

## به نام خدا

### توصیه‌های دارویی در سفر:

۱. ممکن است در ایام تعطیلات عید دسترسی شما به داروخانه‌های روزانه به دلیل تعطیلی آنها مقدور نباشد، ولی همیشه داروخانه‌های شبانه‌روزی و برخی داروخانه‌هایی که ملزم به باز بودن به صورت شیفت از پیش تعیین شده هستند، قابل دسترسی‌اند.

۲. چنانچه شما و یا بستگانتان، دارویی را به صورت مرتب مصرف می‌کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و در طی سفر در اختیار دارید.

۳. اگر ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می‌شوید، می‌توانید با تجویز پزشک یا داروساز، قبل از آغاز سفر از داروی مناسب استفاده کنید. توجه کنید، پس از مصرف برخی از داروها باید از رانندگی و یا کار با ماشین‌آلات خطرناک خودداری کنید.

۴. 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 در ظرف مخصوص و همراه با یخ و یا ظروف خنک کننده حمل نمایید.

۵. همراه داشتن جعبه کمک‌های اولیه ضروری است. برای تهیه جعبه کمک‌های اولیه کامل، از یک دکتر داروساز راهنمایی بگیرید.

۶. اگر فرزند خردسال دارید، به میزان کافی پوشک، درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی‌ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهایی که کودک در حال مصرف است و در صورت نیاز شیرخشک شیرخوار را در طی سفر به همراه داشته باشید.

۷. در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریقی می‌کنند، توجه به موارد زیر در هنگام سفر ضروری است:

- ❖ فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر.
- ❖ همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون.
- ❖ قند حبه‌ای، نبات، بیسکویت و آب میوه برای درمان کاهش احتمالی قند خون.
- ❖ میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).

۸. در خصوص بیماران مبتلا به فشار خون بالا، بهتر است دستگاه فشارسنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از

مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات دارای نمک و مواد غذایی چرب خودداری شود.

۹. بطور کلی در صورت نیاز می‌توانید سؤالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت به صورت شبانه روزی، با کارشناسان **مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم** به شماره تلفن **۱۴۹۰** در میان بگذارید. برخی از این سؤالات می‌توانند در موارد زیر باشند:

- ❖ نحوه مصرف صحیح داروها
- ❖ تداخل مصرف همزمان داروها با هم و با مواد غذایی
- ❖ مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی
- ❖ عوارض جانبی ناشی از مصرف داروها
- ❖ سازگاری و نحوه اختلاط داروهای تزریقی
- ❖ مسمومیت با داروها، سموم و مواد شیمیایی، گیاهان و گازهای سمی و گزیدگی‌ها



### توصیه‌های پیشگیری از مسمومیت‌ها در منزل و سفر:

۱. کودکان ۱ تا ۶ ساله پرخطرترین گروه سنی از نظر بروز مسمومیت هستند. داروهای خود را در مقابل چشم کودکان نخورید، چرا که کودکان از رفتار بزرگسالان تقلید می‌کنند و ممکن است دور از چشم والدین داروها را به دهان ببرند.

۲. برای پرهیز از بروز اشتباه، پیش از مصرف دارو و یا استفاده از فرآورده‌های شیمیایی حتماً در نور کافی برچسب روی بسته بندی را مطالعه و سپس از فرآورده استفاده نمایید.

۳. بسیاری از داروها و محصولات خانگی مانند جوهر نمک، مواد شوینده و لک بر، لاک پاک کن، سموم حشره کش و جونده کش (مانند مرگ موش)، تینر، ضد یخ، بنزین و نفت می‌توانند در صورت بلعیده شدن و تماس با پوست و چشم و یا در صورت تنفس، بسیار سمی باشند.

۴. در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک‌کننده، پنجره‌ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده و لک بر، جداً خودداری کنید. بخارها و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه کننده می‌باشند.

۵. همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید و دقت نمایید که هیچ ظرف در بسته‌ای از دسترس کودکان در امان نیست.

۶. نام داروی مصرفی و میزان مصرف آن را به خاطر بسپارید و یا یادداشت کنید تا دوز تکراری مصرف ننمایید.

۷. هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گل‌ها و گیاهان سمی، مسموم نشوند. تماس پوست با برخی از این گیاهان و یا به دهان بردن آنها منجر به مسمومیت کودکان می‌شود.

۸. 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 بی‌خطر بسیار مشکل است.

۹. مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا و کرچک می‌تواند کشنده باشد. در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان، بیمار را در اسرع وقت به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل کنید.

۱۰. در صورتی که کودک شما ماده‌ای غیرخوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس **۱۱۵** و یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم **۱۴۹۰** تماس بگیرید.

۱۱. محصولات شیمیایی و شوینده، نفت، بنزین و داروها را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. هیچ‌گاه این فرآورده‌ها را در ظروف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل ممکن است سبب خورده شدن اتفاقی این مواد توسط کودکان و مسمومیت شدید آنها شود.

۱۲. جهت کاهش احتمال بروز مسمومیت با گاز منوکسید کربن (که بی‌رنگ، بی‌بو و شدیداً سمی است) باید یک سیستم تهویه هوا در محیط باشد. دائماً از سلامت و استاندارد بودن دستگاه‌های گرم‌آزا و وسایل خوراکی پزی اطمینان حاصل نمایید و دودکش این وسایل را کنترل کنید.

۱۳. اگر در یک محیط بسته و دارای بخاری نفتی یا گازی یا هر وسیله سوخت سوز دیگر حالت تهوع، سردرد، سرگیجه و خواب‌آلودگی داشتید، سریعاً بقیه را در جریان بگذارید و اگر مشکوک به مسمومیت با گاز منوکسید کربن هستید، سریعاً محیط را ترک کنید. هر شخصی که با گاز منوکسید کربن در تماس بوده حتی اگر علائم ملایمی است باید فوراً توسط پزشک معاینه شود. نوزادان و افراد مسن، زنان باردار، افرادی که دارای ناراحتی‌های قلبی عروقی هستند، در صورت قرار گرفتن در معرض این گاز حتی اگر علامتی ندارند، حتماً باید توسط پزشک معاینه شوند.

۱۴. از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادر و یا اتومبیل و یا هر محیط بسته دیگر به منظور تأمین گرما، جداً خودداری نمایید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با گاز منوکسید کربن خواهد شد.

۱۵. جهت پیشگیری از گزش حشرات در محیط‌های گرم و مرطوب، پشه بند، حشره کش‌های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید و همچنین برای پیشگیری از گزش حشرات در محیط‌های باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.

۱۶. در مناطقی که حشرات زیادی وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصاً بدن کودک از کرم‌های دورکننده حشرات استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد سبب حساسیت بیشتر می‌شود.

۱۷. زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبورعسل

و زنبور سرخ بروز نماید. در مورد نیش زنبور، برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است. اقدامات اولیه در گزش‌های معمولی زنبور شستشوی محل زنبور گزیدگی با آب و صابون است. روی محل زنبور گزیدگی کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهید و به طور متوالی هر چند دقیقه یک بار کیسه یخ را از روی پوست بردارید. از قراردادن مستقیم یخ روی پوست اجتناب نمایید و از گرم کردن موضع بپرهیزید.

۱۸. اگر فرد زنبور گزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش و یا سایر نقاط بدن بروز کرد، باید سریع به پزشک مراجعه نماید.

۱۹. در مار گزیدگی سریعاً با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید، کمک‌های اولیه شامل: **کاهش پخش سم در بدن و رساندن سریع فرد به مرکز پزشکی** است. بنابراین مصدوم را از محل گزیدگی دور کنید، ضمن دادن آرامش به مصدوم و حفظ خونرسانی، مصدوم را آرام و بیحرکت سازید؛ تحرک بیمار ممکن است، سبب افزایش انتشار سم در بدن شود.

۲۰. برای کاهش پخش سم در بدن، **عضو محل گزیدگی مار را بیحرکت و هم سطح یا پایین تر از سطح قلب**، ثابت نگه دارید.

۲۱. انگشتر و سایر زیورآلات فرد را به دلیل امکان تورم عضو گزیده شده، خارج کنید.

۲۲. از سرد کردن عضو با آب سرد یا یخ و بریدن محل گزش و مکیدن زخم با دهان خودداری کنید.

۲۳. **هر چه سریع تر فرد مار گزیده را به اورژانس بیمارستان منتقل کنید** و زمان را با تلاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست ندهید.

۲۴. اگر طی ۵ تا ۷ سال اخیر مصدوم مارگزیده، واکسن کزاز تزریق نکرده است به پزشک اطلاع دهید.

۲۵. هنگام تفرج در دشت و جنگل از دستکاری سنگ‌ها و راهپیمایی بدون کفش برای جلوگیری از گزش مار و عقرب، خودداری نمایید.

### پیشگیری از مسمومیت غذایی:

۱. غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجودی که اکثر مسمومیت‌های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می‌شوند، اما بعضی از آنها می‌توانند کشنده باشند.

۲. مسمومیت و مرگ ناشی از بوتولیسم در اثر غذا و کنسرو آلوده بروز می‌کند و بسیار کشنده است. بیمار مبتلا سریعاً باید به یک مرکز درمانی مجهز، جهت تزریق داروی ضد سم منتقل شود.



معاونت غذا و دارو

## توصیه‌های دارویی و غذایی و پیشگیری از مسمومیت‌ها

### در ایام نوروز



آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، مقابل پارک ساعی، کوچه  
آبشار، پلاک ۴۷

مرکز اطلاع رسانی و رسیدگی به شکایات مواد غذایی،

آشامیدنی و آرایشی بهداشتی

تلفن: ۴۲۸۶۹۰۰۰

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۰ و ۶۳۱۲

نمابر: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۱۷۷

دفتر تحقیق و توسعه

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۴-۶۳۱۳

پست الکترونیک: RD\_DFD@SBMU.AC.IR

سایت: rdmanagement.sbm.ac.ir

اسفند ۱۳۹۳- فروردین ۱۳۹۴

تشکیل شده‌اند. بنابراین بهتر است به جای کباب کوبیده، کباب برگ یا جوجه‌کباب مصرف کنید.

۲۰. دقت کنید غذایی که برای شما آورده می‌شود، کاملاً داغ باشد. در غیر این صورت از خوردن آن خودداری کنید. مهم این است که تمام قسمت‌های یک غذا به اندازه کافی داغ و پخته باشند.

۲۱. کودکان، زنان باردار، سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، سرطان و ... در مقابل عوارض ناشی از مسمومیت غذایی آسیب پذیرتر هستند و نیاز به مراقبت بیشتری دارند.

۲۱. در صورت برخورد با تخلفات مواد غذایی بسته بندی شده با شماره ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۰-۶۳۱۲ تماس حاصل نمایید.

۲۲. در صورت برخورد با تخلفات مغازه‌ها، رستورانها و سطح عرضه مواد غذایی با شماره ۱۴۹۰ داخلی شماره ۳ تماس حاصل نمایید.

#### دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی:

پختن غذا و خوردن آن در همان روز

به خاطر داشته باشید:

در تعطیلات نوروز

مصرف شیرینی‌ها را به حداقل برسانید،

مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها را افزایش دهید،

در حد متعادل آجیل بدون نمک و بدون روغن مصرف نمایید.

منبع:

پیام‌های ستاد مرکزی اطلاع‌رسانی داروها و سموم

مرکز ملی اطلاع رسانی داروها و سموم

تلفن: ۱۴۹۰ (داخلی ۲)

مرکز اطلاع رسانی و رسیدگی به شکایات مواد

غذایی، آشامیدنی و آرایشی بهداشتی

تلفن: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۰ و ۶۳۱۲

لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید، چرا که سریعاً فاسد می‌شوند.  
۹. در طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید. غذاهای حاوی سس، تخم مرغ و خامه خیلی زود فاسد می‌شوند.

۱۰. مواد غذایی خام را از مواد غذایی پخته و آماده مصرف را جدا از هم نگهداری کنید.

۱۱. فرآورده‌های خام دامی (گوشت، لبنیات) را فقط از فروشگاه‌های معتبر که مجوز بهداشتی دارند خریداری کنید و از خرید فرآورده‌های که در یخچال نگهداری نمی‌شوند، خودداری کنید. هنگام خرید به تاریخ تولید و انقضای محصولات توجه کنید.

۱۲. از خرید مواد غذایی مانند آب زرشک و لواطک و ... از دست‌فروش‌های کنار جاده خودداری کنید. هیچ وقت از یخ‌های قالبی که در کنار خیابان و جاده به فروش می‌رسد، استفاده نکنید.

۱۳. از خرید موادی که در معرض مستقیم آفتاب قرار دارند بخصوص چیپس و پفک خودداری نمایید.

۱۴. از خوردن غذاهای خام و نیم‌پخته خودداری کنید. وقتی برای پختن غذا از گوشت قرمز استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که مغز آن کاملاً پخته و به رنگ قهوه‌ای درآمده باشد. گوشت مرغ پخته شده، باید سفید باشد و گوشت ماهی پخته شده باید به صورت لایه لایه و غیر شفاف باشد. تخم‌مرغ‌ها را تا حدی بپزید که زرده و سفیده آن کاملاً سفت شود. از مصرف غذاهای حاوی تخم‌مرغ خام یا نیم‌پخته خودداری کنید.

۱۵. آب‌میوه‌های مصنوعی غیرپاستوریزه و لبنیات غیرپاستوریزه مصرف نکنید.

۱۶. زلال بودن آب جویبارها و رودخانه‌ها، به معنی سالم بودن آن نیست، چون ممکن است آب در نقاط بالاتر آلوده شده باشد. برای نوشیدن و شستشو، از آب سالم بهداشتی استفاده کنید و اگر از بهداشتی بودن آب مطمئن نیستید، حتماً قبل از مصرف آن را بجوشانید.

۱۷. در سفر از خوردن سبزی خام و میوه با پوست در صورتی که به درستی شسته نشده باشند، خودداری کنید.

۱۸. اگر در سفر، قصد خوردن غذا در رستوران‌ها، کبابی‌ها، ساندویچی‌ها و ... را دارید، قبل از سفارش دادن غذا، وضعیت بهداشتی محل و پرسنل واحد پذیرایی را ارزیابی کنید.

۱۹. در واحدهای پذیرایی، غذاهایی را انتخاب کنید و سفارش دهید که از ترکیب مواد غذایی کمتری تهیه شده باشند. به عنوان مثال کباب برگ و جوجه کباب در مقایسه با کباب کوبیده، از ترکیبات کمتری

۲۰. بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف کشک غیر پاستوریزه، غذاهای کنسروی (که قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده‌است) و یا سوسیس و کالباس آلوده بروز می‌کند. علائم و نشانه‌های این مسمومیت با تأخیر (بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت) ظاهر می‌شود و شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع، و خشکی و دردگلو می‌باشد. تجویز سریع داروی ضدسم (Anti toxin) در مرکز درمانی، مهمترین اقدام درمانی در این مسمومیت می‌باشد. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.

۴. از خرید قوطی‌های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آنها شکسته نشده باشد. در صورت مشاهده چنین نقص‌هایی در قوطی کنسرو ابتدا آن را مصرف نکنید. اگر فرآورده‌های ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نجشید. کنسروها را قبل از مصرف، تمیز کرده و ۲۰ دقیقه در آب در حال جوش حرارت دهید و سپس مصرف نمایید.



۵. هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم می‌باشد، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها

نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده آنها را تا ۷۴ درجه سانتیگراد گرما دهید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که بیش از ۳ روز باقیمانده‌اند، را مصرف نکنید.

۶. همیشه قبل از آماده کردن و یا خوردن غذا، دست‌هایتان را با صابون بشویید. نوعی از اسپهال میکروبی در طی سفر و به دلیل عدم رعایت بهداشت قابل انتقال است. دست‌هایتان را بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و دست زدن به انواع گوشت خام، حیوانات و زباله حتماً بشویید.

۷. علائم و نشانه‌های برخی از مسمومیت‌های غذایی با تأخیر ظاهر می‌شوند. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علائم در فرد مسموم بروز نماید. علائم و نشانه‌های این مسمومیت‌ها شامل سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسپهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم می‌باشند.

۸. رعایت ایمنی غذایی مانع بروز مسمومیت غذایی می‌شود. ضمن سفر از حمل گوشت خام و تخم مرغ خام و فرآورده‌های