

جلسه آموزشی ویژه موبک داران

مسیرهای پیاده روی زائرین

ویژه دهه آخر صفر



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مقدمه

- بر امام حسین (ع) و شهدای واقعه کربلا سلام و درود می فرستیم و از خداوند می خواهیم شفاعت ایشان در روز قیامت شامل حال ما گردد .
- در واپسین روزهای ماه صفر همه ساله شاهد حضور زائرانی هستیم که از جای جای کشور و حتی از کشورهای همسایه عراق، افغانستان، پاکستان و ... در آئین پیاده روی به مشهد مقدس شرکت می کنند تا خود را برای شهادت امام رضا (ع) به بارگاه آن امام همام برسانند. برای خدمت رسانی به زائرین پیاده ایستگاه های صلواتی در مسیرهای منتهی به مشهد مستقر و خدمات رفاهی به زائرین ارائه می نمایند.
- در گناباد نیز چندین ایستگاه صلواتی برای زائرین پیاده امام رضا(ع) برپا شده و از طرفی در روز اربعین حسینی مراسم پیاده روی «جاماندگان اربعین» از گناباد تا مرقد امامزاده محمد عابد کاخک برگزار و ۲۶ موکب نیز برای خدمت رسانی به این عزیزان در مسیر راه مستقر می باشد و با توجه به طولانی بودن مسافت احتمال انتقال بیماری های واگیر شایع از قبیل کرونا، وبا، آبله میمونی و و گرمای هوا، خطر بروز مشکلات بهداشتی و درمانی برای برخی از زائرین عزیز وجود دارد لذا رعایت نکات بهداشتی بهداشتی می تواند تا حدود زیادی احتمال موارد پیش گفت را کاهش دهد.

رعایت بهداشت فردی

- رعایت دستورالعمل های مقابله با کووید 19 در موکبها
- موکب ها صرفاً جهت پذیرایی و عرضه مواد غذایی بوده و از موکب ها (چادری) تا حد امکان جهت اسکان و استقرار شبانه استفاده نشود.
- از کار کردن افرادی که دارای علائم می باشند به مدت **14 روز** از شروع علائم جلوگیری شود .
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله **ماسک** توسط کارکنان شاغل در موکب ها و محل های اسکان الزامی است.
- رعایت فاصله اجتماعی توسط تمام افراد به طوری که فاصله 2 متر 4 (متر مربع برای هر فرد) رعایت گردد.
- هنگام عطسه، سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود و در صورت نبودن دستمال از آرنج خمیده استفاده گردد.
- استقرار تجهیزات **شست و شو و ضدعفونی دست** برای مراجعین به موکب ها صورت پذیرد.

➤ از توزیع مواد غذایی و نوشیدنی به شکل فله ای و غیر بسته بندی پرهیز شود .

□ از نگهداری بطری های نوشیدنی اعم از آب و نوشابه ها در مقابل نور آفتاب و مجاورت گرما و شعله خودداری شود.

□ از یخ زدن بطری های حاوی آب و انواع نوشیدنی جدا خود داری شود.

□ از توزیع نوشیدنی و چای در استکان ها و لیوان های مشترک خودداری شود.

□ سعی شود آب، شربت و یا شیر در بین دسته های عزاداری و یا در مراسم به صورت بسته بندی شده توزیع گردد.

□ از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظروفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.

□ شستشو و گندزدایی مستمر ظروف چندبار مصرف که برای سرو مواد غذایی استفاده میشود، صورت پذیرد.

ظروف یکبار مصرف

نظر به اهمیت موضوع و توزیع غذا در ظروف یکبار مصرف در حد زیاد در طول مراسم عزاداری و همچنین حفظ سلامت مصرف کنندگان جهت توزیع مواد غذایی و نوشیدنی خصوصاً مواد غذایی و نوشیدنی گرم و داغ توصیه می گردد که از ظروف یکبار مصرف پلی استایرینی و پی وی سی شفاف و رنگ روشن استفاده نگردد. در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف ضرورتاً از توزیع هرگونه مواد غذایی و نوشیدنی داغ در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی خودداری شود و نسبت به جایگزینی آن با ظروف یکبار مصرف به ترتیب اولویت با پایه گیاهی، سلولزی (کاغذی) و آلومینیومی جهت توزیع غذا و نوشیدنی اقدام نمایند.

شرایط تهیه غذای زائرین

➤ هرگونه پخت و پز باید در مکان هایی با شرایط بهداشتی مناسب صورت پذیرد.

➤ کلیه افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت و کارت واکسیناسیون کرونا بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است.

➤ خادمان و افرادی که در پخت غذا در موکب ها دخالت دارند حتما کلاه، لباس کار به رنگ روشن و تمیز و چکمه متناسب با نوع کار و ماسک و پیش بند در هنگام کار استفاده کنند.

➤ در هنگام کار به ویژه آماده سازی و طبخ غذا از هرگونه رفتار غیر بهداشتی (سرخاراندن، دست به گوش و بینی زدن، استعمال دخانیات، آب دهان در فضای باز ریختن، عطسه یا سرفه بدون ماسک و ...) خودداری شود.

- کلیه تجهیزات آماده سازی و پخت از جمله خمیرگیر، چرخ گوشت، ساطور، کارد و چاقو، ظروف و قابلمه و ... همیشه بعد از پایان کار در قسمت خود تمیز و سپس شستشو و گندزدایی کردند.
- کلیه مواد غذایی آماده مصرف جزء در هنگام توزیع تحت هیچ شرایط نبایستی رو باز باشند.
- مواد خام مصرفی باید سالم و بهداشتی باشد و توصیه می گردد از مواد غذایی مشمول بسته بندی که مورد تایید وزارت متبوع است استفاده شود.
- احشام مورد استفاده برای ذبح و قربانی از مراکز مجاز مورد تایید دامپزشکی (داخل کشور) تهیه گردد.
- از نمک های بسته بندی ید دار تصفیه شده دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو در تهیه و پخت غذا، برنج و مصرف روی سفره ها استفاده شود. استفاده از نمک دریا، رودخانه و ... بدلیل آلودگی و داشتن فلزات سنگین سرطانزا ممنوع می باشد.

➤ به منظور یخ زدایی گوشت و مرغ و ماهی و مشابه فریز شده ، 24 ساعت قبل از سردخانه زیر صفر و یا فریزر خارج کرده و در سردخانه بالای صفر تا 8 درجه و یا یخچال معمولی نگهداری تا یخ زدگی اصولی صورت پذیرد و از آلودگی ثانویه جلوگیری به عمل آید.

➤ از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی (حداکثر دو ساعت) خودداری گردد.

➤ در صورت الزام به نگهداری بیشتر از دو ساعت، باید مواد غذایی پخته در زیر 4 درجه سانتی گراد یا در

بالای ۶۳ درجه سانتی گراد (روی شمعک گاز) نگهداری تا درجه حرارت ماده غذایی به زیر ۶۳ درجه نرسد.

➤ از بسته بندی غذا بیش از دو ساعت قبل از مصرف خود داری شود (بعضا هیئت ها و نذر دهنده ها غذا

را چند ساعت قبل از مصرف عزاداران به اشتباه بسته بندی می کنند که اینکار باعث به خطر افتادن سلامت

عزاداران می شود).

- از نگهداری مواد غذایی خام و پخته شده در مجاورت هم در داخل یخچال و یا سردخانه خودداری شود.
- در هنگام توزیع غذا تحت هیچ شرایطی دست خادمان بدون استفاده از دستکش یا انبرک و یا هر وسیله متناسب با نوع غذا نباید به مواد غذایی ارتباط داشته باشد.
- در هنگام توزیع غذا، از راه رفتن افراد توزیع کننده غذا بر روی سفره ها خودداری گردد.
- از عرضه لبنیات غیر پاستوریزه به ویژه پنیر و کره و شیر محلی غیر پاستوریزه خودداری شود.
- قبل از سرو مواد غذایی کنسرو شده ۲۰ دقیقه آنها را جوشانده شده و به علائمی مانند کنسروهای باد کرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند توجه شود.



دستورالعمل سالم سازی سبزیجات



معاونت بهداشت
واحد بهبود تغذیه جامعه

مرحله ۱ - پاکسازی

ابتدا سبزیجات را بخوبی پاک کرده و با آب تمیز شستشو می دهیم تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف گردد

مرحله ۲ - انگل زدایی

بعد از پاکسازی سبزیجات، یک ظرف ۵ لیتری را پر از آب کنید و بعد به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی داخل آن بریزید و هم بزنید سپس سبزیجات را داخل کفاب قرار دهید و بعد از ۵ دقیقه سبزی را از داخل کفاب خارج کرده و با آب سالم کاملاً شستشو دهید تا تخم انگل ها باقیمانده مایع ظرفشویی از آنها جدا شوند

مرحله ۳ - گندزدایی

برای ضدعفونی و از بین بردن میکروب ها ، سبزیجات را برای مدت ۵ دقیقه در محلول گندزدا قرار دهید(نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین ۷۰ درصد را در ظرف ۵ لیتری پر از آب ریخته کاملاً حل کنید تا محلول ضدعفونی کننده به دست آید. اگر پودر پرکلرین در دسترس نباشد به ازای هر ۵ لیتر یا ۲۰ لیوان آب ۲ قاشق مرباخوری وایتکس ۵ درصد اضافه کنید. ضمناً از محلول های ضدعفونی کننده آماده طبق دستورالعمل های روی آن می توان استفاده کرد)

مرحله ۴ - شستشوی نهایی

سبزی ضدعفونی شده را مجدداً با آب سالم بشویید تا باقیمانده کلر از آن جدا شود و سپس مصرف نمایید

در صورت توزیع

سبزی و سالاد،

رعایت مراحل

چهارگانه سالم

سازی سبزی و

میوه الزامی است.

آب آشامیدنی مصرفی

- از آب آشامیدنی سالم استفاده گردد. استفاده از آب سیستم ها یا شبکه های آبرسانی مورد تایید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف
 - استفاده از آب تانکرهای سیار و ثابت مورد تأیید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف
- باستثنای مصرف شرب که در صورت عدم وجود شبکه آبرسانی حتما از آب بسته بندی شده دارای مجوزهای قانونی استفاده گردد.

- **پسماند:** پسماند های تولید شده به صورت بهداشتی جمع آوری، انتقال و دفع گردد. بویژه درکنار هراستگاه صلواتی سطل زباله درپوش دار یا کیسه جهت جمع آوری مرتب ظروف و لیوان های یکبار مصرف استفاده شده قرار گیرد .

- از پراکندگی پسماندهای (زباله های) تولیدی به ویژه پسماندها و باقیمانده مواد غذایی در محیط و اطراف محل موب خودداری گردد.

- **فاضلاب:** از دفع فاضلاب تولیدی به صورت روباز و یا در جوی و انهار خودداری شود.

- نظافت مستمر محل موکب (محوطه، محل اسکان زائرین و خادمین، انبار وسایل و تجهیزات و مواد غذایی) با مشخص بودن مسئول بایستی صورت پذیرد.

- تهویه: تهویه طبیعی محل اسکان زائرین بایستی بطور مرتب انجام شود بطوری که در هیچ زمانی دارای هوای سنگین و بوی نامطبوع نباشد.

- رعایت عدم استعمال دخانیات در محل طبخ و توزیع غذا و یا اطراف مراسم به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس الزامی است .

- با نصب تابلوهای مرتبط از استعمال دخانیات در محل های اسکان، محل های پخت و هر محیط مسقف مرتبط با موکب و هیئت جلوگیری به عمل آید.

شرایط سرویس های بهداشتی محل اسکان

- نظافت، شستشو و گندزدایی مستمر (روزانه) سرویس های بهداشتی با ماده گندزدای مناسب
- سیستم لوله کشی مایع دستشویی نصب باشد.
- دارای سطل زباله پدالی و کیسه دار باشد و زباله ها روزانه دفع گردد.
- تهویه و روشنایی سرویس ها مناسب باشد.
- کف و دیوار سرویس بهداشتی مناسب باشد.

روش درست شستن دست ها در ۱۰ مرحله:

۱ - ابتدا دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.

۲ - دو کف دست ها را با هم بشویید.

۳ - بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید.

۴ - بین انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.

۵ - نوک انگشتان را در هم گره کرده و بخوبی بشوئید.

۶ - انگشت شست دست را جداگانه و دقیق بشویید.

۷ - خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.

۸ - دور مچ معمولاً فراموش میشود در آخر حتما شسته شود.

۹ - دست ها با دستمال خشک شود.

۱۰ - با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطح زباله بیاندازید.



دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.

روش درست شستن دست ها

در ۱۰ مرحله



کف دست ها را با هم بشویید.



بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.



بین انگشتان را از روبرو بشویید.



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.



شست ها را جداگانه و دقیق بشویید.



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.



دور مچ هر دو دست را بشویید.



دستمال را با دستمال خشک کنید.



با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطح زباله بیاندازید.

Baalm.ir



با تشکر از توجه شما

ارائه دهنده: مهندس فهیمه شیرقازی

کارشناس بهداشت محیط معاونت بهداشتی گناباد