ گردد. ویروس آنفولانزای خوکی از طریق پختن در دمای ۷۰ درجه سانتیگراد (۱۶۰ درجه فارنهایت) از بین می رود.

آیا خطر ایجاد پاندمی وجود دارد؟

به نظر می رسد اکثر مردم بالاخص افرادی که به طور مداوم در تماس با خوک ها نیستند ایمنی نسبت به ویروس های آنفولانزای خوکی ندارند. اگر ویروس آنفولانزای خوکی به اندازه کافی قدرت انتقال انسان به انسان را پیدا کند می تواند باعث ایجاد پاندمی آنفولانزا گردد. پیشگویی این موضوع

مشکل است چون بستگی به شدت بیماری زایی ویروس، حساسی سیستم ایمنی انسان نسبت به آن، واکنش ایمنی متقاطع ناشی از آنفولانزای فصلی و فاکتورهای میزبان دارد.

آیا واکسن آنفولانزای انسانی از ابتلا به آنفولانزای خوکی پیشگیری می کند؟

در حال حاضر واکسنی بدین منظور وجود ندارد و مشخص نیست که آیا واکسن آنفولانزای فصلی

انسانی می تواند محافظتی در مقابل آنفولانزای خوکی ایجاد کند یا خیر

چه داروهایی برای درمان در دسترس می باشد؟

دو دسته دارویی وجود دارد: گروه آمانتادین (آمانتادین و ریمانتادین) و گروه ممانعت کننده های

نورآمینیداز آنفولانزا (اسلتامیویر و زانامیویر) که گروه دوم در حال حاضر در درمان بیماران مصرف می

شوند. بسیاری از موارد آنفولانزای خوکی گزارش شده قبلی در انسان ها بدون مداخلات طبی و مصرف

داروهای ضد ویروسی به طور کامل بهبود یافته اند. در تعدادی از ویروس های آنفولانزای مقاومت به

داروهای ضد ویروسی در حال گسترش است و این مسئله تأثیر درمان را محدود می سازد.

اگر تماس اتفاقی با خوک ها پیدا کردید:

این مسئله در کشور ما مطرح نمی باشد اما در حال حاضر جهت افرادی که در سایر مناطق دنیا

زندگی می کنند و یا به مناطق آلوده مسافرت می کنند توصیه می شود که تماس با خوک ها

بخصوص خوک های بیمار را به حداقل رسانده و موارد بیماری در حیوانات را سریعاً به مسئولین

بهداشتی گزارش نمایند.

بسیاری از مردمی که به این بیماری مبتلا شده اند تماس طولانی مدت و نزدیک با خوک های آلوده

داشته اند. انجام اقدامات مناسب بهداشتی در تمامی تماس هایی که با حیوانات برقرار می شود

بالاخص در افرادی که در ذبح و مشاغل وابسته به آن اشتغال دارند، ضروری می باشد. حیوانات بیمار

یا تلف شده نباید در چرخه ذبح و استفاده انسانی قرار گیرند.

برای محافظت از خود چه اقداماتی باید بکار ببریم؟

❖ اجتناب از تماس نزدیک با افرادی که ناخوش هستند و یا تب و سرفه دارند.

- ❖ شستن دستها با آب و صابون به طور مکرر در طی روز.
 - ❖ رعایت عادات بهداشتی خوب شامل خواب و استراحت کافی.
 - ❖ مصرف مواد غذایی مناسب و انجام فعالیتهای ورزشی.
- اگر سابقه مسافرت به کشورهای نامبرده را داشته و احساس بیماری کردید چه باید بکنید؟
- اگر تب بالا یا سرفه و ناراحتی گلو داشتید باید:
- ❖ در منزل بمانید و حتی المقدور از حضور در محل کار – مدرسه و اجتماعات خودداری کنید.
 - ❖ استراحت کنید و مایعات فراوان بخورید.
 - ❖ دست های خود را مکرراً با آب و صابون بشوئید.
 - ❖ با پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی تماس بگیرید.

سازمان حج و زیارت

هدایت و سلامت

ویژه آشنایی کاروانهای حج تمتع و

آشنایان مرکزی

دوره آموزش کارگزاران حج تمتع ۸۸

اداره آموزش سازمان حج و زیارت

آنچه آشپزها و خدمه باید بدانند

در طول سفر حج ، آشپز و کمک آشپز از معدود افرادی هستند که از اولین تا آخرین ساعات سفر، صبورانه مسئولیت طاقت فرسا و پر مشقتی را به عهده دارند . اکثر ذائقه های موافق با هنر دست آشپز حتی او را نمی شناسند که به او دست مریزاد بگویند ولی پیوسته باید در گرمای سوزنده مکه و مدینه، در کنار آتش داغ اجاق و بخار پرحرارت دیگهای غذا ، شنونده اعتراض ذائقه های ناموافق باشند. این صبر علی الخصوص وقتی با وجدان کاری نظم و نظافت و بهداشت توأم میشود اجر کار آنها را در نزد خداوند متعال دو چندان می کند . واحد بهداشت مرکز پزشکی ضمن آرزوی سلامت برای این همراهان عاشق، از همراهان انتظار دارد که هنر خود را با اطلاعات بهداشتی ممزوج نموده و با استفاده از آن در تأمین ، حفظ و ارتقاء سلامت زائرین خانه خدا شریک باشند . در این دستورالعمل سعی شده تا نکات فوق و انتظارات واحد بهداشت به آشپزهای محترم ارائه شود. امید است این عزیزان دستورالعمل حاضر را به دقت مطالعه نموده و به بند بند آن عمل نمایند .

دستورالعمل بهداشتی ویژه آشپز کاروان

الف: بهداشت محیط کار:

یک آشپزخانه بهداشتی باید دارای ویژگی های زیر باشد:

♦ مساحت مناسب

♦ تهویه کافی و مناسب

♦ نور کافی

- ◆ کف و دیوارهای قابل شستشو و سالم
 - ◆ کف دارای شیب مناسب به طرف فاضلاب
 - ◆ فاضلاب سر پوشیده
 - ◆ آب سالم و کافی
 - ◆ پنجره ها باید دارای توری ریز باشند.
 - ◆ مجهز به سیستم آبگرمکن و ظرفشویی ترجیحاً دو لگنه مناسب (مجهز به شترگلو باشد)
 - ◆ مجهز به کپسول آتش نشانی یا سیستم اطفاء حریق باشد.
- در کشور عربستان سعودی، همانگونه که بسیاری از آشپزهای مجرب مطلعند، ممکن است شرایط فوق برای آشپزخانه ای که بمنظور سرویس دهی به بیش از ۲۰۰ نفر ساخته شده باشد وجود نداشته باشد. ضروری است آشپزهای محترم از ابتدا با هماهنگی با مالک ساختمان (در حد تعهداتش) و مدیرکاروان، نقایص محیط کار خود را به حداقل برسانید.

ب - بهداشت لوازم و تجهیزات

- ◆ از لوازم و تجهیزات استاندارد در آشپزخانه باید استفاده شود.
- ◆ دستگاهها باید بر روی پایه یا سطحی مطمئن با ارتفاع مناسب ۳۰-۱۵ سانتیمتر نصب شوند
- ◆ از میزهای استاندارد آشپزخانه با ارتفاع مناسب و سطح کاملاً صیقلی و جنس استیل برای آماده سازی استفاده گردد.

♦ استفاده از ظروف مسی ، سیخ های فلزی و ظروف یکبار مصرف نامرغوب و غیر استاندارد ممنوع می باشد.

♦ از تخته گوشت محکم و جنس استیل یا فایبرگلاس فشرده استفاده نمود و پس از استفاده آنرا تمیز بر روی آن نمک پاشیده و با ماده پاک کننده شستشو و سپس محلول هیپوکلریت ضد عفونی شوند

♦ دستگاههای پخت یا چرخهای گوشت و همه وسایل الکترونیکی ایمن بوده و خطری برای کارکنان ایجاد نکنند.

♦ یخچالها و فریزرها سالم ، تمیز و دارای برودت مورد نیاز باشند.

♦ شستشوی ظروف شامل پاک کردن باقیمانده غذا از ظروف ، جمع کردن و خیس کردن آنها ، شستشو ، ماده شوینده و آب داغ ، آبکشی و سپس ضد عفونی با یک ماده ضد عفونی کننده مانند پرکلرین و در نهایت آبکشی و خشک کردن آن .

♦ از چرخهای جنس استیل یا فلز ضد زنگ استفاده شود.

♦ سردخانه ها مجهز به دماسنج بوده و دمپائی ، کاور مخصوص ، کفش و کاپش گرم برای ورود به داخل آن وجود داشته باشد .

♦ بعد از اتمام کار پخت و سرو غذا ، محیط آشپزخانه بصورت روزانه با آب و کلر شستشو و گندزدایی شود.

♦ فضای داخل فریزرها بایستی فاقد برفک بوده و دارای درجه حرارت منهای پانزده درجه سانتیگراد (۱۵-) باشد و باید یخچالها و فریزرها مرتباً برفک زدائی شوند.

♦ استفاده از هیتر مخصوص حمل غذا با شرایط ذیل صورت پذیرد :

- ۱- هیترها باید کاملاً سالم ، تمیز و بهداشتی باشند.
- ۲- هیترهای حمل مواد غذایی باید بصورت مرتب شسته و تمیز باشند.
- ۳- دمای داخل هیترها هنگام حمل غذا نباید کمتر از ۷۰ درجه سانتیگراد باشد.
- ۴- دماسنج روی هیترها باید سالم بوده و دمای واقعی را نشان دهد .
- ۵- آب داخل محفظه هیترها جهت تبخیر باید تمیز و بهداشتی بوده و مدام تعویض گردند .
- ۶- مواد غذایی طبخ شده قبل از افت دما به هیتر منتقل و در زنجیره گرم قرار گیرد .
- ۷- از شستشوی داخل و بیرون آن خودداری نموده و از وارد کردن جسم خارجی بداخل گرم کن اجتناب نموده و از زدن ضربه به داخل و خارج آن خودداری نموده و برای پاکیزه کردن هیتر از دستمال تمیز استفاده شود.

ج - بهداشت فردی :

بهداشت فردی آشپز در زندگی های دسته جمعی بسیار حیاتی است . یک آشپز می تواند متضمن سلامت افراد باشد و یا دائماً باعث بیماری آنها گردد . بعضی رفتارها که متأسفانه در افراد بصورت عادی نیز در می آیند می توانند بسیار خطرناک باشند و بدون اینکه قصد و غرضی در کار باشد ، عده زیادی را گرفتار کند ، لذا برای جلوگیری از این امر به نکات زیر توجه ویژه مبذول فرمائید .

♦ از لباس کار روشن و کاملاً تمیز، کلاه ، پیش بند کاملاً تمیز و دستکش یکبار مصرف استفاده نمائید .

- ♦ از مصرف سیگار ، بویژه در حین کار بشدت اجتناب کنید .
- ♦ ناخن ها هر روز بازدید کنید و آنها را کاملاً کوتاه و تمیز نگاه دارید .
- ♦ موهای سر ، زیر بغل و ... کوتاه نگه دارید .
- ♦ اگر بیمارید ، در دست خود زخم ، و یا در گوشه ناخن یا دست خود کورکی دارید ،
حتماً به پزشک کاروان نشان دهید تا آنرا درمان کند و در این صورت تا عدم درمان
کافی نبایستی در کار آشپزی وارد شوید .
- ♦ به اعضای بدن (مثل گوش - چشم - مو و ...) و جوشهای موجود در بدن دست
نزنید زیرا دستهای شما آلوده می شود
- ♦ در گرمای نسبتاً بالای آشپزخانه با آستین ، پیش بند ، دستگیره و یا دست عرق
خود را پاک نکنید .
- ♦ دستهای خود را مرتباً با صابون مایع شستشو دهید و مرتباً برای جلوگیری از
بوی بد بدن استحمام نمائید .
- ♦ از توزیع کنندگان غذا بخواهید تا بهداشت را رعایت کنند ، در زمان توزیع غذا
نزدیک به غذا حرف نزنید ، سرفه یا عطسه نکنید . روی سفره غذا پا نگذارند و حتماً
دستکش داشته باشید مشروط به اینکه آن را مرتباً تعویض نمائید و دستهای خود را
نیز قبل از هر کار با آب و صابون مایع بشوئید .
- ♦ بدیهی است که به هیچ عنوان نبایستی آب دهان یا خلط را در محیطهای اطراف غذا
در محیط پراکنده کرد و بایستی اکیداً از این عمل اجتناب نمود .

♦ در زمینه بهداشت مواد غذایی سعی کنید با آموزش هایی که از طریق کارشناسان بهداشتی به شما ارائه می شود توجه کنید و به آن عمل نمائید و با آنها با روی خوش همکاری داشته باشید .

♦ در انجام آزمایشات خود بویژه آزمایش مدفوع در چند نوبت و سواس به خرج دهید بعضاً ممکن است توسط مسئولین بهداشتی عربستان این آزمایشات تکرار شود که مثبت شدن آن جنبه خوبی برای شما و کاروان ندارد .

♦ در صورت ابتلا به بیماری آنفولانزا یا سرماخوردگی حتماً از ماسک استفاده نمائید .

اصول نگهداری ، آماده سازی مواد غذایی :

♦ مواد غذایی و خوراکی با کارتن در فریزرها نگهداری نشوند (چون بعضاً جعبه های کارتنی ، با وجود ظاهری تمیز ، آلوده به میکروبهای مدفوعی هستند) .

♦ مواد غذایی پخته شده برای مصارف بعدی نگه داشته نشوند .

♦ تخم مرغ های شکسته ، یا با پوسته آلوده معدوم شوند و بهیچ صورتی از آنها استفاده نگردد .

♦ همه روزه نانها بدقت مشاهده شوند و نانهای مشکوک به کپک زدگی از مصرف خارج گردند .

♦ از مواد کنسرو شده باد کرده و آنهایی که با باز کردن هوای زیاد از آن خارج می شود استفاده نشود . استفاده از این مواد ممکن است موجب بروز نوعی مسمومیت خطرناک شوند .

- ♦ چنانچه یک ماده غذایی توسط کارشناس بهداشت فاسد ، در شرف فساد و یا حتی مشکوک تلقی شد ، نسبت به معدوم نمودن آن اقدام خواهد کرد . با وی همکاری شود .
- ♦ قرار دادن مواد غذایی پخته و خام و شسته و نشسته در کنار هم در داخل سردخانه و یخچال ممنوع بوده و باید بطور جداگانه نگهداری شوند.
- ♦ مواد غذایی پستائی شده باید قبل از گرم شدن به سردخانه منتقل شده و روی آنها پوشیده و تاریخ پستائی و مصرف نوشته شود.
- ♦ بسته ها و قوطی های حاوی مواد غذایی باید سالم ، بدون درز و نشت بوده و بمبه نشده باشد
- ♦ مواد اولیه غذایی باید دارای پروانه ساخت ، تاریخ تولید ، تاریخ انقضاء و سایر مشخصات معتبر باشد.
- ♦ بکار بردن رنگ ها و اسانس ها و سایر مواد اضافی غیر مجاز در پخت غذا ممنوع می باشد . زیرا بعضی از رنگها سرطان زا می باشند.
- ♦ گوشت ، مرغ ، ماهی از نظر ظاهری بو ، مزه و رنگ طبیعی و فاقد هرگونه علائم فساد باشد.
- ♦ برنج و سایر حبوبات باید سالم و بدون حشره زدگی بوده ، به خوبی پاکسازی و فاقد کپک و مواد زائد باشد .
- ♦ روغن مورد استفاده جهت سرخ کردن باید شفاف بوده ، رنگ و مزه آن تغییر پیدا نکند.
- ♦ روغن مصرف شده قبل از کدر شدن باید تعویض گردد .

- ◆ مواد غذایی پخته شده برای مصارف بعدی نگهداشته نشود .
- ◆ بهتر است از سیب زمینی خلال شده بهداشتی آماده مصرف استفاده کنید در صورتیکه موجود نباشد از سیب زمینی هائی که سبزرنگ بوده یا لیز شده و یا جوانه زده استفاده نشود.
- ◆ انجماد مجدد مواد غذایی ممنوع می باشد.
- ◆ کلیه مواد غذایی فاسد شدنی باید در یخچال و یا سردخانه مناسب نگهداری شود و مدت آن بیش از زمانی نباشد که ایجاد فساد یا تغییر کیفیت نماید.

کمیت و کیفیت غذا :

- ◆ افراد از نظر حجم مصرف غذا و ذائقه و سلیقه با یکدیگر متفاوتند , لذا در طول سفر به آن توجه شود .
- ◆ از تهیه غذاهای شور – تند – چرب و زیاد سرخ شده اجتناب شود .
- ◆ با هماهنگی با پزشک کاروان , برای افراد تحت مراقبت نظیر زائرین مبتلا به فشار خون – دیابت و غیره , رژیم غذایی مخصوص تهیه نمایند .
- ◆ ظروف ادویه و ... باید درب دار باشد.
- ◆ از قراردادن مواد غذائی در معرض نور خورشید خودداری شود.
- ◆ در صورت مشاهده علائم فساد درگوشت , مرغ و ماهی سریعاً از چرخه پخت خارج شود.
- ◆ کنسروها را قبل از مصرف بمدت ۲۰ دقیقه در آب جوش بجوشانید.

♦ بمنظور حفظ کیفیت و رعایت بهداشت از سیخ کردن کباب برگ و جوجه کباب چند روز قبل از پخت خودداری و آنها را در فریزر نگهداری نکنید .

♦ در اوج گرفتاریهای تنفسی که برای زائرین آزاردهنده است به تهیه غذاهای گرم و مایع نظیر سوپ در تمام روزها مبادرت کنید و از بکارگیری مواد تند و ادویه جات در آن بپرهیزید .

♦ به تنوع غذایی توجه شود .

♦ در غذاهائیکه تهیه می کنید از سبزیجات و فیبر زیاد استفاده کنید و به استفاده از کلیه گروههای غذایی توجه داشته باشید.

مواد غذایی بر اساس میزان کالری به ۶ گروه تقسیم می شوند :

۱- گروه گوشت و جانشین های آن : شامل انواع گوشت قرمز و سفید ، پنیر و حبوبات

۲- گروه چربیها و دانه های روغنی

۳- گروه نشاسته شامل انواع غلات ، نان ، حبوبات ، ماکارونی

۴- گروه شیر و لبنیات شامل شیر ، ماست ، دوغ و کشک

۵- گروه میوه جات شامل میوه های تازه ، خشک ، آبمیوه و کنسرو شده

۶- گروه سبزیجات شامل سبزیجات پخته و خام

♦ غذاهائیکه تهیه آنها نیاز به طی شدن یک فرآیند طولانی است و دستکاری زیاد نیاز دارد مثل شنسیل مرغ - کباب کوبیده - همبرگر و ... بیشتر می توانند موجب بروز همه گیریهای مسمومیت روده ای گردند .

♦ غذاها و مواد حساس نظیر : سالاد الویه - سس و ... نیز می توانند موجب همه گیریهای بیماریهای روده ای شوند , لذا در مورد آنها بشدت دقت کنید. ضمن اینکه ترجیحاً سالاد اولویه تهیه نگردد.

راهنمای خروج گوشت و مرغ و ماهی از انجماد

بعضی از افراد گوشت یا مرغ را به منظور خارج کردن از انجماد درون ظرف بزرگ - دستشویی - و حتی وان حمام میریزند و بر روی آن آب گرم یا سرد را باز می کنند , این عمل غیربهداشتی و خطرناک است ,

پیشنهاد میشود , آشپزهای محترم , بمقدار مورد نیاز (برای همان وعده) از گوشت , مرغ یا ماهی را در ظرف بزرگ و تمیزی ریخته چند ساعت قبل از استفاده در فضای انبار (که بایستی توسط کولر خنک شود) گذاشته و یک پارچه تمیز روی آن بپاندازید .

♦ تحت هیچ شرایطی گوشت و مرغ را با عجله از انجماد خارج نکنید .

♦ گوشت یا مرغی را که از انجماد خارج شد, به منظور استفاده های بعدی دوباره منجمد نکنید و در صورتیکه مثلاً بخشی از آن را قرار است بلافاصله در وعده بعدی استفاده کنید آن را در یخچال و درجه حرارت ۴ سانتیگراد نگهداری کنید.

راهنمای سالم سازی سبزی , صیفی جات و میوه جات :

- سبزیجات , کاهو و کلم را ۴ مرحله سالم سازی می کنند :

۱- پاکسازی و گل و لای زدایی

۲- انگل زدایی

۳- گندزدایی (میکروب زدایی)

۴- شستشو و آبکشی نهائی

ذیلاً به هر یک از موارد چهارگانه فوق اشاره می شود تا انشا... در مورد آن اقدام شود

۱- گل و لای زدایی: در این مرحله سبزی را پاک و کلم را برگ برگ نموده و سپس مدت کوتاهی آن را در آب غوطه ور نموده تا مواد زاید و گل و لای از آن جدا شود و در آب ته نشین گردد. سپس آبکشی انجام شود.

۲- انگل زدایی: در این مرحله یک سطل ۵ لیتری را پر از آب می کنیم و به ازای هر لیتر آب، ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی در داخل آن ریخته و هم می زنیم تا کفاب درست شود. سبزی یا برگ کاهو و کلم را در این کفاب قرار داده و با دست بصورت ملایم شستشو می دهیم و سپس آن را آبکشی می کنیم تا تخم های انگلی و باقیمانده مایع ظرفشویی از آن جدا گردد.

۳- گند زدایی (میکروب کشی): برای از بین بردن میکروبها، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر کلرین ۷۰ درصد را در ظرف ۵ لیتری پر از آب ریخته کاملاً حل کنید تا محلول ضد عفونی کننده بدست آید، سپس سبزی انگل زدائی شده را برای مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در محلول ضد عفونی کننده جدید قرار دهید تا میکروب های آن کشته شوند. اگر پرکلرین در دسترس نباشد از سایر مواد گندزدا مجازی که در داروخانه وجود دارد می توان استفاده نمود.

توجه: انگل با میکروب فرق دارد و تخم انگلها با این مقدار کلر از بین نمی رود.

۴- شستشو و آبکشی نهائی : در این مرحله سبزی را مجدداً با آب سالم می شوئیم تا باقیمانده کمر از آن جدا شود و قابل مصرف گردد .

توجه : در سالم سازی سبزیجات و میوه جات زمینی مثل خیار و ... حوصله کنید .

♦ چنانچه میوه جات درختی مثل ؛ موز - پرتقال - سیب و ... را شستشو دهیم کافی است و نیازی به ضدعفونی نیست . با شستشو چنانچه روی آنها باقیمانده سمی موجود باشد زدوده می شود .

♦ زیاد نگه داشتن سبزی در محلول پرکلرین باعث پلاسیده شدن و از بین رفتن طراوت سبزی می گردد .

برای شما آرزوی سلامتی و موفقیت داریم . انتظار می رود با کارشناسان بهداشتی که هیچ منظوری جز تأمین و حفظ سلامتی زائرین خانه خدا که آنها نیز جزء آنان هستید ندارند , کما فی السابق همکاری داشته باشید . /

آنفلوآنزای خوکی چیست؟

یک بیماری حاد تنفسی به شدت واگیردار در خوک ها است که به وسیله چندین نوع ویروس آنفلوآنزای خوکی ایجاد می شود. میزان مرگ و میر آن در خوک ها نسبتاً بالا است (۰.۴٪ - ۱٪) ویروس در میان خوک ها از طریق ذرات آلوده معلق در هوا - تماس مستقیم، تماس غیر مستقیم (تماس با سطوح آلوده به ترشحات تنفسی) و توسط خوک های ناقل بدون علامت منتشر می شود. طغیان بیماری در خوک ها در تمام طول سال رخ می دهد اما بیماری در مناطق معتدل بروز بیشتری در پاییز و زمستان دارد. بسیاری از کشورها به صورت معمول خوک های خود را در مقابل آنفلوآنزای خوکی واکسینه می کنند. ویروس های آنفلوآنزای خوکی غالباً از زیر گونه H1N1 می باشند اما زیرگونه های دیگر هم می توانند در خوک ها در چرخش باشند مثل (H3N2-H1N2) خوک ها همچنین می توانند توسط ویروس های آنفلوآنزای پرندگان و ویروس های آنفلوآنزای انسانی آلوده شوند.

گاهی اوقات خوک ها می توانند با بیش از یک گونه ویروس در یک زمان آلوده شوند که این مسئله می تواند باعث امتزاج و نوترکیبی این ویروس ها در بدن خوک با یکدیگر گردد.

تأثیر آنفلوآنزای خوکی بر سلامت انسان:

گهگاه آلودگی انسان به آنفلوآنزای خوکی به صورت انفرادی و یا به صورت گروهی (طغیان) گزارش می گردد. به طور کلی علائم بالینی از حالت بدون علامت تا علائم پنومونی شدیدی که منجر به مرگ می شود متغیر است.

علائم بالینی آنفلوآنزای خوکی با آنفلوآنزای فصلی انسانی و سایر بیماریهای عفونی حاد دستگاه تنفسی فوقانی مشابهت دارد و همچنین موارد خفیف یا بدون علامت بیماری ممکن است شناسایی نشود. بنابراین، میزان گسترش واقعی این بیماری در انسان ها تاکنون ناشناخته می باشد.

طغیان های آلودگی آنفلوآنزای خوکی در کدام کشورها اتفاق افتاده است؟

تاکنون بیماری آنفولانزای خوکی جزو سیستم گزارش دهی بین المللی بر اساس مقررات سازمان OIE نمی باشد. بنابراین انتشار آن در حیوانات به خوبی شناخته نشده است. به نظر می رسد بیماری در آمریکا بومی است و طغیان های بیماری در آمریکای شمالی - آمریکای جنوبی - اروپا (انگلیس - سوئد - ایتالیا) - آفریقا (کنیا) و قسمت هایی از آسیای شرقی (چین و ژاپن) رخ داده است.

آیا موارد ابتلای انسانی آنفولانزای خوکی تاکنون رخ داده است؟

بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO) تا تاریخ ۹ اردیبهشت ۱۳۸۸ (۲۷ آوریل ۲۰۰۹ میلادی) موارد بیماری انسانی در کشورهای مکزیک، کانادا، اسپانیا، آمریکا، فرانسه، نیوزیلند، آلمان، انگلیس، فلسطین اشغالی گزارش شده است.

مردم چگونه آلوده می شوند؟

مردم به طور معمول آنفولانزای خوکی را از خوک های آلوده می گیرند. اما تعدادی از مبتلایان که تاکنون شناسایی شده اند در سابقه بیماری خود تماس با خوک یا محل های نگهداری خوک را نداشته اند. اکثریت قریب به اتفاق موارد این بیماری در اثر تماس مستقیم انسان به انسان رخ داده است.

آیا بیماری آنفولانزای خوکی از طریق غذا منتقل می شود؟

این بیماری از طریق خوردن قابل انتقال نمی باشد به شرط آنکه لاشه و یا گوشت خوک به طریق بهداشتی و صحیح حمل و نقل و به طور کامل طبخ گردد. ویروس آنفولانزای خوکی از طریق پختن در دمای ۷۰ درجه سانتیگراد (۱۶۰ درجه فارنهایت) از بین می رود.

آیا خطر ایجاد پاندمی وجود دارد؟

به نظر می رسد اکثر مردم بالاخص افرادی که به طور مداوم در تماس با خوک ها نیستند ایمنی نسبت به ویروس های آنفولانزای خوکی ندارند. اگر ویروس آنفولانزای خوکی به اندازه کافی قدرت انتقال انسان به انسان را پیدا کند می تواند باعث ایجاد پاندمی آنفولانزا گردد. پیشگویی این موضوع

مشکل است چون بستگی به شدت بیماری زایی ویروس، حساسی سیستم ایمنی انسان نسبت به آن، واکنش ایمنی متقاطع ناشی از آنفولانزای فصلی و فاکتورهای میزبان دارد.

آیا واکسن آنفولانزای انسانی از ابتلا به آنفولانزای خوکی پیشگیری می کند؟

در حال حاضر واکسنی بدین منظور وجود ندارد و مشخص نیست که آیا واکسن آنفولانزای فصلی انسانی می تواند محافظتی در مقابل آنفولانزای خوکی ایجاد کند یا خیر

چه داروهایی برای درمان در دسترس می باشد؟

دو دسته دارویی وجود دارد: گروه آمانتادین (آمانتادین و ریمانتادین) و گروه ممانعت کننده های نورآمینیداز آنفولانزا (اسلتامیویر و زانامیویر) که گروه دوم در حال حاضر در درمان بیماران مصرف می شوند. بسیاری از موارد آنفولانزای خوکی گزارش شده قبلی در انسان ها بدون مداخلات طبی و مصرف داروهای ضد ویروسی به طور کامل بهبود یافته اند. در تعدادی از ویروس های آنفولانزای مقاومت به داروهای ضد ویروسی در حال گسترش است و این مسئله تأثیر درمان را محدود می سازد.

اگر تماس اتفاقی با خوک ها پیدا کردید:

این مسئله در کشور ما مطرح نمی باشد اما در حال حاضر جهت افرادی که در سایر مناطق دنیا زندگی می کنند و یا به مناطق آلوده مسافرت می کنند توصیه می شود که تماس با خوک ها بخصوص خوک های بیمار را به حداقل رسانده و موارد بیماری در حیوانات را سریعاً به مسئولین بهداشتی گزارش نمایند.

بسیاری از مردمی که به این بیماری مبتلا شده اند تماس طولانی مدت و نزدیک با خوک های آلوده داشته اند. انجام اقدامات مناسب بهداشتی در تمامی تماس هایی که با حیوانات برقرار می شود بالاخص در افرادی که در ذبح و مشاغل وابسته به آن اشتغال دارند، ضروری می باشد. حیوانات بیمار یا تلف شده نباید در چرخه ذبح و استفاده انسانی قرار گیرند.

برای محافظت از خود چه اقداماتی باید بکار ببریم؟

❖ اجتناب از تماس نزدیک با افرادی که ناخوش هستند و یا تب و سرفه دارند.

❖ شستن دستها با آب و صابون به طور مکرر در طی روز.

❖ رعایت عادات بهداشتی خوب شامل خواب و استراحت کافی.

❖ مصرف مواد غذایی مناسب و انجام فعالیتهای ورزشی.

اگر سابقه مسافرت به کشورهای نامبرده را داشته و احساس بیماری کردید چه باید

بکنید؟

اگر تب بالا یا سرفه و ناراحتی گلو داشتید باید:

❖ در منزل بمانید و حتی المقدور از حضور در محل کار - مدرسه و اجتماعات خودداری کنید.

❖ استراحت کنید و مایعات فراوان بخورید.

❖ دست های خود را مکرراً با آب و صابون بشوئید.

❖ با پزشک یا مراکز بهداشتی درمانی تماس بگیرید.