دانشگاه علوم پزشکی
و
خدمات بهداشتی درمانی بوشهر
مدیریت آمار و فناوری اطلاعات

بسمه تعالی

نکات بهداشتی،ایمنی و محیط زیستی در شرایط اضطرار

- در زمان خروج از منزل و اسکان احتمالی در اماکن عمومی محلول ضد عفونی کننده الکلی (حداقل ۶۰ درصد الکل)به همرا داشته باشید تا درصورت عدم دسترسی به آب تمیز و بهداشتی از آن استفاد کنید.

- از یخ های بدون بسته بندی و فاقد مشخصات و یا یخ هایی که در شرایط غیربهداشتی نگهداری و توزیع می شود به هیچ وجه به صورت مستقیم و در تماس با آب و مواد غذایی استفاد نکنید.

- در محل اسکان اضطراری غذاهای گرم را در دمای بالاتر از ۶۰ درجه سانتی گراد (داغ) و غذاهای سرد را در دمای پایین تر از ۵ درجه سانتی گراد نگهداری و مصرف کنید.

- مواد غذایی در بسته بندی مناسب دور از دسترس حشرات و گرد و غبار نگهداری شود. غذاهای پخته شده آماده مصرف را بیش از ۲ ساعت در دمای محیط نگهداری نکنید.

- در صورت استفاد مجدد از غذاهای پخته شده ، باید تا دمای ۷۰ درجه سانتی گراد حرارت داد شود به نحوی که غذا داغ شود.

- از مصرف میوه و سبزیجات خام که شستشو و گند زدایی نشده اند خودداری کنید.

- از شیر و لبنیات پاستوریزه استفاد نمایید.
- در صورت استفاد از غذاهای کنسرو شده دقت نمایید که دارای مجوز و تاریخ مصرف بوده و نشتی، زنگ زدگی و بادکردگی نداشته باشد و به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.
- از آب های بسته بندی، آب معدنی و آب شبکه عمومی شهری برای آشامیدن، تهیه غذا، شستشوی دست و مسواک زدن استفاد کنید.
- در صورت عدم دسترسی به آب های بسته بندی، آب معدنی و آب شبکه عمومی شهری مطمئن، حتما قبل از استفاد از آب آن را به مدت ۲ دقیقه بجوشانید.
- از نگهداری مواد خام در مجاورت مواد پخته آماد مصرف خود داری نمایید.
- برای خوردن نوشیدنی ها و غذاهای داغ از ظروف یکبارمصرف شفاف استفاد نکنید.
- از فروشگاه هایی که دارای مجوز هستند و مقررات بهداشتی را رعایت می کنند مواد غذایی تهیه نمایید.
- اطلاع به سامانه ۱۹۰ (شکایت های مردمی) در خصوص تغییر کیفیت آب و آلودگی آب منابع و مخازن آب آشامیدنی
- در صورت نیاز به ذخیره سازی آب ، از ظروف تمیز و دربسته استفاد کنید.
- رعایت بهداشت فردی و شستشوی دست قبل از خوردن غذا و بعد از اجابت مزاج و استفاد از لیوان اختصاصی برای نوشیدن آ ب

- دریافت هشدارها و اخبار مرتبط با سلامت آب آشامیدنی عمومی از مراجع رسمی
- عدم استفاد از پمپ های تامین فشار آب به صورت مستقیم از شبکه توزیع آب آشامیدنی به دلیل احتمال مکش آلودگی به داخل شبکه توزیع آب آشامیدنی و استفاد از پمپ برای تامین فشار مناسب، بعد از نصب مخزن ذخیره
- عدم استفاد از آب در صورت تغییر رنگ و وجود کدورت
- کاهش تولید پسماند(زباله) ، احساس مسئولیت پذیری و رها نکردن پسماندهای تولیدی و قرار دادن پسماندها در محل های تعیین شده
- عدم تماس با پسماندهای ناشناخته و بقایای جنگی مثل پهبادها
- رعایت نکات ایمنی در محل های اسکان موقت و عدم استتفاد از هرگونه وسایل گرمایشی نظیر پیک نیک ،اجاق گاز و ذغال در فضای بسته ، چادر و خودرو خودداری کرده و برای گرمایش، تنها از وسایل ایمن و دارای استاندارد استفاد نمایید.
- پیش از برپایی چادر ، محل استقرار خود را به دقت بررسی و از مناطقی که امکان وجود لانه جوندگان و حشرات دارند اجتناب شود. همچنین استتفاد از پشه بند، اسپری یا پمادهای دافع حشرات وپوشیدن لباس های آستین بلند و شلواربلند در مناط پرخطر، ضروری است.

دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

معاونت بهداشتی