

## در ایام نوروز از سفرهای غیر ضروری پرهیز شود

یکی از مهم ترین توصیه ها در شرایط کنونی خودداری از سفرهای نوروزی است . با توجه به اینکه ویروس کرونا به سرعت منتقل می شود، تنها راه مقابله با آن فعلا پیشگیری است . بنابراین در ایام نوروز رفتن به سفر غیر ضروری ممنوع است و تحت هیچ شرایطی جایز نیست . اما در صورتی که سفر ضروری باشد رعایت موارد ذیل توصیه می گردد



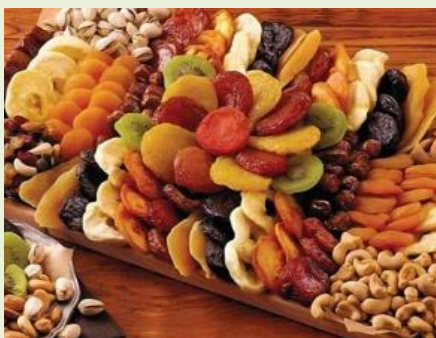
## توصیه های مهم تغذیه ای و دارویی در ایام نوروز



عموما در ایام نوروز اصول تغذیه صحیح رعایت نمی شود و برنامه صحیحی برای تغذیه وجود ندارد . این آشفتگی تغذیه ای موجب بهم خوردن روال عادی زندگی روزمره و دوری از اهداف سلامتی می شود. تغییراتی که علاوه بر پر خوری شامل تغییر در نوع تغذیه و کیفیت غذاها نیز می شود. این تغییرات ممکن است سلامت شما را به خطر اندازد .مهمانی های متعدد و صرف مواد غذایی پر انرژی از جمله شیرینی ها و انواع آجیل ها خطر افزایش وزن و بیماری های وابسته به آن را افزایش می دهد . از طرفی تغذیه در حین سفر و همچنین افزایش

استفاده مردم از غذاهای آماده و کنار خیابانی و حتی کنار جاده ای خطر بروز مسمومیت ها را افزایش داده و مشکلات زیادی را برای شادی و جشن مردم به بار خواهد آورد.

\* مصرف روزانه حداقل 3 وعده غذایی اصلی (صبحانه، ناهار و شام) را فراموش نکنید ، زیرا وعده های عادی تغذیه ای از مصرف بیش از حد تنقلات و شیرینی ممانعت خواهد کرد.



\* بهتر است انواع آجیل ها بصورت خام و بدون نمک مصرف شوند. مصرف بیش

از حد انواع آجیل منجر به افزایش وزن و چاقی می شوند.

\* از خرید مواد غذایی و بهداشتی و دارویی که فاقد شماره پروانه ساخت از سازمان غذا و دارو، تاریخ ساخت و انقضای مصرف باشد جداً خودداری فرمایید.

\* با کاهش مصرف غذاهای چرب، شور، فست فود و شیرینی جات از ابتلا به چاقی، دیابت، پرفشاری خون، سرطان و بیماری های قلبی عروقی پیشگیری نمائیم.

\* از مصرف نوشابه با غذا و قند با چای در ایام تعطیلات نروزی جدا پرهیز شود.

\* روزانه 8 تا 11 لیوان آب مصرف کنید. کاهش مصرف آب در ایام نروزی از عوامل مهم آسیب رسان به سلامتی می باشد.

\* چنانچه در سفر از غذای آماده کنسرو شده استفاده می نمایید، با جوشاندن کنسرو به مدت 20 دقیقه می توان از خطر مسمومیت کشنده بوتولیسم پیشگیری نمود. از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشستی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آن ها شکسته نشده باشد .



\* مصرف مجاز میوه ها در روز 2 تا 4 واحد می باشد . مصرف زیاد میوه ممکن است با افزایش کالری دریافتی و چاقی و در افراد دیابتیک با افزایش قند خون همراه باشد.

\* هرگز غذاهای پخته شده را بیش از 8 ساعت (اگر هوای اتاق گرم می باشد، بیش از یک ساعت ) در دمای محیط رها نکنید . برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده آنها را تا 72 درجه سانتی گراد گرما دهید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که بیش از 3 روز باقیمانده اند را مصرف نکنید.

\* همیشه قبل از آماده کردن و یا خوردن غذا، دستهایتان را با صابون بشویید .

\* ضمن سفر از حمل گوشت خام و تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید، چرا که سریعاً فاسد می شوند.

\* در طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید . غذاهایی که حاوی سس، تخم مرغ و خامه می باشند خیلی زود فاسد می شوند.

\* از قرار دادن دارو در کیف دستی پرهیز کنید تا مانع از خورده شدن دارو توسط کودکان شود.

\* اگر داروهای مسکن و خواب آور مصرف می نمایید، از رانندگی و کارهای دقیق پرهیز کنید.

\* چنانچه شما و یا بستگانان، به دلیل ابتلا به بیماری مزمن، دارویی را به صورت مرتب مصرف می کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و ضمن سفر در اختیار دارید .

\* در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریقی می کنند فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر ضروری است.

\* در خصوص بیماران مبتلا به فشار خون بالا، بهتر است دستگاه فشار سنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری شود.

\* جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط های گرم و مرطوب و استوایی، پشه بند، حشره کش های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید.



\* همراه داشتن جعبه کمک های اولیه، خصوصاً در مورد خانواده هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهایی که کودک در حال مصرف می باشد در طی سفر ضروری می باشد.

\* نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید.

\* داروهای یخچالی را همراه با یخ و یا در داخل ظروف خنک کننده حمل نمایید.

\* در مسیر سفر توجه کنید که مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، کرچک و برخی از قارچهای خودرو می تواند بسیار خطرناک باشد و هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گلها و گیاهان سمی، مسموم نشوند. تماس پوست با برخی از این گیاهان (مانند گزنه) و یا به دهان بردن آنها (مانند دیفن باخیا و خرزهره) منجر به مسمومیت شدید می شود.



\* در سفر از خوردن گیاهان و قارچهای خودرو اجتناب نمایید و گیاهان یا قارچها را به دلیل مصرف آنها توسط جانوران، غیر سمی تلقی ننمایید. زیرا تشخیص گیاهان و قارچهای سمی از انواع بی خطر بسیار مشکل است.

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی زابل – اداره نظارت بر فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل