

۱. ممکن است در ایام تعطیلات عید دسترسی شما به داروخانه‌های روزانه به دلیل تعطیلی آنها مقدور نباشد، ولی همیشه داروخانه‌های شبانه روزی 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.



چرا که بسیاری از داروها مانند داروهای ضد تشنج، داروهای بیماری‌های قلبی، داروهای ضد افسردگی و اختلالات روانی، داروهای ضد دیابت و چربی

خون و برخی داروهای مسکن و همچنین آنتی‌بیوتیک‌ها، باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.

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 که پس از مصرف برخی از داروها باید از رانندگی و یا کار با ماشین‌آلات خطرناک خودداری کنید.

۴. اگر به برخی از کشورهای آفریقایی و یا آسیایی سفر می‌کنید، مطمئن شوید، تزریق واکسن خاصی پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر.

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 مولتی ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهایی که کودک در حال مصرف است و صورت نیاز شیرخشک شیرخوار را در طی سفر به همراه داشته باشید.

۷. نحوه نگهداری داروها را 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 قرار ندهید. داروهای یخچالی را در ظروف مخصوص خنک‌کننده حمل نمایید.

۸. در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریق 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).

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

۱۰. بطور کلی در صورت نیاز می‌توانید سؤالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت، با کارشناسان **مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم** به شماره تلفن شبانه روزی **۰۹۶۴۶** درمیان 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، گزیدگی‌ها

#### پیشگیری از مسمومیت دارویی و شیمیایی در سفر:

۱. کیف دستی، ساک خرید و کیسه‌های نایلونی را دور از دسترس کودکان قرار دهید. ممکن است داخل آنها وسایلی باشد که توسط کودک بلعیده شود و یا کودک ضمن بازی آنها را روی سر خود کشیده و سبب خفگی وی شود.

۲. 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.

۳. در سفر از خوردن گیاهان و قارچ‌های خود رو 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.

۴. 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.

۵. در صورتی که کودک شما ماده‌ای غیر خوراکی را بلعید، با مرکز اورژانس **۱۱۵** و یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم **۰۹۶۴۶** تماس بگیرید.

۶. محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. **هیچ‌گاه این فرآورده‌ها را در ظروف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید.** این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان می‌شود.

۷. هیچ‌گاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هر چند کوتاه نخواهید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با گاز منوکسید کربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگر به منظور تامین گرم، جداً خودداری نمایید.

۸. اگر در یک محیط بسته و دارای بخاری نفتی یا گازی حالت تهوع، 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 دارای 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.

۹. 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.

۱۰. زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبور عسل و زنبور سرخ بروز نماید. در مورد نیش زنبور عسل، برداشتن سریع نیش از روی زخم، جهت جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است. اگر فرد زنبور گزیده مشکل تنفسی داشت و یا تورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد، باید به پزشک مراجعه نماید. 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 ۱۵ دقیقه یک بار کیسه یخ را از روی پوست بردارید. از قراردادن مستقیم یخ روی پوست اجتناب نمایید و از گرم کردن موضع بپرهیزید.

#### توصیه‌های غذایی در سفر

با رعایت ایمنی غذایی در مسافرت از بروز مسمومیت‌های غذایی جلوگیری کنید

۱. فرآورده‌های خام دامی (مانند انواع گوشت و لبنیات) را فقط از فروشگاه‌های معتبر که مجوز بهداشتی دارند، خریداری کنید و از خرید فرآورده‌های دامی که در یخچال نگهداری نمی‌شوند، خودداری کنید.

۲. در زمان خرید مواد غذایی مخصوصاً محصولات دامی، حتماً به تاریخ انقضای آنها توجه کنید.

۳. از خرید مواد غذایی مانند آب زرشک و لواشک و ... از دست‌فروش‌های کنار جاده خودداری کنید.

۴. هیچ وقت از یخ‌های قالبی که در کنار خیابان و جاده به فروش می‌رسد، استفاده نکنید.

۵. با توجه به اینکه رطوبت زیاد، رشد و تکثیر میکروب‌ها را افزایش می‌دهد، بهتر است در سفر از غذاهای خشک یا کم‌رطوبت مثل عدس پلو و لوبیا پلو استفاده کنید.

۶. از خوردن غذاهای خام و نیم‌پخته خودداری کنید.

۷. 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 بصورت 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.

۸. آب‌میوه‌های مصنوعی غیرپاستوریزه و لبنیات غیرپاستوریزه مصرف نکنید.

۹. 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.

۱۰. در سفر از خوردن سبزی خام و میوه با پوست خودداری کنید.

۱۱. برای نگهداری مواد غذایی بیشتر از ۲ ساعت، غذاهای گرم را در دمای بالاتر از ۷۰ درجه سانتی‌گراد و غذاهای سرد را دمای



پایین تر از ۴ درجه سانتی گراد نگهداری کنید.

۱۲. اگر نمی‌توانید غذا را گرم نگه دارید، حتماً قبل از مصرف آن را کاملاً حرارت دهید.

۱۳. هنگام دوباره داغ کردن باقیمانده‌های غذایی مایع مانند سوپ‌ها و خورش‌ها آنها را به نقطه جوش برسانید و تا حد جوشیدن داغ کنید و سایر باقیمانده غذایی را حداقل به ۷۴ درجه سانتی‌گراد برسانید (در حدی که بخار بلند شود و کاملاً داغ شود).

۱۴. مواد غذایی را همیشه در ظروف دربسته نگهداری کنید و مواد غذایی خام و پخته را کنار هم نگذارید.

۱۵. بسته‌های گوشت، مرغ و ماهی خام را با دو لایه کیسه نایلون بپوشانید تا اگر در کنار غذاهای آماده یا سبزیجات قرار گرفتند، آنها را آلوده نکنند.

۱۶. در طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید و از باز و بسته کردن مکرر در یخدان خودداری کنید تا سرمای آن حفظ شود. بسته‌های مواد غذایی را مستقیماً از یخچال به یخدان منتقل کنید. بسته‌های کاملاً منجمد باعث حفظ سرمای یخدان در طول سفر می‌گردد.

۱۷. تا می‌توانید، از ظروف یک بار مصرف رنگی استفاده نکنید. ظروف رنگی مخصوصاً برای غذاها و نوشیدنی‌های داغ، اصلاً مناسب نیستند.

۱۸. ظروف یک بار مصرف بی‌رنگ و شفاف، برای غذاها و نوشیدنی‌های سرد مناسبند و حتی الامکان نباید برای نوشیدنی‌ها و غذاهای داغ استفاده شوند.

۱۹. 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.

۲۰. اگر از سالم بودن وضعیت بهداشتی و یا کیفیت غذای واحد پذیرایی اطمینان حاصل نکردید، محل مناسب تری را انتخاب کنید.

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

۲۲. دقت کنید که غذایی که برای شما آورده می‌شود کاملاً داغ

باشد. در غیر این صورت از خوردن آن خودداری کنید.

۲۳. مهم این است که تمام قسمت‌های یک غذا به اندازه کافی داغ و پخته باشند.

۲۴. غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند.

۲۵. با وجودی که اکثر مسمومیت‌های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می‌شوند، اما بعضی از آنها می‌توانند کشنده باشند.

۲۶. ضمن سفر از حمل گوشت خام و تخم‌مرغ خام و فرآورده‌های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید، چرا که سریعاً فاسد می‌شوند.

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

۲۸. غذاهایی که بیش از ۳ روز باقیمانده‌اند را مصرف نکنید.

۲۹. همیشه قبل از آماده کردن و یا خوردن غذا، دست‌هایتان را با صابون بشویید. نوعی از اسهال میکروبی در طی سفر و به دلیل عدم رعایت بهداشت قابل انتقال است.

۳۰. به خاطر داشته باشید دست‌هایتان را بعد از استفاده از سرویس‌های بهداشتی، برداشتن گوشت خام، سیگار کشیدن، دست زدن به حیوانات و دست زدن به زباله‌ها حتماً بشوئید.

۳۱. علائم برخی از مسمومیت‌های غذایی با تاخیر ظاهر می‌شود. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علائم در فرد مسموم بروز نماید. مهمترین علائم مسمومیت‌های غذایی عبارتند از سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم.

۳۲. از خرید قوطی‌های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشستی 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 فرآورده‌ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نجشید و قوطی کنسرو را قبل از مصرف تمیز کنید و ۲۰ دقیقه در آب در حال جوش حرارت دهید و سپس مصرف نمایید.



۳۳. بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف کشک غیر پاستوریزه، غذاهای کنسروی (که قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده است) و یا سوسیس و کالباس خام و آلوده بروز می‌کند. علائم و نشانه‌های این مسمومیت با تاخیر (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 درد گلو می‌باشد. مهمترین اقدام درمانی در این

مسمومیت تجویز سریع ضد سم (Anti toxin) در مرکز درمانی است. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.

۳۴. به یاد داشته باشید 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 مراقبت‌های بیشتری دارند.

### دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی:

پختن غذا و خوردن آن در همان روز



### سفر بخیر ...

مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم

۰۹۶۴۶

مرکز اطلاع رسانی غذا و آرایشی

بهداشتی استان تهران

۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۲ و ۶۳۱۰

## توصیه‌های غذایی و دارویی در سفر



آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، مقابل پارک ساعی، کوچه

آبشار، پلاک ۴۷

تلفن: ۸۸۶۶۲۳۳۲

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۴-۶۳۱۰

پست الکترونیک: R&D\_DFD@SBMU.AC.IR

WWW.SBMU.AC.IR