

حلول سال نو ، فرا رسیدن بهار و نوروز را به شما همکاران گرامی تبریک گفته و آرزوی سلامتی و موفقیت برای شما داریم .

نکات ذیل برای آغاز سفری خوش و همراه با سلامتی و ایمنی یادآوری میگردد.

۱ ایمنی در رانندگی:

✓ از شرایط آب و هوایی جاده های مسیر خود اطلاع حاصل کرده و وسایل ضروری از قبیل زنجیر چرخ ، غذا ، کمکهای اولیه، کپسول شارژ شده اطفاء حریق و ... را به همراه داشته باشید.

✓ همیشه قبل از سفر وسیله نقلیه خود را مورد بازدید قرار دهید و از سالم بودن کلیه قطعات و قسمتها از قبیل ترمز ، چراغ ها ، باتری ، باد لاستیک ، سیستم فرمان ، بخاری ، برف پاکن و ... اطمینان حاصل کنید.

✓ حتی المقدور در روز مسافرت کنید و روزی را برای شروع سفر خود انتخاب کنید که شب قبل خوب خوابیده باشید. (۷ تا ۸ ساعت)

✓ هرگز بیش از ظرفیت اتومبیل سوار نکنید و در هنگام رانندگی حتماً کمربند ایمنی را ببندید.

✓ از بسته بودن دربها اطمینان حاصل کنید و کودکان را در صندلی های ردیف عقب خودرو قرار دهید.

✓ اطفال زیر یک سال را در ساک مخصوص و روی صندلی عقب خودرو قرار دهید.

✓ ایستادن کودک در خودرو خطرناک است ، پس هرگز نباید به او اجازه این کار داده شود.

✓ به کودکان توصیه کنید هرگز دست یا سر خود را از شیشه خودرو بیرون نبرند.

✓ به یاد داشته باشید رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی ، حفظ آرامش و پرهیز از عصبانیت هنگام رانندگی ، ضامن ایمنی شما و خانواده در برابر حوادث است.

✓ در هنگام رانندگی فاصله مناسب با خودروی جلویی را حفظ نمائید و هرگز با سرعت بیش از حداکثر سرعت مجاز در آن جاده ، رانندگی نکنید.

✓ برای حفظ جان خود و سرنشینان هرگز قبل از رانندگی از داروهای مسکن و خواب آور استفاده نکنید.

✓ در هنگام رانندگی از صحبت کردن با تلفن همراه ، خوردن و آشامیدن و هر اقدامی که باعث کاهش تمرکز حواس شما میشود ، جداً پرهیز کنید.

✓ از توقف در مکانها و نقاط حادثه خیز کنار جاده ها خودداری نمائید.

✓ استفاده از نور بالا به خصوص در شب های بارانی بسیار خطرناک است و می تواند سبب بروز تصادفات بسیار شدید گردد.

✓ هنگام گرفتن ترمز، ابتدا فاصله خودروی پشت سر را در آینه بسنجید، سپس آرام و پیاپی ترمز کنید تا خاموش و روشن شدن چراغ های ترمز، راننده پشت سر را نیز از قصدتان آگاه کند.

✓ هر دو ساعت یک بار، طبق استانداردهای بهداشتی رانندگی و سلامت، از خودرو خارج شده و حرکات کششی انجام دهید. البته دستان و مچ شما به خاطر مدت زمان زیاد گرفتن فرمان امکان دارد به بیماری سندروم تونل کارپال دچار شود و این را به خاطر داشته باشید دیر رسیدن بهتر است تا اینکه دچار بیماری های اسکلتی عضلانی شوید و یا اینکه یا نادیده گرفتن اصول ایمنی دچار حادثه شوید .

۲ بهداشت فردی و تغذیه:

✓ در طول سفر غذاهای سبک مصرف کنید و از خوردن غذاهای ناآشنا اجتناب کنید.

✓ تا حد امکان از خوردن سبزیها بصورت خام خصوصاً در رستوران ها به دلیل احتمال آلودگی خودداری کنید.

✓ آب شرب را از شبکه های اصلی شهرها تهیه نمائید و از آبهای بسته بندی که سلامت آن مورد اطمینان است ، استفاده کنید.

✓ در صورت تمایل به صرف غذا در رستوران به رستورانهای معتبر که اصول بهداشتی در آن رعایت میشود مراجعه کنید و در صورت امکان در رستوران از لوازم شخصی خود مانند لیوان ، قاشق و چنگال استفاده کنید.

✓ از مصرف غذاهای حاوی سس ، پنیر و خامه پرهیزید.

✓ در صورتی که قصد استفاده از غذاهای کنسرو شده را دارید مراقب باشید که قوطیها برآمده یا فرورفته نباشند و نشی یا شکستگی نداشته باشند. قوطی کنسرو را پیش از بازکردن و مصرف ، ۲۰ دقیقه بجوشانید.

✓ مصرف کباب کوبیده در رستورانها و هتلها توصیه نمی شود چون برای پخت آنها از مواد افزودنی زیادی استفاده می شود و از کیفیت گوشت مصرفی آن اطلاعی ندارید. البته مسافران می توانند جوجه کباب مصرف کنند اما بهتر است مرغ نخورند. چون احتمال گرم کردن چندین باره مرغ وجود دارد. این کار باعث ابتلا به باکتری هایی مانند سالمونلا و ایکولای می شود.

✓ موز، سیب و پرتقال مناسب ترین میوهها در مسافرت محسوب می شوند.



شرکت زغالسنگ پروده طبس

ایمنی و بهداشت در سفرهای نوروزی



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

این نکات را همواره به خاطر داشته باشید:

- ✓ در هنگام مسافرت از بازگو نمودن اسرار زندگی ، اخبار و اطلاعات به افراد ناشناس به شدت پرهیز کنید.
- ✓ وجوه نقد خود را در معرض دید افراد ناشناس قرار ندهید.
- ✓ از بیتوته کردن در اماکن مشکوک و ناامن پرهیز کنید.
- ✓ از قبول هرگونه بسته یا امانتی از افراد ناشناس یا سپردن امانتی به آنها به شدت پرهیز نمائید.
- ✓ هنگام حضور در مکانهای پر ازدحام تفریحی ، زیارتی ، بازارها و ... بیشتر مراقب فرزندان خردسال و اشیاء و وسایل قیمتی خود باشید.
- ✓ از قبول هر نوع خوراکی و نوشیدنی از افراد ناشناس ، و خرید از دست فروشان و دوره گرد ها امتناع ورزید.
- ✓ از انتخاب محلهای دنج و دور از دسترس جهت تفریح اجتناب نموده و از آلوده کردن محیط با انواع پسماندها خودداری کنید.
- ✓ در صورت روشن نمودن آتش ، قبل از ترک محل از خاموش بودن بقایای آتش کاملاً اطمینان حاصل کنید.
- ✓ از ریختن زباله در گذرگاههای عمومی خودداری و آنها را در کیسه زباله جمع آوری نمایید.

احترام به قوانین رانندگی

ضامن سفری سالم و ایمن برای خانواده شما

سفری خوب ، خوش و ایمن را برای شما

آرزو مندیم.

✓ طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید و 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 و غذاهایی که بیش از ۳ روز باقی مانده‌اند را اصلاً مصرف نکنید.

✓ از مصرف آب میوه های غیر طبیعی و نوشابه پرهیز کنید.

✓ به طور کلی در طول سفر نوع غذا مهم است . با توجه به این که رطوبت زیاد ، رشد و تکثیر میکروب ها را بیشتر می کند ، سعی کنید از غذاهای نیمه خشک با رطوبت کم استفاده کنید . مانند: عدس پلو، لوبیا پلو، ماکارونی و ...

✓ در صورتی که تمایل به تهیه غذا دارید ، توجه کنید که مواد اولیه ای که تهیه می کنید از کیفیت مناسبی برخوردار باشند. خصوصاً مواد حاوی پروتئین که فساد پذیری بالایی دارند ، گوشتی که خریداری می کنید باید کاملاً تازه باشد و هیچ گونه بوی ماندگی ندهد. شیر یا تخم مرغ مورد استفاده شما باید تازه و در صورت امکان استاندارد و بهداشتی باشد ، از خریداری مواد غذایی در کنار جاده پرهیز کنید زیرا از کیفیت آنها اطلاع کافی ندارید.

✓ با کشیدن سیگار بویژه در اماکن سرپوشیده، سلامتی خود و دیگر افراد بخصوص کودکان را، به خطر نیندازید.

سفری خوب با تغذیه مناسب