

اولین شرکت ارائه دهنده آموزش‌های سلامت محور و خدمات بهداشت، درمان و مشاوره‌ای
دارای مجوز رسمی از مرکز بهداشت استان قزوین

تخصص ما، سلامت شما

شرکت رمز سلامت



سالمسازی مسوده و سبزی

شرکت تعاونی رمز سلامت



توصیه‌های لازم در مورد مصرف سبزیجات

سبزیجات اغلب به دلیل استفاده از کودهای انسانی و حیوانی، آب آلوده و تماس حیوانات به عوامل بیماریزا آلوده میشوند. در صورت مصرف چنین سبزیجاتی خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر وبا، حصه، هپاتیت، اسهال خونی و بیماری‌های انگلی نظیر کیست هیداتیک و آسکاریس وجود دارد. لذا لازم است به خاطر بر طرف نمودن آلودگیهای فوق سبزیجات قبل از مصرف سالمسازی شوند. سبزیجاتی که به صورت خام در تزیین غذا و یا همراه ساندویچ و سالاد استفاده میشوند نیز بایستی سالمسازی و سپس مصرف شوند.

مراحل سالمسازی سبزیجات

سالمسازی سبزیجات شامل چهار مرحله اساسی است:

پاکسازی، انگل زدایی، گندزدایی، شستشو

مرحله اول: پاکسازی

(گرفتن گل و لای)

ابتدا میوه و سبزی را خوب پاک کرده تا گل و لای و مواد زاید آن بر طرف شود سپس با آب سالم شستشو دهید.



شرکت تعاونی



🌟 مرحله دوم انگل زدایی

(از بین بردن تخم انگل‌ها با استفاده از مایع ظرفشویی)

در ظرفی با گنجایش مناسب ۵ تا ۱۰ لیتر آب سالم بریزید. به ازاء هر لیتر ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی معمولی به آن اضافه کرده و قدری به هم بزنید تا تمام سبزه‌ها داخل کفاب قرار گیرند و به مدت ۵ دقیقه صبر کرده، بعد آنها را خارج نمائید و با آب تمیز بشویید. هرچه سطح ظرف پهن‌تر و عمق مایع تا حدی کمتر باشد در اثر تکان دادن سبزی در مایع، ته نشینی تخم انگل در ظرف بهتر انجام گرفته و نتیجه کار اطمینان بخش‌تر است.



ماونی رمز سلامت



🚩 مرحله سوم گندزدایی

(از بین بردن عوامل میکروبی با استفاده از پرکلرین)

در ظرفی با گنجایش مناسب ۵ تا ۱۰ لیتر آب سالم بریزید. یک قاشق چایخوری پودر پرکلرین در آن حل نمائید و میوه و سبزی را به مدت ۵ دقیقه در آن نگه داشته تا عوامل میکروبی کاملاً از بین بروند و یا جهت گندزدایی از مواد ضد عفونی کننده تهیه شده از داروخانه‌ها استفاده نمایید.



شستشوی نهایی

(آبکشی با آب سالم)

در این مرحله سبزی و میوه گندزدایی شده را با آب سالم مجدداً شسته تا باقیمانده کلر موجود از بین برود. باید مراقب بود که سه‌پهل‌انگاری در نحوه تخلیه ظرف آلوده و همچنین استفاده از آن برای نگهداری مواد غذایی می‌تواند خطرناک باشد. بنابراین برای این منظور از یک تشتک اختصاصی برای تمیز کردن و سپس، برای انگل‌زدایی از آن استفاده گردد.



شستشوی نهایی و تعاف نهایی رمز سلامت

انگل‌زدایی سایر سبزیجات مانند ترب، هویج، خیار، گوجه‌فرنگی:

در این گروه علاوه بر این که به ضخامت پوسته و مقاومت شان در برابر گندزدها توجه میشود، باید به این که هنگام مصرف، پوست کنی می‌شوند یا خیر و یا اینکه مثل شلغم، لبو، سیب‌زمینی و پیاز طبخ وند یا به صورت خام مصرف می‌شوند، نیز توجه نمود، ضمناً باید خاک و گلی که به همراه آنها به آشپزخانه منتقل می‌شود را از نظر دور نداشت. لازم به ذکر است که برای کاهو و کلم، پرکنی صد درصد الزامی بوده و برای گند‌زدایی توت‌فرنگی نیز با توجه به بالا بودن احتمال آلودگی و همچنین لطافت و نفوذپذیری بافت پوششی، چون روش مناسبی برای گند‌زدایی آن تا به حال پیشنهاد نشده است. بهتر است تا اصلاح روش کاشت و نحوه کوددهی، از مصرف خام آن خودداری به عمل آید مگر آن که مزرعه، تحت کنترل بهداشتی درآمده باشد.



اولین شرکت ارائه دهنده آموزش‌های سلامت محور و خدمات بهداشت، درمان و مشاوره‌ای
دارای مجوز رسمی از مرکز بهداشت استان قزوین

تخصص ما، سلامت شما

شرکت رمز سلامت با بیش از دو دهه فعالیت در عرصه بهداشت و سلامت و با اتکا به دانش و تجربیات کارشناسان خود افتخار دارد، آمادگی همکاری خود را اعلام نماید.

- آموزش موضوعات سلامت محور، گروهی و تخصصی
- اندازه‌گیری آلاینده‌های فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی محیط کار
- مشاوره و طراحی سامانه‌های کنترل آلاینده‌ها و عوامل زیان‌آور محیط کار
- تهیه و تامین لوازم ایمنی و حفاظت فردی محیط کار PPE
- طب کار، بهداشت حرفه‌ای و بهداشت محیط
- واکسیناسیون گروهی شرکت‌ها، بانک‌ها و...
- آموزشگاه بهداشت اصناف
- مبارزه با حشرات و جوندگان
- ایمنی و مدیریت بحران، تمرین و مانور
- تامین غذا برای ادارات و شرکت‌ها و صنایع
- تامین لوازم و تجهیزات مصرفی مراکز درمانی و بیمارستان‌ها و داروخانه‌ها
- تامین نیروی فنی صنایع و شرکت‌ها (بهداشت حرفه‌ای- ایمنی- مسئولین فنی صنایع غذایی و بهداشتی)

تاریخچه و سوابق

شرکت تعاونی رمز سلامت در سال ۱۳۸۲ توسط مدیران و کارشناسان مرکز بهداشت و معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین تاسیس گردید.

این مجموعه دارای یکی از با سابقه‌ترین و پرکارترین ارائه دهنده خدمات بهداشت حرفه‌ای و محیط در صنایع استان و اولین مرکز آموزش اصناف در کشور است.

این مجموعه افتخار همکاری با دانشگاه‌های علوم پزشکی و جامع علمی و کاربردی در تحقق اهداف نظام سلامت را دارد.

اهداف

- ارتقاء سطح بهداشت و سلامت جامعه
- حل مشکلات سلامت با کمترین عوارض زیستی
- ارائه راهکارهای بهداشتی و سلامت محور
- افزایش انگیزه‌های سلامت مدار و توسعه پایدار
- کاهش بار بیماری‌ها و هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی



اعضاء

- پزشکان متخصص طب کار- پزشک عمومی و دندانپزشک - متخصص علوم آزمایشگاهی - مهندسين بهداشت حرفه‌ای- مهندسين بهداشت محیط - متخصصين علوم بهداشتی- متخصصين علوم تغذیه و بهداشت مواد غذایی - متخصصين و مشاورين سلامت روان - متخصصين تاسيسات فنی (تهویه صنعتی- تصفيه فاضلاب‌های صنعتی)- تیم تخصصی مبارزه با آفات اماکن مسکونی، تجاری و صنعتی -مدرسين علوم پزشکی و ارتقاء سلامت و آموزش بهداشت.

دامنه فعالیت شرکت

آموزش

- برگزاری برنامه‌های آموزشی در زمینه‌های تخصصی بهداشت و سلامت
- مهارت‌های زندگی، فرزند آوری و سلامت روان و سلامت اجتماعی
- بیماری‌های شایع واگیر و غیرواگیر
- بهداشت فردی و عمومی
- ارگونومی (مهندسی انسان)
- رانندگی تدافعی- مدیریت بحران - تمرین و مانور
- ضرورت و اهمیت ایمنسازی علیه بیماری‌ها
- اصول تغذیه صحیح و بهداشت مواد غذایی
- فضای مناسب آموزشی، محدود یا نامحدود، حضوری و مجازی، کارگاه و سمینار
- با همکاری مدرسین تراز اول علوم پزشکی

طب کار و بهداشت حرفه‌ای

- انجام معاینات بدو استخدام و ادواری کارکنان و کارگران
- اندازه‌گیری آلاینده‌های محیطی و بررسی زمینه‌های وجود مشاغل سخت و زیان‌آور
- مشاوره برنامه‌های ایزوهای ۱۴۰۱-۱۸۰۰۱-۴۵۰۰۱ و ایمنی، بهداشت و محیط زیست (HSE)
- تهیه و تامین لوازم ایمنی و حفاظت فردی محیط کار ((PPE

بهداشت محیط

- مشاور بهداشتی در هتل‌ها، رستوران‌ها، استخرهای شنا، مدارس، دانشگاه‌ها و...
- همکار ممیزی بهداشتی اماکن تهیه و توزیع مواد غذایی
- برگزاری کلاس‌های آموزش بهداشت اصناف با صدور گواهی معتبر
- مشاوره، طراحی و اجرای برنامه‌های تامین آب شرب و دفع بهداشتی فاضلاب
- نمونه برداری، پایش و کنترل بهداشتی و گندزدایی آب شرب - نصب و راه‌اندازی کلریناتور
- مشاور بهداشت مواد غذایی و گواهی HACCP

مبارزه با حشرات و جوندگان

- ارائه روش‌های مبارزه فیزیکی، بهسازی محیط در کنترل آفات اماکن انسانی(حشرات، جوندگان، خزندگان) بدون استفاده از سموم

شیمیایی

- کاربرد روش‌های شیمیایی و سموم بی‌خطر و مجاز در اماکن انسانی
- استفاده از روش‌های نوین و منحصر به فرد در کنترل جوندگان بدون آلودگی‌های محیطی

واکسیناسیون گروهی شرکت‌ها و بانک‌ها (کزاز، آنفلوآنزا، هپاتیت و...)

