

بسمه تعالی

دوره ویژه آموزش بهداشت اصناف

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

فصل اول: بهداشت از دیدگاه اسلام ، تعاریف و مفاهیم بهداشت عمومی ، اصول بهداشت فردی و خود مراقبتی

تاکید اسلام در زمینه های مختلف بهداشت :

۱-سلامت جسم

۱-۱ سلامت غذا:

طبق روایت نقل شده از پیامبر اسلام (ص) ، << خوردن غذای بازاری را نهی کرده اند >> که دلیل آن میتواند عدم اطلاع از مراحل تولید غذا باشد.

۱-۲ آب سالم

طبق فرموده پیامبر <<از آبی که میخواهید در آن استحمام کنید اول مقداری بیاشامید >>. یعنی برای استحمام و شستشوی دست و صورت و غیره باید از آب قابل آشامیدن استفاده شود.

۱-۳ آداب غذا خوردن

تاکید حضرت علی (ع) بر خوب جویدن لقمه ، بعلت لزوم ترکیب مطلوب غذا با آنزیم هایی که در دهان ترشح میشود و هضم بهتر غذا است.

۱-۴ اندازه غذا خوردن

۲-سلامت روح

۲-۱ کنترل عصبانیت:

اهمیت موضوع درسوگند و تاکید خداوند بر این صفت پسندیده انسان می باشد

۲-۲ اخلاق خوش در خانواده:

منشا و ولی خانواده مسئول رعایت این امر است

۲-۳ حسن خلق در جامعه :

اقتدا به رسول خدا و پیروی از ایشان در این صفت

۳-سلامت جامعه

این امر در گرو رعایت مقررات شهروندی می باشد. ده اصل اساسی در این باب عبارتند از :

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

۱-دوری از شرک

۲-احسان به والدین

۳-خودداری از قتل فرزند

۴-دوری از فواحش

۵-خودداری از قتل نفس

۶-نخوردن مال یتیم

۷-خودداری از کم فروشی

۸-اعتدال در گفتار

۹-وفای به عهد

۱۰-پیروی به همراه تحقیق از ائمه اطهار

آیات و احادیث در رابطه با بهداشت در اسلام :

بهداشت فردی :

النظافه من الایمان (پیغمبر اکرم (ص) - پاکیزگی نشانه ایمان است.

بهداشت تغذیه :

رسول خدا فرمودند : ظروف خود را بپوشانید و درب ظرف را ببندید زیرا شیطان پوشش بر نمی دارد و بسته ای را باز نمی کند.

بهداشت محیط :

امیرالمومنین می فرمایند : خاکروبه را پشت درب جای ندهید زیرا آن خانه شیطان است.

کلیات بهداشت عمومی :

بهداشت عمومی :

هدف ، تغییر رفتارهای زیان بخش افراد است.

ارتقای سلامت :

کمک به مردم جهت تغییر مطلوب و مثبت شرایط زندگی.

تعریف سلامتی :

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت عبارت است از برخورداری از آسایش کامل جسمی ، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو.

عوامل موثر بر سلامتی :

-عوامل ژنتیکی و فردی

-عوامل محیطی

-شیوه های زندگی مردم

-وسعت و کیفیت ارائه خدمات

-سطح سواد ، وضعیت کشاورزی و تغذیه ، سیستم ارتباطات ، وضعیت جاده ها و شرایط اقتصادی جامعه.

بیماری :

هرگونه انحراف از سلامت کامل جسمی یا روانی که میتواند بصورت آشکار یا پنهان باشد.

بهداشت فردی :

مراقبت از جسم و روان فرد برای حفظ تندرستی و پیشگیری از بیماری ها.

که شامل ابعاد زیر است :

بهداشت پوست :

حفاظت از بدن در برابر ورود عوامل زیان بار به بدن و جلوگیری از خروج مواد موردنیاز از بدن.

مراقبت از پوست :

۱- استفاده از ویتامین ها - عدم استفاده از داروهای پوستی بدون تجویز پزشک

۲- استفاده از آب گرم و صابون جهت پاکي و لطافت پوست

۳- استفاده از شامپو و صابون متناسب با نوع پوست

۴- جلوگیری از ترکاندن جوشهای پوست و ضدعفونی بالکل در صورت لزوم

بهداشت مو :

انتخاب صحیح نوع صابون ، شامپو و سایر مواد پاک کننده و تقویت کننده مو با توجه به میزان چربی مو باعث تقویت ریشه مو و سالم ماندن آن میگردد.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

برس کردن روزانه موها موجب تشدید سرعت جریان خون است

لازم است هر ۳-۴ هفته یکبار موها اصلاح گردند.

هنگام خشک کردن موها از حرارت زیاد خودداری گردد.

مراقبت از چشم

اختلالات چشم :

۱- نزدیک بینی (میوپی) : فرد برای دیدن اشیاء دور با مشکل مواجه است

۲- دوربینی (هیپروپی) : فرد برای دیدن اشیاء نزدیک با مشکل مواجه است.

۳- گلوکوم (آب سیاه) : بیماری افزایش فشار داخل چشم . درمان : جراحی ، لیزر و دارو طبق تشخیص پزشک.

۴- دژنره شدن ماکولا : تخریب آهسته شبکیه چشم. که تنها با معاینه چشم قابل تشخیص است.

۵- کاتراکت یا آب مروارید : بدنبال افزایش سن امکان ابتلا وجود دارد و درمانهای سریع و آسانی دارد.

ایمنی چشم :

۱- استفاده از عینک های آفتابی که از عبور اشعه ماورای بنفش A و B جلوگیری می کنند.

۲- غذای متناسب حاوی ویتامین های مختلف به ویژه ویتامین A و خواب کافی.

بهداشت گوش و دستگاه شنوایی:

۱- شست و شوی تمام جوانب لاله گوش بطوریکه کف وارد مجرای شنوایی نشود.

۲- استفاده از گوشی های مناسب و محافظ های شنوایی هنگام مواجهه با صداهای بلند و شناکردن

۳- عدم استفاده از اشیاء تیز و عدم بکارگیری زیاد گوش پاک کن برای تمیز کردن گوش

۴- عدم استفاده از دارو بدون تجویز پزشک

بهداشت دهان و دندان :

۱- استفاده متناسب از موادقندی و ویتامین ها

۲- مراجعه به پزشک حداقل سالی یکبار

استفاده از نخ دندان

بهداشت دست :

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

بهترین راه حفاظت درمقابل عفونت شستن دست هاست.

-می بایست حداقل ۴۵ثانیه با آب گرم و صابون شسته شود.

-بعلت حساسیت زا بودن بعضی از ضدعفونی کننده های پایه الکی ، می توان نوعی که حاوی لوسیون محافظ پوست هستند را خریداری کنیم.

-توصیه ما جهت پاک کردن کثیفی واضح ، آب و صابون است.

-شست و شوی دست با ضدعفونی کننده پایه الکی پیش از آماده کردن غذا.

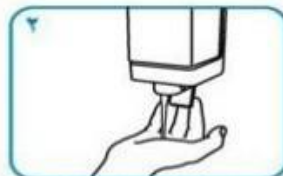
چطور دست ها را بشوئیم؟

دست ها را فقط وقتی بشوئید که کثیف اند، وگرنه از دستمال استفاده کنید

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



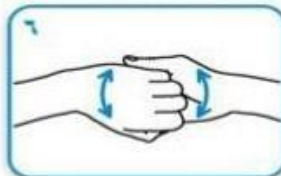
۳ کف دست ها را به هم بمالید



۲ صابون کافی برای پوشاندن سطح دستها بردارید



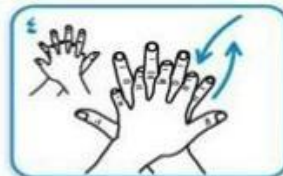
۱ دستها را با آب خیس کنید



۶ پشت انگشت ها را داخل کف دستها برید تا در هم قفل شوند



۵ مالیدن کف دستها با انگشتهای درهم



۴ کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتهای درهم و بالعکس



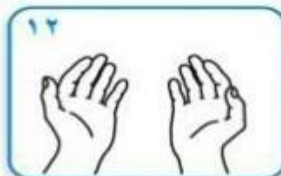
۹ دستها را با آب شستشو دهید



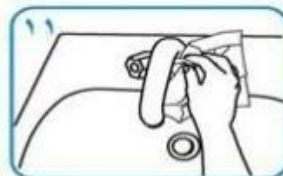
۸ مالش های ملدور و رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس



۷ مالش گردشی شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس



۱۲ اکنون دستهای شما کاملاً تمیز و مطمئن هستند



۱۱ از همان دستمال برای بستن شیر آب استفاده کنید



۱۰ با یک دستمال حوله ای بطور کامل خشک کنید

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

بهداشت پا :

دو عارضه مهم در این مورد :

-میخچه : بعلت استفاده از کفش های تنگ و نامناسب

-ترک پا : در اثر عدم نظافت و شست و شوی پاها

رعایت اصول بهداشت فردی قبل از شروع بکار :

استحمام روزانه جهت زدودن آلودگیها از سطح بدن

پاکیزه، کوتاه و مرتب نمودن ناخن ها، موها و ریش و سبیل در آقایان

شاغلینی که با موادغذایی سروکار دارند در صورت مبتلا بودن به بیماریهای مسری از قبیل: اسهال، سرما

خوردگی، ناراحتی های پوستی و ...موارد را به مدیر خود گزارش دهند

رعایت اصول بهداشت فردی حین کار:

-استفاده از دستکش حین کار

-تعویض دستکش ها پس از هر بار استفاده مختلف

-خودداری از خارش بدن حین کار

شست و شو و ضدعفونی مرتب دست ها قبل از انجام کار ، در صورت تماس با موادخام و پس از رفتن به توالت .

بهداشت حمام :

-لازم است هرچند وقت یکبار دیوار و کف حمام با مواد شوینده و ضدعفونی کننده مناسب نظافت گردد.

-جهت جلوگیری از ورود حشرات و لازم است توری ریز نمره ۱۶ در پنجره حمام نصب گردد.

راهنمای خودمراقبتی :

هدف ارائه دانش موردنیاز برای خودمراقبتی در بیماری ها و ناخوشی های جزئی و کاهش مراجعه غیرضروری به مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستانهاست.

داروهای سرماخوردگی و حساسیت (آلرژی):

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

از آنجا که علائم سرماخوردگی و حساسیت شبیه هم می باشد، بسیاری از داروها بدون نسخه در داروخانه از ترکیب داروهای این دو موجود هستند تا بتوانند هر دو مشکل را برطرف کنند.

در صورتیکه با مصرف این داروها، بیمار بهبود پیدا نکرد جهت دریافت نسخه اختصاصی به پزشک مراجعه میکند.

چگونه و چه زمانی آنتی بیوتیک مصرف کنیم؟

بسیاری از بیماری ها ناشی از ویروس ها هستند. (سرماخوردگی - آنفولانزا - گاستروآنتریت) که درمان اختصاصی ندارند.

*آنتی بیوتیک: جهت درمان بیماری های باکتریایی هستند که بطور شایع در ریه، ادرار، سینوس، گلو، گوشت و پوست ایجاد می شوند.

*بسیار مهم است که همه داروهای تجویز شده را براساس دستور و کامل شدن دوره درمان استفاده کنید.

*هر آنتی بیوتیک مختص از بین بردن یک باکتری خاص است و تنها آن را از بین می برد.

آنفولانزا و دیگر عفونت های ویروسی:

بعضی ویروس ها باعث ایجاد عفونت ریه (پنومونی) هستند. که شامل ویروس آنفولانزا، سارس و ... هستند.

راه انتقال: استنشاق ریزقطره های سرفه و عطسه فرد مبتلا

بهترین دفاع: شستن و ضدعفونی کردن دست

*در صورت ابتلا به بیماری تنفسی با تب:

ماندن در خانه - نرفتن به محل کار - پیروی از روش درست شستن دست - عدم استفاده مشترک از حوله و دستمال دیگران - استفاده از ماسک

-فرد بیمار تا ۱۰ روز پس از بهبود می تواند عفونت را انتقال دهد. بنابراین توصیه ما این است تا چند روز پس از بهبود از حضور در محل کار یا تحصیل، خودداری کنید.

-واکسیناسیون علیه آنفولانزا می تواند کمک کننده باشد.

پیشگیری از گزش پشه و سایر حشرات:

-استفاده از مواد دافع حشرات حاوی DEET در غلظت های ۱۰ تا ۳۰ درصد

آغشته کردن پارچه ها و البسه با محلول ۰/۲۵ یا ۰/۵ درصد پرمترین(نیکس) - این ماده روی پوست استفاده نمی گردد.

ایمن سازی

ایمن سازی بزرگسالان:

واکسن دوگانه (دیفتری، کزاز): هر ده سال یکبار

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

واکسن هپاتیت ب : هرکس در معرض مواجهه با خون و فرآورده های خونی است باید ایمن سازی شود. واکسیناسیون شامل دوره تزریق سه نوبت واکسن است.

واکسن آنفولانزا : سالانه برای سالمندان و افراد مبتلا به بیماری های مزمن جدی مهم است ولی در هرسنی اثر حفاظتی دارد.

ایمن سازی برای مسافران بین المللی :

براساس منطقه ای که مسافرت می کنید ، ۶ ماه قبل از سفر در صورت نیاز و با برنامه ریزی پزشکتان ممکن است نیاز به واکسنی خاص داشته باشید.

پیشگیری و شناسایی بیماری ها :

-پیشگیری اولیه : پیش از هرگونه شواهدی از ابتلا به بیماری جلوگیری کنیم . مثل ترک سیگار برای پیشگیری از سرطان ریه
پیشگیری ثانویه : قطع یا کند کردن پیشرفت بیماری که رخ داده است. مثل کاهش سطح چربی خون بیماری که حمله قلبی داشته.

بیماری قلبی و حمله قلبی :

عروق کرونر : قلب از طریق عروق کوچک روی سطح خارجی اش اکسیژن و مواد مغذی میگیرد.

در صورت رسوب کلسترول در دیواره عروق کرونر و تنگ شدن این دیواره ها تا قطر بیش از ۵۰ درصد اولیه و کم شدن خون در عضلات قلب ، درد آنژین رخ می دهد.

این درد ممکن است بصورت سنگینی ، فشار ، سوزش یا ناراحتی مبهم در سینه ، دست ها ، گردن ، یا حتی در پشت و بالای شکم باشد.

حمله قلبی :

زمانی رخ می دهد که کانون رسوب چربی در دیواره رگ ناگهان پاره شود و لخته ای در طول شریان ایجاد کنند. به این ترتیب جریان خون قطع میشود و خون به عضله موردنظر نرسیده و آن عضله کم کم میمیرد.

هنگامی که عضله قلب میمیرد دیگر جایگزین نمی شود.

به یاد داشته باشید در صورت بروز حمله قلبی ، باهردقیقه که میگذرد بعضی از رشته های عضله قلب میمیرد زیرا اکسیژن به آنها نمیرسد. در بیمارستان داروهای اختصاصی تجویز می شود که لخته را حل و جریان خون را برقرار میکند.

اگر ظرف ۴ تا ۶ ساعت از زمان شروع علائم درمان صورت گیرد ، میزان نهایی تخریب به حداقل میرسد. پس تسریع در درمان و رساندن به بیمارستان فوق العاده مهم است.

شناسایی بیماری قلبی : گرفتن شرح حال ، نوار قلب ، آزمایش خون و تست ورزش.

آنژیوگرافی : آزمون نهایی بررسی تنگی عروق قلبی

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

به این صورت است که ماده ای رنگی به داخل عروق قلبی تزریق می گردد که با اشعه ایکس شناسایی میشود. که مشخص میکند بیمار نیاز به گشاد کردن قلب با بالون دارد یا جراحی.

فشارخون بالا :

خطرات :

۱-حمله قلبی

۲-سکته مغزی

۳-بیماری کلیه

۴-مشکلات بینایی

توصیه های خانگی :

ترک سیگار - کم کردن وزن در صورت داشتن اضافه وزن - روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش هوازی - عدم استفاده از داروهای ضدسرفه و سرماخوردگی که ضداحتقان دارند . اگر مطمئن نیستید از دکتر داروساز مشورت بگیرید

-اگر پرفشاری خون دارید :

میزان مصرف نمک را کم کنید

نوبت های مصرف دارو را فراموش نکنید

میزان کافی کلسیم و پتاسیم مصرف کنید

خریدن دستگاه اندازه گیری فشار خون و پایش در منزل

میزان مجاز و بالای فشار خون:

بهبینه ۱۲۰/۸۰ یا کمتر

طبیعی (۸۴-۸۰) / (۱۲۰-۱۲۹)

حد بالای طبیعی (۸۵-۸۹) / (۱۳۰-۱۳۹)

فشار خون بالا ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر

فشار خون بالا در مبتلایان به دیابت یا بیماری کلیه ۱۳۰/۸۰ یا بالاتر

فشار خون بالا با اندازه گیری در منزل ۱۳۵/۸۵ یا بالاتر

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی:

عوامل خطر:

چربی - دیابت - چاقی - سیگار و موادمشیمیایی درون آن

می بایست در موارد بالا احتیاطات لازم به عمل آید.

شیوه ی زندگی سالم :

۳۰ دقیقه ورزش روزانه

*خوردن روزانه طیف متنوعی از سبزی و میوه

خوردن منظم ماهی

*عدم مصرف الکل

حفظ وزن طبیعی

عدم استعمال دخانیات

کاهش مواد غذایی حاوی چربی و نمک بالا

سکته مغزی :

از دست رفتن ناگهانی کارکرد مغز در ناحیه ای معین به دنبال بسته شدن شریان با لخته یا پارگی یکی از عروق مغزی و خون ریزی درون مغز.

علایم سکته مغزی :

سررد ناگهانی شدید

از دست دادن ناگهانی بینایی

از دست دادن ناگهانی کنترل عضلات

از دست دادن ناگهانی تعادل یا احساس بازو، پا یا صورت

گیجی ناگهانی یا از دست دادن تکلم

--- زمان طلایی برای نجات مغز تنها ۳ ساعت است

--- همان داروهای حل لخته سکته قلبی در بعضی مبتلایان سکته مغزی هم کاربرد دارد.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

شناسایی و پیشگیری از سرطان :

سلول های بدن بطور طبیعی می تواند تقسیم شوند و سلول های جدیدی را به وجود بیاورند. این فعالیت تحت نظارت دستگاه ایمنی انجام میگردد. متأسفانه بعضی مواقع با افزایش سن یا مواجهه با بعضی موادشیمیایی در این تقسیم سلولی خطاهایی رخ می دهد و سلول های ناهنجاری ایجاد میشوند که بافت های طبیعی اطراف خود را نیز تخریب میکنند. به این سلول ها ، سلول های سرطانی گفته می شود. برای درمان ، زمانی ک توده سرطانی کوچک است احتمال اینکه پس از درمان اولیه ، بیمار کاملاً علاج شود زیاد است.

سرطان های شایع

سرطان ریه - سرطان پستان در زنان - سرطان پروستات که معمولاً کمتر به مرگ منجر میشود - سرطان پوست که معمولاً احت درمان می شود

تشخیص سرطان :

آزمون ها و آزمایش های غربالگری پیش از بروز علائم انجام میگردد مثل آزمون ژنتیک برای خانواده هایی که در معرض خطر بیشتری هستند.

افرادی که با خطر متوسط مواجه هستند (اکثر ما) می توانند آزمون هایی که هدف آن ها یافتن سرطان پیش از بروز علائم هست انجام دهند.

-انجام تست پاپ اسمیر برای تشخیص سرطان گردنه رحم توسط ویروس پاپیلوما ی انسانی بسیار مهم است. هیچزنی نباید از این آزمون صرف نظر کند. اکنون برای این ویروس واکسن وجود دارد و زنانی که واکسینه میشوند به احتمال کمتری بهاین ویروس مبتلا میشوند.

-انجام ماموگرافی در تشخیص اولیه سرطان پستان موثر است. در سن ۳۵ سالگی می توانید این آزمون ها را شروع کنید.

-آزمون تشخیص سرطان پروستات (PSA) نام دارد. از سن ۵۰ سال به بالا انجام میگردد. اما در صورت سابقه خانوادگی از سن ۴۰-۴۵ سال انجام میشود.

-سرطان روده بزرگ (کولون) می تواند باعث خون ریزی در مدفوع شود. آزمون موردتشخیص ، آزمون خون مخفی در مدفوع است که از سن ۵۰ سال به بالا انجام میشود. در سایر افراد که سابقه خانوادگی دارند از ده سال زودتر از سن ابتلای اقوام می بایست این تست انجام شود.

پیشگیری از سرطان :

-استعمال دخانیات : تنها راه واقعی برای کاهش خطر بروز سرطان ریه ، عدم استعمال دخانیات است

-مواجهه با مواد شیمیایی ، یا صنعتی و محیطی : اجتناب از آژبست ، گاز رادن و بنزین . حفاظت از پوست در برابر تابش خورشید با پوشاندن بدن و استفاده از کرم های ضدآفتاب .

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

رژیم، ویتامین ها و مکمل ها : در خوردن تمامی گروه های مواد غذایی اعتدال را رعایت کنیم. پیشگیری از ابتلا به چربی و چاقی. افزودن ماهی به رژیم غذایی خود.

دیابت : نوعی بیماری به دنبال عدم ترشح کافی انسولین یا عدم استفاده صحیح انسولین ایجاد میشود. بدون انسولین سطح قند خون بالا می رود.

دیابت نوع ۱: تزریق انسولین نیاز است – اکثرا در کودکان و نوجوانان.

دیابت نوع ۲: شایع تر است – کنترل رژیم غذایی و در صورت نیاز تزریق انسولین

راه های اجتناب :

رژیم متوازن – حفظ وزن سالم – ورزش – بررسی فشار خون و سطح کلسترول – کنترل قند

رژیم گرفتن و کاهش وزن :

موفق ترین روش برای این منظور ، ترکیب منطقی از کاهش خوراک همراه با افزایش منظم ورزش یا فعالیت بدنی.

از سایر روش های کم کردن حداکثر کالری یا چربی ، بدون مراجعه به پزشک جدا خودداری کنید.

فصل دوم: بیماریهای واگیر و غیر واگیر

بیماری های پوستی :

۱-سالک:

انتقال به انسان از طریق گزش پشه خاکی – از طریق تماس زخم های عادی با ترشحات سالک

روش های پیشگیری :

-نصب توری فلزی جلوی درب و پنجره ها

-استفاده از پشه بند و آغشته کردن به حشره کش

-جلوگیری از تجمع زباله در محل کسب یا محل زندگی

-بهسازی و نظافت محیط زندگی و محل کسب و سوراخ ها و شکافهای دیوارها

-جداسازی آغل حیوانات اهلی از محل زندگی و محل کسب

مبارزه با جوندگان با استفاده از تله گذاری و سموم موش کش

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

-جمع آوری زباله ها در سطل های درب دار با کیسه های زباله

سرطان پوست:

بیشتر در قسمت هایی از بدن که بدون پوشش هستند رخ می دهد. در کشاورزان ، کارگران ساختمانی ، ماهیگیران و ملاحان بیشتر دیده می شود. در افراد سالمند هر زخم پوستی که بعد از دو هفته بهبود نیابد باید مشکوک شد به سرطان.

علل ایجاد:

تابش مستقیم اشعه آفتاب به مقدار زیاد و برای مدت طولانی- اشعه ایکس - موادشیمیایی مثل قیر و قطران - وجود محل زخم و سوختگی قبلی.

علایم:

ابتدا بصورت توده ای زگیل مانند ، به تدریج وسط آن زخمی می شود ، و گسترش به شکل خرنده و خورنده.

روش پیشگیری:

عدم استقرار زیاد در معرض اشعه آفتاب - استفاده از کرم های ضدآفتاب - استفاده از کلاه های لبه دار - تا حد امکان استقرار در سایه.

آسم :

علل بیماری : آلودگی هوا - عفونت ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی - دود سیگار - گردوغبارهای محیط های شغلی مثل گرد چوب و .. - بندپایان ریز درون تخت خواب ها یا مبلمان (مایت ها) - گرده های فصلی گیاهان - موادغذایی بخصوص برای کودکان زیر دو سال (شیرگاو، حبوبات،دانه های گندم ، جو)

علایم :

سرفه ، خس خس و تنگی نفس - خروج ترشح از ریه به همراه سرفه - سرفه بدنبال فعالیت و ورزش یا کم خوابی.

پیشگیری :

نکشیدن و در معرض قرار نگرفتن دود سیگار - دوری از محیط های آلوده - اجتناب تماس با حیوانات اهلی - تشخیص بموقع حساسیت غذایی در کودکان

ایذ :

علایم : بزرگ شدن غدد لنفاوی بدن - اسهال مرتب بیش از یکماه - کاهش وزن مفرط - تعریق شبانه و خستگی و بیحالی - عفونت های شدید پوستی و ریوی و ...

تشخیص :

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

تشخیص قطعی از طریق از طریق آزمایش خون . باید بدانید که در دوران آلودگی فرد علامتی که بتوان قطعا بر اساس آن از روی ظاهر ایدز را تشخیص داد وجود ندارد و ممکن است بطور اتفاقی و برحسب رفتار پرخطر مشکوک مورد آزمایش قرار گیرد.

از طرفی ممکن است عامل بیماری ایدز از زمان انتقال تا حدود ۶ ماه در آزمایش نشان داده نشود. پس در صورت شک داشتن لازم است پس از چندماه مجدد آزمایش انجام گردد.

را های انتقال :

۱-خون و فرآورده های خونی :

حجامت - طب سوزنی- ختنه - تاتو کردن - خالکوبی - دندان پزشکی از طریق لوازم آلوده - آرایشگاه استفاده از لوازم اصلاح مشترک - سرنگ آلوده و ...

۲-تماس جنسی

۳-مادر به کودک :

دوران جنینی - حین زایمان - پس از زایمان از طریق شیر

راههای پیشگیری:

-دقت در هنگام کار با تمامی لوازمی که ممکن است به خون دیگری تماس پیدا کرده باشد

-پرهیز از روابط جنسی پرخطر

-خانمی که HIV مثبت است می بایست قبل از بارداری تحت نظر متخصص زنان قرار بگیرد

مهم : ایدز درمان ندارد / ایدز واکسن ندارد ، ولی ایدز پیشگیری دارد. پس هشیار باشیم.

هپاتیت :

نام دیگر این بیماری یرقان و ویروسی است. التهاب و تورم سلول های کبد هپاتیت نام دارد. مشروبات الکلی ، داروها ، بیماری های ارثی ، موادشیمیایی ، میکروبها و بخصوص ویروس ها از علل ایجادکننده هپاتیت هستند.

هپاتیت نوع A:

شایع ترین راه انتقال فرد به فرد است. در اثر آلودگی موادغذایی و آب با مدفوع آلوده به ویروس هپاتیت ایجاد میشود. اغلب خودبخود و بدون برجای گذاشتن عارضه بهبود می یابد.

پیشگیری: واکسیناسیون ، کاهش تب بدون مصرف دارو ، رعایت اصول بهداشتی.

هپاتیت نوع B:

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

مهمترین مشکل بهداشتی در این رابطه این است که افراد آلوده به این ویروس تا مراحل آخر بیماری بدون علامت هستند و امکان انتقال بیشتر است. در صورت عدم درمان، به سیروز کبدی (تنبلی)، سرطان کبد و در نهایت مرگ منجر میشود.

توصیه به ناقلین:

- معاینه کبد و انجام آزمایشات هر ۶ ماه یکبار

- کلیه افراد خانواده بر علیه هپاتیت B واکسینه شوند.

- در جاهایی که لازم است برای جلوگیری از انتشار آلودگی دیگران را از وجود هپاتیت در بدن آگاه سازند.

- از اهدای خون خودداری کنند

- افراد چاق وزن خود را کم کنند

- از لوازم شخصی مشترک به هیچ وجه استفاده نکنند

راه های سرایت :

مادر به نوزاد - دریافت خون آلوده - تماس جنسی - استفاده مشترک از وسایل شخصی - سوراخ کردن غیربهداشتی گوش - حجامت

غیربهداشتی - دیالیز

پیشگیری:

خودداری از تماس با خون آلوده - عدم استفاده از لوازم شخصی مشترک - عدم انجام حجامت و خالکوبی و سوراخ کردن گوش غیربهداشتی

- واکسینه نوزاد در بدو تولد (۱ و ۹ ماهگی)

نکته: خانمهایی که زمان ازدواج واکسن هپاتیت B نزده اند و قصد بارداری دارند، قبل از آن چک شوند و اگر آلوده هستند واکسن

ایمونوگلوبولین اختصاصی از سرایت به نوزاد پیشگیری کنند.

بیماریهای روده ای و انگلی :

۱- اسهال:

پیشگیری: شست و شوی مرتب دست ها با آب و صابون بعد از توالی و قبل از تماس با مواد غذایی

۲- وبا:

از طریق آب آلوده منتشر میشود و منجر به کاهش آب بدن تا حد کشنده میشود.

علائم: اسهال شدید - ضعف و کاهش آب بدن - گرفتگی عضلات ساق پا

درمان: مراجعه فوری به پزشک - جبران مایعات از دست رفته بصورت سرم - شستشو و ضدعفونی مکرر دست ها و...

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

۳-اسهال آمیبی: معمولا در مناطق گرم و مرطوب و جمعیت زیاد. معمولا اسهال خونی دارد.

راههای سرایت: در کسانی که نسبت به بهداشت دستها بی تفاوت هستند دیده میشود. در آلودگی مستقیم انگل های موجود بر روی انگشتان یا زیرناخن دست، موجب ابتلا خود فرد یا اطرافیان وی میشود. در آلودگی غیرمستقیم، آب آشامیدنی و موادغذایی آلوده به آمیب (خصوصا سبزیجات خام) باعث بیماری فرد میشوند.

علائم: اسهال آبکی - تب - نفخ شکم - دل پیچه - خستگی - بی اشتها - احساس عطش شدید و...

اقدامات کنترلی و مراقبتی:

تشخیص و درمان بیماران و مخصوصا ناقلین به ظاهر سالم

تصفیه آب شامل کلرزی آب آشامیدنی و جوشاندن آب در صورت عدم دسترسی به آب تصفیه شده

مبارزه علیه مگس و سایر حشرات

عدم استفاده از کود انسانی در کشاورزی

دفع بهداشتی فاضلاب و عدم آبیاری سبزیجات با فاضلاب

استفاده از توالت های بهداشتی

سالم سازی سبزیجات

رعایت بهداشت فردی و شستشوی مرتب دست ها با آب و صابون بخصوص افرادی که در زمینه تهیه و فروش موادغذایی فعالیت می کنند.

*بطور کلی عمل کردن به موارد زیر به پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری های انگلی کمک زیادی خواهد نمود:

۱-دقت کافی در پخت کامل گوشت گاو

۲-شستشوی مکرر دستها با آب و صابون

۳-کوتاه نگاه داشتن ناخن ها

۴-جوشاندن آب آشامیدنی در جاهاییکه لوله کشی وجود ندارد

۵-جوشاندن ظروف و البسه جهت از بین بردن تخم انگل ها

۶-نخوردن سبزی خام در نقاط آلوده

۷-شستشوی کامل سبزیجات و میوه جات خام و گندزایی کردن آنها قبل از مصرف

بیماریهای مشترک انسان و دام:

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

تب مالت:

مصرف فرآورده های دامی غیرپاستوریزه باعث انتقال میکروب آن به انسان میشود. حیوانات نگه دارنده این بیماری عبارتند از : گاو، گوسفند، بز که تماس با آنها انسان را آلوده میکند.

علائم: در حیوان بصورت سقط جنین و در انسان : تب که عصرها و شبها افزایش می یابد ، عرق فراوان و خیس کننده و لرز ، سردرد ، خستگی ، بی اشتهاپی ، بیحالی ، ضعف عمومی و کاهش وزن ، درد مفاصل و کمردردهای شکمی ، بزرگ شدن طحال.

راه های سرایت :

۱-تماس با ترشحات آلوده حیوان

۲-مصرف شیر حیوان و فرآورده های آن در صورتیکه غیرپاستوریزه باشند. بستنی ها یکی از منابع آلوده پنهان تب مالت هستند.

مراقبت و پیشگیری:

۱-آموزش مردم در مصرف شیر بعد از جوشاندن به مدت یک دقیقه و عدم مصرف شیر و فرآورده های لبنی غیرپاستوریزه

۲-اجتناب از تماس مستقیم با ترشحات آلوده دامها + عدم استفاده از شیر حیوانات آلوده - استفاده از دستکش و ماسک هنگام معاینه و تماس با دام

۳-پرهیز شدید از مصرف پنیر تازه غیرصنعتی ؛ پنیر سنتی در حداقل مدت ۴۵روز در محلول آب نمک نگهداری و بهد استفاده کرد.

تب کریمه کنگو(تب خون ریزی دهنده) :

ویروسی تب دار است که اصولاً از طریق گزش کنه آلوده منتقل میشود. خطر انتقال به انسان در زمان ذبح حیوانات آلوده به دنبال تماس پوستی و ترشحات دامی وجود دارد.

علائم بالینی بیماری:

تب ، سردرد شدید علائم اصلی هستند و علائمی مانند لرز ، درد عضلانی ، گیجی ، درد چشم ، حساسیت به نور ممکن است وجود داشته باشد. بطور کلی علائم اولیه شبیه آنفولانزا است و بعد خونریزی به آن اضافه میشود.

راه های سرایت:

۱-گزش کنه مهمترین راه ۲-تماس با ترشحات آلوده دام ۳-تماس با ترشحات انسان بیمار

مراقبت و پیشگیری:

۱-جلوگیری از کشتار غیربهداشتی حیوانات و عدم مصرف گوشت های فاقد مهر دامپزشکی

۲-استفاده از وسایل ایمنی و حفاظت فردی شخصی

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

۳- استفاده از گوشت کشتار شده حداقل ۱۲ ساعت پس از کشتار جهت اطمینان سلامت آن

۴- از نزدیک شدن و تماس با بیماران جدا خودداری گردد

کیست هیداتیک :

عامل بیماری یک کرم پهن کوچک و بندبند است بطول ۳-۵ میلی متر. میزبان اصلی اش سگ سانان هستند که از طایفه مدفوع خود این کرم ها را در مزارع و مراتع و سبزی کاری ها ممکن است پراکنده کنند و باعث آلودگی شوند.

راههای سرایت:

تخم های آلوده کننده در آب سبزیجات در مزارع و مواد غذایی که توسط مدفوع حیوانات بیمار آلوده شده اند - دست های آلوده به مدفوع سگ - تماس و نوازش سگ یا لوازم آلوده به آن

مراقبت و پیشگیری :

۱- از بین بردن سگ های ولگرد در اطراف کشتارگاه

۲- اهمیت شستشوی دستها با آب و صابون قبل از تهیه غذا

۳- سالم سازی صحیح و مطابق دستورالعمل سبزیجات

۴- عدم تماس با سگ

فصل سوم : ایمنی و بهداشت کار

بهداشت حرفه ای : علم شناسایی ، ارزیابی و کنترل عوامل زیان آور محیط کار بمنظور پیشگیری از بیماری های شغلی ، مسمومیت ها و حوادث ناشی از کار.

عوامل زیان آور محیط کار : عواملی که سلامت شاغلین را به خطر می اندازند

عوامل فیزیکی : صدا - ارتعاش - پرتوهای یونساز و غیر یونساز - روشنایی کم یا زیاد - عوامل جوی محیط کار - فشار کم یا زیاد

صدا: صوت ناخوشایند و ناخواسته مثل صدای موتورها و ..

عوارض : کاهش شنوایی و نهایتا کری شغلی - تحریک اعصاب - سوت کشیدن پرده گوش - بالا رفتن فشار خون و تغییر در میزان

قندخون - ناراحتی های عصبی

پیشگیری و کنترل : تغییر در فرایند - تغییر در قسمت هایی از منبع - فوندانسیون صحیح دستگاه - سرویس و تعمیرات بموقع دستگاه -

استفاده از مانع ها در مسیر جهت کاهش صدای مولد - استفاده از گوشی های حفاظتی

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

ارتعاش : حرکت های تناوبی دستگاه ها که ممکن است تمام بدن را درگیر کنند مثل تراکتور ، یا دست و بازو را درگیر کند مثل دستگاه مته یا جکش یا اره برقی

عوارض: اختلال در اندام ها بخصوص ستون فقرات - اختلال در دستگاه جریان خون - اختلال در دستگاه گوارشی - ناراحتی انگشتان دست - تغییر شکل استخوان ها و مفاصل

پیشگیری و کنترل : بکارگیری اصول مهندسی و مدیریتی جهت کاهش ارتعاش - استفاده از دستگاه های مناسب تر - سرویس بموقع دستگاه ها - استفاده از وسایل حفاظتی

روشنایی: روشنایی می بایست کافی بوده و مطابق با استاندارد تعیین شده با توجه به نوع کار باشد، خیره نباشد و بطور یکسان پخش شده باشد.

روشنایی طبیعی : نور خورشید

-بهبتر است نصب پنجره به تعداد کافی و با ابعاد استاندارد نصب گردد

-نصب پنجره طوری باشد که ایجاد خیرگی نکند

-استفاده از شیشه شفاف و مناسب پنجره

-نصب صحیح پرده کرکره بنحوی که باعث محرومیت استفاده از نور طبیعی نشوند.

روشنایی مصنوعی :

-نوع لامپ و تعداد لامپها با توجه به نوع کار و طراحی انجام شده

-سقف و قسمت بالایی دیوارها به رنگ روشن جهت افزایش راندمان روشنایی وارده

-تعمیر و سرویس به موقع منابع روشنایی

-استفاده از شیشه های شفاف

عوارض ناشی از نور زیاد :

خیرگی که باعث درد در چشم ، کم شدن حس بینایی ، ترس از نور و ریزش اشک می باشد. مثل زمانیکه منبع نور درست مقابل دید کارگر باشد.

عوارض ناشی از نور کم:

اختلال و کاهش بینایی - فشار در چشم - سردرد و سرگیجه - خستگی و بی میلی به کار .

پیشگیری و کنترل :

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

-روشنایی عمومی در حد استاندارد تامین شود

-استفاده از دستگاه های بزرگ کننده مثل ذره بین و تلویزیون مداربسته

-آرایش چراغها بطریقه علمی و اصولی

-سقف رنگ روغن روشن ، دیوارها روشن و کف تیره تر باشد

-تعویض لامپهای سوخته بصورت گروهی

عوامل فیزیکی محیط کار :

-گرما :

کارگرانی که در زیر نور مستقیم آفتاب کار می کنند.مثل : کارگران شاغل در کوره ها - نانوائی ها - کشاورزان - شیشه گری ها
ه علت حرارت زیاد محیط کار و عرق کردن بیش از حد دچار مشکلاتی مثل گرفتگی ها و دردهای عضلانی و سردرد می شوند.

راههای پیشگیری و کنترل:

استفاده از مایعات مثل دوغ - مقدار کمی نمک به مخزن آب اضافه شود - استحمام بصورت مرتب

-سرما :

کارگران راهداری در مناطق کوهستانی - کشاورزان - جنگلداران - کارگران سردخانه ها دچار سرمازدگی و در شرایط خطرناک شوک و مرگ را بدنبال دارد.

راههای پیشگیری و کنترل:

استفاده از پوشش مناسب و لباس گرم - در محیط های بسته از وسایل گرمازا استفاده شود - استفاده از غذاهای گرم و پر انرژی

عوامل شیمیایی محیط کار:

مواد شیمیایی از طریق تنفس - پوست و گوارش وارد بدن می شوند و ایجاد مسمومیت می کنند که مهمترین راه از طریق دستگاه تنفس می باشد

عوامل شیمیایی مثل :

گازها و بخارات سمی : بنزین - تینر

بخارات فلزی : ذوب سرب - دود حاصل از جوشکاری اکسیژن

گرد و غبار : آسیاب کردن مواد - کوبیدن - پر و خالی کردن کیسه های مواد آسیاب شده

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

راههای پیشگیری و کنترل:

حذف و کاهش آلاینده در محیط - استفاده از هواکش و تهویه محل - استفاده از وسایل حفاظت فردی - محصور کردن منابع تولید آلودگی - مرطوب کردن محل یا عامل تولید گرد و غبار -

عوامل بیولوژیکی محیط کار :

ویروس ها - باکتری ها - ریکتزیاها - قارچ ها - انگلها

کارگران ساختمانی - حفر تونل و فاضلاب ها - کشاورزی به علت تماس با خاک آلوده - دامداران - کارگران رسیدگی و دباغی - نانوايي - آرایشگران - بخش عفونی بیمارستان و

به علت تماس با عوامل بیولوژیک محیط کار دچار بیماریهای شغلی از قبیل : کزاز - تب مالت - سیاه زخم و بیماریهای قارچی و انگلی می شوند.

راههای پیشگیری و کنترل :

رعایت اصول بهداشت عمومی و فردی - استفاده از وسایل حفاظت فردی

عوامل ارگونومیکی محیط کار :

علم ارگونومی در واقع علم تطابق کار با انسان و یا تطابق انسان با کار است . و در حیطه های عملکردی زیر قرار دارد

بررسی میزان توانمندی شاغلین با توجه به نوع کار و انرژی مصرفی

طراحی ایستگاه های کار در حالت نشسته و ایستاده و توام

تجزیه و تحلیل سیستم انسان - ماشین

تعیین رژیم های کار و استراحت

بررسی روش های حمل دستی بار

بررسی ناراحتی های اسکلتی عضلانی مرتبط با کار

عوامل مکانیکی محیط کار :

از جمله خطرات بالقوه ای هستند که در صنایع کوچک و بزرگ دیده می شوند و در صورت بالفعل در آمدن این عوامل می توانند به صورت حوادث ناشی از کار خطرات مهلک و کشنده ای را بدنبال داشته باشد.

نقطه مقابل حوادث ناشی از کار در صنایع رعایت نکات ایمنی است.

طبقه بندی آتش سوزی ها :

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

آتش سوزی خشک (جامدات)

آتش سوزی مایعات قابل اشتعال

آتش سوزیهای گازها

آتش سوزی الکتریسیته

آتش سوزی فلزات قابل اشتعال

آتش سوزی مواد منفجره

وسایل اطفای حریق :

۱- خاموش کننده های دارای آب : جهت آتش سوزی های دسته اول (مواد خشک) مورد استفاده قرار می گیرد و نامناسب جهت آتش سوزی های دسته دوم و چهارم

۲- خاموش کننده های دارای پودر شیمیایی : دارای پودر شیمیایی کربنات پتاسیم و بی کربنات سدیم (جوش شیرین) می باشند و جهت آتش سوزی های دسته دوم و پنجم مورد استفاده قرار می گیرند .

-خاموش کننده گاز شیمیایی : در این نوع خاموش کننده گاز کربنیک تحت فشار به مایع تبدیل می شود . این نوع خاموش کننده پس از مصرف در محیط بسته ایجاد مسمومیت و خفگی می کند و باید بعد از خاموش شدن آتش محیط را تهویه نمود. تمامی خاموش کننده های گاز کربنیک دارای سر لوله شیپوری هستند.

کمک های اولیه و امداد :

به اقدامات اولیه ای که بلافاصله پس از حادثه تا رسیدن مصدوم به یک مرکز درمانی یا رسیدن اورژانس ۱۱۵ به بالین او انجام شود.

امدادهای مهم شامل :

زخم ها - انواع خونریزی ها (دهان - بینی) - شوک (هر آسیب شدیدی که باعث کاهش جریان خون شود مثل خونریزی شدید و شوختگی) - خفگی (انسداد راه هوایی در اثر وجود جسم خارجی یا گازهای سمی) - شکستگی ها (تکه شدن استخوان) - سوختگی ها (به صدماتی که در اثر مجاورت پوست با عوامل سوزاننده مثل حرارت / مواد شیمیایی / جریان برق / اشعه ماورابنفش ایجاد می شود) - گرمزدگی - مسمومیت ها -

فصل چهارم: کنترل ناقلین و مدیریت پسماند

کنترل ناقلین:

حشرات، جانورانی هستند که دارنده یک ساختمان حلقه ای با پوشش سخت و غیر قابل نفوذ و از قدیمی ترین ساکنین کره زمین یعنی بیش از دویست و پنجاه میلیون سال است که می زیسته است. حدود ۱۰۰۰ گونه حشرات برای انسان زیان آور است که به طریق مکانیکی - بیولوژیکی - نیش زدن و ایجاد ضایعات در گیاهان می باشد.

سوسری ها (سوسک) :

بدلیل قدرت تطابق با محیط و شرایط ویژه زندگی که دارند طیف وسیعی از مکانه های مهم زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می دهند و بطور مکانیکی باعث انتقال عوامل بیماری زای قارچی - باکتریایی - ویروسی - تک یاخته ای و تخم انگل که در بروز بیماری های وبا - جذام - اسهال خونی و مسمومیت غذایی نقش دارند

انواع سوسری ها :

آلمانی (در آشپزخانه ها - مغازه های مواد غذایی - هتل ها - قنادی ها - رستوران ها - نانوائی ها - انبار مواد غذایی. در نقاط مرطوب و آلوده به مواد غذایی زندگی می کنند.) - آمریکایی (در محیط های گرم و مرطوب مانند زیرزمین - لوله های بخار و فاضلاب) - شرقی (در محیط های خنک و مرطوب مثل زیرزمین - آشپزخانه و سرویس های بهداشتی)

اهمیت بهداشتی سوسری ها :

آزار و اذیت:

از آفات مهم خانگی هستند و حضور آن ها در محیط زندگی انسان بسیار نامطلوب تلقی می شود زیرا آنها عادت کثیفی به هنگام تغذیه دارند و همواره قسمتی از غذای خورده شده را برمی گردانند و به همراهه مدفوع خود بر روی مواد غذایی می ریزند که باعث بد بو شدن غذا - ایجاد اختلالات تنفسی ای چون آسم و حتی عوارض و حساسیت پوستی می شوند.

بیماریهای مختلفی از جمله : وبا / جذام / اسهال خونی / مسمومیت غذایی را در انسان ایجاد می کنند.

این موجودات ناقل مکانیکی عوامل بیماری زای انسانی به حساب می آیند.

روش های کنترل سوسریها :

۱- کنترل فیزیکی (ایجاد مکش - استفاده از گرما و سرما - استفاده از گردهای خشک کننده - استفاده از دور کننده ها - تله گذاری - بهسازی محیط و رعایت اصول بهداشتی که بهترین روش کنترل می باشد)

۲- مبارزه شیمیایی: به دلیل ایجاد مقاومت در حشره و اثر موقتی روش مناسبی نمی باشد

پشه و مگس :

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

عامل انتقال بسیاری از بیماری های چشمی و روده ای هستند .

راه های مبارزه :

- ۱- نصب توری بر پنجره ها و دربها و سوراخ های تهویه
- ۲- استفاده از طعمه مگس بصورت رشته تسبیحی و نوار پلاستیکی
- ۳- به کاربردن پشه بند روی تختخواب و گهواره بچه
- ۴- کشتن مگس توسط مگس کش دستی و یا کاغذهای چسبی
- ۵- احداث توالت های بهداشتی
- ۶- تمیز نگهداشتن توالت و پوشیدن سره آن بعد از استفاده
- ۷- نگهداری زباله در زباله دان درب دار
- ۸- تمیز نگهداشتن مراکز تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی
- ۹- پوشاندن روی مواد غذایی یا نگهداری آنها در ظروف سر بسته
- ۱۰- دفع بهداشتی لجن و فاضلاب
- ۱۱- جلوگیری از جمع شدن فاضلاب در منزل
- ۱۲- بهسازی محیط

موش :

چونده ای که از نظر اقتصادی و بهداشتی دارای اهمیت است .

از نظر اقتصادی : خسارت به مزارع - محصولات کشاورزی و مواد غذایی - از بین بردن و ضایع نمودن کالا و اشیا و کابل های برق و تلفن و ایجاد آتش سوزی

از نظر بهداشتی : روی بدن موش کک و کنه های ریزی زندگی می کنند که انتقال دهنده طاعون / تیفوس موشی و برخی مسمومیت های غذایی به انسان است - فضله موش غذا را آلوده می کند - بیماری یرقان یا ادرار خونی را از طریق ادرار خود منتقل می کند - گازگرفتگی موش باعث انتقال بیماری تب گاز گرفتگی موش می شود .

موثر ترین راه برای مبارزه با موش بهسازی محیط است البته روش های دیگر مثل تله گذاری / استفاده از سموم / استفاده از دشمن طبیعی نیز وجود دارد.

جهت بهسازی محیط اقدامات زیر موثر می باشد

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

زبال در ظروف سرپیسته نگهداری شده و به موقع دفع گردد.

سوراخ های بزرگتر از ۶ میلی متر در منزل یا محیط کار با سیمان مسدود شود.

یک نوار ۱۰ سانتی متری از پلاستیک صیقلی در پایین پنجره ها نصب گردد .

شاخه درختهایی که خیلی نزدیک به سقف اماکن است بریده شود. اطراف اماکن کاملا تمیز و خالی از وسایل اضافی باشد.

مدیریت پسماند :

عبارتست از مجموعه مقررات منسجم و سیستماتیک شامل تولید / ذخیره / جمع آوری / حمل و نقل / پردازش و دفع مواد زاید می باشد که منطبق بر اصول زیست محیطی و بهداشت عمومی بوده و هدف آن کاهش مخاطرات است.

چهار گزینه قابل ذکر در مدیریت پسماند : کاهش در مبدا تولید / بازیافت و کمپوست / سوزاندن / دفن در زمین

تعریف پسماند :

به مواد جامد / مایع و گاز گفته می شود که بطور مستقیم یا غیر مستقیم حاصل فعالیت انسان بوده و از نظر تولید کننده زاید تلقی می گردد و به علت بلااستفاده و یا ناخواسته بودن به دور انداخته می شوند.

پسماندها به پنج گروه تقسیم می شوند :

۱- پسماندهای عادی

۲- پسماندهای پزشکی

۳- پسماندهای ویژه

۴- پسماندهای کشاورزی

۵- پسماندهای صنعتی

اهمیت جمع آوری و دفع پسماند :

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

جنبه های بهداشتی / آلودگی هوا / آلودگی آب / آلودگی خاک / جلب پرورش حشرات / جلب پرورش جوندگان / جنبه ی اقتصادی / جنبه های زیبا شناختی محیط

جمع آوری بطور کلی به دو روش الف (جمع آوری خانه به خانه ب) استفاده از کانتینر های موقت

چند روش دفع پسماند :

دفن بهداشتی پسماند

سوزاندن

بازیافت و تهیه کود گیاهی

جداسازی پسماند برای تغذیه دام و طیور

الزامات دفن بهداشتی پسماند :

انتخاب محل مناسب / جهت وزش باد / وضعیت توپوگرافی منطقه / شرایط جوی / محصور نمودن محل دفن

فواید بازیافت :

باعث صرفه جویی در هزینه/انرژی/منابع طبیعی و کاهش آلودگی محیط

فروش مواد بدست آمده مخارج جمع آوری و سایر هزینه ها را جبران می کند

مشخصات بهداشتی مخازن جمع آوری پسماند :

قابل شستشو باشد

از جنس مقاوم و زنگ نزن و مجهز به درب محکم باشد

دارای حجم مناسب باشد

غیر قابل نفوذ باشد تا شیرابه پسماند به بیرون نشت نکند

سطل زباله باید مجهز به دستگیره در دوطرف باشد تا حمل آن آسان صورت گیرد

توصیه های بهداشتی دفع پسماند :

جمع آوری روزانه پسماند در ظرف های بهداشتی

استفاده از کیسه زباله

نسوزاندن لاستیک و مواد پلاستیکی و قوطی های اسپری

استفاده از ظروف با حجم مناسب

مشکلات دفع غیر بهداشتی پسماند :

مناسب جذب و تکثیر و رشد حشرات و جوندگان محل

آلودگی آب

آلودگی خاک

آلودگی هوا

فصل پنجم : بهداشت آب و فاضلاب

گردش آب در طبیعت- چرخه آب :

چرخه آب یک جریان مداوم حرکت بین زمین /اقیانوس /رودخانه ها و نهرها و جو زمین است . چرخه آب نقطه آغاز و پایانی ندارد. بخار متراکم شده ابرها را تشکیل می دهد که در شرایط مناسب منجر به بارش می شود . باران به سطح زمین فرو می ریزد و به خاک نفوذ پیدا می کند یا به صورت رواناب جریان می یابد.

منابع تامین آب :

ریزش های جوی باعث بوجود آمدن اقیانوس ها / دریاها / رودخانه ها / نهرها و آب های زیر زمینی (چاه . چشمه . قنات) می شود

تعریف آب آشامیدنی :

آب گوارایی که عوامل فیزیکی / شیمیایی / بیولوژیکی آن در حدی باشد که آشامیدن آن عارضه سویی در کوتاه مدت و یا دراز مدت در انسان ایجاد نکند .

ترکیبات موجود در آب : ذرات معلق - مواد محلول

عوامل مشخص کننده کیفیت آب ویژگی های زیر می باشد :

مشخصات فیزیکی : طعم و بو /کدورت /رنگ /دمای آب

مشخصات شیمیایی آب : مواد معدنی / مواد غیر معدنی (آلی)

مشخصات بیولوژیکی آب : وجود موجودات زنده کوچک (میکروارگانیسم)

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

آلودگی آب :

تغییر ویژگی های فیزیکی / شیمیایی و بیولوژیکی آب به گونه ای که آن را برای مصرف انسان زیان آور سازد.

منابع آلاینده آب : آلودگی های فیزیکی / شیمیایی / بیولوژیکی

بطور کلی بیماریهای منتقله از آب از چند طریق ایجاد می گردند

بطور کلی بیماریهای منتقله از آب از چند طریق ایجاد می گردند :

آشامیدن آب آلوده (وبا / اسهال خونی باکتریال و اسهال کودکان)

عدم شستشوی کافی و عدم رعایت بهداشت به دلیل عدم دسترسی به آب کافی و سالم

بیماریهای منتقله توسط میزبان واسط در آب

بیماریهای منتقله توسط حشرات ناقل آبی یا مرتبط با آب

بیماریهای منتقله توسط استنشاق هوای آلوده به ذرات بخار آب حاوی ارگانیسم های ایجاد کننده بیماری

روش های پیشگیری و نکات بهداشتی برای جلوگیری از ابتلا به بیماریهای ناشی از آب آلوده :

شستشوی دست ها قبل از مصرف غذا و پس از استفاده از توالت با آب و صابون

جلوگیری از آلوده شدن آب و فاضلاب

جلوگیری از پوسیدگی لوله های آب و نشت آلودگی به داخل آب

استفاده از آب آشامیدنی کلرزنی شده یا جوشانده شده

رعایت فاصله چاه های توالت با مخازن و چاه های آب

پرهیز از خوردن سبزیجات خام / سالاد / صدف قبل از انجام مراحل سالم سازی

عدم استفاده از آبهای نامطمین

فاضلاب

تعریف فاضلاب :

عبارت است از آب استفاده شده ای که برای مصرف خاص خود قابل استفاده مجدد نیست یا به عبارتی کیفیت آن پایین تر از قبل می باشد

میزان فاضلاب تولیدی بستگی به عادات و رفتار مردم و ساعات روز دارد .

دفع بهداشتی فاضلاب :

امروزه برای داشتن محیطی سالم/ جمع آوری / تصفیه و دفع فاضلاب در همه جوامع ضرورت پیدا کرده است و لازم است که به بهترین شیوه ممکن از آلودگی آب . خاک. هوا و محیط زیست توسط فاضلابهای مختلف جلوگیری به عمل آید.

فصل ششم: کنترل دخانیات و بهداشت هوا

کنترل دخانیات : محصولات حاصل از توتون را مواد دخانی می گویند.

در حال حاضر ۱/۴ میلیارد نفر از جمعیت جهان مصرف کننده دخانیات هستند.

سالانه حدود ۶ میلیون مرگ ناشی از استعمال دخانیات در جهان رخ می دهد.

سالانه بیش از ۶۰۰۰ هزار نفر در جهان بدلیل مواجهه با دود دست دوم دخانیات جان خود را از دست می دهند.

سرطان ریه و بیماری قلبی شایعترین بیماریهایی هستند که افراد سیگاری با آن مواجه می شوند.

مواد موجود در دود مواد دخانی:

بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و ۴۰ ماده سرطانزا در دود سیگار / قلیان و سایر مواد دخانی وجود دارد که مهمترین آنها عبارتند از :

نیکوتین / قیر (قطران): باعث زردی رنگ دندان افراد سیگاری و عامل ایجاد سرطان ریه / مونواکسید کربن : همان گازی که از آگروز اتومبیل خارج می شود که یک گاز خفه کننده و سمی است .

جریان دود سیگار از دو قسمت تشکیل می شود : دود اصلی / دود فرعی

اثرات سیگار بر بدن انسان :

اثرات روانی و اعتیاد

اثرات ریوی

اثرات قلبی

اثر روی سیستم عصبی

اختلالات اسکلتی و پوکی استخوان

اثرات گوارشی

سرطان

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

سلامت دهان و دندان

اثر بر روی پوست و مو

اثر بر روی حواس پنج گانه

زیان های ناشی از مصرف دخانیات:

بیماری ها و مرگ و میر ناشی از مصرف دخانیات و استنشاق تحمیلی آن

زیان های اقتصادی ناشی از مصرف دخانیات : بر اساس مطالعات سازمان جهانی بهداشت ۲ تا

زیان های اقتصادی ناشی از مصرف دخانیات : بر اساس مطالعات سازمان جهانی بهداشت ۲ تا ۳ برابر هزینه مصرف دخانیات صرف درمان بیماریهای ناشی از آن می گردد.

زیان های زیست محیطی ناشی از مصرف دخانیات : از بین رفتن خاک / تخریب جنگل

قلیان دروازه ورود به اعتیاد:

در حال حاضر به یک معضل اجتماعی پنهان تبدیل شده است . به علت اینکه افراد آن را بی ضرر و غیر قابل اعتیاد می دانند و یا کم ضرر تر از سیگار باعث شده چهره منفوری به خود نگیرد

برخلاف باورهای عمومی که با عبور دود از میان آب موجب تصفیه شدن آن می گردد که کاملاً غلط می باشد مصرف یک وعده قلیان معادل ۲۰۰ نخ سیگار می باشد . خطر انتقال بیماریهای عفونی مانند سل و انواع هپاتیت به دلیل استفاده از قلیان وجود دارد.

نیکوتین موجود در قلیان ۱۰ برار بیش از هرویین اعتیاد آور است.

بهداشت هوا :

تعریف آلودگی هوا : حضور یک یا چند آلاینده یا ترکیب آنها در اتمسفر در مقادیر و مدت زمانی که ممکن است سبب آسیب به زندگی انسانی / گیاهی یا حیوانی یا اموال یا بطور نامعمولی سبب تداخل در برخورداری راحت از زندگی یا اموال شود.

منابع آلودگی هوا :

طبیعی : آتشفشان / آتش سوزی جنگل ها / طوفانهای گرد و غبار /گرده گیاهان و نشت گازها

مصنوعی : فعالیت های انسانی

بیماریهای عمده ناشی از آلودگی هوا که سلامت مردم را به خطر می اندازد :

عفونت های حاد دستگاه تنفسی

آسم

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

عفونت گوش میانی

بیماریهای انسدادی دستگاه تنفسی

سرطان های ریه و مجاری تنفسی

بیماریهای قلبی-عروقی و حملات قلبی

تهویه ساختمان:

مطلوبترین درجه حرارت داخل ساختمان در فصول گرم ۲۱ درجه و در فصول سرد ۱۸ درجه می باشد.

مفهوم تهویه نه تنها به معنی جابجایی هوای آلوده و هوای تازه است بلکه عبارت است از کنترل کیفیت هوای ورودی و حفظ شرایط دما / رطوبت و خلوص آن به منظور فراهم کردن محیطی راحت و عاری از خطر بیماری زایی.

انواع تهویه : طبیعی / مکانیکی

اثرات آلودگی هوا:

جنبه های بهداشتی : حاد (مرگ) - مزمن (سرطان ریه - آسم - حساسیت های تنفسی)

جنبه های اقتصادی و اجتماعی

راه های کنترل آلودگی هوا

محبوس کردن

جانشین کردن

رقیق کردن

قانون گذاری

فعالیت های بین المللی

در مواقع آلودگی هوا چگونه از خود محافظت کنیم:

از فعالیت در خارج از منزل اجتناب گردد

حتم الامکان از تردد در محدوده های مرکزی و پر ترافیک شهر اجتناب گردد

اگر الزاما بایستی در هوای آزاد فعالیت کنید زمان آن را به حداقل ممکن کاهش داده و از ماسک مناسب استفاده گردد

از ورزش سنگین در فضاهای آزاد و پارکها مناطق آلوده خود داری گردد

فصل هفتم: روشهای گندزدایی ابزار و محیط کار

نظافت و پاکسازی :

این واژه به معنی حذف تمام آلودگیها از اجسام و سطوح می باشد . عمل توسط زدودن و یا استفاده از آب با ترکیبات آنزیمی یا دترجنتها امکان پذیر می باشد. پاکسازی قبل از روشهای ضدعفونی و استریلیزاسیون الزامی است زیرا مواد آلی و معدنی که بر روی سطوح و وسایل باقی می مانند در کارایی این روشها تاثیر گذار می باشند .

گندزدایی :

نابود کردن عوامل بیماری زا در محیط های بی جان مانند اماکن مسکونی / البسه / ظروف / سبزی / آب و.....در واقع گندزدایی در مورد محیط زندگی بکار می رود.

ضدعفونی:

نابود کردن عوامل بیماری زا از بافت های زنده است

گندزدا ها به دو دسته تقسیم می شوند :

فیزیکی : حرارت / برودت / خشک کردن / نور خورشید

شیمیایی : آهک / کلر و ترکیبات کلره / بتادین / ید / اسید سولفوریک / الکل

نکته :

برای گندزدایی جاروها / تی و لوازم نظافت و ظروف آلوده می توان از هیپو کلرید سدیم / دتول و هالامید با غلظت و زمان مناسب استفاده کرد

برای گندزدایی لوازم غیرفلزی پلاستیکی آرایشگری می توان از پرکلرین/الکل ها و دتول با غلظت و زمان مناسب استفاده نمود

مراحل سالم سازی سبزی:

مرحله اول : پاکسازی

ابتدا میوه و سبزی را خوب پاک کرده تا گل و لای و مواد زائد آن برطرف شود سپس با آب سالم شستشو دهید

مرحله دوم : انگل زدایی

در ظرفی با گنجایش مناسب ۵ تا ۱۰ لیتر آب سالم بریزید و به ازای هر لیتر ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی اضافه کنید و مدت ۵ دقیقه صبر کنید سپس سبزی ها را خارج کنید و با آب تمیز بشوید.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

مرحله سوم : گندزدایی

در ظرفی با گنجایش مناسب ۵ تا ۱۰ لیتر آب سالم بریزید یک قاشق چایخوری پودر پرکلرین حل کنید و میوه و سبزیجات را به مدت ۵ دقیقه در آن نگه داشته تا عوامل میکروبی کاملاً از بین بروند (جهت گندزدایی از مواد ضدعفونی کننده نیز می توان استفاده کرد)

مرحله چهارم : آبکشی ب آب سالم

سبزی و میوه گندزدایی شده را با آب سالم مجدداً شسته تا باقیمانده کلر موجود از بین برود

*دستورالعمل اجرایی رسیدگی به تخلفات بهداشتی مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی، بهداشتی و اماکن عمومی

۱- موارد بحرانی: مواردی است که عدم رعایت آن بطور مستقیم موجب بخطر افتادن سلامت انسان گردد

۲- موارد غیر بحرانی: مواردی است که عدم رعایت آن بطور غیر مستقیم بر سلامت انسان اثر دارد

*فرآیند رسیدگی به نواقص بهداشتی

۱- در صورت وجود هریک از نواقص بحرانی و تایید مسئول بهداشت محل، واحد / مکان / قسمت مربوطه با مهلت ۴۸ ساعته به منظور رفع نواقص بهداشتی، غیر فعال و یا بطور موقت تعطیل (خارج کردن از سیکل کاری) گردد.

۲- در صورت وجود هریک از نواقص غیر بحرانی تایید مسئول بهداشت محل حداکثر بمدت ۶۰ روز به مالک / مدیر / متصدی مهلت داده میشود تا نسبت به رفع نواقص بهداشتی در مهلت تعیین شده اقدام نماید.

۳- در صورت رفع نواقص بهداشتی در طی مدت مذکور و با رفع نواقص بهداشتی بعد از فک پلمب، پس از اعلام کتبی مالک / مدیر / متصدی مبنی بر رفع نواقص بهداشتی و انجام بازرسی و تایید مسول بهداشت محل، اجازه بهره برداری صادر خواهد شد

۴- در صورت عدم رفع هریک از نواقص بحرانی بعد از ۴۸ ساعت، واحد / مکان / قسمت مذکور با دستور بهداشت محل به مدت حداکثر یک هفته پلمب میگردد و پرونده بدادگاه ارجاع میگردد و فک پلمب منوط به درخواست کتبی متصدی و تایید مسول بهداشت محل می باشد و عدم مراجعه و تقاضای فک پلمب توسط متصدی معنی پذیرش ادامه توقف فعالیت توسط ذی نفع است.

۵- در صورت عدم بر طرف کردن نواقص غیر بحرانی تحت مدت مذکور اخطار تعطیل ۴۸ ساعت صادر میگردد

۶- در صورت عدم رفع نواقص طی مدت ۴۸ ساعت واحد با تنظیم صورت مجلس حداکثر یک هفته تعطیل می گردد و پرونده به دادگاه ارجاع داده میشود

در صورت فک پلمب غیر قانونی زیر نظر دادگاه برخورد میگردد

۸- مالک / مدیر / متصدی باید جهت باز گشایی به منظور رفع نواقص ار مسئول بهداشت بصورت کتبی در خواست نماید.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

۹- فک پلمب به منظور رفع نواقص بهداشتی بدون بهره برداری توسط تیم بازرسی با تنظیم صورت مجلس و تفهیم متصدی انجام می گردد.

چنانچه متصدی بدون اجازه بهره بردای فعالیت نماید/مکان / قسمت مربوطه مجددا ب مدت دو هفته تعطیل خواهد شد

در تمامی مراحل فوق نصب پلاکارد/اطلاعیه در صورت لزوم با ذکر علت، طبق نظر مسئول بهداشت محل انجام می گردد.

** تبصره: در صورتی که تشخیص داده شود وقوع طغیان/اپیدمی بیماری، بدلیل عدم رعایت موازین بهداشتی توسط مراکز و اماکن موضوع این دستورالعمل رخ داده است، پی از اعطای مهلت قانونی واحد مورد نظر تعطیل و پرونده به دادگاه ارجاع و برای وی درخواست اشد مجازات می گردد. در این مورد نصب پلاکارد / اطلاعیه مبنی بر عدم رعایت موازین بهداشتی الزامی میباشد .

ماده ۳۷-فروشگاه، سوپرمارکت ها، تعاونی ها و سایر اماکن باید از عرضه و تحویل کالای غیر بهداشتی خودداری نمایند . عرضه و تحویل کالا با علم به غیر بهداشتی بودن آن تقلب محسوب شده و متقلب به مجازات های زیر محکوم میشود :

مرتب اول: اخطار کتبی و ضبط کالا بنفع دولت.

مرتب دوم : علاوه بر مجازات های مرتبه اول، جریمه نقدی تا مبلغ یک میلیون ریال به تناسب حجم کالا

مرتب سوم: علاوه بر مجازات مرتبه دوم ، تعطیل واحد از یک تا شش ماه

فصل هشتم: بهداشت مواد غذایی

تغذیه

علمی است که از شناخت خواص و رابطه غذا و چگونگی مصرف آن در بدن موجودات زنده به منظور حفظ و ادامه اعمال حیاتی اندام ها و بافت ها و تولید انرژی و تامین رشد و تولید مثل و واکنش های بدن در برابر تغییرات ترکیبات غذایی و بیماری های ناشی از کمبود های مواد مغذی و سایر زمینه های وابسته از قبیل تولید و توزیع و نگهداری و تهیه مواد غذایی بحث می کند.

غذا

هر ماده جامد یا مایع که پس از ورود به بدن بتواند با تغییراتی که روی آن انجام می گیرد برای تولید انرژی جهت انجام فعالیت های مختلف بدن یا تنظیم فعالیت های حیاتی، رشد و ترمیم بافت های فرسوده به مصرف برسد.

بهداشت مواد غذایی

کلیه اصولی که در تولید و تهیه و نگهداری و عرضه و فروش مواد غذایی باید رعایت شود.

مواد معدنی موجود در مواد غذای

کلسیم، آهن، ید، فلوئور، ویتامین ها

(۱) کلسیم

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

مهمترین عنصر در تشکیل دندان ها و استخوان هامی باشد

مهمترین منبع کلسیم: لبنیات، مغزها، غلات، حبوبات، سبزیجات مانند کلم، شلغم، چغندر پخته، جعفری خام

(۲) آهن

کمبود آن باعث کم خونی می شود.

کم خونی سبب رنگ پریدگی، طپش قلب، بیحالی، ضعف، بی اشتها می شود.

کمبود آهن در وعده های غذایی: اختلالات دستگاه گوارش و ابتلا به کرمهای انگلی می شود.

منابع غذایی آهن دار: انواع گوشتها، جگر، حبوبات، غلات، میوه جات خشک و سبزیجات

(۳) ید

برای تنظیم عملکرد غده تیروئید ضروری است.

وظایف غده تیروئید: تنظیم سوخت و ساز کار قلب و اعصاب، حفظ دمای بدن و انرژی دخالت دارد.

بهترین منبع غذایی تهیه ید: غذاهای دریایی مانند خرچنگ و میگو و صدف و ماهی می باشد.

اختلالات ناشی از کمبود ید: سقط جنین، تولد جنین مرده، ناهنجاری های مادرزادی، افزایش مرگ و میر اطفال، اختلالات حرکت روانی، گواتر، ناراحتی های گوارشی و قلبی

مناسبترین و کم خرج ترین روش پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید: مصرف نمک ید دار می باشد.

(۴) فلوئور

باعث استحکام بندی استخوان ها می شود.

در بهداشت و سلامت دندان ها نقش مهمی دارد.

منابع مهم فلوئور: انواع ماهی ها، چای، لوبیا سبز، عدس.

(۵) ویتامین ها

ویتامین B_۱

کمبود در کودکان سبب کند شدن رشد و در افراد بالغ سبب خستگی و بیحالی و کم اشتها می شود.

کمبود شدید باعث بیماری بری بری می شود.

مهمترین منبع این ویتامین: غلات و حبوبات

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

ویتامین B₂

کمبود آن سبب لطمه زدن به رشد اطفال، ایجاد شکاف گوشه لب و روی لب‌ها می‌شود.

مهمترین منبع غذایی: شیر، سبزیجات، میوه جات، جگر، دل، سفیده تخم مرغ

ویتامین B₃

کمبود آن سبب اختلال در رشد نمو اطفال، خشک شدن پوست، اسهال، خستگی روحی می‌شود.

مهمترین منبع غذایی: جگر، گوشت و بادام زمینی، حبوبات و سیب زمینی

ویتامین B₆

کمبود آن سبب کاهش قدرت یادگیری، حملات تشنجی که باعث کاهش یادگیری می‌شود.

ویتامین B₁₂

کمبود آن در بدن کم خونی خاصی به نام کم خونی کشنده ایجاد می‌کند.

در مواد غذایی که منشا حیوانی دارند یافت می‌شود.

ویتامین C

کمبود آن سبب بیماری آسکوربوت که باعث خونریزی لثه می‌شود.

مرکبات و سبزیجات مهمترین منبع این ویتامین هستند.

ویتامین A

مهمترین وظایف: جلوگیری از عارضه چشمی، رشد و نمو، حفظ و سلامت پوست

منابع غذایی: روغن ماهی، هویج، ذرت، سبزیجات با برگ‌های تیره

ویتامین D

کمبود آن سبب اختلالات بافت استخوانی.

مهمترین وظیفه: کمک به جذب کلسیم.

مهمترین منابع: روغن کبد ماهی، کره، جگر، قرار گرفتن در معرض نور خورشید.

ویتامین K

سبب انعقاد خون می‌شود.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

مهمترین منبع آن: شیر و لبنیات و توت فرنگی و کاهو.

گروههای مواد غذایی:

نان و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت و حبوبات، شیر و لبنیات، روغن و چربی ها

(۱) نان و غلات:

انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو، ذرت و انواع آرد های آنها است.

نان دارای فقط ۹ درصد پروتئین است.

مصرف جوش شیرین

(۱) مانع جذب کلسیم و فسفر و روی و..... سبب کم وزنی می شود.

(۲) خنثی‌کننده دستگاہ گوارشی و ناراحتی معده می شود.

(۳) ماندگاری نان کم شده و باعث بیات شدن زود رس نان می شود.

(۲) گروه میوه جات و سبزیجات:

سبزیجات دارای چربی کم و دارای آب فراوان هستند. بنابراین کالری آن خیلی کم و مصرف آنها به حجم غذا در معده و دفع آسان مدفوع کمک می کند.

میوه جات سرشار از ویتامین A، B، C، آهن و فیبر غذایی است.

سعی کنید سبزی ها را به صورت خام مصرف کنید چون ویتامین های آن بیشتر حفظ شده است.

(۳) گوشت و حبوبات

گوشت سریع فاسد می شود. سرعت فساد آن به عواملی مانند رطوبت و نور وابسته است.

گوشت سالم دارای سفتی مخصوص و قابلیت برگشت پذیری و بوی مطبوع و دارای رنگ قرمز با درخشندگی خاصی همراه است در حالی که گوشت ناسالم تیره و سطح آن لزج و چسبنده است.

گوشت ناسالم سبب انتقال بیماری هایی مانند سل و سیاه زخم و طاعون و کرم کدو می شود.

بیماری گوشتی که در اثر خراش های موجود در پوست و مخاط به انسان منتقل می شود بروسلوز نام دارد.

(۴) گروه شیر و لبنیات:

شامل: شیر و موادی که از آن تهیه می شود مثل ماست و پنیر و کشک و بستنی

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

ویژگی شیر سالم: طعمی مطبوع، خوشمزه، کمی شیرین، رنگ آن سفید مایل به زرد است.

خامه و کره یا سرشیر در این دسته بندی قرار نمی گیرند چون ماده اصلی آن چربی است.

(۵) گروه روغن و چربی:

مهمترین منبع انرژی در بدن می باشند.

حلال خوبی برای ویتامین های محلول در چربی هستند.

آشنایی با عوامل آلوده کننده و فاسد کننده مواد غذایی:

برای نگهداشتن مواد غذایی از آلودگی میکروبی از چه روش هایی استفاده می گردد؟

الف) جلوگیری از آلوده شدن مواد غذایی توسط عامل آلوده کننده

ب) کنترل درجه حرارت محل نگهداری مواد غذایی

ج) تمیز نگهداشتن محل نگهداری مواد غذایی

بعضی از عادات غیر بهداشتی که موجب آلودگی مواد غذایی می شود:

عدم شستشوی کامل و صحیح دست بعد از توالت

عدم شستشوی کامل و صحیح بعد از دست زدن به گوشت و مرغ خام

عدم شستشوی کامل و صحیح بعد از دست زدن به سبزی و تخم مرغ

عدم شستشوی کامل و صحیح بعد از دست زدن به زباله و زباله دان

عدم شستشوی کامل و صحیح بعد از دست زدن به پول

میکروب:

موجود زنده ای که با چشم دیده نمی شود. شامل: باکتری، ویروس، کپک و مخمرها

عوامل مهم در رشد میکروب ها: غذا، رطوبت، گرما، زمان

مواد غذایی براساس سرعت فساد پذیری به سه دسته تقسیم می شوند:

(۱) مواد غذایی خیلی زود فساد پذیر: باید در مدت زمان کوتاهی در یخچال نگهداری کرد. شیر، ماهی، گوشت، تخم مرغ.

(۲) مواد غذایی نیمه فساد پذیر: برای مدت کوتاه در خارج از یخچال هم می توان نگهداری کرد. مانند: میوه و سبزی ها

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

۳) مواد غذایی دیر فساد پذیر: در شرایط مناسب برای مدت طولانی هم می توان نگهداری کرد. مانند گندم و برنج

طرز تشخیص فساد مواد غذایی از نظر ظاهری با استفاده از اندامهای حسی:

بینایی، بویایی، لامسه، چشایی

راههای پیشگیری از آلودگی مواد غذایی:

۱) رعایت بهداشت فردی و کنترل سلامت افراد موثر در فرایند تولید غذا: معاینات ادواری، بررسی بهداشت فردی (سلامت، نداشتن بیماری واگیر دار و نظافت شخصی و لباس...)، آزمایش مدفوع از نظر وجود تخم، لارو و کیست انگل ها و کشت مدفوع به منظور پیدا کردن ناقلین به ظاهر سالم حائز اهمیت می باشد.

۲) رعایت بهداشت محیط: اصول آن عبارت است از

تهیه آب سالم کافی

دفع صحیح زباله و مواد دفعی

مبارزه با حشرات و سوسک و مگس و موش

پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی

۳) رعایت بهداشت از تولید تا مصرف

بیماری های ناشی از طیف غذایی:

عفونت های غذایی: ورود عوامل بیماری زای زنده (باکتری، ویروس، قارچ، انگل) به مواد غذایی می باشد.

حساسیت های غذایی

تحمل نکردن مواد غذایی

مسمومیت های غذایی: در اثر تاثیر عوامل فیزیکی و شیمیایی و بیولوژیکی بر روی ماده غذایی و خوردن غذا و یا نوشیدن مایعات آلوده که هیچ تغییری در شکل و رنگ و طعم و بوی آن به وجود نیامده است ایجاد می شود.

روشهای پیشگیری از مسمومیت های غذایی:

الف) رعایت بهداشت عمومی

ب) رعایت بهداشت فردی و کارکنان

رعایت بهداشت عمومی:

مواد غذایی پخته شده یا کاملاً باید سرد یا کاملاً داغ نگهداری کرد.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

مواد غذایی فاسد شدنی را نباید به مدت زیاد در هوای آزاد نگهداری کرد.

گوشت های خرد شده و شیرینی های تر را فوراً باید در یخچال نگهداری کرد.

برای گرم کردن غذا به مقداری که مورد نیاز است گرم شود و از گرم کردن کلیه غذا جلوگیری شود.

استفاده نکرده از کمپوت و کنسرو بمبه شده و برآمده و جوشاندن آن به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه

از خرید مواد بدون برچسب و درپوش که در کنار خیابان عرضه می شود خوداری کنید.

از تماس مواد غذایی آماده مصرف با مواد غذایی خام و ظروف و وسایل مرتبط با آنها باید جلوگیری شود.

ظروف را باید بعد از هر بار شستشو و خشک کردن در قفسه های محفوظ نگهداری و یا روی آن بایک قطعه پارچه تمیز پوشاند.

رعایت بهداشت فردی کارگران:

کارگران باید کارت معاینه پزشکی داشته باشند.

کارگران باید به محض ورود به محل کار کلاه و لباس مخصوص کار بپوشند.

چنانچه کارگر دارای بریدگی در دست می باشد حتماً بایستی آن را بخوبی بانساز نماید و از پوششی جهت بستن دست استفاده کند که خون و چرک از طریق زخم وارد مواد غذایی نشود.

در صورت استفاده از سموم و حشره کش می بایست ظروف و مواد غذایی در قفسه های دربسته نگهداری شود.

روش های نگهداری از مواد غذایی:

(۱) روشهای حرارتی: در دماهای پایین رشد و تکثیر متوقف اما در دماهای بالا میکروب ها از بین می روند.

استفاده از سرما: ساده ترین و قدیمی ترین

استفاده از گرما: رایجترین روش

پاستوریزاسیون: دادن حرارت بالا به مواد غذایی و نابودی تعدادی از میکروبهای بیماری زا

استریلیزاسیون: دادن حرارت بالا به مواد غذایی و نابودی کلیه میکروبهای بیماری زا

(۲) روش های خشک کردن (بی آب کردن):

خشک کردن به روش طبیعی و در مجاورت آفتاب: قدیمی ترین روش

خشک کردن تحت فشار هوا: مواد غذایی در معرض هوای گرم قرار گرفته و آب خود را از دست می دهد.

(۳) استفاده از پرتو

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

۴) استفاده از نمک: کاهش آب در دسترس میکروب ها

۵) عمل آوری

۶) دود دادن

۷) افزودن اسید: از سرکه (استیک اسید) استفاده می شود.

شرایط نگهداری مواد غذایی در دمای سرد و انجماد:

مواد غذایی منجمد در دمای صفر یا کمتر نگهداری شود.

تامین دمای -۱۸ تا -۲۴ درجه سانتی گراد برای فریزرها و سردخانه های ویژه نگهداری فراورده های پروتئینی با منشا دامی

تامین دمای یخچال بین صفر تا ۴ درجه سیلسیوس

مجهز بودن یخچالها و فریزرها به دماسنج

خودداری از نگهداری مواد غذایی بدون درپوش در یخچال و فریزر

نگهداری گوشت سفید و قرمز به طور جداگانه از هم

محصولات پروتئینی مانند سوسیس و کالباس برش داده شده قبل از نگهداری در یخچال باید در یک پوشش مناسب قرار داده شوند.

نحوه خارج کردن مواد غذایی از حالت انجماد:

۱) نگهداری ماده غذایی منجمد در دمای یخچال و در دمای ۵ درجه یا پایین تر

۲) مستغرق کردن ماده غذایی منجمد در آب در صورتی که دمای آب ۲۱ درجه باشد و ماده غذایی باید در پلاستیکی که نشی نداشته باشد قرار داده شود.

۳) یخ زدایی ماده منجمد در ماکروویو

شرایط ارایه مواد غذایی در سلف سرویس:

دمای مواد غذایی در میز سلف سرویس برای مواد غذایی بالقوه خطرناک دمای پایین تر از ۵ درجه سیلسیوس یا دمای بالاتر از ۶۰ درجه سیلسیوس نگهداری گردد. در غیر اینصورت مواد غذایی باید در عرض ۲ ساعت سرو گردد.

برای برداشتن مواد غذایی باید از انبرک یا چنگال یا قاشق مخصوص استفاده کرد.

تمام مواد غذایی موجود در میز سلف سرویس باید دارای محافظ باشند تا از آلودگی توسط عطسه و گرد و خاک جلوگیری به عمل آید.
حمل و نقل مواد غذایی:

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

۱) حمل و نقل مواد غذایی داخل مراکز: به گونه ای حمل شود که کمترین میزان آلودگی و در صورت استفاده از آسانسور جهت حمل و نقل مواد غذایی در طبقات باید به صورت اختصاصی باشد و از ورود افراد متفرقه و اشیاء آلوده به آن جلوگیری کرد.

۲) حمل و نقل مواد غذایی خارج از مراکز: از خودروی حمل مواد غذایی استفاده گردد. در صورت مسافت کوتاه در ظروف مناسب و درپوش دار حمل نمود.

مواد غذایی بالقوه خطرناک:

مواد غذایی که برای حفظ ایمنی و جلوگیری از رشد میکروارگانیسم ها و تولید سم ناشی از آنها نیاز به کنترل زمان و دما دارند. این مواد شامل موادی است که در تمام یا بخشی از آن شیر یا محصولات لبنی و تخم مرغ، گوشت، مرغ، ماهی یا هر یک از مواد تشکیل دهنده دیگر که قادر به حمایت از رشد میکروارگانیسم بیماری زا یا مولد سم باشند. غذاهایی که PH آن کمتر از ۴/۶ یا پایین تر و دارای فعالیت آبی ۰/۸۵ یا کمتر باشد شامل این دسته نمی شوند.

دمای نگهداری مواد غذایی بالقوه خطرناک:

نباید بیش از دوساعت در محدوده دمای خطرناک (۵ تا ۶۰ درجه سلسیوس) نگهداری گردد و باید در دمای پایین تر از ۵ درجه و یا دمای بالاتر از ۶۰ درجه نگهداری گردد.

نکات بهداشتی در عرضه، حمل و نقل و نگهداری تخم مرغ:

بر روی بسته ها و شانه ها یا کارتن ها حاوی تخم مرغ باید شماره پروانه بهداشتی واحد مرغداری چاپ یا برحسب گذاری شود. روی هر عدد تخم مرغ باید تاریخ تولید و انقضا و نام و علامت تجاری درج شود.

در سردخانه نباید موادی مانند پیاز، سیر، نارنج، پرتقال در نزدیکی و مجاورت تخم مرغ نگهداری شود.

برای ترابری تخم مرغ ها در مسافت طولانی باید از خودرو های مجهز به سردخانه با تامین دمای ۰ تا ۷ درجه استفاده شود.

برای ترابری تخم مرغ در مسافت های کوتاه می توان از کامیون یا وانت استفاده کرد.

چنانچه تخم مرغ بلافاصله بعد از تخم گذاری وارد مراکز عرضه شود میتوان به مدت دو هفته در دمای ۱۰ تا ۱۵ درجه نگهداری کرد. در غیر اینصورت چنانچه تخم مرغ بعد از ذخیره سازی در سردخانه بالای صفر به مراکز عرضه منتقل شود باید در مراکز عرضه در دمای ۷ درجه نگهداری شود.

استفاده از تخم مرغ های ترک خورده برای استفاده در تهیه سس و سالاد ممنوع می باشد.

نکات بهداشتی در عرضه و نگهداری گوشت ماهی و میگو و محصولات خوراکی دریایی

آبزیان که به صورت تازه و بسته بندی عرضه می شود بایستی دارای برچسب مشخصات باشد.

حداکثر مدت زمان نگهداری آبزیان تازه از زمان صید در کنار یخ ۷ روز می باشد.

ماهی تازه چشم های براق و محدب و کاملا برآمده و با مردمک روشن و قرینه شفاف باشد.

آبشش ماهی تازه باید قرمز روشن و بدون موکوس باشد.

میوی تازه نباید لکه ساه یا نقطه سیاه بر روی پوست دیده شود.

محل عرضه ماهی ها باید مجهز به ویتترین هایی باشد که بتواند شرایط بهداشتی، آبزیان تازه را در کنار یخ عرضه نماید.

قطعه کردن ماهی توسط مشتری یا فراوری قبلی ماهی در محل عرضه ممنوع است.

نکات بهداشتی در عرضه و حمل و نقل گوشت طیور:

حمل گوشت طیور تازه خنک شده باید در سبد مشبک انجام شود.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

یخ پوشانی مرغ یا استفاده از پودر یخ برای حمل مرغ در داخل استان یا خارج استانی مجاز نمی باشد.
سردخانه نگهداری مرغ منجمد باید دمای -۱۸ و کارتن های حاوی مرغ منجمد در پالت به طور مناسب چیده شود.
در داخل بسته بندی گوشت مرغ تازه یا منجمد نباید خونابه یا آب باشد.

حمل توام مرغ تازه ا سایر فراورده های خام دامی ممنوع می باشد.

نکات بهداشتی در عرضه گوشت قرمز:

تهیه گوشت چرخ کرده در مراکز عرضه باید بنا بر درخواست مشتری باشد.

نگهداری شقه و لاشه دام در خارج از یخچال ممنوع می باشد.

سطح گوشت باید دارای رطوبت کافی و حالت خشک و چروکیده نداشته باشد.

چربی گوشت باید سفت و به رنگ طبیعی و فاقد بی نامطبوع باشد.

نکات بهداشتی در عرضه میوه و آبمیوه و بستنی:

شستشو و گدزدایی کامل میوه جات مصرفی مطابق دستورالعمل سالم سازی.

نگهداری میوه های برش خورده و قطعه قطعه شده با پوشش مناسب و یا در ظرف درپوش دار در دمای یخچال.

استفاده از شیر یا خامه پاستوریزه

مورد تایید بودن شیر خام مصرفی یا عرضه شده

دستورالعمل سالم سازی سبزیجات:

۱) شستشو: سبزیجات به خوبی شستشو تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود.

۲) انگل زدایی: سبزیجات در ظرف ۵ لیتری حاوی مایع ظرفشویی (۳ تا ۵ قطره به ازای هر لیتر آب) قرار داده شود و بعد از ۵ دقیقه به آرامی سبزیجات از ظرف خارج گردد و با آب شستشو داده شود.

۳) گندزدایی: یک گرم (نصف قاشق چای خوری) پودر پرکلرین) یا یک قاشق مربا خوری آب ژاول ۱۰ درصد یا دو قاشق مربا خوری آب ژاول ۵ درصد در ۵ لیتر آب حل گردد و سبزیجات به مدت ۵ دقیقه در داخل محلول قرار داده شود.

۴) شستشو با آب: سبزیجات گندزدایی شده مجدد با آب سالم شسته شود تا باقیمانده کلر یا ماده گندزدا از آن جدا گردد.

مواد افزودنی خوراکی (اسانس ها و رنگ ها و طعم دهنده ها و شیرین کننده ها و مواد تزئینی:

مواد افزودنی خوراکی (اسانس ها و رنگ ها و طعم دهنده ها و شیرین کننده ها و مواد تزئینی برای مصرف در مواد غذایی باید دارای پروانه ساخت بوده و واحدهای صنفی فقط مجاز به استفاده از رنگها با پایه گیاهی می باشند. و استفاده از اسانس ها و رنگ ها و طعم دهنده ها و شیرین کننده ها و مواد تزئینی شیمیایی در واحدهای صنفی مجاز نمی باشد.

نکات بهداشتی در استفاده از نمک و روغن و نان:

استفاده از روغن باید متناسب با نوع پخت غذا در طبخ غذا استفاده شود.

بیشینه مجموع اسید چرب ترانس باید حدود ۵ درصد باشد.

منوع بودن استفاده مکرر از روغن های مصرفی که تغییر رنگ داده و دارای پر اکسید بالا می باشد.

ممنوع بودن برگرداندن روغنی که یکبار مصرف شده به ظرف روغن

نگهداری روغن در ظروف درب دار

نمک مصرفی باید ید دار و تصفیه شده و دارای پروانه ساخت یا ورود و دور از نور نگهداری شود.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

ممنوعیت استفاده از جوش شیرین و سایر افزودنی های غیر مجاز برای فراوری نان در نانوائی و یا سایر مراکز تهیه نان سنتی در صورت استفاده از خمیر مایه مرطوب برای فراوری نان استفاده می گردد خمیر مایه در دمای ۱ تا ۵ درجه نگهداری و خمیر مایه نان عاری از هر گنه مواد خارجی و بدن آثار کپک زدگی و نشانه ای از فساد یا تجزیه در آن نباشد. خمیر مایه خشک معمولاً به شکل پودر دانه ریز و ورقه ورقه یا حبه ریز می باشد و در دمای زیر ۲۵ درجه نگهداری گردد.

نان می تواند به صورت باز یا در بسته بندی های مجاز مانند سلوفان و کاغذهای مناسب و مجاز و فویل آلومینیوم و کارتن بسته بندی شود. مشخصات مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی مضمول پروانه ساخت یا ورود (صنعتی) دارا بودن برچسب مشخصات مطابق استاندارد ملی ۴۴۷۰ موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی و دستورالعمل سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی.

برچسب مشخصات مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی مضمول پروانه ساخت در بردارنده نام محصول (تجاری)، نام و نشانی واحد تولیدی، تاریخ تولید و انقضاء، شرایط نگهداری، ترکیبات تشکیل دهنده و مجوزهای لازم می باشد.

دارا بودن پروانه ورود مواد غذایی بسته بندی وارداتی مضمول پروانه.

مشخصات مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی مضمول شناسه نظارت:

دارا بودن برچسب مشخصات محصولاتی که مضمول شناسه نظارت می باشد شامل: نام و نشانی واحد تولیدی، شماره شناسه، نام تجاری، تاریخ تولید و انقضاء، سری ساخت و شرایط نگهداری.

مواد غذایی آماده مصرف: مواد غذایی که بعد از تهیه و آماده سازی هیچگونه فرایند اضافی دیگری نظیر طبخ و شستشو، حرارت، سزمایش، به منظور دستیابی به ایمنی بیشتر مواد غذایی بر روی آن انجام نمی گردد و آماده خوردن است.

نکات مهم و بهداشتی در عرضه و نگهداری مواد غذایی بسته بندی شده:

تمیز نمودن کامل سطح بسته بندی مواد خوردنی و آشامیدنی پس از درباغت و خریداری و قبل از استفاده یا ذخیره سازی

ممنوعیت تغییر یا مخدوش نمودن تاریخ تولید و انقضاء و سایر مندرجات نشانه گذاری مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی شده

عدم قرار دادن مواد خوردنی و آشامیدنی در معرض تابش نور خورشید.

نگهداری مواد غذایی که به صورت غیر بسته بندی عرضه و آماده مصرف نی باشد (مغز آجیل، میوه های خشک شده مانند برگ هلو، انجیر، قند، شکر، نبات، سبزیجات خشک) در ظروف مناسب و درب دار و یا دارای پوشش مناسب

خودداری از تماس مستقیم مواد غذایی با کف زمین و نگهداری مواد غذایی بر روی قفسه یا پالت با ارتفاع حداقل ۱۵ سانتی متر از کف زمین.

خودداری از نگهداری مواد غذایی پخته و خام و شسته و نشسته در کنار هم در یخچال.

نگهداری گوشت سفید و قرمز به صورت جداگانه در سردخانه و یخچال از هم.

مورد تأیید بودن جنس مواد مورد استفاده برای بسته بندی مواد غذایی.

فصل نهم: قوانین و مقررات و آیین نامه ها

دستور العمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش

مواد غذایی

*بهداشت فردی کارکنان مراکز

- ۱- همه کارکنان مشمول اعم از دائم، موقت، پاره وقت و فصلی یا افرادی که تازه استخدام شده اند قبل از شروع بکار باید کارت بهداشت و نیز گواهی نامه معتبر پابان دوره آموزشی آموزشگاه بهداشت اصناف را دریافت نمایند
 - ۲- کارت بهداشتی و گواهینامه دوره آموزشی صادره باید دارای کد رهگیری معتبر در سامانه باشد
 - ۳- کارکنان دست اندرکار مواد غذایی چنانچه مبتلا به یک بیماری مسری باشند فقط پس از درمان و رفع علائم و با گواهی سلامت از پزشک می توانند مشغول بکار شوند
 - ۴- کارکنان در صورت مبتلا به بیماری هایی با علائمی نظیر عطسه، سرفه، یا آبریزش بینی مزمن گردند در معرض تماس با افراد حساس (بیماران، کودکان، سالمندان) و مواد غذایی قرار نگیرد
 - ۵- اسهال و استفراغ: توقف کار و ترک محیط کار تا ۲۴ ساعت پس از پایان علائم
 - ۶- زردی: توقف کار و برای شروع مجدد کار نیاز به گواهی سلامت از پزشک می باشد
 - ۷- تب و گلو درد: محدودیت کار با مواد غذایی و توقف کار در محل هایی که افراد حساس وجود دارد مثل مهد کودک و بیمارستان و شروع بکار با گرفتن گواهی سلامت از پزشک
 - ۸- جوش، زخم باز یا سوختگی بر روی دست و مج ها: محل با دستکش پوشیده شود در غیر این صورت که امکان پوشاندن محل زخمی وجود ندارد کار متوقف شود
- *لباس کار و وسایل حفاظت فردی کارکنان مراکز*

استفاده کارکنان دست اندرکار مواد غذایی هنگام کار از روپوش تمیز با رنگ روشن و کلاه الزامی می باشد

۲- در گوشت فروشی ها و مرغ فروشی ها در هنگام خرد کردن استفاده از پیش بند ضد آب و چکمه الزامی می باشد.

۳- کارکنان در زمان استراحت و استفاده از سرویس بهداشتی و کار نکردن با مواد غذایی روپوش خود را تعویض نمایند

۴- موی سر کارکنان دست اندر کار با مواد غذایی کوتاه و در غیر این صورت پشت سر بسته و کاملاً در زیر کلاه پوشانده شود

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

۵- تماس مستقیم دست با مواد غذایی آماده مصرف مجاز نمی باشد و در صورت لزوم باید از وسایل مناسب نظیر دستکش یکبار مصرف، انبرک، کاردک، قاشق، و وسایل توزیع مواد غذایی استفاده گردد

*رفتار بهداشتی کارکنان مراکز

۱- خوردن و آشامیدن در محل آماده سازی مواد غذایی یا سطوحی که مواد غذایی بطور مستقیم با آن در ارتباط است ممنوع می باشد

۲- مصرف قلیان و سیگار و عطسه و سرفه کردن بدون دستمال ممنوع می باشد

۳- استفاده از لاک و ناخن مصنوعی و ناخن بلند و جواهرات به استثنای حلقه ازدواج ممنوع می باشد

۴- ورود افراد متفرقه به محل تهیه، آماده سازی و حمل مواد غذایی ممنوع می باشد

*شستشوی دست ها قبل و در حین کار و بعد از کار الزامی می باشد

*در کارکنان دست اندرکار مواد غذایی نباید استفاده از محلول های ضدعفونی کننده با پایه الکلی جایگزین شست و شوی دستها گردد

شستشوی دست ها باید مطابق دستورالعمل انجام شود

*فروش و عرضه دخانیات از سوی افراد فاقد پروانه فروش ممنوع است

*بهداشت مواد غذایی

۱- باید سطح بسته بندی مواد خوردنی و آشامیدنی پس از دریافت و خریداری و قبل از استفاده یا ذخیره سازی کاملاً تمیز گردد

۲- استفاده از مواد خوردنی و آشامیدنی با بسته بندی معیوب یا آلوده مجاز نمی باشد

۳- تغییر با مخدوش نمودن تاریخ تولید، انقضا و سایر مندرجات نشانه گذاری مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی شده ممنوع می باشد

۴- همه مواد غذایی از منابع معتبر و مجاز تهیه گردد

۵- مواد غذایی باید فاقد رنگ غیر طبیعی، بوی نامطبوع، کپک زدگی، آفت و حشرات باشد

۶- مواد غذایی آماده مصرف باید از مواد غذایی خام و شسته نشده جدا نگهداری گردد.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

۷- از تماس مستقیم مواد غذایی با کف زمین خودداری گردد و مواد غذایی بر روی قفسه یا پالت با ارتفاع حداقل ۱۵ سانتی متر از کف زمین نگهداری گردد.

۸- از قرار دادن مواد غذایی بدون پوشش در یخچال و فریزر خودداری گردد

۹- باید از نگهداری مواد غذایی پخته و خام، شسته و نشسته و گوشت قرمز و سفید در یخچال و فریزر در کنار هم خودداری کرد

۱۰- برچسب مشخصات مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی مشمول پروانه ساخت باید در بردارنده نام محصول، نام تجاری، نام و نشانی واحد تولیدی، تاریخ تولید و انقضا، شرایط نگهداری، ترکیبات تشکیل دهنده و مجوزهای لازم باشد

* محصولات سنتی که مشمول شناسه و پروانه ساخت نمی باشند و بصورت کاملاً سنتی تهیه و عرضه می گردند باید دارای برچسب مشخصات از جمله نام واحد تولیدی، آدرس، تاریخ تولید، شرایط نگهداری و ترکیبات تشکیل دهنده باشد *

*بهداشت گوشت

۱- گوشت طیور

۱- حمل گوشت طیور باید درون سبدهای مشبک پایه دار با گنجایش حداکثر دو ردیف انجام گردد

۲- یخ پوشانی مرغ یا استفاده از پودر یخ جهت حمل مرغ داخل استانی یا خارج استانی مجاز نمی باشد

۳- سردخانه نگهداری مرغ منجمد باید دارای برودت ۱۸- درجه سلسیوس بوده و کارتن های حاوی مرغ منجمد در پالت بطور مناسب طوری چیده شود تا برودت سالن به تمامی بسته ها برسد

۴- گوشت مرغ تازه یا منجمد باید در بسته های سالم، دست نخورده و دارای نشانه گذاری مربوط برابر ضوابط عرضه گردد

۵- فرآوری گوشت مرغ، قطعه قطعه کردن، تهیه جوجه کباب و امثال آن در مراکز عرضه مجاز نمی باشد و فقط بنا به درخواست مشتری و در حضور آن بلامانع است

۶- عرضه محصولات گوشتی فرآوری شده بسته بندی که دارای پروانه بهداشتی است بلامانع می باشد

*بهداشت گوشت قرمز

۱- تهیه گوشت چرخ کرده در مراکز عرضه باید بنا به درخواست مشتری و در حضور آن انجام گردد

عرضه گوشت چرخ کرده بسته بندی که دارای پروانه بهداشتی است بلامانع می باشد

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

۳- گوشت باید داری قوام و سفتی طبیعی خود بوده و نباید لزج و نرم باشد

۴- سطح گوشت باید داری رطوبت طبیعی بوده و حالت خشک و چروکیده نداشته باشد

۵- نگهداری شقه و لاشه دام از جمله گاو و گوسفند و امثال آن در خارج از یخچال ممنوع است

۶- گوشت منجمد باید فاقد آثار سوختگی ناشی از انجماد لکه‌هایی با رنگ سفید گچی تا خاکستری و یا قارچ زدگی باشد

*گوشت ماهی و میگو و محصولات خوراکی دریایی

۱- گوشت ماهی باید رنگ طبیعی مخصوص به خود داشته باشد و بوی غیر طبیعی و نامطبوع نداشته باشد و نباید در اثر فشار و زیر مالش انگشتان بصورت خمیر درآید.

۲- میگوی تازه نباید هیچ گونه لکه یا نقطه سیاه بر روی پوسته یا گوشت آن دیده شود

۳- آبشش‌ها در ماهی تازه و سالم باید قرمز روشن و بدون موکوس باشد

۴- در ماهی تازه و سالم باید چشم‌ها براق، محدب و کاملاً برآمده و با مردمک روشن و قرنیه شفاف باشد

۵- عرضه ماهی قطعه بندی، فیله کردن با حضور مشتری بلامانع است

*بهداشت تخم مرغ

بسته‌های تخم مرغ باید حاوی شماره پروانه بهداشتی واحد مرغداری و تاریخ تولید به روز و ماه و سال درج شود

۲- در سردخانه نباید موادی مانند پیاز، سیر، نارنج و پرتقال در نزدیکی و مجاورت تخم مرغ خوراکی قرار گیرد تخم مرغ به آسانی بوهای مختلف را جذب کند.

۳- رنگ سفیده و زرده تخم مرغ پاستوریزه شده باید مطابق رنگ سفیده و زرده تخم مرغ فرآوری نشده باشد

۴- باید از قرار دادن تخم مرغ خام بر روی سطوحی که با مواد غذایی آماده خوردن در ارتباط است خودداری گردد.

*بهداشت نمک، روغن و نان

۱- در طبخ غذا باید از روغن مناسب با نوع پخت غذا استفاده گردد.

۲- استفاده مکرر از روغن‌های مصرفی که تغییر رنگ داده و دارای پر اکسید بالامی باشند ممنوع است

۳- نمک مصرفی جهت طبخ و فرآوری مواد غذایی باید تصفیه شده، خوراکی‌یدار، دارای پروانه ساخت یا ورود و دور از نور نگهداری گردد

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

- ۴- استفاده از سنگ نمک و نمک های تصفیه نشده فاقد پروانه ساخت یا ورود در تهیه مواد غذایی ممنوع است
- ۵- نان باید در محافظ مناسب قرار گیرد تا هنگام حمل و قبل از مصرف آلوده نگردد. چیدن نان های داغ بر روی هم و ذخیره سازی آن ایجاد کپک و فساد نان را تسریع می نماید.
- ۶- نان باید فاقد هر گونه کپک زدگی باشد
- ۷- استفاده از جوش شیرین و سایر افزودنی های غیر مجاز برای فرآوری نان در نانوائی یا سایر مراکز تهیه نان سنتی ممنوع میباشد
- ۸- در صورتی که از خمیر مایه مرطوب (تر) برای فرآوری نان استفاده می گردد باید در دمای ۱ تا ۵ درجه سلسیوس نگهداری گردد.
- ۹- خمیر مایه خشک معمولا به شکل پودر ، دانه های ریز، ورقه ورقه یا حبه ریز میباشد و در دمای زیر ۲۵ درجه سلسیوس نگهداری گردد و پس از باز شدن بسته باید خمیر مایع در دمای یخچال نگهداری شود.
- استفاده از بطری های آب معدنی و ظروف یکبارمصرف برای یخ زدن آب یا سایر مایعات خوراکی ممنوع است.
- *مواد افزودنی خوراکی نظیر اسانس، رنگ ها، طعم دهنده ها ، شیرین کننده ها و مواد تزیینی
- ۱- این مواد باید داری پروانه ساخت در سطح عرضه باشد
- ۲- استفاده از رنگ، اسانس، طعم دهنده و شیرین کننده های شیمیایی در سطح عرضه ممنوع است
- استفاده از اشیا تزیینی غیر مجاز و آلوده که در تماس مستقیم با مواد غذایی است ممنوع است.
- بهداشت میوه، آبمیوه و بستنی
- ۱- میوه جات مصرفی قبل از مصرف کاملا شستشو و گندزدایی شوند و در یخچال نگهداری شوند
- ۲- در مراکزی که میوه جات ارگانیک عرضه میشود باید محل نگهداری آنها از سایر میوه جات جدا و دارای برچسب مشخصات محصول باشد.
- ۳- در مراکزی که اقدام به آبمیوه سنتی می نمایند باید پس از تهیه بلافاصله مصرف شود.
- ۴- در مراکزی که اقدام به عرضه بستنی و آبمیوه می نمایند باید از شیر و خامه پاستوریزه استفاده نمود
- دستگاه بستنی ساز بعد از هر بار استفاده باید شستشو شود

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

* شیرخام مصرفی یا عرضه شده باید مورد تایید باشد و فاکتور یا تاییده دامپزشکی در محل موجود باشد

* مواد غذایی بالقوه خطرناک نباید بیش از دو ساعت در محدوده دمای خطرناک بین ۵ تا ۶۰ درجه سلسیوس نگهداری شود و باید در دمای کمتر از ۵ درجه و بالای ۶۰ درجه نگهداری گردد.

مواد غذایی بالقوه خطرناک: مواد غذایی که برای حفظ ایمنی و جلوگیری از رشد میکروارگانیسم ها و تولید سم ناشی از آنها نیاز به کنترل زمان و دما دارند این مواد شامل موادی که تمام یا بخشی از آنها شیر یا محصولات لبنی، تخم مرغ، گوشت، مرغ، ماهی، یا هریک از مواد تشکیل دهنده دیگر که قادر به حمایت از رشد میکروارگانیسم ها بیماری زا یا مولد سم باشند .

* سرد کردن مواد غذایی

غذا باید طی مدت دو ساعت یا کمتر، از دمای ۶۰ به ۲۱ درجه سلسیوس و سپس در مدت ۲ ساعت در یخچال ، یا فریزر یا سردخانه از دمای ۲۱ به ۵ درجه سلسیوس یا کمتر سرد شود

برای گرم کردن مجدد مواد غذایی باید دمای ماده غذایی حداقل بدمای ۷۴ درجه سلسیوس با زمان ۱۵ ثانیه برسد .

* دمای سردخانه مواد غذایی ۱۸- تا ۲۴- درجه سلسیوس میباشد

دمای یخچال بین صفر تا ۴ درجه سلسیوس باشد

* دماسنج هایی که جهت اندازه گیری دمای هوای واحدهای سردکننده یا یخچال استفاده میشود بایستی در ارتفاع بالاتر از یک سوم ارتفاع واحد یا یخچال نصب گردد

* دماسنج هایی که جهت اندازه گیری دمای هوای واحدهای ذخیره سازی مواد غذایی گرم استفاده میشود بایستی در ارتفاع پایین تر از یک سوم ارتفاع واحد ذخیره سازی نصب گردد

روش های یخ زدایی مواد غذایی بشرح ذیل میباشد

۱- نگهداری ماده غذایی منجمد در دمای یخچال و در دمای ۵ درجه سلسیوس یا پایین تر تا ذوب شدن یخ

۲- مستغرق کردن ماده غذایی منجمد در آب در صورتی که دمای آب ۲۱ درجه سلسیوس یا پایین تر باشد . ماده غذایی باید در کیسه های پلاستیکی که نشی نداشته باشد قرار داده شود و ما در قسمت های ذوب شده به بالای ۵ درجه سلسیوس نرسد و مواد غذایی بلافاصله بعد از یخ زدایی پخته شود .

۳- یخ زدایی ماده منجمد در ماکروویو بعد از یخ زدایی ماده غذایی در ماکروویو بلافاصله ماده غذایی باید پخته شود

* ظروف حاوی مواد زیر را نباید برای طبخ یا نگهداری غذاهای با اسیدیته بالا PH کمتر از ۴/۸ مانند سرکه، آبلیمو و امثال آن استفاده نمود:

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

۱- ظروف از جنس سربی یا هر نوع ظروف دارای سرب نظیر ظروف سرامیک و لعاب دار

۲- ظروف از جنس روی نظیر ظروف گالوانیزه

۳- ظروف مثبت کاری و دارای تراشه های فلزی

۴- ظروف از جنس مس و آلیاژ های مسی نظیر برنج فقط در صورتی که با فلزاتی از قبیل قلع، استیل و نیکل پوشش داده شوند

۵- ظروف از جنس چدنی

*جنس سطوح و ظروفی که مواد غذایی در ارتباط مستقیم با آن است باید دارای شرایط زیر باشد:

۱- سالم و فاقد رنگ باشد

۲- فاقد شکستگی، درز و شکاف های باز، ترک، تراشه، حفره و عیوب مشابه باشد.

۳- فاقد زاویه های تیز، گوشه، کنار و شکاف باشد

۴- چوب های سخت نظیر چوب افرا و چوب های غیر جاذب که فاقد ترک خوردگی، شکاف و حفره بوده و سطح آن قابل تمیز کردن باشد را می توان برای تخته های برش، بلوک های برش، میز نانواپی، شیرینی پزی، ظروفی نظیر وردنه استفاده کرد.

نباید از ابر یا اسفنج برای تمیز کردن سطوح مرتبط با مواد غذایی استفاده کرد.

۶- ظرف خمیرگیر متحرک و صاف و تمیز و بدون درز و شیر آب گرم و سرد بالای خمیرگیر آن نصب باشد

۷- ظروف و وسایل یکبار مصرف باید سالم، تمیز و دارای پروانه ساخت یا ورود برای استفاده در صنایع غذایی باشد.

ظروف یکبار مصرف باید در داخل کیسه های پلاستیکی تمیز و مستحکم و دوز از نور خورشید نگهداری شود

*بهداشت تخته برش

۱- استفاده از چوب، فایبرگلاس و سایر تخته های مناسب برای مواد غذایی بعنوان تخته برش مجاز است.

۲- تخته ها یا سطوح برش و کنده کار که خراشیده شده اند و دارای ترک و شکاف می باشند، باید مجدداً سطح آن برش داده شود تا بتوان براحتی آن را تمیز و گند زدایی نمود، در غیر این صورت باید از استفاده از آن خودداری گردد.

۳- باید از تخته برش جداگانه برای خرد کردن یا برش دادن مواد غذایی خام و مواد غذایی پخته یا آماده مصرف استفاده گردد

۴- باید از تخته برش جداگانه برای خرد کردن یا برش دادن مرغ، ماهی و گوشت استفاده گردد و در غیر اینصورت باید پس از هر بار استفاده تمیز و گند زدایی گردد.

۵- تخته برش باید بعد از استفاده با آبگرم و دترجنت شستشو داده شود و سپس گند زدایی و آبکشی گردد.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

*بهداشت ویتترین، کابینت پالت، قفسه و میزهای کار

۱- باید کلیه ویتترین، کابینت، پالت، قفسه و آبچکان و محل نگهداری ظروف قابل نظافت و تمیز باشند و فاصله کف آنها از کف حداقل ۱۵ سانتی متر باشد.

۲- روزنامه، پارچه، کاغذ، مقوا، حوله، پارچه روغنی با موارد مشابه را نباید به عنوان آستر برای قفسه ها، کتو کمد ها و کابینت استفاده نمود
۳- میز کار باید فاقد هرگونه کتو و قفسه بوده و جنس آن ضد زنگ و قابل نظافت و شستشو باشد.

۴- چنانچه در مراکزی مانند گوشت فروشی که تمیز کردن و پاک کردن ماهی انجام می گردد میز کار باید دارای حفاظ قابل رویت باشد و امکان تماس توسط مشتری مقدور باشد.

*بهداشت سینک دستشویی و ظرفشویی

۱- سینک ظرفشویی باید سالم، فاقد زنگ زدگی و مجهز به شیر آب گرم و سرد بوده و فاضلاب آن بداخل مجرای خروجی هدایت گردد

۲- سینک ظرف شویی باید از سینک شستشو دست جدا باشد و هر دو مجهز به آب گرم و سرد باشد

*حمل و نقل مواد غذایی بالقوه خطرناک باید در دمای پایین تر از ۵ درجه سلسیوس یا در دمای بالاتر از ۶۰ سلسیوس نگهداری گردد

*سردخانه ماشین های حمل و نقل مواد غذایی باید برای محصولات غیر منجمد دارای دمای صفر تا ۴+ سلسیوس و برای محصولات منجمد ۱۸- تا ۲۴- سلسیوس باشد.

*دمای محفظه حمل مواد غذایی باید یک ساعت قبل از بارگیری به دمای مورد نظر برای حمل مواد غذایی برسد

*استفاده از خودروی حمل مواد غذایی برای حمل سایر محصولات ممنوع می باشد

*کلیه خودروهایی که مبادرت به حمل فرآورده های می نمایند باید دارای پروانه از سازمان دامپزشکی باشند اگر برای حمل و نقل محصولاتی بجز محصولات دامی باشد باید پروانه بهداشتی از معاونت بهداشتی دانشگاه ها و دانشکده های علوم پزشکی باشند

دستورالعمل شستشوی سطوح و تجهیزات و ظروف:

(۱) جدا کردن و پاک کردن باقیمانده مواد غذایی

(۲) شستشو با دترجنت (آب حداقل ۵۴ درجه سلیوس)

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

۳) آبکشی ظروف با آب تمیز

۴) گندزدایی با مواد گند زدا

۵) آبکشی ظروف

۶) خشک کردن ظروف و تجهیزات

گندزدایی ظروف و تجهیزات به یکی از این روش ها انجام می شود:

۱) حداقل به مدت ۳۰ ثانیه در آب تمیز و گرم با دمای حداقل ۷۷ درجه قرار داده شود.

۲) حداقل به مدت یک دقیقه در یک محلول تمیز حاوی ۵۰ میلی گرم در لیتر و کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در لیتر کلر قابل دسترس مثل هیپوکلریت قرار داده و سپس آبکشی شود.

۳) حداقل به مدت یک دقیقه در یک محلول تمیز حاوی کمتر از ۲۵ میلی گرم در لیتر ید قرار داده شده و آبکشی شود.

۴) در صورت استفاده از ماشین ظرفشویی با ید مطابق دستورالعمل شرکت سازنده انجام شود.

شستشوی دیگ ها و پاتیل های بزرگ و ثابت:

در نظر گرفتن شیر تخلیه در کف پاتیل و ظروف بزرگ

استفاده از دیگ و پاتیل متحرک جهت تخلیه و شستشوی کامل آب

در نظر گرفتن محل مناسب در آشپزخانه جهت شستن ظروف بزرگ

ظروف و تجهیزات و سطوح مرتبط را در شرایط زیر بایستی گندزدایی نمود:

بعد از هر بار استفاده از مواد غذایی خام حیوانی و تغییر استفاده وسایل از کار با مواد خام به کار با مواد غذایی آماده مصرف، بین کار کردن با میوه و سبزیجات خام و مواد غذایی بالقوه خطرناک، در هر زمان در طول فعالیت که ممکن آن است آلودگی رخ داده باشد.

بهداشت موسسات کرایه ظروف مواد غذایی:

داشتن سینک دو لگنه در محل نگهداری و انبار ظروف

ظروف یکبار مصرف بایستی بسته بندی و دور از نور خورشید باشد.

جعبه کمک های اولیه شامل:

یک جفت دستکش، چها عدد گاز استریل، یک رول باند، یک عدد پماد سوختگی، یک عدد قیچی، ده عدد چسب زخم، یک پماد تتراسایکلین یا جنتا مایسین، بتادین، ۱۰ عدد قرص استامینوفین، مقدار پنبه، چند عدد سنجاق قفلی

نقشه ساختمان: باید مطابق با دستورالعمل های ابلاغی وزارت خانه باشد.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

بهداشت آب:

کلیه تاسیسات آبرسانی اعم از مخازن و شبکه توزیع یا چاه آب باید مورد تایید وزارت باشد.

آب آشامیدنی بسته بندی درازای پروانه ساخت باشد .

آب با فشار و درجه حرارت کافی در مراکز موجود باشد.

بهداشت مخزن و متعلقات آن:

مراکز و موسسات عرضه مواد غذایی مثل مراکز موقت عرضه مواد غذایی و اماکن بین راهی که فاقد لوله کشی هستند حمل و نقل با استفاده از تانکر انجام و در یک مخزن مستقر تخلیه می شود. کلر باقیمانده در مقادیر توصیه ۰ تا ۱ پی پی ام و در محل آبیگری ۱ تا ۲ پی پی ام از محل آبیگری تانکر. تانکر سیار در محل توزیع ۵ تا مصرف ضروری است.

شرایط و ویژگی های مخزن:

مخزن اگر از جنس پلی پروپیلن یا پلی اتیل سنگین باشد باید دور از نور آفتاب و در صورت امکان در محل مسقف قرار داده شود.

دریچه آبیگری و تخلیه به راحتی باز و بسته شود و تانکر از دریچه ورودی به طرف دریچه خروجی شیب داشته باشد. موادی که در ساخت تانکر توزیع آب به کار می برند باید با دوام و مقاوم در برابر خوردگی و غیر جاذب و دارای سطوح صاف و قابل تمیز کردن باشد. تانکر ها و مخازن باید به صورت فصلی گندزدایی شوند.

فاضلاب:

مراکز باید تمام دارای چاه جذبی یا تصفیه خانه فاضلاب اختصاصی یا تخلیه به شبکه جمع اوری فاضلاب داشته باشند.

در مراکز فصلی و موقتی و بین راهی چنانچه از تانکر جهت جمع اوری فاضلاب استفاده می شود حجم مخزن باید ۱۵ درصد بیشتر مخزن نگهداری آب باشد.

مشخصات ساختمانی مراکز:

مشخصات دیوار محل طبخ مواد غذایی (آشپز خانه، تولید لبنیات، تهیه ترشیجات، شورجات، عصاره گیر، نانواپی، سبزی خورد کنی، قهوه خانه، آبدار خانه، گرمخانه و امثال آنها باید حداقل تا ارتفاع ۲۷۰ سانتی متر از جنس سنگ، سرامیک، کاشی سالم به رنگ روشن و تمیز و قابل نظافت باشد.

چنانچه ارتفاع بیش از ۲۷۰ سانتی متر باشد باید تا زیر سقف از جنس سنگ و سرامیک و کاشی سالم به رنگ روشن و تمیز و قابل نظافت باشد.

پوشش دیوار اطراف تنور و کباب پز از جنس مصالح نسوزو سالم و یا ورق استیل بهسازی شده باشد.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

چنانچه محل طبخ و سالن پذیرایی مشترک باشد مانند برخی از مراکز طبخ و عرضه کله پاچه باید پوشش همه محل مطابق محل طبخ و از جنس سرامیک و سنگ یا کاشی سالم و تمیز و قابل نظافت باشد.

مشخصات دیوار فرآوری و بسته بندی مواد غذایی:

پوشش دیوار مراکز تولید یخ و تهیه ابمیوه و بستنی و امثال آن باید حداقل تا ارتفاع ۲۷۰ سانتی متر از جنس سنگ و سرامیک و یا کاشی سالم باشد.

مشخصات دیوار مراکز عرضه محصولات خام دامی:

پوشش دیوار باید تا ارتفاع ۲۷۰ سانتی متری از کاشی و سرامیک و سنگ باشد چنانچه ارتفاع سقف بیشتر از ۲۷۰ سانت باشد تا زیر سقف باید کاشی و سنگ و سرامیک سالم و تمیز و قابل نظافت باشد.

مشخصات دیوار سالن پذیرایی:

پوشش دیوار سالم و تمیز و قابل نظافت و بدون رطوبت و نم باشد.

چنانچه سالن پذیرایی با آشپزخانه یا محل طبخ مشترک باشد باید پوشش سالن مطابق محل طبخ باشد.

کابرد تزئینات و نور پردازی در دیوار سالن پذیرایی بلامانع است.

مشخصات دیوار مراکز عرضه مواد غذایی:

پوشش دیوار مراکز خشکبار، عرضه لبنیات، ترشیجات، خواروبارفروشی و امثال آن باید قابل نظافت و تمیز و بدون رطوبت و نم باشد.

مشخصات دیوار انبار مواد غذایی:

دیوار انبار مواد غذایی از کف تا زیر سقف سنگ و کاشی و سیمان و امثال آن (قابل نظافت باشد و همچنین تمیز و بدون رطوبت و نم باشد).

مشخصات دیوار سردخانه:

دیوار سردخانه مصالح صاف و قابل نظافت و ضد زنگ و خوردگی و مقاوم در برابر سرما و بدن درز و شکاف و تمیز باشد.

مشخصات کف محل طبخ مواد غذایی:

کف محل طبخ و شورجات و تهیه لبنیات و تهیه ترشیجات و عصاره گیری و نانوائی و سبزی خورد کنی و قهوه خانه و ابدارخانه و گرم خانه و شستشوی ظروف و تجهیزات باید از جنس سنگ، سرامیک، موزاییک، صاف و بدون درز و شکستگی و تمیز و دارای شیب مناسب و دارای کفشور مجهز به شتر گلو به تعداد کافی باشد.

استفاده از فرش و موکت در محل طبخ و آشپزخانه ممنوع می باشد.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

مشخصات کف محل فراوری مواد غذایی:

کف محل تهیه و فراوری و بسته بندی نظیر مراکز تولید یخ و تهیه ایمیوه و بستنی باید از جنس سنگ، سرامیک، موزاییک، صاف و بدون درز و شکستگی و تمیز و دارای شیب مناسب و دارای کفشور مجهز به شتر گلو به تعداد کافی باشد.

مشخصات کف محل عرضه محصولات خام دامی:

کف محل عرضه محصولات خام دامی باید از جنس سنگ، سرامیک، موزاییک، صاف و بدون درز و شکستگی و تمیز و دارای شیب مناسب و دارای کفشور مجهز به شتر گلو به تعداد کافی باشد.

مشخصات کف سالن پذیرایی:

پوشش کف سالن پذیرایی باید از جنس مصالح مقاوم و قابل نظافت و دارای کفشور به تعداد کافی و مجهز به شتر گلو و نصب توری ریز الزامی است.

*مشخصات سقف محل طبخ مواد غذایی

۱-سقف محل طبخ نظیر آشپزخانه، تولید لبنیات، تهیه ترشیجات، شورجات، عصاره گیری، نانوایی، سبزی خردکنی، قهوه خانه، آبدارخانه، گرمخانه و امثال آن باید بدون درز و شکاف، به رنگ روشن، صاف و قابل نظافت باشد.

۲-لوازم تعبیه شده در سقف برای مثال لامپ باید به گونه ای باشد که تجمع کثیفی، تراکم بخار آب و ریزش ذرات به حداقل برسد

۳-در صورت وجود سقف کاذب در آشپزخانه و محل طبخ مواد غذایی باید بدون درز و شکاف، صاف، به رنگ روشن، ضد حریق، رطوبت و قابل نظافت باشد

*مشخصات سقف محل فرآوری مواد غذایی

۱-در محل فرآوری مواد غذایی نظیر تولید یخ، ایمیوه و بستنی و امثال آن سقف باید بدون درز و شکاف، به رنگ روشن، صاف و قابل نظافت باشد.

۲-لوازم تعبیه شده در سقف برای مثال لامپ باید به گونه ای باشد که تجمع کثیفی، تراکم بخار آب و ریزش ذرات به حداقل برسد

۳-در صورت وجود سقف کاذب باید بدون درز و شکاف، صاف، به رنگ روشن، ضد رطوبت و قابل نظافت باشد.

*مشخصات سقف محل عرضه محصولات خام دامی

۱-در محل فرآوری مواد غذایی نظیر تولید یخ، ایمیوه و بستنی و امثال آن سقف باید بدون درز و شکاف، به رنگ روشن، صاف و قابل نظافت باشد.

۲-لوازم تعبیه شده در سقف برای مثال لامپ باید به گونه ای باشد که تجمع کثیفی، تراکم بخار آب و ریزش ذرات به حداقل برسد

۳-در صورت وجود سقف کاذب باید بدون درز و شکاف، صاف، به رنگ روشن، ضد رطوبت و قابل نظافت باشد.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

*مشخصات سقف سالن پذیرایی

- ۱-سقف سالن پذیرایی باید تمیز و قابل نظافت باشد .
- ۲-بکارگیری انواع روش های زیبا سازی و نور پردازی در سقف سالن پذیرایی بلامانع است و باید همواره تمیز باشد
- ۳- استفاده از سقف کاذب در سالن پذیرایی بلامانع است.
- ۴-در صورتی سالن پذیرایی و محل طبخ مشترک باشد باید مشخصات سقف سالن پذیرایی مشابه سقف محل طبخ باشد.

*مشخصات سقف انبار

- ۱-سقف انبار باید تمیز، قابل نظافت و فاقد رطوبت باشد
- ۲--در صورت وجود سقف کاذب در آن باید بدون درز و شکاف، صاف، به رنگ روشن، ضدحریق، رطوبت و قابل نظافت باشد

*مشخصات سقف مراکز عرضه مواد غذایی

- ۱-سقف مراکز عرضه باید تمیز و قابل نظافت باشد
- ۲- استفاده از سقف کاذب در مراکز عرضه مواد غذایی بلامانع است.

*تهویه

- ۱-تهویه در سالن پذیرایی بنحوی صورت گیرد که همیشه هوای داخل اماکن همواره تازه، کافی و عاری از بو باشد.
- ۲-هنگام تهویه بخشی از هوا باید از هوا تازه بیرون جبران شود که هوای جبرانی باید حدود ۸۰ درصد هوای خروجی باشد

*دما و رطوبت

- ۱-توصیه می گردد درجه حرارت داخل سالن پذیرایی سر پوشیده بین ۲۵ الی ۳۰ درجه سلسیوس در نظر گرفته شود
 - ۲-در انبار مواد غذایی همواره باید دمای ۲۱ درجه سلسیوس برای نگهداری مواد غذایی خشک و رطوبت نسبی ۵۵ درصد تامین گردد
- *نصب توری مناسب در پنجره آشپزخانه یا انبار الزامی است.

آموزشگاه بهداشت اصناف سلامت دشتستان

*پسماند

۱- برای جمع آوری پسماندها باید زباله دان درپوش دار، زنگ نزن، قابل شستشو، قابل حمل و با حجم مناسب و تعداد کافی موجود باشد.

۲- زباله دان باید داری کیسه زباله بوده و در محل مناسبی قرار گرفته و زباله دان و اطراف آن همواره تمیز باشد.

*کنترل حشرات و جوندگان

۱- به منظور کنترل حشرات و جوندگان در مراکز باید تمهیدات لازم از جمله نصب توری، پرده باد، حشره کش برقی، تهویه مطبوع، استفاده از آفت کش ها و مواد شیمیایی با توجه به شرایط مرکز در نظر گرفته شود.

۲- باید تمام پنجره های منتهی به فضای باز مجهز به توری باشد.

۳- در قسمت درهای ورودی میتوان از جریان هوا (پرده باد) برای جلوگیری از ورود حشرات استفاده نمود.

۴- سوراخ ها، منافذ، آبگذرها و سایر مکان هایی که احتمال دسترسی آفات را بیشتر میسازد باید کاملاً بسته شوند.

۵- در صورتی که از دستگاه حشره کش برقی استفاده میگردد باید دستگاه در ارتفاع حداقل ۲ متر از کف ساختمان و دور از قسمت های آماده سازی و فرآوری مواد غذایی نصب شود

*ایمنی

کابل تجهیزات برقی سیار و نیز سیم ها رابط سالم باشد و عایق سیم ها بدون ساییدگی، شکستگی و دو شاخه ها سالم باشد

۲- تمام وسایل برقی دارای سیم ارت اتصال به زمین باشد و کابل تجهیزات برقی سیار و سیم های رابط دارای رابط سه شاخه برای اتصال به پریز باشد.

کپسول اطفاء حریق در مناطقی که احتمال خطر آتش سوزی وجود دارد به درستی بر روی دیوار نصب شده و قابل دسترسی باشد

موفق باشید.