

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

مجموعه در سر

دوره ویژه آموزش بهداشت اصفهان

شرکت تعاونی رمز سلامت



شرکت تعاونی رمز سلامت

<https://ramze-salamat.ir>



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 آرایشی 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



- پزشکان متخصص طب کار - پزشک عمومی و دندانپزشک - متخصص علوم آزمایشگاهی - مهندسين بهداشت حرفه‌ای - مهندسين بهداشت محیط - متخصصين علوم بهداشتی - متخصصين علوم تغذيه 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 - مدرسین 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 ۱۴۰۰۱-۱۸۰۰۱-۴۵۰۰۱ 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...)**



فهرست

• فصل اول

- بهداشت از دیدگاه اسلام
- تعاریف و مفاهیم بهداشت عمومی، اصول بهداشت فردی و خود مراقبتی

• فصل دوم

- بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر بیماری‌های پوستی، ریوی، ایدز، هپاتیت، بیماری‌های انگلی و روده‌ای

• فصل سوم

- ایمنی و انضباط محل کار و پیشگیری از حوادث در محیط کار و کمک‌های اولیه

• فصل چهارم

- بهداشت آب و فاضلاب

• فصل پنجم

- کنترل ناقلین و مدیریت پسماند

• فصل ششم

- کنترل دخانیات و بهداشت هوا

• فصل هفتم

- روش‌های گندزدایی ابزار و محیط کار

• فصل هشتم

- بهداشت مواد غذایی

• فصل نهم

- قوانین و مقررات و آئین‌نامه‌ها

• فصل دهم

- منابع

رمز سلامت

شرکت تعاونی رمز سلامت



فصل اول

بهداشت از دیدگاه اسلام (جهت مطالعه)

تعاریف و مفاهیم بهداشت عمومی، اصول بهداشت فردی و خود مراقبتی

فراگیران در پایان این فصل بایستی قادر باشند:

- با تاریخچه بهداشت و تعاریف آن آشنا شود.

- مبانی بهداشت فردی را توضیح دهند.

مراقبت‌های از پوست، مو، گوش، چشم، دست، پا و دندان را بدانند.

- با خود مراقبتی آشنا شوند

اسلام و بهداشت

این ادعای قرآن است که بهتر از هر مکتبی توان تربیت انسان با خصلت‌های شایسته را دارد چون مقرراتش فطری است. «پس پیروی از آیینی کن که سرشت الهی است و خداوند سرشت انسان را بر پایه آن قرار داده» شرط رستگاری (دنیوی و اخروی) با هر اعتقادی در قرآن انجام عمل صالح در قالب رعایت تقوی می‌باشد. هشدارهای جدی بسیاری برای پیشگیری از صدمه به جسم، روان و جامعه انسانی در قرآن آمده که برای فهم همه آنها باید قرآن در جوامع بشری مهجور نباشد و درگاه اصلی‌اش قرار گیرد. و در آن روز رسول به شکوه امت در پیشگاه رب العزت عرض کند بار الهی (تو آگاهی) که امت من این قرآن را بکلی ترک و رها کردند»

هشدارهایی در باب سلامت جسم:

۱- (سلامت غذا): «پس انسان نظر میکند به غذایش» روایتی از پیامبر نقل شده که «خوردن غذای بازاری را نهی کرده» براساس این آیه دلیل آن میتواند عدم اطلاع از مراحل تولید غذا باشد. توقع مواظبت از غذا از موجود متشخص عاقلی بنام انسان کاملاً بجاست چون غذا در سلامت جسم و روح انسان عامل بسیار مؤثری است. پس این موضوع که عوام اعتقاد دارند «چون آلوده شدن غذا را ندیده‌اند برایشان پاک است» کاملاً مردود است.

آب سالم:

«پای خود را بر زمین بکوب (تا چشمه‌ای ظاهر گردد) این آبی سرد برای شستشو و نوشیدن است» این آیه می‌تواند مؤید این فرموده پیامبر باشد: «از آبی که می‌خواهید در آن استحمام کنید اول مقداری بیاشامید» یعنی: برای استحمام و شستشوی دست و صورت و غیره باید از آب قابل آشامیدن استفاده شود.

۱-۳ آداب غذا خوردن:

حضرت علی (ع) میفرماید: «موقع غذا خوردن لقمه کوچک بردارید و لقمه را خوب بجوید» این عمل اولاً باعث کنترل حرص و ولع ناشی از گرسنگی و در نتیجه ممانعت از پر خوری و چاقی می‌شود ثانیاً باعث ترکیب مطلوب غذا با آنزیمهایی که در دهان ترشح می‌شود می‌گردد که در هضم بهتر غذا تأثیر زیادی دارد.

۱-۴ اندازه غذا خوردن:

حضرت علی (ع) میفرماید: «غذا بخورید وقتی که اشتها دارید و دست از غذا خوردن بردارید وقتی که هنوز اشتهایتان باقی است»

۲- سلامت روح:

۱-۲ کنترل عصبانیت:

در قرآن کنترل عصبانیت و گذشت از خطاهای دیگران باندازه‌ای اهمیت دارد که خداوند به این صفت پسندیده انسان سوگند یاد کرده. به قول حافظ:

آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است با دوستان مروت با دشمنان مدارا

۲ اخلاق خوش در خانواده:

داشتن اخلاق خوش در خانواده بیشترین انتظار و توقع اعضاء خانواده است، که ولی خانواده مسئول رعایت آن می‌باشد.

۳ حسن خلق در جامعه:

«البته شما را در اقتدای به رسول الله در اوصاف و افعال نیکو خیر و سعادت بسیار است»

۳- سلامت جامعه:

واضح است که سلامتی جامعه در گرو رعایت مقررات شهروندی توسط آحاد انسانهاست برای نیل به این مقصود اسلام برای عمل صالح اهمیت بسیاری در حد اعلاء قائل شده بعنوان مثال: سفارش آکید به رعایت ده فعل از کارهای مثبت الهی که منجر به تقوی می‌شود شامل موارد ذیل می‌باشد:



۱- دوری از شرک ۲- احسان بوالدین ۳- خودداری از قتل فرزند ۴- دوری از فواحش ۵- خودداری از قتل نفس ۶- نخوردن مال یتیم ۷- خودداری از کم فروشی ۸- اعتدال در گفتار ۹- وفای به عهد ۱۰- این راه راست من است (باتحقیق) از آن پیروی کنید و از روش‌های انحرافی دوری کنید)) که ضامن تأمین آسایش و آرامش افراد جامعه و نتیجتاً "ایجاد محیط مناسب برای «رشد» و «تعالی» انسانهاست «و هرکس به لقا و رحمت پروردگارش امیدوار است باید نیکو کار شود».

اسلام باوجود اهمیت فراوانی که به مسائل بهداشتی دارد برای تأثیر بهتر آموزش‌ها در رفتار انسان‌ها باروحیه تساهل و تسامح برخورد نموده و از انسان‌ها درحد توانشان تکلیف خواسته است. «بر هیچ کس بیش از توانش تکلیف نیست»

آیات و احادیث در رابطه با بهداشت در اسلام

پاکیزگی و بهداشت در دین اسلام از اهمیت زیادی برخوردار است. چنانکه آیات شریفه قرآن مجید با تاکید از این موضوع یاد کرده است و مسلمانان را به مراعات آن تشویق میکند.

بهداشت فردی:

والله يحب المطهرين (سوره توبه/ ۱۰۸) {خداوند پاکیزگان را دوست دارد} النظافه من الايمان (پنجمبر اکرم (ص)) {پاکیزگی نشانه ایمان است} الاسلام نظيف فتتظفوا فانه لا يدخل الجنة الا نظيف (کنز العمال/ جلد ۱)

{اسلام پاکیزه است، پس پاکیزه باشید زیرا داخل بهداشت نمی‌شود مگر شخص پاکیزه}

قال رسول الله (ص): ان الله نظيف يحب النظافه

{رسول خدا (ص) فرمودند: خداوند پاک است و پاکیزگی را دوست دارد}

قال رسول الله (ص): لا خير في الحيات الامع الصحه

{رسول خدا (ص) فرمودند: هیچ خبری در زندگی نیست مگر همراه سلامتی}

بهداشت تغذیه:

{رسول خدا (ص) فرمودند: یا علی! همانا شستن دست قبل از طعام و بعد از آن شفای در جسم بوده و موجب برکت در روزی می‌شود}

{رسول خدا (ص) فرمودند: ظروف خود را بپوشانید و درب ظروف را ببندید زیرا شیطان پوشش را برنمی‌دارد و بسته‌ای را باز نمی‌کند}

{امام صادق (ع) فرمودند: هر کس قبل از غذا خوردن و بعد از آن دستش را بشوید، در وسعت (آسایش) زندگی کرده و از ناراحتی جسمی در امان خواهد بود}

بهداشت محیط:

{رسول خدا (ص) فرمودند: بول کردن در آب ایستاده و راکد، جزء جفا و ظلم است}

{امیرالمومنین علی (ع) فرمودند: خاکروبه را پشت درب جای ندهید زیرا آن خانه شیطان است}

{امام باقر (ع) فرمودند: جاروب کردن خانه‌ها، فقر را از بین می‌برد}

{امام صادق (ع) فرمودند: جاروکردن آستانه منزل سبب جلب روزی می‌شود}

شرکت تعاونی رمز سلامت



بهداشت عمومی:

هدف آموزش بهداشت تغییر رفتارهای زیان بخش افراد است.

ارتقای سلامت:

علم و هنر کمک به مردم برای تغییر شیوه زندگی به منظور نیل به وضعیت مطلوب سلامت است.

تعریف سلامتی:

سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت عبارت است از برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو.

عوامل موثر بر سلامتی:

۱. عوامل ژنتیکی و فردی
۲. عوامل محیطی
۳. شیوه‌های زندگی مردم
۴. وسعت و کیفیت ارائه خدمات
۵. عوامل دیگری مانند سطح سواد، وضعیت کشاورزی و تغذیه، سیستم ارتباطات و وسائل ارتباط جمعی، وضعیت جاده‌ها و شرایط اقتصادی اجتماعی.

بیماری:

هر گونه انحراف از سلامت کامل جسمی یا روانی است که می‌تواند به صورت آشکار یا پنهان باشد.

بهداشت فردی

بهداشت فردی به معنای مراقبت از جسم و روان فرد برای حفظ تندرستی و پیشگیری از بیماری‌ها است. بنابراین بهداشت فردی شامل مراقبت و نظافت پوست، مو، چشم، گوش، دهان و دندان، بهداشت دست‌ها و پاها، و روان فرد می‌باشد.

بهداشت پوست

وظیفه پوست این است که مانند سد در برابر ورود مواد سمی، مواد شیمیایی، میکروب‌ها، و ویروس‌ها به درون بدن عمل می‌کند. و از خروج بی‌موقع مواد معدنی، آب، پروتئین‌ها از درون بدن جلوگیری می‌کند. پوست همه افراد حساس است. بسیاری از مواد مانند صابون‌ها، مایع و پودرهای لباسشویی و ظرفشویی محرک ضعیف هستند و تماس مکرر و دراز مدت با آنها در افراد مستعد، موجب خشکی و شکسته شدن سد دفاعی پوست می‌شود این مواد به راحتی وارد پوست می‌شوند و موجب تورم و قرمزی و سوزش و پوسته پوسته شدن پوست دست‌ها می‌شوند.

مراقبت از پوست

۱. رژیم غذایی صحیح و سرشار از ویتامین‌ها، تمیز نگه داشتن پوست، پرهیز از مصرف مواد آلوده‌ریز، جلوگیری از به وجود آمدن هر گونه زخم و خراش، اجتناب از آفتاب زدگی، خود داری از مصرف هر گونه داروی پوستی بدون تجویز پزشک، دوری از گرد و غبار و آلودگی‌های محیطی.
۲. استفاده از آب و صابون، پوست را از مواد زائد پاک می‌کند. همچنین استفاده از آب گرم باعث نرمی و لطافت پوست شده و خستگی را کاهش می‌دهد.
۳. استفاده از صابون و شامپوی متناسب با پوست چرب و خشک
۴. جلوگیری از بوی نامطبوع عرق بدن مانند تراشیدن موهای زیر بغل
۵. استفاده از وسایل شخصی مانند تیغ، حوله و...
۶. جلوگیری از ترکاندن جوش‌های نواحی بینی و اطراف لب بالا
۷. ضدعفونی اطراف جوش ترکیده با الکل پس از شستشو با آب گرم و صابون

بهداشت مو

طریقه دقیق تعیین کردن گروه مو بدین شرح است که ابتدا سرتان را خوب با آب و صابون و یا شامپوی مورد مصرف معمولیتان بشوید و ۳ روز بعد بدون اینکه چیزی به سرتان مالیده باشید، پوست خود را با انگشتان سبابه، به مدت یک دقیقه مالش دهید، بعد سبابه‌تان را روی یک برگ کاغذ خیلی نازک فشار دهید. اگر از سبابه شما اثر چربی زیادی روی کاغذ نازک به جا ماند موی شما از گروه موهای چرب است و اگر چربی انگشت شما خیلی اندک و یا هیچ بود موی شما از گروه خشک می‌باشد و اگر اثر انگشت شما بر روی کاغذ نازک، خفیف و به قدر اثر انگشت عرق کرده شما مثلاً در فصل تابستان بود موی شما از گروه طبیعی و معمولی است.

انتخاب صحیح نوع صابون، شامپو و سایر مواد پاک کننده و تقویت کننده مو با توجه به مشخصات مو به ویژه میزان چرب بودن باعث تقویت ریشه مو و سالم ماندن آنها خواهد گردید.



برس زدن روزانه موها و ماساژ مرتب آن باعث تشدید سرعت جریان خون شده و نیز مانع از جمع شدن گرد و غبار و کثافات در سر می‌شود. لازم است موها را تقریباً هر ۳-۴ هفته یک بار اصلاح نمود. هنگام خشک کردن موها از حرارت دادن زیاد به موها خودداری شود.

مراقبت از چشم اختلال بینایی و سلامت چشم اکثر مشکلات بینایی از مشکل چشم ناشی می‌شوند. نزدیک تلویزیون نشستن یا خواندن در نور کم بینایی شما را تغییر نمی‌دهد. شما با این کارها، هرچقدر هم انجام دهید کور نمی‌شوید، اگرچه مشکلات دیگری را ممکن است تجربه کنید.

نزدیک بینی یا میوپی به این معنی است که فرد برای دیدن اشیایی که دور هستند، با مشکل مواجه است. دوربینی یا هیپروپی به این معنی است که فرد برای دیدن اشیایی که نزدیک هستند با مشکل مواجه است. بعضی مشکلات بینایی را می‌توان به طور همیشگی با جراحی لیزری چشم اصلاح کرد.

ناتوانی برای دیدن اشیای نزدیک با افزایش سن بسیار شایع است. این به دلیل تغییرات عدسی چشم است. به عینک مطالعات به طور معمول پس از ۴۵ سالگی نیاز پیدا می‌شود.

مشکلاتی وجود دارد که به تدریج بینایی فرد را از بین می‌برد.

گلوکوم بیماری افزایش فشار داخل چشم است. درمان می‌تواند شامل جراحی یا لیزر و دارو باشد. درمان گلوکوم پیش از آن که باعث از دست دادن بینایی شود، بسیار مهم است. در معاینه چشم می‌توان چشم را از نظر گلوکوم (آب سیاه) آزمون کرد.

دژنره شدن ماکولا تخریب آهسته تہ چشم که به آن شبکیه گفته می‌شود، است. اگر شبکیه درست کار نکند مغز شما اطلاعات درستی از چشم نخواهد گرفت. برای کند کردن پیشرفت دژنره شدن ماکولا درمان‌هایی وجود دارد. این مشکل شایع است و تنها با معاینه چشم مشخص می‌شود.

کاتاراکت یا آب مروارید از مشکلات شایع همراه با افزایش سن است که امروزه درمان‌های سریع و آسانی دارد.

چشم پزشکان و متخصصان بینایی سنجی برای معاینه چشم و تشخیص این مشکلات آموزش دیده‌اند.

ایمنی چشم

به یاد داشته باشید که فقط دو چشم دارید. باید چشم خود را از پرتوهای خطرناک فرابنفش نور خورشید حفظ کنید همانطور که پوست خود را حفظ می‌کنید. از عینک‌های آفتابی که از عبور اشعه ماورای بنفش A و B یا (UVA و UVB)، جلوگیری می‌کنند استفاده نمایید. در هنگام ورزش به خصوص ورزش‌هایی که از توپ یا دیسک پرتابی استفاده می‌کنند باید مراقب چشم‌تان باشید و باید از محافظ چشم مناسب استفاده کنید. شاید بازی بدون محافظ لذت بخش تر باشد ولی خطر آسیب چشم را به جان می‌خرد.

رعایت عادات بهداشتی در سلامتی چشم انسان بی‌نهایت اهمیت دارد این عادات شامل تفریح در هوای آزاد، غذای متناسب حاوی ویتامین‌های مختلف به ویژه ویتامین A و خواب کافی است. چشم به آسانی آلوده می‌شود باید اطراف چشم و پلک‌ها با دقت و به دفعات شسته شده و با حوله نرم خشک شود.

هر گونه جسم خارجی که وارد چشم و یا داخل پلک شود باید با گوشه دستمال تمیز بیرون آورده شود در صورت نیاز می‌توان از شیر آب استفاده کنید.

بهداشت دست

بسیاری از عفونت‌های قابل پیشگیری از راه تماس بدنی بین افراد منتقل می‌شود. میکروب‌های مختلف می‌توانند روی پوست، دستگیره در، میله‌های پله و دیگر اشیا تا چندین ساعت فعال بمانند. از آن جا که عدم لمس اشیایی که دیگران لمس می‌کنند ممکن نیست، باید برای کاهش انتقال عفونت، دست‌ها را از این میکروب‌ها پاک کنیم.

۱. شستن دست‌ها بهترین راه حفاظت در مقابل عفونت است، حتما دست خود را حداقل ۴۵ ثانیه با آب گرم و صابون بشوید اکثر افراد دست خود را ۵ تا ۱۰ ثانیه بیش‌تر نمی‌شویند.

۲. امروزه ضد عفونی کننده‌های با پایه الکلی تولید شده است که می‌تواند ویروس و باکتری روی پوست را بکشد. این ضد عفونی کننده‌ها ممکن است پوست بعضی افراد را آزرده سازد ولی می‌توان انواعی که حاوی لوسیون محافظ پوست هستند را خریداری کرد.

۳. توصیه ما این است که برای پاک کردن کثیفی واضح از آب و صابون استفاده کنید. برای حفاظت بهتر خود و خانواده تان از عفونت پیش از آماده کردن غذا دست‌ها را ضد عفونی کننده دست با پایه الکلی بشوید. علاوه بر آن برای محافظت از پوست دست خود می‌توانید ۱ تا ۲ بار در روز لوسیون دست استفاده کنید.



چطور دست ها را بشوئیم؟

دست ها را فقط وقتی بشوئید که کثیف اند، و گرنه از دستمال استفاده کنید

مدت کل مراحل: ۴۰ تا ۶۰ ثانیه



بهداشت پا:

۱. شستشوی روزانه پاها و جورابها

۲. استفاده از کفش مناسب

۳. کوتاه کردن ناخن پاها

دو عارضه مهم در رابطه با بهداشت پا:

میخچه: عارضه ای است که در اثر کفش های نامناسب و تنگ پدید می آید.

ترک پا: در اثر عدم نظافت و شستشوی پاها اتفاق می افتد.

بهداشت گوش و دستگاه شنوایی

برای نظافت لاله گوش بایستی تمام جوانب لاله گوش شستشو شود بطوریکه مواظب باشیم که کف صابون و یا آب وارد مجرای شنوایی نشود. از شنیدن صداهای بلند خودداری یا از گوشی های مناسب استفاده نمایید.

هیچ گاه برای تمیز کردن مجرای شنوایی از چوب کبریت، خلال دندان و سایر وسایل نوک تیز استفاده نکنید.

گوش پاک کن ها بیش از آن که به گوش ما خدمت کنند خیانت می کنند. آنها جرمی را که خودش بطور طبیعی از گوش خارج می شود را با فشار بداخل گوش بر می گردانند و کانال شنوایی را کم کم مسدود می کنند مضافاً اینکه الیاف ظریف پنبه ممکن است از گوش پاک کن جدا شده و به فتیله شدن و تجمع ضایعات در پشت پرده گوش کمک کند و منجر به نارسایی و کم شنوایی گردد.

درضمن، هنگام شنا کردن بایستی از محافظ های شنوایی استفاده گردد.

بدون تجویز پزشک از بکار بردن دارو و ریختن قطره های مختلف در گوش خودداری شود.



بهداشت دهان و دندان

۱. استفاده از رژیم غذایی که مقدار مواد قندی آن متناسب بوده و نیز ویتامین‌ها
۲. خودداری از شکستن هر گونه مواد خوراکی سخت
۳. دندانها را گاه به گاه یا حداقل سالی یک بار به دندانپزشک نشان دهید.
۴. استفاده از نخ دندان
۵. شستشوی دست‌ها قبل از غذا خوردن
۶. مراجعه به پزشک در موارد لازم

رعایت اصول بهداشت فردی قبل از شروع بکار:

۱. استحمام روزانه جهت زدودن آلودگی‌ها از سطح بدن
۲. پاکیزه، کوتاه و مرتب نمودن ناخن‌ها، موها و ریش و سیل در آقایان
۳. شاولینی که با مواد غذایی سروکار دارند در صورت مبتلا بودن به بیماری‌های مسری از قبیل: اسهال، سرما خوردگی، ناراحتی‌های پوستی و... موارد را به مدیر خود گزارش دهند.

رعایت اصول بهداشت فردی در حین کار:

۱. استفاده از دستکش در حین تماس با مواد غذایی
۲. تعویض دستکش‌ها پس از هر بار تماس با وسایل و ابزار و وسایل کار. پس از دور انداختن دستکش‌ها دست‌ها را با آب و صابون شسته و بوسیله محلول ضدعفونی کننده گندزدایی نموده سپس دستکش نو استفاده شود.
۳. در هنگام کار از خاراندن پوست صورت، موی سر و سایر اعضاء بدن و قسمت‌های آلوده بدن مثل گوش و بینی خودداری گردد.
۴. شستشو و ضدعفونی دست‌ها بطور مرتب در مشاغل که با تولید مواد غذایی سروکار دارند قبل از انجام کار، در صورت تماس با مواد خام، پس از رفتن به توالت الزامیست.

بهداشت حمام

۱. با توجه به اینکه حمام‌های خانگی مکانی مشترک برای افراد خانواده هستند بنابراین رطوبت بالا و تهویه نامناسب می‌تواند عوامل مهمی برای رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها در حمام به شمار آید.
۲. هر چند وقت یکبار دیوار و کف حمام با مواد شوینده و ضد عفونی کننده مناسب نظافت گردد.
۳. برای دفع رطوبت پس از حمام کردن درب و پنجره را بایستی باز گذاشت و پس از آن برای پیشگیری از ورود سوسک درب کف شور حمام بایستی بسته شود. در حمام بایستی از دمپایی استفاده نمایید تا از انتقال آلودگی‌های کف زمین به پاها جلوگیری شود. همچنین نصب توری ریز نمره ۱۶ در پنجره حمام الزامی است.

راهنمای خود مراقبتی

خودمراقبتی، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیتهایی که خود یا خانواده مان برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلای مان به بیماری، درمان بیماری مان یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم. بین اعضای خانواده، معمولاً مادران مهم ترین نقش مراقبتی را بر عهده دارند. هدف از این بخش آرایه دانش مورد نیاز برای خودمراقبتی در بیمار یها و ناخوش یهای جزیی و کاهش مراجعه‌های غیرضروری به مراکز بهداشتی درمانی و بیمارستان است.

داروهای سرماخوردگی و حساسیت (آلرژی) بینی گرفته و چشمان قرمز با آبریزش که به علت آلرژی ایجاد شده، می‌تواند مثل سرماخوردگی به نظر بیاید ولی دو بیماری متفاوتند. بسیاری از داروهای بدون نسخه در داروخانه‌ها از ترکیب داروهایی که برای سرماخوردگی و آلرژی مناسب هستند تشکیل شده اند تا بتوانند هر دو مشکل را رفع کنند. اغلب این داروها طوری ترکیب شده اند که دوز کمتری از موارد موثر در مقایسه با داروهای غیر ترکیبی در خود دارند. البته داروهای بدون نسخه‌ای هم وجود دارند که کاملاً ضد احتقان یا کاملاً آنتی هیستامین هستند. پاسخ افراد به داروهای خاص یا ترکیب داروها متفاوت است. این امر به مشکل ایجاد شده (بیماری) و به واکنش بدن ما به داروی تجویز شده بستگی دارد. شما می‌توانید به وسیله مشورت با پزشک یا دکتر داروساز داروی مناسب را مصرف کنید.

چگونه و چه زمانی آنتی بیوتیک مصرف کنیم ؟



عفونت اغلب به دنبال مواجهه با باکتری‌ها، ویروس‌ها یا انگل‌ها رخ می‌دهد. بسیاری از بیماری‌ها ناشی از ویروس‌ها هستند این بیماری‌ها شامل سرماخوردگی، آنفلوآنزا و گاستروآنتریت هستند. درمان اختصاصی برای عفونت‌های ویروسی وجود ندارد و این عفونت‌ها اغلب پس از چند روز بدون درمان اختصاصی بهبود می‌یابند. آنتی بیوتیک‌ها داروهایی هستند که در درمان افرادی که عفونت باکتریایی دارند مفید هستند.

عفونت‌های باکتریایی به طور شایع در ریه، ادرار، سینوس‌ها، گلو، گوش و پوست مشاهده می‌شوند. آنتی بیوتیک‌ها رشد باکتری‌ها را کند یا متوقف می‌کنند و به این ترتیب به سیستم دفاعی بدن فرصت می‌دهند که با عفونت بجنگد. هنگامی که برای شما آنتی بیوتیک تجویز می‌شود متوجه می‌شوید که برای تعداد روز مشخصی تجویز شده است. بسیار مهم است که همه داروی تجویز شده را بر اساس دستور مصرف کنید. اگر شما دوره درمان را کامل نکرده و فقط چند روز دارو را مصرف کنید، عفونت کاملاً ریشه کن نمی‌شود و ممکن است عفونت دوباره برگردد و مشکلات بیش‌تری ایجاد کند.

آنتی بیوتیک‌ها نمی‌توانند همه باکتری‌ها را بکشند. بعضی به نوع خاصی از باکتری حمله می‌کنند، در حالی که بعضی دیگر طیف وسیع‌تری از باکتری‌ها را می‌کشند. پزشک شما تلاش می‌کند آنتی بیوتیکی انتخاب کند که مختص باکتری عامل بیماری شما باشد و به این ترتیب از مقاومت سایر باکتری‌ها به آنتی بیوتیک‌ها جلوگیری می‌کند. به همین دلیل بسیار مهم است که تنها زمانی که نیاز است آنتی بیوتیک‌ها مصرف شوند. از خود درمانی با آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک اکیداً خود داری کنید.

آنفلوآنزا و دیگر عفونت‌های ویروسی

بعضی ویروس‌ها می‌توانند عفونت ریه ایجاد کنند که به آن پنومونی می‌گویند. این ویروس‌ها شامل آنفلوآنزا، ویروس سارس و ویروس آنفلوآنزای پرندگان و... هستند. این ویروس‌ها با استنشاق ریز قطره‌های سرفه یا عطسه فرد مبتلا منتقل می‌شوند. دیگران با لمس اشیایی که روی آن‌ها سرفه شده است به این ریز قطره‌ها آلوده می‌شوند. بهترین دفاع شما در برابر هر عفونتی آن است که دست خود را بشویید و از ضد عفونی کننده‌های دست استفاده کنید.

اگر به بیماری تنفسی با تب مبتلا شدید شرط احتیاط آن است که دیگران را در معرض بیماری خود قرار ندهید. خانه بمانید و سر کار نروید و از روش درست شستن دست پیروی کنید. از استفاده مشترک از حوله، دستمال یا ظروف با دیگران پرهیزید مگر اینکه از شست و شوی مناسب آن‌ها اطمینان حاصل کنید. استفاده از ماسک امکان گسترش ریز قطره‌های تنفسی و آلودگی مراقبان را کاهش می‌دهد. کارکنان بیمارستان باید از ماسک ویژه‌ای (N95) که ذرات بسیار کوچک را نیز فیلتر می‌کند استفاده کنند ولی بخش عمده‌ای از گسترش ریز قطره‌ها با استفاده از ماسک‌های ساده اتاق عمل قابل پیشگیری است. اگر بیماری شما خیلی شدید نباشد، می‌توانید در خانه دوران بیماری را سپری کنید و بهبود یابید.

شما می‌توانید تا ۱۰ روز پس از آنکه خودتان خوب شدید، عفونت را به دیگران انتقال دهید. بنابراین توصیه ما این است که تا چند روز پس از بهبود از حضور در محل کار یا تحصیل، خودداری کنید.

اگر علائم شدید شد یا در تنفس، خوردن یا مراقبت در منزل با مشکل مواجه شدید باید با زدن یک ماسک به صورت به بیمارستان بروید. احتمالاً تا تشخیص قطعی شما را از دیگران مجزا می‌کنند.

واکسیناسیون بر علیه آنفلوآنزا می‌تواند کمک کننده باشد.

پیشگیری از گزش پشه و سایر حشرات

بهترین پیشگیری از گزش حشرات اجتناب از آن است. هنگام غروب از فعالیت بیرون از خانه خودداری کنید. برای پیشگیری از گزش حشرات بدن خود را با پوشیدن بلوز آستین بلند و شلوار پاچه بلند یا پوشیدن ژاکت بیوشانید. استفاده از مواد دافع حشرات حاوی DEET باعث کاهش گزش حشرات و پشه می‌شود. محلول DEET در غلظت‌های ۱۰ درصد تا ۳۰ درصد موجودند. به یاد داشته باشید که غلظت‌های بالاتر (قوی‌تر) نیستند و تاثیر بیش‌تری هم در دفع حشرات ندارند.

شما می‌توانید احتمال گزش حشرات را با آماده کردن لباس‌ها و چادر از قبل، کاهش دهید. در صورت نیاز، پس از مشورت با دکتر داروساز می‌توانید با استفاده از محلول ۰٫۲۵ درصد یا ۰٫۵ درصد پرمترین (نیکس) پارچه‌ها و البسه را آغشته کنید. پارچه و البسه را با افشانه پرمترین مرطوب کنید. سپس اجازه دهید خشک شوند. این ماده دافع حشرات نیست و نباید روی پوست از آن استفاده کرد. این ماده همان دارویی است که برای شپش سر استفاده می‌شود و دستگاه عصبی پشه‌ها را تخریب می‌کند.

استفاده از البسه آغشته به پرمترین و استفاده از پمادهای مخصوص روی پوست در معرض گزش حشرات راه بسیار خوبی برای کاهش احتمال گزش حشرات و لذت بردن از صرف زمان در طبیعت است.

ایمن سازی

واکسن‌ها چگونه کار می‌کنند؟

واکسن‌ها، خیلی ساده کار می‌کنند یعنی بدن با بخشی از یک عامل عفونی (باکتری یا ویروس) یا عامل عفونی غیر فعال شده در دوز پایین مواجه می‌شود. این امر باعث تحریک پاسخ ایمنی بدن شده و اگر شما با عفونت واقعی مواجه شوید بدن شما می‌تواند دفاع کند چرا که پاسخ ایمنی پیش‌تر آماده شده است. هنگامی که یک بار این بیماری را گرفتید، دستگاه ایمنی شما برای بار بعد که به آن مواجه می‌شود پاسخ محافظ را آماده دارد. این پاسخ ایمنی محافظ است که با واکسیناسیون تحریک می‌شود. بنابراین، ایمن سازی دستگاه ایمنی را تضعیف نمی‌کند بلکه از دستگاه ایمنی به نفع خودمان استفاده می‌کند.



واکسن‌ها بسیار ایمن هستند و عوارض جدی و واکنش‌های حساسیتی به ندرت در کم‌تر از ۱ مورد در ۱ میلیون واکسیناسیون رخ می‌دهد. عوارض خفیف مثل قرمزی، تورم یا تب پایین معمول است ولی تنها مدت کوتاهی رخ می‌دهد.

بسیار مهم است که به یاد داشته باشیم خطرهای بیماری بسیار بیش‌تر از خطرهای ناشی از واکسن است.

ایمن‌سازی بزرگسالان

اگر شما مجموعه ایمن‌سازی را در کودکی گرفته باشید، باز هم به واکسن‌های زیر نیاز خواهید داشت:

- * دوگانه: (دیفتری، کزاز)، هر ۱۰ سال یک بار یادآور نیاز دارد.
- * هپاتیت ب: هر کس در معرض مواجهه با خون و فراورده‌های خونی است باید ایمن‌سازی شود.
- واکسیناسیون شامل دوره تزریق سه نوبت واکسن است.
- * واکسن آنفلوآنزا: این واکسن سالانه است که به خصوص برای سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن جدی مهم است ولی در هر سنی اثر حفاظتی دارد. (در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید).

ایمن‌سازی برای مسافران بین‌المللی

مسافران بر اساس منطقه‌ای که به آن مسافرت می‌کنند ممکن است به واکسن‌های دیگری نیاز داشته باشند. اگر برنامه مسافرت به خارج از کشور دارید لطفاً ۶ ماه پیش از زمان خروج با پزشک خود مشورت کنید تا ایمن‌سازی توصیه شده برای مقصد شما را برنامه ریزی کنند.

اطمینان حاصل کنید که ایمن‌سازی شما و فرزندان‌تان به روز باشد.

پیشگیری و شناسایی بیماری‌ها

پیشگیری کار دشواری است و اگر ما می‌توانستیم به دقت پیش بینی کنیم چه کسی سرطان ریه می‌گیرد می‌توانستیم تنها این افرادی که به این سرطان مبتلا می‌شوند را هدف پیشگیری قرار دهیم. متأسفانه ما با این دقت نمی‌توانیم وقوع این بیماری‌ها را پیش بینی کنیم. این بدان معنا است که ما درمان می‌کنیم یا دارو، آزمایش یا غیر شیوه زندگی را برای گروه بزرگی از مردم توصیه می‌کنیم هرچند تنها اندکی از آن‌ها به بیماری مبتلا خواهند شد.

دو نوع اقدام پیشگیری انجام می‌دهیم، اول پیشگیری اولیه است که پیش از آن که هرگونه شواهدی از بیماری وجود داشته باشد ما برای پیشگیری تلاش می‌کنیم و از مواجهه با عوامل خطر ایجاد بیماری پرهیز می‌کنیم. ترک سیگار برای پیشگیری از سرطان ریه مثال خوبی از پیشگیری اولیه است. در نوع دیگر می‌توانیم پیشرفت بیماری که رخ داده است را قطع یا کند کنیم که به آن پیشگیری ثانویه می‌گویند. تلاش برای کاهش سطح چربی خون (کلسترول) بیماری که حمله قلبی داشته است مثالی از پیشگیری ثانویه است.

نکاتی که باید به خاطر سپرد:

- هیچ کس در معرض احتمال صفر بروز بیماری‌ها قرار ندارد. بعضی نسبت به دیگران با احتمال بیشتری مواجهند.
- پیشگیری به معنی آزمایش، درمان یا تغییراتی است که خطر را کاهش می‌دهد.
- پیشگیری اولیه به معنی پیشگیری از بروز بیماری است
- پیشگیری ثانویه به معنی تلاش برای توقف پیشرفت بیماری است.

بیماری قلبی و حمله قلبی

قلب شما یک تلمبه است. قلب از خونی که پمپ می‌کند انرژی اکسیژن و مواد غذایی نمی‌گیرد. بلکه عروق کوچکی که روی سطح خارجی قلب هستند اکسیژن و مواد مغذی را به عضله قلب تحویل می‌دهند که به آنها عروق کرونر می‌گویند.

این عروق کوچک ممکن است در نتیجه رسوب کلسترول در دیواره شان و واکنش دیواره به این رسوب چربی به تدریج تنگ شوند. تا هنگامی که قطر مجرا بیش از ۵۰ درصد قطر اصلی آن بماند هیچ مشکلی حس نمی‌شود. هنگامی که تنگی از این حد فراتر رود ممکن است جریان خونی که به عضلات می‌رسد را کم کند. اگر تنگی پیشرفت کند ممکن است اکسیژن کافی به عضله قلب نرسد و درد آنژین را هنگامی که کار بیشتری از قلبتان می‌خواهید، تجربه کنید.

کیفیت این درد ممکن است، سنگینی، فشار، سوزش یا ناراحتی مبهم باشد. این درد ممکن است در سینه، دست‌ها، گردن، یا حتی در پشت و بالای شکم حس شود و ممکن است با توقف کاری که باعث درد شده و نشستن از بین برود. گاهی این علائم ممکن است در هنگام استراحت رخ دهد یا حتی شما را از خواب بیدار کند.

بیماری قلبی می‌تواند در اشکال گوناگون بروز کند. حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که یکی از این تنگی‌ها ناگهان تغییر کند. کانون رسوب چربی در دیواره رگ می‌تواند همانند آتش فشان عمل کند و ناگهان پاره شوند و ساز و کار انعقادی را فعال نموده و باعث شوند لخته‌ای در طول شریان ایجاد گردد که گذر خون را کاملاً بند آورد. هنگامی که خون به عضله‌ای که از این رگ تغذیه می‌شده نرسد، عضله کم کم می‌میرد. اگر این انسداد در شاخه‌ای بزرگ از رگ‌های قلب باشد باعث حمله قلبی بزرگی می‌گردد. اگر در شاخه‌ای کوچک‌تر باشد احتمالاً عضله کمتر از دست می‌رود. هنگامی که عضله قلب می‌میرد دیگر جایگزین نمی‌شود. هرچند بهتر است از حمله قلبی پیشگیری کنیم اما اگر بیمار به موقع به بیمارستان بیاید می‌توانیم حمله قلبی را درمان کنیم و هرچه زودتر بیاید بهتر است. به یاد داشته باشید با هر دقیقه که می‌گذرد بعضی از رشته‌های عضله قلب می‌میرند زیرا اکسیژن به آنها نمی‌رسد. در بیمارستان داروهای اختصاصی تجویز می‌شود که لخته را حل و جریان خون را دوباره برقرار می‌کند و اکسیژن به عضلات قلب می‌رسد. اگر ظرف ۴ تا ۶ ساعت از زمان شروع علائم درمان



صورت گیرد میزان نهایی تخریب به حداقل می رسد پس تسریع در درمان فوق العاده مهم است. شناسایی بیماری قلبی از طریق گرفتن شرح حال، گرفتن نوار قلب، آزمایش خون و تست ورزش (تست استرس) است. آنژیوگرافی آزمون نهایی برای بررسی تنگی هاست. در آنژیوگرافی، ماده‌ای رنگی به داخل عروق قلبی تزریق می‌گردد که با اشعه ایکس شناسایی می‌گردد. تصویری که آنژیوگرافی فراهم می‌کند به متخصص قلب و جراح قلب کمک می‌کند تصمیم بگیرند که آیا بیمار از گشاد کردن قلب با بالون بیش‌تر سود خواهد برد (آنژیوپلاستی) یا به جراحی ایجاد مسیر جایگزین (بای‌پس) نیاز دارد.

نکاتی که باید به یاد داشت:

- با شروع علائم هر چه سریع‌تر به بیمارستان بروید. زمان بسیار مهم است.
- آزمون ورزش به همراه تصویر برداری پزشکی هسته‌ای می‌تواند اگر تنگی موجود باشد آن را نشان دهد.
- آزمون آنژیوگرافی محل تنگی را نشان می‌دهد.
- باریک شدن شریان‌های کوچک باعث کاهش جریان خون عضله قلب می‌شود
- باریک شدن شریان‌ها اغلب بدون علامت است تا زمانی که تنگی به بیش از ۵۰٪ برسد
- لخته خون می‌تواند تنگی ناگهانی ایجاد کند.
- درمان طبی سریع و به موقع می‌تواند لخته را از بین ببرد و حمله قلبی را پایان دهد.

فشارخون بالا (پرفشاری):

پرفشاری خون یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است و به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌شود زیرا علامتی ندارد. خوشبختانه پرفشاری خون به آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است.

خطرهای پرفشاری خون:

۱. حمله قلبی (فشار خون بالا میزان خطر را ۲ یا ۳ برابر می‌کند)
۲. سکته مغزی (فشار خون بالا میزان خطر را ۳ یا ۴ برابر می‌کند)
۳. بیماری کلیه (بعد از دیابت، شایع‌ترین علت بیماری کلیه است)
۴. مشکلات بینایی

شما به احتمال بالاتری پرفشاری خون دارید اگر:

- اضافه وزن دارید.
- سیگاری هستید.
- کم تحرک هستید.
- در خانواده شما سابقه پرفشاری خون وجود دارد.

توصیه‌های خانگی

۱. اگر سیگاری هستید ترک سیگار اهمیت حیاتی دارد
۲. اگر اضافه وزن دارید باید وزن‌تان را کاهش دهید. مطالعات نشان داده‌اند که اگر شما تا ۱۰ درصد از وزن خود بکاهید آثار آن روی فشار خونتان مشاهده می‌شود.
۳. اگر کم تحرک هستید به تدریج ورزش را آغاز کنید. اگر از جنبه‌های دیگر سالم هستید، روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش هوازی را هدف قرار دهید. این بدان معنی است که شما در سطحی ورزش کنید که به طور خفیف به نفس نفس بیفتید و عرق کنید.
۴. از داروهای ضد سرفه و آلرژی و سرماخوردگی که ضد احتقان دارند پرهیز کنید. اگر مطمئن نیستید از دکتر داروساز مشورت بگیرید.
۵. روش‌های آرام سازی/کاهش تنش را بیاموزید. اگر شغل پرتنش دارید راهی پیدا کنید تا ۱ یا ۲ بار در روز به طور موقت فرصت آسوده سازی برای خود مهیا کنید.

اگر پرفشاری خون دارید:

- * از میزان نمک رژیم غذایی بکاهید. نمک اضافه به غذا نزنید. نمکدان را سر سرفه نگذارید.
- * نوبت‌های مصرف داروی تان را فراموش نکنید.
- * حتماً میزان کافی کلسیم و پتاسیم در رژیم غذایی خود داشته باشید.
- * خریدن دستگاه اندازه گیری فشار خون را مد نظر داشته باشید.

پرفشاری خون روپوش سفید و پایش خون در خانه



تقریباً فشار خون همه افراد در مطب پزشک بالا می‌رود. برای بعضی این افزایش خفیف است ولی در بعضی افراد این افزایش قابل توجه است. اگر خارج از مطب پزشک فشار خون خود را به درستی اندازه گیری کنید اطلاعات ارزشمندی اضافه میکنید که می‌تواند در تصمیم برای تجویز یا عدم تجویز دارو یا تعیین دوز مناسب دارو بسیار کمک کننده باشد. دستگاه‌های اندازه‌گیری فشار خون بسیار خوبی در داروخانه‌ها وجود دارد که استفاده از آن‌ها ساده است. فشار در شریان‌های شما ثابت نیست. عدد بالا نمایانگر فشاری است که در زمان اوج فشار همزمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می‌شود. عدد پایین نمایانگر فشاری است که زمان افت فشار هم زمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد. عدد بالا فشار سیستولیک و عدد پایین فشار دیاستولیک خوانده می‌شوند. هر دو فشار مهم هستند و برای پیشگیری از بیماری‌ها و عوارض ناشی از فشار خون بالا باید پایش شوند. اهداف فشار خون توصیه شده

دسته دیاستولیک سیستولیک (میلی متر جیوه) بهینه ۱۲۰/۸۰ یا کمتر طبیعی (۸۴-۸۰) / (۱۲۹-۱۲۰)
حد بالای طبیعی (۸۹-۸۵) / (۱۳۹-۱۳۰) فشار خون بالا ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر
فشار خون بالا در مبتلایان به دیابت یا بیماری کلیه ۱۳۰/۸۰ یا بالاتر فشار خون بالا با اندازه گیری در منزل ۱۳۵/۸۵ یا بالاتر

پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی

دانستن این که چه کسی به بیماری قلبی یا سکته مغزی دچار می‌شوند غیر ممکن است. ما می‌دانیم که عده‌ای از ما با خطر بیشتری در مقایسه با دیگران روبه رو هستیم. متأسفانه حتی کسانی که در معرض خطر پایین قرار دارند می‌توانند به حمله قلبی یا سکته مغزی دچار شوند و بنابراین همه باید آماده باشند که اگر علامتی پیدا کردند به سرعت کمک بخواهند.

می‌دانیم که بیماری شریانی به این معنی است که در شریان‌ها تنگی به وجود آمده است. این شریان‌ها به قلب، مغز، اندام‌ها و دیگر اعضا خون رسانی می‌کنند. هر چیزی که باعث افزایش این تنگی‌ها شود علایم را سریع تر ایجاد می‌کند و عوامل خطر عبارتند از:

- * چربی (کلسترول بالای خون)
 - * دیابت که باعث می‌شود عروق تخریب شوند؛ کنترل بهتر دیابت پیشرفت بیماری عروق را کند می‌کند.
 - * چاقی یکی از عوامل اصلی در ایجاد دیابت نوع ۲ است؛ کنترل وزن باعث کاهش دیابت و بیماری قلبی می‌شود.
 - * سیگار و مواد شیمیایی درون سیگار باعث آسیب به دیواره عروق می‌شود و فرآیند تنگ شدن را سرعت می‌بخشد.
- افرادی که سطوح بالاتر کلسترول را دارند سریع تر به سمت تنگی عروق پیش می‌روند. کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید در این افراد می‌تواند روند تنگ شدن را کند، کند، روند تخریب عروق در دیابتی‌ها سریع تر از غیر دیابتی‌هاست.
- شیوه زندگی سالم شامل حداقل ۳۰ دقیقه تمرین‌های ورزشی منظم روزانه، رژیم غذایی حاوی طیف متنوعی از میوه و سبزی و طیف متنوعی از گوشت‌ها شامل خوردن منظم ماهی و عدم استعمال دخانیات است.
- برای تشخیص بیماری قلبی و سکته مغزی محتمل با پزشک خود مشورت کنید.

نکاتی که باید به یاد داشت:

- همه در معرض خطر حمله قلبی یا سکته مغزی قرار دارند و بعضی بیش از دیگران در معرض این خطرند.
- کاهش خطر یعنی این که احتمال پیشرفت تنگ شدن شریان را کاهش دهیم
- دیابت و کنترل ضعف قند خون روند تنگ شدن شریان‌ها را کاهش می‌بخشد
- چاقی عامل خطر شماره ۱ برای دیابت نوع ۲ است
- ترک سیگار ظرف چند سال خطر پیشرفت بیماری را کاهش می‌دهد

شیوه زندگی سالم:

- ۳۰ دقیقه ورزش روزانه
- خوردن روزانه طیف متنوعی از سبزی و میوه
- خوردن منظم ماهی
- عدم مصرف الکل
- حفظ وزن طبیعی
- عدم استعمال دخانیات
- کاهش مواد غذایی حاوی چربی و نمک بالا

برای بررسی میزان خطر سکته مغزی و حمله قلبی به پزشک خود مراجعه کنید

سکته مغزی



سکته مغزی به از دست رفتن ناگهانی کارکرد مغزی در ناحیه‌ای معین گفته می‌شود. سکته مغزی می‌تواند به دنبال بسته شدن شریان با لخته یا به دلیل پارگی یکی از عروق مغزی و خونریزی درون مغز رخ می‌دهد. همانند بیماری قلبی، بعضی افراد ممکن است علائمی داشته باشند که ظرف چند دقیقه رفع شود. این علائم کوتاه هشدار دهنده اند و حمله گذاری مغزی خوانده می‌شوند.

علائم سکته مغزی عبارتند از:

- سردرد ناگهانی شدید
- از دست دادن ناگهانی بینایی
- از دست دادن ناگهانی کنترل عضلات
- از دست دادن ناگهانی تعادل یا احساس بازو، پا یا صورت
- گیجی ناگهانی یا از دست دادن تکلم

برعکس حمله قلبی، در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کمتر است. مدت زمان طلایی برای نجات مغز تنها حدود ۳ ساعت است. بنابراین رساندن فردی که چنین علائمی دارد به بیمارستان از اهمیت حیاتی برخوردار است. همان داروهای حل لخته که در سکته قلبی به کار می‌رود در بعضی از مبتلایان به سکته مغزی هم کاربرد دارد.

نکاتی که باید به یاد داشت:

- حملات گذرای مغزی به موارد کوتاه مدت قابل بازگشت اختلال کارکرد مغز گفته می‌شود. این حملات، علامت هشدار هستند که نشان می‌دهد سکته مغزی در راه است.
 - سکته مغزی را می‌توان با داروهای حل کننده لخته، به شرطی که درمان سریعاً شروع گردد، درمان کرد.
 - بعضی از سکته‌های مغزی به دلیل خونریزی در مغز رخ می‌دهند.
- اگر هر یک از علائمی که در بالا فهرست شده است را پیدا کردید، فوری به بیمارستان بروید

شناسایی و پیشگیری از سرطان

بسیاری از سلول‌های بدن شما می‌توانند تقسیم شوند و سلول‌های جدید ایجاد کنند. بدن هر روز در بسیاری از اعضا سلول‌های جدید ایجاد می‌کند. این فعالیت تحت کنترل تمام وقت دستگاه ایمنی است.

متأسفانه بعضی مواقع به خصوص با افزایش سن احتمال بروز خطا در تقسیم سلول وجود دارد. افزون بر این، مواجهه با بعضی عفونت‌ها یا مواد شیمیایی باعث می‌شود سلول‌ها بیش‌تر خطر کنند. اگر خطاهای روی دهد و این روند تقسیم از کنترل خارج شود، آن گاه ممکن است سرطان ایجاد شود. این گروه سلول‌های ناهنجار می‌تواند بافت‌های طبیعی اطراف را تخریب کند. این سلول‌های غیر طبیعی می‌توانند وارد دستگاه لنفی یا جریان خون شوند و در سراسر بدن گسترش یابند.

به طور کلی سلول‌های سرطانی یا توده‌ها (مجموعه‌ای از سلول‌ها که ساختار طبیعی ندارند) به آهستگی درون عضوی که از ابتدا در آن شکل گرفته اند به رشد ادامه می‌دهند. آن‌ها گاهی به نقاط دیگر گسترش یافته و تا اندازه مشخصی رشد می‌کنند. این اندازه می‌تواند خیلی کوچک باشد. توده‌ای به اندازه ۱ تا ۲ سانتی‌متر، حاوی میلیاردها سلول است.

بسیاری از راهبردهای پیشگیری از سرطان به توانایی ما در یافتن این سلول‌های سرطانی البته وقتی که هنوز کوچک هستند وابسته است. اگر بتوانیم با بیرون آوردن سرطان وقتی هنوز کوچک است بیمار را درمان کنیم احتمال این که بیمار کاملاً علاج شود زیاد است. هنگامی که توده‌های سرطانی بزرگ‌تر می‌شوند یا به دیگر نقاط بدن گسترش می‌یابند، درمان دشوارتر می‌گردد و احتمال علاج کاهش می‌یابد.

سرطان‌های شایع

سرطان ریه شایع‌ترین علت ابتلا به سرطان و مرگ ناشی از سرطان است. در زنان سرطان پستان با فاصله اندکی از سرطان کولون جایگاه دوم را به خود اختصاص داده است. در مردان سرطان کولون دومین عامل مرگ به علت سرطان است. سرطان پروستات شایع‌ترین علت مرگ است ولی زیاد به مرگ منجر نمی‌شود. سرطان پوست شایع‌ترین سرطان است ولی معمولاً به آسانی درمان می‌شود. ملانوم نوعی سرطان پوست که از سلول‌های رنگدانه دار منشأ می‌گیرد، بسیار خطرناک‌تر است ولی شیوع کمتری دارد.

تشخیص سرطان

خیلی خوب بود اگر با یک آزمایش همه سرطان‌ها را می‌یافتیم. ولی چنین آزمایشی وجود ندارد. پزشکان تلاش می‌کنند سرطان را در مراحل اولیه که احتمال علاج آن بالاست، پیدا کنند. آزمون‌ها و آزمایش‌های غربالگری برای یافتن سرطان پیش از آنکه علامت پیدا کنند به کار می‌روند. آزمایش‌هایی که برای یافتن این سرطان‌ها به کار می‌روند بی‌نقص نیستند. آزمایش بی‌نقص سرطان آزمایشی است که انجام آن آسان باشد، ناراحتی برای بیمار ایجاد نکند، ارزان باشد و همه افراد مبتلا به سرطان را تشخیص دهد.



آزمایش بهتر این خواهد بود که به ما بگوید چه کسی در آینده به سرطان مبتلا می‌شود.

پزشکان به افرادی که سابقه خانوادگی قابل توجه از نظر ابتلا به سرطان دارند توجه ویژه‌ای می‌کنند.

بعضی از سرطان‌ها در بعضی خانواده‌ها شایع‌ترند. آزمون ژنتیک می‌تواند روشی برای غربالگری اعضای خانواده از نظر خطر بیشتر ارائه نماید. اکثر سرطان‌های جدید در افراد بدون سابقه خانوادگی مثبت رخ می‌دهد. افرادی که با خطر متوسط مواجهند (به عبارتی اکثر ما) می‌توانند به آزمون‌هایی اعتماد کنند که هدف آن یافتن سرطان است پیش از آن که علائمش آنها را از وجود سرطان آگاه سازد.

آزمون‌های غربالگری سرطان برای کمک به یافتن بعضی از سرطان‌های شایع ابداع شده‌اند.

مدتهاست که آزمون پاپ اسمیر انجام می‌گیرد. اکنون می‌دانیم سرطان گردن رحم با عفونت ویروسی پاپیلومای انسانی مرتبط است. آزمون از نظر ویروس پاپیلومای انسانی و ارزیابی گردن رحم از نظر وجود سلول‌های اولیه سرطانی شاید ناراحت‌کننده باشد ولی می‌تواند رهنمون ما به درمانی نجات‌بخش باشد. هیچ زنی نباید از این آزمون صرف نظر کند. اکنون برای ویروس پاپیلومای انسانی واکسن وجود دارد؛ زنانی که واکسینه می‌شوند به احتمال کمتری سرطان گردن رحم خواهند گرفت.

هرچند ماموگرام آزمون بی نقص نیست، می‌تواند سرطان‌های اولیه پستان را شناسایی کند و به جراحی نجات‌بخش منجر گردد. اگر سابقه خانوادگی سرطان پستان یا تخمدان دارید غربالگری را باید در ۳۵ سالگی شروع کنید که معمولاً با کمک ماموگرافی انجام می‌شود. اگر سابقه خانوادگی ندارید در این صورت غربالگری با معاینه پزشک از ۴۰ سالگی شروع می‌شود در صورت وجود شرح حال و معاینه مشکوک، ماموگرافی انجام خواهد شد.

آزمایش خون برای بررسی سرطان پروستات وجود ندارد به این آزمون پی‌اس‌آ (PSA) گفته می‌شود.

سن پیشنهادی برای شروع اقدامات تشخیصی زود هنگام ۵۰ سال و بالاتر است. اما در مردان با سابقه خانوادگی مثبت سرطان پروستات (فامیل درجه یک مبتلا در سن زیر ۶۵ سال) سن ۴۰ تا ۴۵ سال توصیه می‌شود. این آزمون به تنهایی مفید نیست. اگر سطح آن در طول زمان افزایش یابد، آزمون بیشتر برای بررسی وجود سرطان لازم است. ما باید به یاد داشته باشیم که سرطان پروستات بسیار شایع است. حدود ۸۰٪ مردان بالای ۸۰ سال سرطان پروستات دارند که آسیبی به آنها نمی‌زند. همچنین باید دانست بعضی مردان مبتلا به سرطان پروستات در اندازه‌گیری سالانه پی‌اس‌آ ممکن است افزایشی نشان ندهند.

سرطان روده بزرگ (کولون) می‌تواند باعث خونریزی در مدفوع شود که به قدری کم است که با چشم غیر مسلح قابل مشاهده نیست. آزمونی که نشان می‌دهد خون در مدفوع وجود دارد می‌تواند اولین سرنخی باشد که این سرطان وجود دارد. اکثر پزشکان به افرادی که سابقه خانوادگی سرطان روده بزرگ ندارند از ۵۰ سال به بالا سالانه یا هر دو سال یکبار توصیه می‌کنند که آزمون خون مخفی مدفوع را انجام دهند. در افراد با سابقه خانوادگی مثبت، بهترین اقدام انجام کولونوسکوپی از سن ۵۰ سالگی یا ده سال زودتر از سن ابتلای بستگان است.

در حال حاضر راهبردی برای غربالگری سرطان ریه وجود ندارد. اگر سیگاری هستی رادیوگرافی قفسه سینه منظم را می‌توان مد نظر قرار داد. متأسفانه سیگار کشیدن تغییراتی در ریه ایجاد می‌کند که تفسیر رادیوگرافی قفسه سینه را دشوارتر می‌سازد. سی‌تی‌اسکن منظم قفسه سینه در سیگاری‌های پرخطر می‌تواند سرطان را شناسایی کند، ولی انجام آن دشوارتر است، گران است و میزان تابش اشعه زیاد تر است.

معاینه پوست بهترین راه یافتن تغییرات پوستی است. افرادی که پوست‌های روشن‌تری دارند یا بیشتر به سرطان پوست مبتلا بوده‌اند یا یکی از اعضای خانواده شان به سرطان پوست مبتلا بوده است می‌توانید در معرض خطر بالاتر باشند.

پیشگیری از سرطان

پیشگیری از سرطان به معنی جلوگیری از شروع سرطان است. برای پیشگیری از بعضی سرطان‌ها لازم است بعضی رفتارها تغییر کند. گاهی پیشگیری به معنی یک آزمون خاص است که برای جلوگیری از شروع سرطان ضرورت دارد.

استعمال دخانیات: سیگار کشیدن احتمال بروز سرطان ریه و بسیاری سرطان‌های دیگر را افزایش می‌دهد. سیگار تنها علت سرطان ریه نیست و البته بعضی از مبتلایان به سرطان ریه در معرض دود سیگار نبوده‌اند. بعضی سیگاری‌ها بیماری‌های وخیم ریوی دیگری پیدا می‌کنند. پیش بینی این که کدام سیگاری به کدام سرطان ریه مبتلا می‌شود غیر ممکن است. عدم استعمال دخانیات یا ترک سیگار تنها راه واقعی برای کاهش خطر بروز سرطان ریه است. ترک سیگار می‌تواند خطر بسیاری از انواع دیگر سرطان را نیز کاهش دهد.

مواجهه با مواد شیمیایی، یا صنعتی و محیطی: با گذشت زمان در مورد خطرهای مواجهه با مواد شیمیایی یا مخاطرات محیط کار و چگونگی نقش آنها در افزایش احتمال بروز سرطان‌های خاص بیش‌تر و بیش‌تر یاد گرفته ایم. آذوبست، گاز رادن و بنزین چند مورد از مواردی است که اکنون سعی می‌کنیم از آنها اجتناب کنیم. کسانی که در فضای باز کار می‌کنند باید خود را در برابر تابش خورشید محافظت کنند. قرار گرفتن در معرض نور خورشید به روشنی خطر سرطان پوست را افزایش می‌دهد. کشنده‌ترین سرطان پوست ملانوماست. کاهش تابش نور خورشید به پوست با پوشاندن بدن با لباس و کلاه و استفاده از کرم‌های ضد آفتاب (SPF 30) و بالاتر بهترین راه پیشگیری است.

رژیم، ویتامین‌ها و مکمل‌ها: توصیه‌های زیادی در مورد آن چه باید بخوریم و نباید بخوریم مشاهده می‌کنیم. گاهی آنچه اکنون گفته می‌شود با توصیه‌های سال پیش در تضاد است یک برنامه ساده که همیشه توصیه درستی بوده است آن است که در خوردن همه چیز اعتدال را رعایت کنید. باید از طیف متنوعی از سبزی‌ها استفاده کنیم. منطقی است که میزان چرب و کل کالری مصرفی را کنترل کنیم تا از چاقی پیشگیری کنیم. باید از این که فقط گوشت قرمز بخوریم بپرهیزیم. به رژیم خود ماهی بیفزایید.



شواهد چندانی وجود ندارد که خوردن ویتامین ب، ث یا ای اضافی از خطر سرطان کم می‌کند. در واقع با گذشت زمان داروهایی بدست آمده است که نشان می‌دهد بسیاری از این مکمل‌های ویتامینی ممکن است خطر بیماری قلبی و دیگر عوارض را افزایش دهد. اگر کسی اصرار دارد که درمان چیزی را یافته است از او بخواهید جایزه نوبلش را به شما نشان دهد. اگر نداشت در مورد مدارک و مستندات درمان یا پیشگیری ادعایی سوال کنید.

پیشگیری واقعی از سرطان:

سرطان گردن رحم و کولون واقعا قابل پیشگیری هستند. واکسن ویروس پاپیلومای انسانی از ابتلای بسیاری از زنان جوان به سرطان گردن رحم پیشگیری نموده است. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد اکثر سرطان‌های کولون از پولیپ‌های درون کولون منشا می‌گیرند. این پولیپ‌ها شایع هستند، ولی اگر پیش از سرطانی شدن برداشته شوند می‌توان از سرطان کولون پیشگیری نمود. برای تشخیص وجود پولیپ‌ها یا باید از رادیوگرافی خاصی به نام باریوم انما استفاده کرد یا نوعی سی‌تی‌اسکن به نام سی‌تی کولوگرافی یا کولونوسکوپی انجام داد. اگر بیش از ۵۰ سال دارید یا پزشک تان درباره غربالگری کولون مشورت کنید.

دیابت

دیابت نوعی بیماری شایعی است و هنگامی رخ می‌دهد که یا پانکراس به اندازه کافی انسولین ترشح نمی‌کند یا بدن انسولین تولید شده را به درستی مورد استفاده قرار نمی‌دهد. هنگامی که سطح قند خون افزایش می‌یابد، انسولین ترشح می‌شود و بدن را قادر می‌سازد که قند خون را یا مصرف کند یا ذخیره سازد. انسولین، سطح قند خون بالا می‌رود و در طول زمان می‌تواند تخریب جدی ایجاد کند.

دو نوع دیابت وجود دارد:

نوع ۱: در این وضعیت در پانکراس تولید انسولین به درستی انجام نمی‌گیرد و بنابراین بیمار باید انسولین تزریق کند. این بیماری در هر سنی می‌تواند رخ دهد ولی اکثرا در کودکان و نوجوانان رخ می‌دهد.

نوع ۲: این شایع ترین شکل دیابت است. نوع ۲ در بزرگسالان در هر سنی رخ می‌دهد و در افراد چاق شایع تر است. در ابتدا افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ قند خون بالا دارند چون بدن آن‌ها دیگر انسولین را مورد استفاده موثر قرار نمی‌دهد. در نهایت ممکن است پانکراس نتواند انسولین کافی تولید کند و این اختلال بدتر شود. کنترل دیابت نوع ۲ ابتدا با کنترل رژیم غذایی، کاهش وزن و داروهای خوراکی صورت می‌گیرد. اگر این درمان موفق نباشد یا بیماری شدیدتر شود ممکن است لازم باشد بیماران انسولین تزریق کنند.

علائم سطح افزایش یافته قند خون عبارتند از:

- * تشنگی مداوم
- * ادرار مکرر
- * افزایش اشتها
- * خستگی غیر معمول
- * تاری دید
- * عفونت پوست یا زخم‌هایی که به کندی التیام می‌یابند
- * واژینیت یا عفونت ادراری عود کننده
- * کاهش وزن بدون توضیح
- * اختلال نعوظ

• شما در معرض خطر دیابت قرار دارید اگر:

- * بالای ۴۵ سال دارید
- * اضافه وزن دارید
- سابقه دیابت در خانواده دارید می‌تواند عامل موارد زیر شود:
 - * بیماری قلبی و سکته مغزی
 - * تخریب اعصاب
 - * نارسایی کلیه
 - * نابینایی
- از دیابت یا عوارض دیابتی از طریق راه‌های زیر اجتناب کنید:
- داشتن رژیم متوازن و اجتناب از غذاهای پرشکر یا چرب اگر دیابت دارید باید متخصص تغذیه مراجعه کرده و توصیه‌های وی را رعایت کنید.
- * حفظ وزن سالم



اگر دیابت دارید باید به دقت قند خون خود را کنترل کنید.

رژیم گرفتن و کاهش وزن

چاقی احتمال بروز بسیاری از بیماری‌ها شامل دیابت، فشار خون بالا، حمله قلبی، سکته مغزی و مشکلات مفصلی را افزایش می‌دهد هر چند معمولاً سال‌ها طول می‌کشد که کسی اضافه وزن پیدا کند هنگامی که افراد تصمیم می‌گیرند وزن کم کنند می‌خواهند سریع، آسان و ارزان این کار را بکنند. متأسفانه، راهی برای کاهش وزن جادویی وجود ندارد.

رژیم‌های مد روز ممکن است به کاهش وزن در کوتاه مدت بینجامد ولی معمولاً ادامه آن‌ها آنقدر سخت است که اگر عادات‌های نامناسب از نظر سلامت را با عادات‌های بهتر جایگزین نکنید، وزن تان دوباره افزایش می‌یابد. به عنوان یک قاعده کلی، اگر رژیم مستلزم الگوهای خوردن یا غذاهای غیر معمول باشد یا آماده سازی آن طوری دشوار باشد که استمرار آن را ناممکن کند، احتمال این که بر این اساس شما به کاهش وزن دراز مدت دست یابید اندک است. بعضی رژیم‌ها، می‌توانند کاهش وزن را آغاز کنند ولی حفظ آن مستلزم تغییر در شیوه زندگی و اخذ عادات‌های سالم خوردن است.

انسان‌ها برای کسب انرژی غذا می‌خورند. ما از انرژی برای ادامه حیات استفاده می‌کنیم، برای تنفس و انجام کار جسمی هر چقدر فعال تر باشید، کالری بیش‌تری می‌سوزانید اگر فعالیت شما کم تر شود کالری‌های اضافی به شکل چربی ذخیره می‌شوند هنگامی که ذخیره انرژی چربی بدن زیاد می‌شود باید برنامه‌ای برای کاهش آن داشته باشیم حتی اگر لازم باشد باید گرسنگی را تحمل کنیم.

موفق‌ترین روش برای کاهش وزن ترکیب منطقی از کاهش خوراک همراه با افزایش منظم ورزش یا فعالیت بدنی است و باید صبور بود. بعضی از رژیم‌های کاهش وزن، بر مبنای کاهش میزان کالری‌های خورده شده به شکل روزانه است تا ذخیره چربی به تدریج کاهش یابد. دیگر رژیم‌ها طوری طراحی شده اند که بدن بیشتر چربی ذخیره شده را بسوزاند.

اهداف کاهش وزن

پزشکان وزن سالم را با محاسبه شاخص توده بدنی (BMI) که وزن شما را با قدتان مقایسه می‌کند اندازه می‌گیرند **شاخص توده بدنی** برای محاسبه شاخص توده بدنی وزن به کیلوگرم را بر قد به توان ۲ (بر حسب متر) تقسیم می‌کنند. وزن/قد بر این اساس مردی که ۹۱ کیلوگرم وزن و ۱۷۸ سانتی متر قد دارد، شاخص توده بدنی معادل ۲۸/۷۲ کیلوگرم بر متر مربع دارد.

شاخص توده بدنی ۲۵ تا ۲۹ نشان می‌دهد شما اضافه وزن دارید و شاخص توده بدنی ۳۰ چاقی به شمار می‌آید. شاخص توده بدنی بالاتر همیشه به معنی چربی بیشتر نیست هر چند عضلات وزنی بیش از چربی دارند. اگر بدنی عضلانی داشته باشید ممکن است شاخص توده بدنی بالاتری داشته باشید ولی چاق نباشید. توصیه می‌شود برای فرد با BMI بالاتر از ۱۷ و حداقل یک بیماری وابسته به چاقی، کاهش وزن در نظر گرفته شود.

اگر به عنوان یک فرد چاق، ۵ درصد تا ۱۰ درصد از وزن خود را کم کنید احتمال بروز بیماری قلبی یا سکته مغزی را کاهش خواهید داد. راه دیگری که می‌توانید تشخیص بدهید چاق هستید این است که نوع بدن خود را مد نظر قرار دهید افراد گلابی شکل در ران و باسن خود چربی دارند. افراد سیب شکل در مرکز بدن چاق‌تر هستند. افراد سیب شکل در معرض خطر بالاتر سکته مغزی، بیماری قلبی و دیابت قرار دارند. دور کمر بالای ۱۰۲ سانتی متر برای مردان که روی ناف اندازه گیری شود و بیش از ۸۸ سانتی‌متر در زنان که در وسط فاصله دنده انتهایی و استخوان لگن اندازه گیری شود، به معنای خطر بالاتر بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت است.

این افراد باید کاهش وزن داشته باشند.

انواع رژیم:

به طور کلی چهار نوع رژیم وجود دارد:

کم کالری (انرژی)

بسیار کم کالری (انرژی)

کم کربوهیدرات (مواد قندی)

بسیار کم چربی

هرچند رژیم‌های غذایی اسامی مختلفی دارد و متخصصان نظریه‌های مختلفی در مورد روش عملکرد آن‌ها دارند، به طور کلی همه آنها میزان غذای افراد را کاهش می‌دهند.

کالری چربی بسیار زیاد است. هر گرم چربی ۹ کالری دارد در حالی که هر گرم کربوهیدرات (مواد قندی) یا پروتئین ۴ کالری دارد. این بدان معنی است که در وزن مشابه مقدار کالری که شما از خوردن چربی می‌گیرید دو برابر کالری است که از خوردن کربوهیدرات یا پروتئین به بدن شما می‌رسد پایین آوردن میزان چربی خورده شده به کاهش قابل توجه کالری غذا و در نتیجه کاهش وزن می‌انجامد.



رژیم‌های کم کالری رایج از این اطلاعات برای طراحی رژیم که چربی کمتر (کمتر از ۳۰ درصد کالری مصرفی) و نسبتاً کربوهیدرات بیش‌تر (۵۵٪ تا ۶۰٪ کل کالری) دارد استفاده می‌کنند تا کل کالری دریافتی را کاهش دهند. اگر این رژیم‌ها مقادیر بیشتری فیبر (که شکم را پر میکند) داشته باشند با وجود آنکه حس گرسنگی را رفع می‌کنند میزان کالری دریافتی را نیز کاهش می‌دهند. همچنین باید از خوردن شکر ساده اجتناب کرد و در عوض از کربوهیدرات‌های مرکب که در میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد، استفاده کرد. رژیم‌های کم کالری کاهش روزانه کالری به میزان ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری را توصیه می‌کنند و به عبارتی ۱۰۰۰ تا ۱۴۰۰ کالری روزانه را برای خوردن تجویز می‌کنند.

رژیم‌های کم کالری می‌توانند وزن بدن را در مدتی ۳ تا ۱۲ ماه حدود ۸٪ کاهش دهند. معمولاً فقط نیمی از کاهش وزن اولیه در طول ۳ تا ۴ سال آینده حفظ خواهد شد. مطالعات نشان داده‌اند این رژیم‌ها می‌توانند دور کمر را تا ۹/۵ سانتی متر کاهش دهند. برای آنکه احتمال بروز بیماری قلبی را با این رژیم واقعاً کاهش دهید باید از برنامه ورزشی منظمی هم پیروی کنید.

رژیم‌های بسیار کم کالری روزانه تنها ۸۰۰ کالری تجویز می‌کنند این نوع رژیم معمولاً مستلزم ترکیب ویژه غذایی است که میزان کافی و مناسب پروتئین تأمین کند تا از سوء تغذیه پیشگیری شود. معمولاً این رژیم‌ها تنها برای افراد دارای شاخص توده بدنی بالاتر از ۳۰ با خطرهای مهم سلامت روبرو هستند و تلاش‌های قبلی برای کاهش وزن نتیجه بخش نبوده است، استفاده می‌شود. این رژیم‌ها می‌توانند به ۲۰ کیلوگرم کاهش وزن ظرف ۱۶ هفته بینجامد. عوارض این رژیم غذایی می‌تواند شامل تشکیل سنگ کیسه صفرا، از دست دادن توده عضلانی و نقرس باشد. اگر میزان دریافتی پروتئین در این رژیم‌های بسیار کم کالری ناکافی باشد می‌تواند منجر به مرگ ناگهانی شود.

رژیم‌های کم کربوهیدرات (مواد قندی کم) همه رژیم‌های کم کربوهیدرات میزان دریافتی کربوهیدرات را به کمتر از ۱۰ درصد کل کالری مصرفی روزانه یا به عبارتی حدود ۳۰ گرم در روز کاهش می‌دهند. این کار باعث کاهش کل کالری مصرفی به ۱۳۰۰ کالری در روز می‌شود چرا که به دلیل خوردن میزان بیش‌تری پروتئین و چربی و غذاهای انتخابی محدود اشتها کاهش می‌یابد.

بعضی این نظریه را مطرح می‌کنند که این رژیم، بدن را وامی‌دارد برای تولید انرژی از ذخایر چربی استفاده کند زیرا محدودیت کربوهیدرات‌ها به شدت دسترسی بدن به منبع آسان انرژی را محدود می‌کند. بسیاری از این رژیم طرفداری می‌کنند. چراکه با کاهش سریع وزن در ابتدا همراه است. بخشی از این کاهش وزن اولیه ممکن است به دلیل کاهش آب بدن (۱ لیتر آب ۱ کیلوگرم وزن دارد) باشد که بر اثر کاهش ذخایر کربوهیدرات رخ می‌دهد: ابتدا بعضی متخصصان این نگرانی را مطرح کردند که این رژیم ممکن است تغییرات نامطلوبی در سطح کلسترول ایجاد کند و ممکن است باعث تخریب کلیه شود ولی مطالعاتی که این رژیم را در سال اول استفاده از آن مورد مطالعه قرار دادند، چنین تغییراتی را نیافتند.

رژیم‌های بسیار کم چربی توصیه می‌کنند که چربی ۱۰ تا ۱۵ درصد کل کالری دریافتی را تشکیل دهد. این رژیم‌ها که برای پیشگیری یا کاهش بیماری‌های قلبی ابداع شدند مبتنی بر سبزیجات هستند با ۱۰ درصد کالری از چربی در کنار ترک سیگار، مدیریت استرس و تمرین‌های ورزشی هوازی، با این هدف که حدود ۱۱ کیلوگرم کاهش وزن در سال اول رخ دهد. در رژیم‌های با چربی بسیار کم، دریافت کربوهیدرات افزایش می‌یابد که منجر به افزایش تری گلیسیرید خواهد شد. در ضمن، دریافت مقادیر زیاد فیبر (بیش از ۲ برابر سطح توصیه شده در رژیم معمولی) می‌تواند باعث کاهش جذب کلسیم، آهن و روی شده و علائم نفخ و پری شکم را تشدید کند. برای انتخاب نوع رژیم غذایی موثر باید با پزشک یا کارشناس یا مشاوره تغذیه مشورت کنید. انتخاب یک رژیم اشتباه ممکن است عوارض زیان باری را به دنبال داشته باشد.

توصیه‌ها

بسیاری از افراد دست کشیدن از سفره را دشوار می‌یابند ولی بهترین راه کاهش وزن ترکیب کاهش منطقی در کل حجم غذایی دریافتی با افزایش تمرین‌های ورزشی به این ترتیب کاهش وزن ممکن است آهسته رخ دهد ولی ماندگار خواهد بود. حفظ رژیم که بسیار محدود کننده یا ناخوشایند باشد دشوار است و افرادی که به دنبال راه حل سریع هستند به زودی خود را دوباره سر جای اول با عادات‌های قبلی خواهند یافت و به سرعت وزن شان بر می‌گردد.

رویکرد بهتر آن است که یاد بگیرید بهتر بخورید. بعضی راه‌های آسان کاهش کالری عبارتند از: مصرف میزان کمتر شکر، استفاده از مربای خالی به جای کره مربا بر روی نان چاشت، کاهش مصرف مایونز و حذف مصرف الکل

لازم نیست برای ورزش دستگاه‌های ورزشی خرید شما می‌توانید با پیاده روی سریع روزانه به مدت ۳۰ دقیقه شروع کنید. بهتر است پیش از خوردن پیاده‌روی کنید. این کار شاید به کاهش اشتها کمک کند.

بدون مصرف غذای بیشتر زمان غذا خوردن خود را طولانی‌تر کنید.

مراقب راه حل‌های جادویی و سریع باشید. اگر از رژیم‌های کم کربوهیدرات یا کم چربی برای شروع کاهش وزن استفاده می‌کنید، باید برای حفظ و کاهش وزن در مدت طولانی از رژیمی معتدل تر استفاده کنید.

ورزش

شاید گزینه‌های چندانی همچون ورزش وجود نداشته باشد که احساس سلامت و تندرستی را در شما بهبود دهد. ورزش به شما کمک می‌کند از نظر جسمی و احساسی حس خوبی به خود داشته باشید. برای بسیاری، ورزش به شکل بخشی گران بها و غیرقابل جایگزین درآمده است.



فایده ورزش منظم

- ورزش منظم میزان خطر بیماری قلبی، سکنه مغزی، فشار خون بالا، چاقی و پوکی استخوان را کاهش می‌دهد.
- ورزش منظم به کنترل وزن از راه سوزاندن کالری‌ها، افزایش متابولیسم و سرکوب اشتها کمک می‌کند.
- انجام منظم ورزش از آلان احتمال این که شما در طول عمر به ورزش بپردازید را افزایش می‌دهد.
- ورزش منظم تنش و اضطراب را کاهش می‌دهد.
- ورزش منظم به خواب بهتر کمک می‌کند.
- ورزش منظم به قدرت عضلات و انعطاف مفاصل کمک می‌کند.
- ورزش منظم می‌تواند سطح انرژی را افزایش دهد.
- ورزش منظم احتمال افسردگی را کاهش می‌دهد.
- افرادی که ورزش می‌کنند حس بهتری به خود دارند.

ورزش چیست؟

بعضی افراد فکر می‌کنند چون در طول روز فعال هستند دیگر نیازی به انجام ورزش ندارند. آن‌ها براین باورند که باغبانی، راه رفتن هنگام کار روزانه یا انجام کارهای خانه معادل ورزش قابل توجه است. ولی ممکن است شما در طول روز خیلی فعال باشید و خیلی هم خسته شوید ولی ورزش چندانی نکرده باشید. اغلب فعالیت‌های روزمره‌ای که انجام می‌دهیم ماهیت «مقطعی» دارند و مستمر نیستند. ورزش واقعی مستلزم افزایش ضربان قلب به مدت طولانی است. این امر فقط هنگام ورزش مستمر رخ می‌دهد. هدف برنامه ورزشی برای سلامت قلب جلسه‌های روزانه تحرک ۳۰ تا ۴۰ دقیقه‌ای است.

چگونه باید ورزش را شروع کرد؟

اگر برای مدت‌ها غیرفعال بوده اید برای شروع به آرامی ورزش کنید و به تدریج دفعه‌ها یا مدت هر جلسه ورزش را افزایش دهید. شما می‌توانید به جای هر روز، به شکل یک روز در میان ورزش را شروع کنید. کمی درد و کوفتگی عضلات در صورتی که به ورزش عادت نداشته باشید کاملاً طبیعی است، ولی یک قانون کلی این است که اگر روز بعد از ورزش درد زیاد، سختی یا خستگی حس می‌کنید، زیاد از حد ورزش کرده اید و به طور موقت باید از مقدار آن کم کنید. لازم است به یاد داشته باشید که ورزش در ۶ تا ۸ هفته اول ممکن است مفرح و جذاب نباشد، ولی هنگامی که به سطح مناسبی از آمادگی برسید، از ورزشی که انجام می‌دهید لذت خواهید برد. صبور باشید، تلاش کنید و در مراحل اولیه کنار نکشید. بلند مدت فکر کنید.

موفقیت خود را تضمین کنید

اهدافتان را واقع‌گرایانه تعیین کنید. به یاد داشته باشید هر تحرک و ورزشی بهتر از بی تحرکی است. با تعیین اهداف سطح بالا احتمال این که احساس شکست کنید افزایش می‌دهد. فشار زیاد در ابتدای کار باعث افزایش درد و افزایش احتمال کنار گذاشتن ورزش می‌شود. هنگامی که درد ایجاد می‌شود دیگر فشار وارد نکنید. درد مفید نیست و در واقع بدنتان سعی دارد به شما پیامی بدهد.

ورزش درست را انتخاب کنید. اگر از آن چه انجام می‌دهید لذت می‌برید، احتمال آن که به مدت طولانی‌تر آن را انجام دهید بیشتر خواهد بود. بعضی تغییر روزانه فعالیت را مفیدتر می‌یابند، در حالی که دیگران دوست دارند تنها روی یک نوع فعالیت تمرکز کنند.

کسی را پیدا کنید که از هم صحبتی وی لذت ببرید و اهداف مشترکی با هم داشته باشید. یک دوست می‌تواند هم انگیزه ایجاد کند و هم ما را پاسخگو کند. تمرین خود را برنامه ریزی کنید. افرادی که برنامه ریزی ندارند و تنها سعی می‌کنند هر وقت فرصت پیش آمد به ورزش بپردازند بخت چندانی برای رسیدن به اهداف خود ندارند. برنامه ورزشی در روی تقویم کاری خود قرار دهید.

یک دفتر یادداشت روزانه تهیه کنید که تمرین‌های خود را با شرح فاصله و زمان در آن ثبت کنید. شما با دیدن پیشرفت خود در این دفتر انگیزه برای ادامه دادن پیدا می‌کنید.

چقدر باید ورزش کرد؟

به آرامی شروع کنید. شروع خیلی پرفشار احتمال کنار گذاشتن ورزش را افزایش می‌دهد. هدف آن است که روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش کنید. اگر مدت‌ها غیرفعال بوده اید با تمرین‌های آسان تر شروع کنید و یک روز در میان ورزش کنید و به تدریج دفعات را افزایش دهید. ورزشکاران موفق برای انجام روزانه تمرین‌ها برنامه‌ریزی می‌کنند.

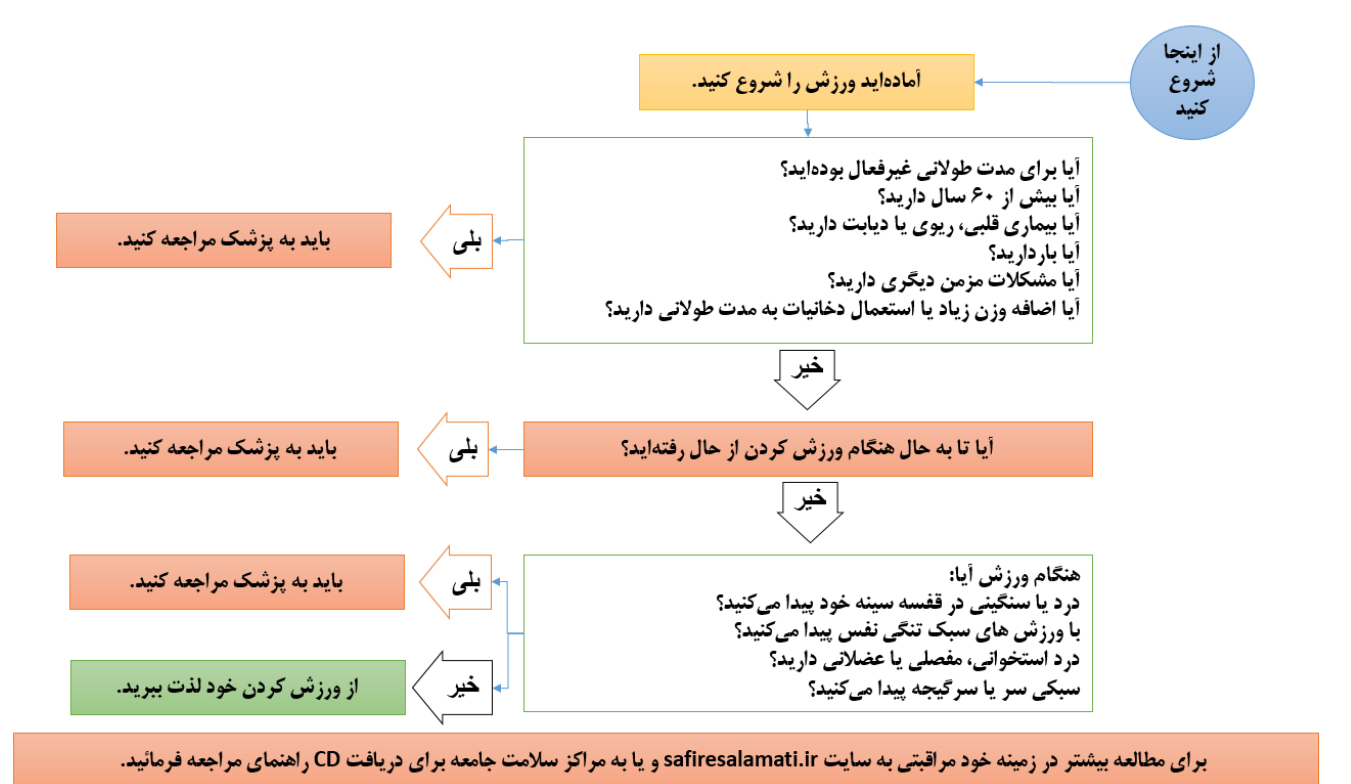
ورزش‌های هوازی و ضربان قلب هدف

ورزش‌های هوازی گروه‌های عضلات بزرگ بدن (بازوها، قفسه سینه، شانه و به خصوص پاها) به تحرک درمی‌آورند. این کار برای سلامت قلب و ریه شما عالی است. یکی از ابزارهایی که بعضی افراد به کار می‌برند تعیین تعداد ضربان قلب هدف است. برای گرفتن تعداد ضربان قلب به مدت ۱۵ ثانیه نبض خود را بشمارید و در ۴ ضرب کنید، با استفاده از این جدول می‌توانید بازه تعداد ضربان قلب هدف مناسب برای خود را بیابید. برای تازه کاران هدف خود را در سطح ۶۰ درصد تعیین کنید. با بالا رفتن آمادگی تان ۸۵ درصد از ضربان نهایی را هدف بگیرید. هنگام انجام تمرین نبض خود را نگیرید بلکه ابتدا توقف کوتاهی کنید، سپس نبض خود را بگیرید و شدت فعالیت تان را تنظیم کنید.



تمرین منظم جزو کلیدی برنامه جامع درمان یا پیشگیری از پوکی استخوان است برای کسب فواید ورزش در استخوان باید به سراغ ورزش‌ها و تمرین‌هایی بروید که مستلزم وزن گذاری روی پا باشد. مثال‌ها عبارتند از: پیاده روی، دو، اسکیت و اسکی.

شنا ورزش فوق العاده‌ای است. چون آب بخشی از وزن شما را تحمل می‌کند بنابراین مفاصل همان فشاری را که در دیگر ورزش‌ها تحمل می‌کنند، تحمل نمی‌کنند. شنا و دیگر ورزش‌های آبی برای افرادی که التهاب مفاصل یا دیگر مشکلات مفصلی دارند که پیاده‌روی را برای شان محدود می‌کند، بهترین انتخاب است. دوچرخه‌سواری (چه با دوچرخه متحرک چه ثابت) می‌تواند برای افرادی که مفصل ران، زانو یا مچ دردناک دارند انتخاب مناسبی باشد. فعال کردن و منعطف و قدرتمند ساختن مفاصل برای همه افراد دچار آرتریت خوب است.



جهت مطالعه:

شیوه زندگی سالم و رفتارهای مخاطره‌آمیز - عدم رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی:

شیوه‌های تغییر:

- رعایت سرعت مجاز، توجه کافی به علائم رانندگی، رعایت اصول حق تقدم خودروها مخصوصاً در بزرگراه‌ها، رعایت اصول ایمنی در هنگام رانندگی (بستن کمربند ایمنی، کلاه ایمنی و...)، توجه به چراغ‌های راهنما و...
- عدم تحرک کافی:

شیوه‌های تغییر:

- روزانه حداقل نیم‌ساعت فعالیت بدنی، انجام حرکات ورزشی بمدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه حداقل سه بار در هفته
- تغذیه نادرست:

شیوه‌های تغییر:

- مصرف نوشیدنی‌های سالم مثل آب، دوغ کم نمک و... به جای مصرف انواع نوشابه‌های شیرین گازدار و آبمیوه‌های صنعتی، خودداری از مصرف بی‌رویه موادقندی، کاهش مصرف نمک و تنقلات شور، استفاده از روغن‌های مایع، مصرف ماهی دو بار در هفته، مصرف روزانه سبزی‌ها، میوه‌ها و لبنیات و...



فصل دوم

بیماری‌های واگیر و غیر واگیر

فراگیران در پایان این فصل بایستی قادر باشند:

- ۱- با روش‌های انتقال و پیشگیری بیماری‌های پوستی، ریوی، ایدز و هیپاتیت آشنا شود.
- ۲- روش‌های انتقال و پیشگیری از بیماری‌های روده‌ای و انگلی را بیاموزد.
- ۳- با بیماری‌های مشترک بین انسان و دام آشنا شود.

بیماری‌های پوستی و ریوی

الف) بیماری‌های پوستی:

۱- سالک:

نوعی بیماری پوستی که از طریق گزش پشه خاکی به انسان منتقل می‌شود و به آن سالک اطلاق می‌گردد. انواع سالک:

سالک خشک یا نوع شهری: در این نوع، ضایعه پوستی دارای ظاهری خشک بوده و تعداد زخم‌ها کم و بدون درد می‌باشد.

سالک مرطوب یا نوع روستایی: زخم دارای ظاهری مرطوب بوده و دردناک می‌باشد. تعداد زخم‌ها زیاد و وسیع بوده و بیشتر در دست و پا دیده می‌شود. پشه خاکی روزها در پناهگاه‌های تاریک و گرم و مرطوب مانند شکاف‌های دیوارها، زیرزمین منازل، پشت اشیاء ثابت در منزل مثل کمد، قاب عکس و داخل اصطبل‌ها، اطراف توده‌های زباله، کودهای حیوانی، اماکن متروکه، لانه جوندگان و غارها زندگی می‌کند. پشه خاکی شب‌ها تخم‌های خود را در داخل زباله، لانه جوندگان و گودال‌های مرطوب قرار داده و نوزادان آن در مرحله کرمینه در همین محل رشد می‌یابند.



راه‌های سرایت:

تمایل زیاد پشه خاکی به خون خواری از زخم‌های سالک سبب ورود انگل به داخل بدن پشه می‌گردد. یکی دیگر از راه‌های انتقال بیماری تماس زخم‌های عادی با ترشحات سالک بیمار می‌باشد.

روش‌های پیشگیری:

- ۱- نصب توری فلزی در جلوی درب و پنجره‌ها
- ۲- استفاده از پشه بند با سوراخ‌های بسیار ریز که پشه‌ها نتوانند از آن عبور کنند و آغشته نمودن پشه‌بند به حشره‌کش
- ۳- جمع‌آوری و دفع صحیح زباله‌ها از محیط زندگی و جلوگیری از تجمع زباله‌ها در محیط زیست
- ۴- استفاده از پماد دور کننده حشرات هنگام کار شبانه در فضای باز
- ۵- بهسازی و نظافت محیط زندگی و مرمت سوراخ‌ها و شکاف‌های موجود در دیوار و سقف منزل
- ۶- جلوگیری از انباشته شدن هر گونه پسمانده غذایی در داخل و بیرون منزل
- ۷- جداسازی آغل حیوانات اهلی از محیط مسکونی و بهسازی و مرمت شکاف‌های موجود در دیوارها و سقف محل زندگی دام و تخلیه منظم فضولات دامی به خارج از محیط زندگی
- ۸- استفاده منظم و صحیح از حشره‌کش‌های خانگی جهت مبارزه با پشه خاکی در اماکن سر بسته
- ۹- معدوم ساختن سگ‌های ولگرد
- ۱۰- مبارزه با جوندگان با استفاده از روش‌هایی مانند تله گذاری و سموم موش‌کش.
- ۱۱- تخریب و تسطیح اماکن مخروبه و پر سازی گودال‌های مرطوب.
- ۱۲- جمع‌آوری زباله در سطوح‌های درب‌دار یا کیسه‌های زباله.
- ۱۳- حفاظت از زخم سالک با گاز استریل یا لباس مناسبی که محل زخم را بپوشاند و از پخش آلودگی جلوگیری نماید.

۲- سرطان پوست:



سرطان پوست از شایعترین سرطانها در ایران و در بعضی از کشورهای جهان می‌باشد. این نوع سرطان بیشتر در قسمتهای باز و خارج از لباس بدن مثل صورت، گردن، سر و دست‌ها پیدا میشود و از آنجایی که توده‌های سرطانی مستقیماً در روی پوست قرار دارند و برای بیمار و اطرافیان او قابل مشاهده مستقیم هستند، امکان تشخیص زودرس آنها وجود دارد. اگر بیماران زود به پزشک مراجعه کنند حدود ۹۶٪ و گاه تا ۹۹٪ سرطان‌های پوست به سادگی و برای همیشه قابل درمان و معالجه هستند. سرطان پوست در کشاورزان، کارگران ساختمانی، ماهیگیران و ملاحان بیشتر دیده میشود. در افراد سالمند هر زخم پوستی که بعد از ۲ هفته بهبود نیابد باید مشکوک به سرطان تلقی شود. هر قدر رنگ پوست فرد روشن‌تر باشد احتمال پیدایش سرطان پوست در وی بیشتر است. سرطان پوست در بعضی از نژادهای دارای چشمان آبی روشن بیشتر ظاهر می‌شود.

علل ایجاد بیماری:

تابش مستقیم اشعه آفتاب به مقدار زیاد و برای مدت طولانی به بدن می‌تواند باعث ایجاد سرطان پوست شود. اشعه ایکس/ مواد شیمیایی مثل قیر و قطران/ وجود محل زخم و سوختگی قبلی

علائم بیماری:

در روزهای اول، سرطان پوست به صورت توده‌های زگیل مانند و مروراید شکل است که بتدریج وسط آن زخمی شده و به مرور این زخم به صورت خرنده و خورنده گسترش پیدا میکند. البته هرگونه تغییر در خال (تغییر در اندازه، رنگ یا حاشیه، احساس خارش، مشاهده التهاب با خونریزی) از اهمیت زیادی برخوردار است و بایستی سریعاً به پزشک متخصص پوست مراجعه نمود. در صورت وجود هرگونه جوش پوستی که زخم شده و بهبود نیابد، زخم‌های لب پایین و هرگونه تغییر رنگ ضایعات پوستی یا چند رنگ شدن آن بایستی به سرطان پوست مشکوک شد.

روش پیشگیری:

علت اصلی پیدایش سرطان پوست به جز سرطان خالهای رنگین یا ملانوم، تابش اشعه آفتاب به خصوص جزء ماوراءبنفش آن است. از آنجا که بین حدود ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر آفتاب حالت عمودیتی دارد و این اشعه بیشتر به سطح زمین می‌تابد، در نتیجه در طی این ساعات نباید با تن برهنه و یا نیمبرهنه در معرض تابش خورشید قرار گرفت. چون تابش اشعه خورشید در ایجاد هر سه سرطان پوست نقش دارد و اتفاقاً در ایجاد ملانوم بدخیم بسیار مؤثرتر است بایستی از قرار گرفتن در معرض تابش خورشید خودداری کرد. کسانی که به اقتضای شغل خود بایستی ساعاتی از روز را برهنه در برابر آفتاب کار کنند با مالیدن کرم‌های ضدآفتاب (ضد اشعه ماوراء بنفش) به بدن خود می‌توانند پوست خود را هم در مقابل سوختگی و هم در مقابل سرطان محافظت نمایند. جلوگیری از تابش اشعه آفتاب به پوست از طریق پوشیدن لباس‌های مناسب، استفاده از کلاه‌های لبه‌دار و قرارگرفتن در سایه تا حد امکان از راه‌های مهم پیشگیری از سرطان پوست میباشند.

ب) بیماری‌های تنفسی و ریوی آسم:

یک بیماری ریوی است که علایم اصلی آن سرفه، خس‌خس و تنگی نفس است. آسم یک بیماری التهابی مزمن (بیماری طولانی دستگاه تنفسی است که باعث تورم راه‌های هوایی می‌شود) راه‌های هوایی تنفسی است که در افرادی که زمینه حساسیت به بعضی از عوامل محیطی را دارند تشدید میشود. این پدیده التهابی موجب انسداد راه‌های هوایی تنفسی میشود و علایم خاص بیماری را ایجاد میکند و با درمان مناسب زندگی راحتی را برای فرد به ارمغان می‌آورد.

علل ایجاد بیماری:

آلودگی هوا (دوده‌های ناشی از ماشین‌های دودزا) / عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی / دود سیگار، در کودکانی که پدر و مادر سیگاری دارند یا بزرگسالانی که خود آنها سیگار می‌کشند / گرد و غبار محیط‌های شغلی مثل گرد چوب و یا دود و بخار ناشی از لحیم و جوشکاری / بندپایان بسیار ریزی که مایت نامیده می‌شوند و در بستر خواب، مبل‌مان پارچه‌ای، قالی و موکت وجود دارند. آلودگی محیط خانه / تراکم زیاد گردهای گیاهان در فصول خاصی از سال / مواد غذایی خاص بخصوص برای کودکان زیر ۲ سال (حبوبات، شیرگاو، دانه‌های جو و گندم).

علائم بیماری:

- مهمترین علایم آسم شامل سرفه، خس‌خس و تنگی نفس می‌باشد که ممکن است خفیف و یا شدید باشد.
- سرفه‌های پشت سر هم و افزایش ترشحات خارج شده از ریه به همراه سرفه
- سرفه و خس‌خس به دنبال فعالیت یا ورزش و کم خوابی.

روش پیشگیری:

چون این بیماری از شایعترین بیماری‌های دستگاه تنفسی است و علل بوجود آورنده آن نیز فراوان می‌باشد لازم است که نکات زیر رعایت شود: نکشیدن سیگار، در معرض دود سیگار قرار نگرفتن، دوری جستن از محیط‌هایی که گرد و غبار و یا آلودگی‌های دیگر هوا در آنها وجود داشته باشد، اجتناب از تماس با حیوانات اهلی خانگی مثل گربه و سگ، مراقبت از کودکان به منظور پیشگیری از ابتلای آنان به عفونت‌های ویروسی چون این عفونت‌ها ممکن است باعث شروع آسم شوند، تشخیص به موقع حساسیت‌های غذایی در کودکان.



امروزه بسیاری از مردم در مورد ایدز مطالبی شنیده اند. ایدز موضوع مورد بحث در روزنامه‌ها، تلویزیون و مکان‌های خرید در کوچه و خیابان است، با این وجود بسیاری از مردم هنوز نمی‌دانند ایدز واقعا به چه معناست. بسیاری از افراد هنوز آگاه نیستند چگونه از خود در برابر ایدز محافظت کنند و هنوز تصورات غلط بسیاری در مورد این بیماری وجود دارد. بدیهی است، فاصله قابل ملاحظه‌ای میان آگاهی و عمل وجود دارد. برای رسیدن به پاسخ خلاق و موثر در برابر ایدز، لازم است آگاهی‌های پایه‌ای در زمینه بیماری و اپیدمی آن داشته باشیم.

این بیماری ابتدا در حدود سال ۱۹۳۰ میلادی در آفریقا در بین مردان همجنس باز دیده شد که نام آنرا اختلال سیستم ایمنی مردان همجنس‌گرا گذاشتند. تدریجا این بیماری در بین زنان و کودکان نیز مشاهده شد در نتیجه اسم آن به سندرم نقص ایمنی اکتسابی یا ایدز تغییر یافت. پس از مدتی عامل این بیماری شناخته شد که نام آنرا ویروس نقص ایمنی انسانی یا ایدز گذاشتند.

علائم بیماری ایدز:

اگرچه این بیماری علائم خاصی ندارد ولی به تدریج که قدرت دفاعی تحت تاثیر قرار گرفته و سرکوب می‌شود علائمی دیده می‌شود که عبارتند از:

- بزرگ شدن غدد لنفاوی بدن
- اسهال مرتب بیشتر از یک ماه
- کاهش وزن مفرط (بیش از ۱۰٪ وزن بدن)
- تعریق شبانه و خستگی و بیحالی
- عفونت‌های شدید پوستی و یا ریوی و...

تشخیص:

تشخیص قطعی از طریق آزمایش خون انجام می‌شود.

در دوران آلودگی فرد، هیچ علامت خاصی که براساس آن بتوان به آلودگی وی مشکوک شد، وجود ندارد. فقط ممکن است به صورت اتفاقی یا به واسطه رفتارهای پرخطر که داشته مورد آزمایش قرار گیرد.

نکته حائز اهمیت آنست که، ممکن است عامل بیماری ایدز از زمان انتقال تا حدود ۶ ماه در آزمایش مثبت نشود و لذا جواب آزمایش منفی دلیل قطعی بر عدم ابتلا فرد نیست.

راه‌های انتقال:

۱- خون و فرآورده‌های خونی

تاثیر مستقیم خون / سرنگ آلوده / حجامت / طب سوزنی / ختنه / تاتو کردن / خالکوبی / دندانپزشکی از طریق لوازم آلوده / آرایشگاه از طریق تیغ مشترک

۲- تماس جنسی:

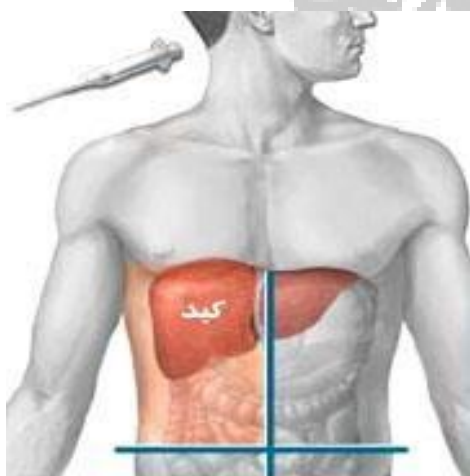
شایعترین راه انتقال در جهان از راه‌های مختلفی که دو همجنس یا غیر همجنس می‌توانند با یکدیگر برقرار کنند.

۳- مادر به کودک

در دوران جنینی / در حین زایمان / پس از زایمان (از طریق شیر مادر)

راه‌های پیشگیری:

- دقت در روابط خونی
- استفاده از سرنگ یک بار مصرف در معتادان تزریقی
- انجام حجامت و تاتو و هرگونه اقدام مشابه در شرایط کاملا استریل و بویژه حجامت زیر نظر پزشک
- اقدامات دندانپزشکی در مراکز تحت پوشش مراکز بهداشت و دندانپزشکان
- پرهیز از روابط جنسی پرخطر
- استفاده از کاندوم در روابط جنسی پرخطر
- خنمی که HIV مثبت است می بایست قبل از بارداری تحت نظر متخصص زنان قرار بگیرد و در صورت تمایل به بارداری مشاوره لازم انجام شود و براساس دستورات متخصص مراجعه نماید.



چند نکته مهم:

ایدز درمان ندارد/ ایدز واکسن ندارد، ولی ایدز پیشگیری دارد. پس هشیار باشیم.

درمان:

داروی خاصی برای درمان قطعی ایدز وجود ندارد فقط داروهای فعلی دوره آلودگی را طولانی تر کرده و امکان زندگی عادی طولانی تری را برای بیمار فراهم می سازد.

• هپاتیت:

یکی از بیماری های که از بدو تولد ممکن است جان فرزندان دلبنده را تهدید و یا در سنین مختلف زندگی آنان را مبتلا نماید، بیماری هپاتیت یا یرقان ویروسی است. کبد اعمال حیاتی زیادی را انجام می دهد و انسان بدون آن نمی تواند به حیات خود ادامه دهد. التهاب و تورم سلول های کبد را هپاتیت می گویند. اگر فردی به هپاتیت مبتلا شود کبد او ملتهب و متورم شده ممکن است زردی یا یرقان در وی ایجاد گردد. حتی در برخی از موارد کبد بطور دائمی دچار آسیب میشود. مشروبات الکلی، داروها، بیماری های ارثی، مواد شیمیایی، میکروب ها و بخصوص ویروس ها از علل ایجاد کننده هپاتیت هستند. انواع متعددی از ویروس ها میتوانند در افراد ایجاد هپاتیت نمایند از جمله هپاتیت نوع آ (A)، هپاتیت نوع ب (B) و هپاتیت نوع سی (C) و

هپاتیت A:

شایعترین راه انتقال، فرد به فرد است که در اثر آلودگی مواد غذایی و آب با مدفوع آلوده به ویروس هپاتیت ایجاد می گردد. این نوع هپاتیت اغلب خود به خود بهبود می یابد و عارضه ای به جا نمی گذارد.

روشی پیشگیری:

واکسیناسیون، کاهش تب بدون مصرف استامینوفن، رعایت اصول بهداشتی.

هپاتیت B:

هپاتیت B نوعی بیماری ویروسی است که کبد را گرفتار کرده و باعث تبلی و اختلال در عملکرد این عضو میشود.



این بیماری مهمترین و شایعترین علت سیروز (تبلی) کبد در ایران و همچنین مهمترین علت سرطان کبد در ایران و جهان است. ویروس هپاتیت B صد برابر مسری تر از ویروس ایدز میباشد. مشکل بهداشتی عمده ای که در رابطه با هپاتیت B وجود دارد. این است که اکثر افراد آلوده به این ویروس تا مراحل آخر بیماری بدون علامت هستند و در واقع چون از آلودگی خود مطلع نمیشوند ممکن است به راحتی این ویروس را به نزدیکان خود منتقل کنند. در صورت سهل انگاری در پیشگیری و درمان هپاتیت B سیروز کبدی (تبلی)، سرطان کبد و در نهایت مرگ پدید می آید. با توجه به سیر بالینی بیماری و احتمال مزمن شدن و پیشرفت بیماری کبدی و حتی ایجاد زمینه برای بروز سرطان کبد، خطرناکترین نوع بیماری هپاتیت (یرقان) می باشد.

به ناقلین توصیه می شود:

۱. برای بررسی وضعیت کار کبد خود، جهت معاینه و انجام آزمایشات خون هر ۶ ماه یکبار به پزشک مراجعه نمایند.
۲. کلیه اعضای خانواده (همسر، فرزندان و کسانی که در یک مکان با هم زندگی می کنند) باید بر علیه هپاتیت B واکسینه شوند.
۳. در صورت مراجعه به دندانپزشک، آزمایشگاه، پزشک و اصولاً هر جای دیگر که خطر انتقال ویروس به دیگران وجود دارد حتماً آنان را از وجود هپاتیت در بدنشان آگاه سازند.
۴. از اهدای خون خودداری کنند.
۵. افراد چاق تلاش کنند تا از اضافه وزن خود کم کنند.
۶. از وسایل و لوازم شخصی مثل: مسواک، تیغ، ریش تراش، حوله و... هرگز به صورت مشترک استفاده نکنند.

راه های سرایت:

از طریق مادر به نوزاد/ دریافت خون آلوده/ تماس های جنسی/ استفاده مشترک از تیغ ریش تراشی/ استفاده مشترک از سرنگ آلوده/ استفاده مشترک از مسواک/ استفاده از وسایل همگانی به دلیل انتقال ترشحات از فرد آلوده به فرد سالم/ اعمال دندانپزشکی به صورت غیر بهداشتی/ سوراخ کردن غیر بهداشتی گوش/ حجامت غیر بهداشتی/ سابقه هپاتیت B در خانواده/ دیالیز

نکته: به یاد داشته باشید که هپاتیت B از حیوانات به انسان منتقل نمی شود و تماس های عادی و روزمره نظیر دست دادن، معاشرت کردن، در یک کلاس حضور داشتن یا در یک مکان غذا خوردن خطر انتقال بیماری را بدنبال ندارد.

روشی پیشگیری:



۱. از تماس با خون آلوده خودداری نمائید.

۲. از لوازم شخصی مانند ریشترش، تیغ، ناخنگیر، حوله و... به طور مشترک استفاده نکنید.

۳. از حجامت، خالکوبی، سوراخ کردن گوش و طب سوزنی با روش‌های غیربهداشتی خودداری کنید.

۴. هر چقدر فرد در سن پایین‌تری به ویروس هپاتیت B آلوده شده باشد احتمال ناقل شدن و بیماری مزمن کبدی بالاتر است. به این منظور واکسیناسیون کلیه نوزادان در بدو تولد - ۱/۵ ماهگی و ۹ ماهگی در کلیه مراکز بهداشتی درمانی صورت می‌گیرد.

در صورتیکه جزء یکی از گروه‌های ذیل هستید، نسبت به سه نوبت واکسیناسیون اقدام کنید:

- پزشکان، دندانپزشکان و پیراپزشکان و افراد تحت دیالیز
- افرادی که به علت ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، نظیر هموفیلی و تالاسمی، مکرراً خون یا فرآورده‌های خونی دریافت می‌کنند
- افراد خانوادگی فرد مبتلا

اغلب تماس با ویروس هپاتیت B منجر به بیماری نمیشود. بنابراین: واکسن هپاتیت B برای سایر افراد جامعه ضرورت ندارد. خانم‌هایی که در زمان ازدواج واکسن هپاتیت B نزده‌اند و قصد دارند باردار شوند، از پزشک خود درخواست نمایند تا وجود آلودگی با ویروس هپاتیت را در آنها بررسی نماید و در صورت آلوده بودن مادر، با تزریق واکسن و ایمونوگلوبولین اختصاصی از سرایت این ویروس به نوزاد پیشگیری کنند.

هپاتیت C:

براساس آخرین آمار سازمان جهانی بهداشت ۳٪ مردم دنیا آلوده به هپاتیت (C) هستند و به دلیل ابتلا به هپاتیت سی حدود یکصد و هفتاد میلیون ناقل مزمن در آستانه ابتلا به اختلالات کبدی و سرطان کبد قرار دارد. راه انتقال پیشگیری و درمان و سیر بیماری تقریباً با هپاتیت B یکسان است.

هپاتیت حاد: در این حالت، بیمار پس از یک دوره‌ی مقدماتی با نشانه‌هایی مانند تب، سرماخوردگی، تهوع، استفراغ و درد شکم، دچار زردی میشود. اولین عضوی که زردی در آن دیده میشود، سفیدی چشمها است. به طور معمول، این علائم خودبه‌خود برطرف میشود و پس از ۶ ماه خون از ویروس پاک میشود و فقط در ۵ تا ۱۰ درصد بیماران مزمن ممکن است آلودگی مزمن شود.

هپاتیت مزمن: در این حالت، نشانه‌ها بسیار غیر اختصاصی است. شایع‌ترین نشانه‌ی هپاتیت مزمن، ضعف و خستگی طولانی است. گاهی ممکن است زردی خفیف یا شدید یا خارش وجود داشته باشد. با پیشرفت بیماری ممکن است نارسایی کبدی بروز کند. این افراد باید تحت نظر پزشک باشند و در صورت نیاز، دارو درمانی شوند.

آلودگی بدون علامت: در این حالت، فرد بدون هیچگونه نشانه‌ی بالینی و یا آزمایشگاهی از بیماری کبدی، ویروس هپاتیت را در خون خود دارد و می‌تواند آنرا به سایرین انتقال دهد. این افراد به درمان دارویی نیاز ندارند ولی خطر مزمن شدن هپاتیت در آنها زیاد است و باید هر ۶ ماه یکبار توسط پزشک بررسی شوند. بیشتر موارد آلودگی به هپاتیت B بدون نشانه است؛ بنابراین، بهترین روش تشخیص بیماری، آزمایش خون از نظر وجود ویروس هپاتیت B است. هپاتیت سی (C) یک بیماری واگیر کبدی است که توسط ویروس هپاتیت از طریق تماس با خون افراد آلوده منتقل میشود. بیشتر افرادی که به هپاتیت سی (C) آلوده میشوند ویروس را تا آخر عمر به همراه دارند. بعضی از این افراد احساس بیماری نمیکند و بعضی دچار صدمه کبدی، هپاتیت مزمن، اختلالات کبدی و سرطان کبد میشوند.

راه‌های سرایت:

۱. تزریق خون یا فرآورده‌های خونی آلوده
۲. تماس با خون افراد آلوده
۳. استفاده از سرنگ و تیغ مشترک
۴. استفاده از وسایل آلوده در خالکوبی و ختنه کردن
۵. آمیزش جنسی با افراد آلوده

روش‌های پیشگیری:

راه انتقال، پیشگیری و درمان و سیر بیماری تقریباً با هپاتیت B یکسان است.

۱. هرگز مواد مخدر تزریقی استفاده نکنید و به ترک اعتیاد اقدام کنید.
۲. هرگز از سرنگ مشترک استفاده نکنید.
۳. از سرنگ، مسواک، تیغ و وسایل برنده یا وسایلی که امکان آلودگی به خون دارند به طور مشترک استفاده ننمایید.
۴. کسانی که با وسایل نوک تیز و برنده سرو کار دارند باید با رعایت احتیاط همه جانبه، از دستکش و سایر وسایل پیشگیری از آلودگی استفاده نمایند.
۵. استفاده از کاندوم در تماس با افراد آلوده یا مشکوک باعث محافظت از کلیه عفونتهای تناسلی به خصوص آلودگی با ویروس هپاتیت سی می‌شود.



بیماری‌های روده‌ای و انگلی

الف) بیماری‌های روده‌ای:

۱- اسهال:

اسهال به دفع آبکی مدفوع گفته می‌شود که علل مختلف دارد، اما یکی از علل آن میکروب‌ها هستند. اسهال گاهی همراه با خون است که به آن اسهال خونی می‌گویند.

روش پیشگیری:

یکی از مهمترین راه‌های پیشگیری از اسهال شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون بعد از دست شویی و قبل از تماس با مواد غذایی

۲- وبا:

وبا از راه آب آلوده منتشر میشود و می‌تواند منجر به کاهش آب بدن تا حد کشنده شود. از علایم آن میتوان اسهال شدید، ضعف و کاهش آب بدن، گرفتگی عضلات ساق پا را نام برد. معمولاً این افراد تب ندارند.

اقدام درمانی:

مراجعه فوری به پزشک، جبران مایعات از دست رفته به شکل تزریق سرم و شستشوی مکرر دست‌ها و ضد عفونی دستشویی‌ها و رعایت دقیق اصول بهداشتی برای پیشگیری از انتشار عفونت می‌باشد.

ب) بیماری‌های انگلی:

۱- اسهال آمیبی:

اسهال آمیبی یک نوع بیماری انگلی است. این بیماری در مناطقی که دارای آب و هوای گرم و مرطوب و جمعیت زیاد هستند، شیوع بیشتری دارد. آمیب معمولاً باعث ایجاد اسهال (بیشتر اسهال خونی) می‌گردد.

راه‌های سرایت:

اسهال خونی آمیبی را بیماری دست‌های کثیف می‌نامند، زیرا در کسانی که نسبت به بهداشت دست‌های خود بی‌توجه هستند (از جمله بیماران روانی و کودکان) بیشتر دیده می‌شود. آلودگی انسان به آمیب از دو راه مستقیم و غیر مستقیم صورت می‌گیرد.

در **آلودگی مستقیم**، انگل‌های موجود بر روی انگشتان یا زیر ناخن دست، به علت عدم رعایت بهداشت، موجب ابتلا خود فرد یا اطرافیان وی می‌شوند. در **آلودگی غیرمستقیم**، آب آشامیدنی و مواد غذایی آلوده به آمیب (مخصوصاً سبزیجات خام) باعث بیماری فرد میشوند. مگس نیز می‌تواند توسط پاهای خود، انگل را به دست انسان یا مواد غذایی منتقل کرده و از این طریق باعث ایجاد بیماری در انسان شود. پس از اینکه آمیب توسط دست آلوده و یا آب و مواد غذایی آلوده وارد روده انسان گردید، در آنجا بصورت فعال درآمده و میتواند باعث اسهال خونی آمیبی شود. در نهایت بیمار با دفع آمیب از روده می‌تواند باعث سرایت بیماری به دیگران شود. بیماری اسهال آمیبی در صورت عدم رعایت بهداشت ممکن است بصورت همه گیر در آید. بعضی افراد در عین حالیکه آلوده به انگل هستند، ظاهراً سالم بوده و علامت خاصی ندارند. این گروه، ناقلین بدون علامت بیماری هستند و میتوانند بیماری را به دیگران منتقل کنند.

علائم بیماری:

نوع حاد و شدید بیماری معمولاً با علائمی نظیر اسهال آبکی شدید همراه با بلغم چرکی و خون، تب، نفخ شکم، دلپیچه، خستگی، بی‌اشتهایی و احساس عطش شدید همراه است و نوع مزمن و طولانی بیماری دارای علائمی مانند دل دردهای دائمی، خستگی، بی‌اشتهایی، تهوع، مشکل در عمل هضم (سوء هاضمه) نفخ شکم و اسهال و یبوست متناوب میباشد.

اقدامات لازم:

- تشخیص و درمان بیماران و مخصوصاً ناقلین به ظاهر سالم
- تصفیه آب شامل کلرزنی آب آشامیدنی و جوشاندن آب در صورت عدم دسترسی به آب تصفیه شده
- مبارزه بر علیه مگس و سایر حشرات
- عدم استفاده از کود انسانی در کشاورزی
- دفع بهداشتی فاضلاب و عدم آبیاری سبزیجات با فاضلاب
- استفاده از توالت‌های بهداشتی
- سالمسازی سبزیجات خام و دور نگهداشتن مواد غذایی از دسترس حشرات مخصوصاً مگس
- خودداری از دفع مدفوع در طبیعت در صورت اجبار و عدم دسترسی به توالت، مدفوع را باید در عمق خاک مدفون کرد.
- رعایت بهداشت فردی و شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون بخصوص قبل از صرف هر وعده غذا و بعد از خروج از توالت می‌باشد. بخصوص کسانی که در زمینه تهیه و فروش مواد غذایی فعالیت میکنند (ساندویچ فروش‌ها، لبنیات‌ها و....)



۲- اکسیور (کرمک):

اکسیور که به آن کرمک هم میگویند بصورت انگل انسان در کلیه نقاط جهان دیده می‌شود. علامت مشهود ابتلاء، در اثر مهاجرت کرم ماده بارور از سوراخ منخرج به خارج ظاهر میشود. در نتیجه خروج کرم و حرکت آن در ناحیه مقعد ایجاد تحریک و خارش جلدی می‌شود و کودکان مبتلا با خاراندن نشیمن ایجاد زخم و خونریزی میکنند که با اضافه شدن باکتری‌ها ممکن است زخم چرکی شود. خارش معمولاً خیلی شدید و هنگام شب بیشتر است، در نتیجه سبب بی‌خوابی کودک می‌شود که در اثر آن عوارض عصبی مانند خستگی و بی‌قراری و عصبانیت بروز میکند.

راه‌های سرایت:

در اثر خاراندن نشیمنگاه تخم انگل در زیر ناخن‌ها جمع می‌شود و یا به انگشتان کودک مبتلا می‌چسبد. طفل با گذاشتن انگشتان خود در دهان تخم انگل را وارد دستگاه گوارش خود میکند که این تخم تبدیل به کرم شده و این عمل را **خودآلودگی** میگویند. این انگل بوسیله آب و غذای آلوده، البسه و ظروف آلوده، هوا و خاک آلوده هم سرایت میکند. در صورت مشاهده در خانواده، تمام اعضای خانواده باید درمان شوند.

۳- تنیا (کرم کدو):

کرم کدو از راه خوردن گوشت خام و نیمه پخته گاو و یا خوک، بیماری به انسان سرایت می‌کند. نوعی که از گاو سرایت میکند، بیماری طولانی است که باعث ناراحتی و ضعف و کم خونی شدید بیمار میشود. لارو (نوزاد) این کرم در گوشت آلوده گاو و گوساله به درشتی سرسنجاق و حتی نخود هم دیده میشود و دارای رنگی کدر و یا سبز رنگ می‌باشد، این نوع کرمها بندبند هستند و سر آنها دارای چنگک و قلاب‌های مخصوص میباشد، خیلی ریز بوده و به آسانی دفع نمی‌شود، بلکه دائماً در حال تکثیر است و بعد از مدتی بندها مرتباً از راه مدفوع خارج می‌شوند.

۴- آسکاریس:

آسکاریس کرمی است دراز، استوانه‌ای شکل و دو انتهای آن باریک و به رنگ سفید شیری یا گلی رنگ است. آسکاریس ماده بالغ بطول ۲۰ تا ۴۵ سانتیمتر و به قطر ۳ تا ۶ میلی‌متر است آسکاریس نر از ماده کوتاه تر و بطول ۱۵ تا ۳۰ سانتیمتر و به قطر ۲ تا ۴ میلی‌متر است. آلودگی به این انگل در تمام نقاط جهان وجود دارد. ولی در قاره آسیا بیشتر است و یکی از شایع ترین بیماری‌های انگلی ایران است. تخم‌های این کرم در سرما و رطوبت و در مقابل پاره‌های ازمواد شیمیائی خیلی مقاومند و ممکن است تا ۵ سال زنده بمانند ولی در خشکی و مقابل نور آفتاب بیشتر از چند هفته زنده نمی‌مانند.

علائم بیماری:

لارو (نوزاد) این انگل از اندام‌ها و دستگاه‌های مهم بدن می‌گذرد و ممکن است عفونت‌های شدید و ضایعات زیادی ایجاد نماید. مهمترین علائم این بیماری اختلالات دستگاه گوارش (درد شکم، تهوع، استفراغ، پرآبی دهان، پرخوری، لاغری) اختلالات دستگاه تنفس و همچنین اختلالات عصبی مانند لرزش و تشنج، عصبانیت و زودرنجی، دیدن خواب‌های آشفته، پریدن از خواب، سردرد و سرگیجه است. تخم این انگل از راه آب، خاک و غذای آلوده وارد بدن می‌شود.

روش پیشگیری:

بهترین وسیله برای مبارزه با بیماری‌های انگلی و پیشگیری از مبتلا شدن با آنها دقت در رعایت بهداشت فردی، بهداشت محیط و مواد غذایی همراه با درمان افراد مبتلا است. بنابراین عمل کردن به موارد زیر به پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌های انگلی کمک زیادی خواهند نمود:

۱. دقت کافی در پخت کامل گوشت گاو.
۲. شستشوی مکرر دستها با آب و صابون بخصوص قبل از غذا خوردن و بعد از مستراح.
۳. کوتاه نگه داشتن ناخن‌ها.
۴. جوشاندن آب آشامیدنی در جاهائی که آب لوله کشی وجود ندارد.
۵. جوشانیدن ظروف و البسه در خانواده‌ای که فرد مبتلائی در آن باشد، برای از بین بردن تخم انگل‌ها.
۶. جلوگیری از بازی کودکان با خاک آلوده و همچنین وادار ساختن کودکان به شستن دست‌ها با آب و صابون بعد از هر بازی.
۷. خودداری از خوردن آب آلوده.
۸. نخوردن سبزی خام در نقاط آلوده.
۹. خودداری از اجابت مزاج در خارج از مستراح.
۱۰. استفاده نکردن از کود مستراحی تازه در جالیزها و مزارع سبزی‌کاری و صیفی‌کاری و باغ‌های میوه.
۱۱. مراجعه به پزشک و دقت در مداوای صحیح مبتلایان.
۱۲. درمان همزمان تمامی افراد خانواده‌ای که فردی از آن مبتلا به انگل است و همچنین جوشاندن لباس‌های زیر و ملافه رختخواب در روزهای درمان.
۱۳. شستشوی کامل سبزیجات و میوه‌جات خام و گندزدایی کردن آنها قبل از مصرف به خصوص اگر از مزارع با کود حیوانی حاصل شده باشد.



بیماری‌های مشترک بین انسان و دام:

بیماری‌های مشترک بین انسان و دام از جمله عفونت‌هایی هستند که بین انسان و سایر حیوانات مهره دار و بالعکس در شرایط طبیعی منتقل می‌شوند. در کشورهای در حال توسعه این بیماری‌ها هنوز به عنوان یکی از چالش‌های اصلی نظام بهداشت و درمان آنان قلمداد می‌شود. در کشور ما نیز توجه به بیماری‌های مشترک بین انسان و دام و کنترل آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به نحوی که بنا به گفته برخی از کارشناسان هم اکنون نزدیک به ۵۰٪ از بیماری‌هایی که مردم گرفتار آن هستند به نحوی به دام و حیوان مربوط می‌شود. برای آشنایی بیشتر به چند نمونه از بیماری‌های مشترک بین انسان و دام اشاره می‌کنیم.

تب مالت:

یک بیماری عفونی مشترک بین انسان و دام است که میکروب آن در تماس با حیوانات و یا مصرف فراورده‌های آلوده دامی غیرپاستوریزه به انسان منتقل می‌شود به عنوان بیماری شغلی کارگران دام پروری، کارکنان کشتارگاه‌ها، قصاب‌ها و دامپزشکان محسوب می‌گردد حیواناتی که معمولا می‌توانند نگهدارنده این بیماری باشند عبارتند از گاو، گوسفند، بز که تماس با آنها انسان را آلوده می‌کند این عفونت باکتریایی معمولا اعضای خون ساز بدن از جمله مغز استخوان و گره‌های لنفاوی کبدطحال را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

علائم بیماری:

علائم بیماری در حیوان به صورت سقط جنین تظاهر می‌کند و علائم بیماری در انسان عبارتند از: تب که عصرها و شب‌ها افزایش می‌یابد عرق فراوان و خیس کننده به خصوص شب هنگام لرز، سردرد، خستگی، بی اشتها، بی حالی، ضعف عمومی و کاهش وزن بدن، درد مفاصل و کمر دردهای شکمی، بزرگ شدن طحال، افسردگی از علائم مشخص این بیماری می‌باشد.

راه‌های سرایت:

۱. تماس با ترشحات و مواد آلوده حیوان نظیر خون، ادرار، ترشحات واژن، ترشحات جنین سقط شده به خصوص جفت آلوده، حیوان بیمار.
۲. مصرف شیر حیوان و فراورده‌های آن نظیر پنیر، کره، بستنی و همچنین آبمیوه‌های مخلوط با شیر (شیر موز، شیر هویج) در صورتی که غیر پاستوریزه باشند و یا شیرینی‌های همراه با خامه که غیر پاستوریزه باشند می‌تواند بیماری را منتقل کند.
- جالب این که این باکتری در طول مراحل ساخت پنیر زنده می‌ماند و می‌تواند ماه‌ها به زندگی خود در انواع پنیرهای سخت ادامه دهد. از سوی دیگر با توجه به اینکه باکتری تب مالت در خامه و بستنی از ماندگاری طولانی برخوردار است چنین به نظر می‌رسد که بستنی‌ها به عنوان یکی از منابع آلوده پنهان برای تب مالت به شمار می‌روند. همچنین مصرف گوشت‌های آلوده که به طور ناقص پخته شده است ممکن است بیماری را به انسان انتقال دهد.

مراقبت و پیشگیری:

۱. آموزش مردم در مصرف شیر بعد از جوشاندن به مدت (یک دقیقه پس از مشاهده حالت جوش همراه با به هم زدن) و عدم مصرف شیر و فراورده‌های لبنی غیرپاستوریزه.
۲. آگاه بودن مردم به طور عموم از راه‌های انتقال و علی‌الخصوص کسانی که از نظر شغلی در خطر ابتلا قرار دارند.
۳. افزایش آگاهی مردم در مورد اجتناب از تماس مستقیم با ترشحات آلوده دامها مانند جنین و جفت سقط شده و احشاء آلوده، عدم استفاده از شیر این حیوانات، استفاده از وسایل حفاظتی نظیر دستکش و ماسک در هنگام تماس و یا معاینه دام.
۴. اطلاع به سرویس‌های دامپزشکی در صورت مشاهده سقط جنین در دام‌ها و همکاری جهت اجرای دستورات مأموران دامپزشکی در مورد دام‌های مبتلا و همکاری به منظور واکسیناسیون دام‌های سالم گله.
۵. مراجعه به مراکز بهداشتی در صورت مشاهده تعدادی از علائم یاد شده فوق، انجام آزمایشات لازم و در صورت مثبت بودن تست‌ها طبق دستور پزشک حد اقل ۸ هفته به طور منظم باید دارو مصرف کرد، چون در صورت درمان ناقص بیماری بطور قطع بازگشت نموده و درمان در مراحل بعدی بسیار مشکل شده و ممکن است عوارض بیماری در تمام عمر باقی بماند.
۶. پرهیز شدید از مصرف پنیر تازه غیر صنعتی: ضمناً لازم است پنیر سنتی را حداقل به مدت ۴۵ روز در محلول آب نمک نگهداری و سپس مصرف کرد تا مصرف کننده به تب مالت دچار نشود.
۷. استفاده از بستنی‌های سنتی نیز یک راه مهم ابتلا به تب مالت است.



بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنگو ویروسی تب دار است که از حیوانات به انسان منتقل می شود این بیماری در طبیعت اصولاً از طریق گزش کنه آلوده منتقل می شود. کنه ها روی حیوانات (گاو و گوسفند) مبتلا به بیماری در زمان خونخواری عامل بیماری را وارد بدن خود می کند و با گزش انسان ویروس بیماری را منتقل می کنند. بیماری در حیوانات علامت مهمی ندارند و فقط ممکن است یک هفته تب خفیفی بکند و دیگر هیچگونه علامتی نداشته باشند و دام کاملاً سالم باشد. خطر انتقال بیماری به انسان در همان مدت کوتاه زمان ذبح حیوانات آلوده به دنبال تماس با پوست و ترشحات دام وجود دارد. انتقال از بیمار آلوده به انسان هم از طریق ترشحات بدن امکان پذیر هست.

علائم بالینی بیماری:

مهمترین علامت بیماری تب، سردرد شدید است که علائم اصلی است و علائمی مانند لرز، درد عضلانی، گیجی، درد چشم، حساسیت به نور ممکن است وجود داشته باشد گاهی اسهال و شکم درد نیز دیده می شود و به طور کلی علائمی نظیر آنفولانزا از علائم اولیه هستند که بعداً خونریزی به آن اضافه می گردد. خونریزی یکی از علائم اصلی بیماری است که ممکن است در همه نقاط بدن و یا منافذ بدن اتفاق بیفتد. خونریزی از سوراخ بینی، معقد و واژن و حتی ممکن است خونریزی به صورت خونریزی زیر پوست در محل تزریق سرم و یا روی لثه یا حتی خونریزی های زیر پوست نقطه ای شکل باشد و گاهی کشف آن توسط پزشک مشکل باشد و لازم نیست که حتماً یک خونریزی وسیع باشد بیماری در صورتی که شدید باشد و یا به موقع کشف و درمان نشود به مرگ منتهی گردد و در صورتی که بیمار ۱۰ روز بیماری را سپری نماید معمولاً به تدریج بهبودی پیدا می کند.

راه های سرایت:

۱. مهمترین راه انتقال این بیماری از حیوانات آلوده، گزش کنه است که انسان را مورد گزش خود قرار می دهد. ۲- راه دیگر انتقال، تماس با ترشحات آلوده و لاشه تازه دام به عامل بیماری است که ویروس در بدنش وجود دارد با تماس می تواند از راه پوست بریده و یا ترک خورده یا دارای خراش و همچنین از راه مخاطی مثل دهان و چشم وارد بدن انسان سالم شود.
۲. راه دیگر انتقال تماس با ترشحات انسان بیمار است که از راه های مهم انتقال بیماری است. به همین دلیل نزدیکان بیمار بایستی در تماس با مبتلایان به این بیماری با رعایت کامل مسائل حفاظتی برخورد نمایند و بیمار بایستی در بخش ایزوله بیمارستان با وسواس کامل ایزوله شده و مراقبت شوند و ترشحات آنان ضد عفونی و دفع شوند.

مراقبت و پیشگیری:

۱. جلوگیری از کشتار و ذبح غیر بهداشتی حیوانات (گوسفند- گاو) و عدم مصرف گوشت هایی که مهمور به مهر دام پزشکی نیستند.
۲. استفاده از وسایل ایمنی و حفاظتی شخصی مانند: چکمه، دستکش و ماسک در شرایطی که به دلایلی کشتار در خارج کشتارگاه صورت می گیرد (مراسم خاص مذهبی) و احتیاط کامل جهت جلوگیری از تماس ترشحات لاشه تازه با مخاط بدن و پس از کشتار محیط کاملاً شست و شو و در فاضلاب دفع گردد.
۳. اجتناب از دهان گذاشتن کارد آلوده به خون در زمان ذبح به منظور ادامه کشتار که معمولاً عادت قصابان است.
۴. استفاده از گوشت کشتار شده حداقل ۱۲ ساعت پس از کشتار در جهت اطمینان از سلامت آن چون در این فاصله در صورتی که حیوان در دوره آلودگی بوده باشد به دلیل تغییرات اتفاق افتاده در لاشه ویروس از بین می رود. البته این زمان در مورد دل و جگر طولانی تر از چند روز است که بهتر است در شرایط مناسب بهداشتی و یا استفاده از دستکش یا برس مناسب خون های آن خارج و کاملاً پخته مصرف شود.
۵. در صورت وجود بیماری در اطرافیان از نزدیک شدن به بیمار و تماس نزدیک اکیداً خودداری شود.



سیاه زخم:



سیاه زخم بیماری مشترک بین انسان و دام می باشد که معمولا بر پوست اثر می کند. اما ممکن است دستگاه گوارش و یا دستگاه تنفسی را نیز تحت تاثیر قرار دهد. میکروب سیاه زخم یک میکروب بسیار مقاوم بوده و می تواند سالیان سال در خاک زنده بماند. شیوع این بیماری در عموم حیوانات وحشی و اهلی مانند: گاو، گوسفند، بز، شتر، و گوشتخواران اتفاق می افتد. بیماری می تواند با انسانهایی که با حیوانات آلوده و یا بافت آلوده حیوانی سر و کار دارند سرایت کند. گفتمی است بیماری سیاه زخم عموما در مناطق کشاورزی و در بین حیوانات شیوع می یابد. انسان نیز در تماس با حیوان آلوده و یا محصولات به دست آمده از حیوان آلوده به بیماری مبتلا می شود. کارگرانی که با حیوان مرده و یا محصولات به دست آمده از حیوان مبتلا سر و کار دارند احتمال ابتلا به سیاه زخم برای آنها زیاد است اینگونه آلودگی به سیاه زخم صنعتی مشهور است میکروب سیاه زخم در محیطهای معمولی به خوبی رشد می کند و در محیطهای نامساعد ایجاد اسپور (هاک) می کند و خیلی مقاوم می باشد انتقال بیماری سیاه زخم به سه شکل پوستی، تنفسی، گوارشی است. چنانچه اسپور این بیماری از طریق هوا وارد مجاری تنفسی شود فرم تنفسی سیاه زخم ایجاد می شود.

علائم بیماری بستگی به نحوه تماس انسان با عامل بیماری که معمولا در پشم، چرم و موی حیوان (خصوصا بز) آلوده وجود دارد. از طریق زخم و یا بریدگی پوستی وارد بدن می شود. در فرم گوارشی ممکن است از مصرف گوشت آلوده به عامل سیاه زخم اتفاق بیفتد و علائم آن التهاب حاد دستگاه گوارش است. علائم اولیه شامل تهوع، کاهش اشتها، استفراغ، تب و به دنبال آن درد ناحیه شکمی است. انسان از راه تماس و دستکاری مواد آلوده دامی پشم، پوست، گوشت و... مبتلا می گردد. پودر استخوان خام که برای تغذیه چهارپایان مصرف می شود یکی دیگر از راههای سرایت می باشد.

علائم بیماری:

در سیاه زخم پوستی، پوست در ابتدا حالتی شبیه به گزیدگی حشره داشته که بیشتر در دست یا گاهی در گردن و صورت همراه با خارش دیده می شود (معمولا قسمت های بدون پوشش بدن) محل گزش در یک تا دو روز به تاول تبدیل می شود. بعد از پاره شدن تاول بافت ها از وسط از بین می روند و جای آن زخم سیاه مشخص باقی می ماند که معمولا بدون درد است.

راههای سرایت:

۱. در اثر تماس با حیوانات آلوده و یا فراورده های آنها مانند پشم، مو، چرم و...
۲. تماس خاک آلوده با پوست آسیب دیده.
۳. استنشاق هوای آلوده که باعث سیاه زخم ریوی (تنفسی) می گردد.
۴. مصرف گوشت و اعضای حیوانات آلوده.

مراقبت و پیشگیری:

۱. آموزش بهداشت در مورد نحوه استفاده از پوست، گوشت، و پشم حیوانات.
۲. مایه کوبی حیواناتی که در معرض خطر ابتلا هستند توسط اداره دامپزشکی.
۳. مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی روستایی و یا شهری به محض مشاهده علائم سیاه زخم جلدی.
۴. جلوگیری از فروش پوست و گوشت حیوانات آلوده.
۵. اجتناب از دستکاری یا مصرف لاشه دام هایی که ناگهان تلف شده اند و سوزاندن و دفع بهداشتی این نوع لاشه ها (در عمق مناسب با ریختن آهک روی آن) باید دانست که با رها کردن دام هایی که ناگهان تلف شده اند و ممکن است علت آن بیماری سیاه زخم بوده باشد بسیار خطرناک است چون باعث آزاد شدن میکروب در محیط گردیده که بلافاصله به صورت مقاوم (اسپور) در می آیند و سال ها در محیط باقی می ماند.
۶. تهویه صحیح در کارخانه هایی که احتمال آلودگی دارند و کنترل گرد و خاک آنها، استفاده از ماسک و وسایل حفاظتی در کارخانجات پشم ریزی و قالیبافی.
۷. انجام درمان در بیماران و مصرف دارو طبق دستور پزشک و تا آخرین روز درمان به طور مرتب.
۸. همکاری با اکیپ مرکز بهداشت و مراکز بهداشتی درمانی و اداره دامپزشکی که جهت بررسی و اقدامات لازم نظیر واکسیناسیون دام ها مراجعه می کنند.
۹. عدم مصرف گوشت خارج از نظارت دامپزشکی (ذبح قاچاق یا غیر بهداشتی).

کیست هیداتیک:



کیست هیداتیک یک بیماری انگلی مشترک بین انسان و حیوان است. عامل این بیماری کرم کوچک پهن و بندبندی است که طول آن ۵-۳ میلی متر می باشد و به سختی با چشم دیده می شود. میزبان اصلی این کرم ها سگ سانان هستند و کرم در روده باریک سگ های آلوده زندگی می کند. بدن این کرم ها سه بند دارد و در آخرین بند هزاران تخم آلوده کننده وجود دارد که بعد از پاره شدن این بندها تخمها آزاد می گردند. سگ سانان آلوده از طریق مدفوع خود تخم این کرم ها را در مزارع و مراتع و سبزی کاری ها پراکنده نموده و باعث آلودگی محیط می شوند. چنانچه این تخمها توسط یک میزبان واسطه تصادفی مانند گاو، گوسفند، بز، شتر و یا انسان همراه با علوفه و یا سبزی های خام نشسته خورده شوند جنینی که در این تخمها وجود دارد در روده آزاد شده و در بافت مخاطی روده نفوذ می کند و خود را توسط گردش خون به کبد، ریه، مغز، کلیه، استخوان و سایر بافتها می رساند و در آنجا کیسه هایی به اندازه یک توپ کوچک و گاهی بزرگ تشکیل می دهد. این کیسه ها دارای دیواره ای سفید و سفت بوده و داخل آنها مایعی بی رنگ وجود دارد. به این کیسه ها کیست هیداتید می گویند.



راه های سرایت:

انتقال از طریق تخم های آلوده کننده ای که در آب سبزیجات در مزارع و مواد غذایی که توسط مدفوع حیوانات بیمار آلوده شده اند و یا از طریق دست های آلوده به مدفوع سگ و یا هنگام تماس با سگ آلوده و نوازش آن و یا لوازمی که به مدفوع سگ آلوده شده اند اتفاق می افتد. مساله مهم در این است که خود سگ و یا گوشت خواران وحشی با خوردن جگر و یا ریه گوسفندان آلوده به کیست به این بیماری آلوده شده و در نتیجه تخم آن را دفع می کنند به همین دلیل جمع آوری ضایعات کشتاری و یا اندام های آلوده به کیست و انهدام صحیح آنها به گونه ای که در دسترس گوشت خواران اهلی و وحشی قرار نگیرند و در کنترل و جلوگیری از اشاعه بیماری بسیار موثر است.

مراقبت و پیشگیری:

۱. جمع آوری و از بین بردن سگ های ولگرد که عمدتاً در اطراف کشتارگاه ها تجمع می نمایند.
۲. جلوگیری از کشتارهای غیر بهداشتی و انجام کشتار در کشتارهای بهداشتی.
۳. معاینه دامهای ذبح شده توسط کارکنان دامپزشکی و انهدام (سوزاندن و یا دفن بهداشتی) اندام های آلوده به کیست از قبیل کبد، ریه و...
۴. آگاهی یافتن مردم و علی الخصوص اصناف مرتبط مانند کارکنان کشتارگاه ها، قصاب ها و... در مورد اهمیت شستشوی دست ها با آب و صابون قبل از تهیه و مصرف غذا.
۵. آموزش به مردم به خصوص زنان خانه دار و کارگران رستوران ها در مورد سالم سازی (پاک کردن و ضد عفونی کردن اولیه - انگل زدایی با استفاده از مایع ظرفشویی - گندزدایی با استفاده از مواد ضد عفونی کننده مجاز - شستشوی نهایی با آب سالم) سبزیجات و شستشو و ضد عفونی میوه جات.
۶. آموزش مردم در مورد عدم تماس با سگ (خانگی یا غیر خانگی) و دادن ضد انگل زیر نظر دامپزشکی به صورت مستمر.

شرکت تعاونی رمز سلامت



فصل سوم

ایمنی و انضباط محل کسب و پیشگیری از بروز حوادث در محیط کار و کمک‌های اولیه

فراگیران در پایان این فصل بایستی قادر باشند:

۱. اهمیت نظم در محیط کار و پیشگیری از حوادث را فرا گیرد.
۲. عوامل زیان‌آور محیط کار را بشناسد و راه‌های پیشگیری از مشکلات ناشی از آن را فرا گیرد.
۴. کمک‌های اولیه در مواقع بروز حادثه فراگیرد.
۵. قادر باشد حداقل تدابیر را به هنگام بروز حادثه برای خود و دیگران انجام دهد.

ایمنی و بهداشت کار (بهداشت حرفه‌ای):

تعریف بهداشت حرفه‌ای:

بهداشت حرفه‌ای عبارتست از علم و هنر شناسایی، ارزیابی و کنترل عوامل زیان‌آور محیط کار بمنظور پیشگیری از بیماری‌های شغلی، مسمومیت‌ها و حوادث ناشی از کار می‌باشد.

اهداف بهداشت حرفه‌ای:

۱. بالا بردن و تأمین عالیترین درجه ممکن وضع جسمی، روانی و اجتماعی شاغلین
 ۲. پیشگیری از بیماری‌های شغلی و حوادث ناشی از کار
 ۳. انتخاب کارگر و یا شاغل برای محیط و شغلی که از نظر جسمی و روانی قدرت انجام آن را دارد.
- برای رسیدن به اهداف بهداشت حرفه‌ای اقدامات زیر بایستی انجام گیرد:
۱. آموزش اصول و مقررات بهداشتی و عوامل زیان‌آور محیط کار، نحوه استفاده از ابزار کار و وسایل حفاظت فردی.
 ۲. سالم سازی محیط کار با شناخت، بررسی و کنترل عوامل زیان‌آور مربوط به آن
 ۳. بهسازی تأسیسات بهداشتی و رفاهی کارگاه‌ها
 ۴. انجام معاینات کارگری (معاینات قبل از استخدام و دوره‌ای) به منظور تعیین وضعیت سلامت و توانایی شاغل و تشخیص بموقع بیماری‌های شغلی.

عوامل زیان‌آور محیط کار:

عواملی که سلامت شاغلین را به خطر می‌اندازد عبارتند از:

- عوامل فیزیکی شیمیایی بیولوژیکی ارگونومیک مکانیکی
- ۱- عوامل فیزیکی محیط کار شامل صدا - ارتعاش - پرتوهای یونساز و غیر یونساز - روشنایی کم یا زیاد- عوامل جوی محیط کار (گرماء، سرما و رطوبت)- فشار کم یا زیاد می‌باشد.

الف- صدا:

صدا در حقیقت صوت ناخوشایند و ناخواسته می‌باشد و به عنوان یکی از عوامل زیان‌آور محیط کار در کارگاه‌های ریسندگی و بافندگی، موتورهای ژنراتور برق، دستگاه‌های آره و مته برقی و... مشاهده می‌شود

عوارض ناشی از صدا: کار کردن در محیط‌های با صدای زیاد باعث ناراحتی‌های زیر می‌گردد:

۱. کاهش شنوایی و در نهایت کوری شغلی، تحریک اعصاب، وز وز گوش، سوت کشیدن پرده گوش
۲. بالا رفتن فشار خون و تغییر در میزان قند خون
۳. ناراحتی‌های عصبی

راه‌های پیشگیری و کنترل:

۱. کنترل در منبع مولد صدا از طریق تغییر در فرایند- تغییر در قسمت‌هایی از منبع- فونداسیون صحیح دستگاه- سرویس و تعمیرات بموقع دستگاه‌ها- استفاده از میرا کننده‌ها.
۲. کنترل در مسیر با استفاده از جاذب‌ها و مانع‌ها جهت جداسازی و محصور کردن دستگاه مولد صدا.
۳. کنترل در شنونده با استفاده از گوشی‌های حفاظتی (گوش پوش و گوش بند معروف به ایرماف و ایرپلاگ) و استفاده از قالب گوش و همچنین در بعضی از موارد استفاده از اتاقک کاملاً ایزوله می‌باشد.

ب- ارتعاش:

ارتعاش حرکت تناوبی و نوسانی حول نقطه تعادل است و در زمانیکه انرژی مکانیکی حاصل از یک منبع نوسان کننده به سیستم دیگر منتقل می‌شود ارتعاش ایجاد می‌گردد.



کارگران بسته به نوع کار و ابزار کار ممکن است در معرض ارتعاش تمام بدن قرار گیرند. مانند رانندگان تراکتور، کامیون و ماشین آلات کشاورزی و یا در معرض ارتعاش دست و بازو قرار گیرند مانند افرادی که با دستگاه مته یا چکش بادی مشغول به کندن آسفالت می باشند و یا با اهر برقی کار می کنند.

عوارض ناشی از ارتعاش:

- ارتعاش تمام بدن که با اختلال در اندامها بخصوص ستون فقرات (اختلالات اسکلتی عضلانی)، اختلال در دستگاه جریان خون، اختلال در دستگاه گوارشی همراه است.
- ارتعاش دست و بازو که بعد از کار کردن با دستگاه های مرتعش کننده اختلالات و ناراحتی انگشتان دست - تغییر شکل استخوان ها و مفاصل انگشتان استخوان های میچ و کف دست مشاهده می شود.

راه های پیشگیری و کنترل:

- ۱- بکارگیری اصول مهندسی و مدیریتی جهت کاهش ارتعاش
- ۲- در صورت امکان وسیله مورد استفاده تغییر یابد و از نوع مناسب تری استفاده شود.
- ۳- سرویس کردن به موقع دستگاه ها ی مرتعش کننده
- ۴- استفاده از وسایل حفاظتی مناسب مثل دستکش لاستیکی جهت کار با دستگاه های مرتعش کننده دست و بازو.

ج- روشنایی:

چشم همان قدر که عضو خارق العاده و شگفت انگیز است بهمان اندازه نیز ظریف و بی پناه و آسیب پذیر می باشد. بنابراین در هنگام کار یا هر جای دیگری باید از آن محافظت نمود. ناراحتی های چشمی اکثراً در ساعات کار اتفاق افتاده و ناشی از علل گوناگون می باشد. این صدمات ممکن است ناشی از روشنایی زیاد یا کم باشد. روشنایی مناسب از طریق استفاده از نور طبیعی (نور خورشید) و مصنوعی (لامپ های الکتریکی) و یا هر دو تأمین می گردد. روشنایی می بایستی کافی بوده و مطابق با استاندارد تعیین شده با توجه به نوع کار باشد، خیره کننده نباشد و بطور یکسان پخش شده باشد.

روشنایی طبیعی:

مهمترین منبع روشنایی طبیعی نور خورشید می باشد که با توجه به موقعیت جغرافیایی، محل زندگی و محل کار، افراد می توانند از آن بهره مند شوند و عواملی مثل عرض جغرافیایی، زاویه ارتفاع و زاویه انحراف خورشید، نوع فصل، موقعیت اقلیمی، ساعات شبانه روز و معابری که نور خورشید از آن عبور می نماید در نحوه استفاده بهینه از این منبع طبیعی اثرگذار هستند. برای دستیابی به منابع طبیعی روشنایی به طور صحیح و استفاده بهینه از این منابع رعایت نکات ذیل بسیار مهم می باشد.

- ۱- معماری صحیح ساختمان به منظور بهره گیری از نور طبیعی و نصب پنجره
- ۲- در هنگام طراحی ساختمان سعی شود قسمت جنوبی ساختمان جهت نور گیری بیشتر باز باشد.
- ۳- نصب پنجره به تعداد کافی و با ابعاد استاندارد با توجه به سطح کار با رعایت اصول طراحی روشنایی طبیعی
- ۴- پنجره به گونه ای طراحی شود که نسبت مساحت پنجره به مساحت محل کار با توجه به نوع کار حداقل بین ۵ تا ۳۰ درصد باشد.
- ۵- طراحی پنجره ها به نحوی باشد که به طرف جنوب (جنوب شرقی و غربی) نصب شوند تا نور بیشتر وارد محیط کار شود. در غیر اینصورت سعی شود از پنجره های سقفی و انواع نورگیر استفاده شود.
- ۶- نصب پنجره ها به گونه ای باشد که ایجاد خیرگی ننماید. برای جلوگیری از خیرگی و راندمان بیشتر بهتر است پنجره ها نزدیک به سقف نصب شوند.
- ۷- استفاده از شیشه شفاف و مناسب جهت پنجره ها میزان ورود نور به محیط کار را افزایش می دهد.
- ۸- نظافت به موقع شیشه پنجره ۱۵-۱۰ درصد نورگیری را افزایش می دهد.
- ۹- نصب صحیح پرده کرکره و دیگر وسایل بنحوی که باعث محرومیت استفاده از نور طبیعی نشوند. به منظور استفاده بهتر از نور طبیعی سقف و قسمت بالایی دیوارها به رنگ روشن، کف و قسمت پایین دیوارها به رنگ تیره باشد.

روشنایی مصنوعی:

- در تأمین روشنایی مصنوعی برای محیط کار این نکات باید مورد توجه قرار گیرد:
- ۱- نور حاصله از منابع روشنایی باید تا حد امکان به روشنایی روز نزدیک باشد و در ساعات شب بیشتر استفاده گردد.
 - ۲- نوع لامپ و تعداد لامپها با توجه به نوع کار و طراحی انجام شده انتخاب شود.
 - ۳- سقف و قسمت بالایی دیوارها معمولاً به منظور افزایش راندمان روشنایی وارده از پنجره ها به رنگ روشن و قسمت پایین دیوارها برای ایجاد شرایط آسایش به رنگ تیره رنگ آمیزی شوند.
 - ۴- مقدار نور حاصله از منابع روشنایی باید ثابت و به اندازه کافی بوده و بر کلیه سطوح محیط کار به طور یکنواخت توزیع شود تا از بوجود آمدن سایه و زوایای تاریک جلوگیری شود.
 - ۵- تعمیر و سرویس به موقع منابع روشنایی (چراغ ها و لامپها)



۶- تمیز و پاک نمودن نورگیرها، پنجره‌ها به طور مرتب

۷- استفاده از شیشه‌های شفاف

■ عوارض ناشی از نور زیاد:

خیرگی مهمترین عارضه ناشی از نور زیاد است. این حالت در اثر برخورد مستقیم نور به چشم و یا انعکاس شعاع تابش نور از سطوح شفاف به چشم بوجود می‌آید و علائم آن احساس ناراحتی و درد در چشم، کم شدن حس بینایی، ترس از نور و ریزش اشک میباشد. مثلاً زمانی که منبع نور به طور مستقیم در میدان دید کارگر قرار گیرد باعث بروز خیرگی می‌شود برای جلوگیری از بروز این مشکل منابع روشنایی بایستی به فواصل مناسبی نسبت به هم نصب شود.

■ عوارض ناشی از نور کم:

اگر نور مناسب و کافی وجود نداشته باشد بخصوص در مورد کارهای ظریف و دقیق باعث اختلال و کاهش بینایی خواهد شد. این عوارض شامل فشار در چشم، کاهش بینایی، سردرد، سرگیجه، خستگی، بی‌میلی نسبت به کار منجر به بروز حوادث می‌شوند. عواملی که عوارض ناشی از کمبود یا ازدیاد نور را تشدید میکنند: خستگی فکری، خستگی چشمی و سن می‌باشد.

راه‌های پیشگیری و کنترل:

پیشنهادهای ذیل برای بهبود کمی و کیفی روشنایی داخلی توصیه می‌گردد:

- ۱- منابع روشنایی با توجه به نوع صنعت و نوع کار انتخاب گردد.
- ۲- روشنایی عمومی در حد استاندارد تأمین شود.
- ۳- آرایش چراغ‌ها بطریقه علمی و اصولی باشد.
- ۴- روشنایی موضعی پست‌های کار با توجه به نوع کار تأمین شود و برای کارهای خیلی دقیق و دقیق روشنایی بیشتری در نظر گرفته شود.
- ۵- برای تأمین یکنواختی روشنایی و برقراری نسبت روشنایی موضعی به عمومی در حد مطلوب، لازمست میزان روشنایی عمومی بیشتر از روشنایی موضعی باشد.
- ۶- در کارهای دقیق و خیلی دقیق برای جلوگیری از خستگی و بالا بردن نسبت اندازه روش‌های ذیل پیشنهاد می‌گردد:
 - a. میزان روشنایی اضافه شود.
 - b. تباین (اختلاف درخشندگی شی و زمینه) افزایش یابد.
 - c. استفاده از دستگاه‌های بزرگ کننده مثل ذره بین و تلویزیون مدار بسته
- ۷- در کارگاه‌هایی که سطوح صیقلی و براق وجود دارد و موجب انعکاس و خیرگی می‌گردد از لامپ‌های با پخش نور غیر مستقیم و یا از قاب‌های نیمه شفاف استفاده شود و تا حد امکان سطوح صیقلی و براق نیز با مواد نیمه شفاف پوشانده شوند.
- ۸- برای برقراری نسبت درخشندگی مناسب بین سطوح چراغ و سطوح مجاور و دور بهتر است سقف دارای رنگ روغن روشن، دیوارها دارای رنگ نسبتاً روشن و کف کارگاه نسبت به دیوارها تیره‌تر باشند.
- ۹- برای حفظ میزان روشنایی مطلوب، سرویس و نگهداری صحیح سیستم‌های روشنایی، تمیزکردن، گردگیری چراغ‌ها و سطوح سالن بصورت حداقل ۳ ماه یکبار ضروری بنظر می‌رسد.
- ۱۰- برای بالا بردن میزان روشنایی، لامپ‌های سوخته بفوریت عوض شوند و توصیه می‌شود بجای تعویض لامپ‌ها بصورت منفرد کلیه لامپ‌های سوخته بصورت گروهی و یکباره تعویض شوند. این روش علاوه بر اینکه هزینه‌ها را کاهش می‌دهد و وقفه کمتری در کار ایجاد می‌شود امکان برنامه‌ریزی را جهت تعویض بموقع لامپ‌ها با توجه به طول عمر مفید آنها فراهم می‌سازد.
- ۱۱- استقرار منابع روشنایی در پشت فرد باعث بوجود آمدن سایه و خیرگی بازتابی می‌شود. نور تابش یافته از منبع نوری در جلوی فرد نیز باعث خیرگی مستقیم می‌شود بنابراین پیشنهاد می‌شود منبع روشنایی در سمت راست و یا چپ قرار داشته باشد و از بالای شانه سمت چپ فرد به سطح کار بتابد (این موضوع برای افراد چپ دست بالعکس خواهد بود).
- ۱۲- برای جلوگیری از ایجاد سایه روی سطح کار بجای بکارگیری روشنایی منفرد بهتر است از منابع نوری متعدد استفاده شود تا نور از جهات مختلف به سطح کار برسد و سایه‌ها نیز از بین بروند.
- ۱۳- در فعالیتهایی که تشخیص رنگ اهمیت دارد بهتر است از منابع روشنایی مخصوص استفاده شود، بنحوی که نور ایجاد شده باعث تغییر رنگ اشیاء نگردد و طیف ناشی از آن شبیه به نور روز باشد.
- ۱۴- در فرآیندهای صنعتی با تولید حرارت و برودت بالا مسئله درجه حرارت محیط و میزان درجه حرارت استاندارد منابع روشنایی حائز اهمیت است، لذا در فرآیندهای گرمازا بهتر است از لامپ‌های تخلیه در گاز با شدت بالا استفاده شود و در فرآیندهای سرمازا نیز لامپ‌های فلورسنت لوله‌ای پیشنهاد می‌شود. (منبع: کتاب روشنایی محیط کار)



نوع کار	سطح کل پنجره‌ها
۱- کارگاه‌های ظریف مانند قالبیابی و ترمه‌دوزی و غیره	یک دوم تا یک سوم
۲- کارهای معمولی مانند لینیات‌سازی، سرامیک‌سازی و غیره	یک سوم تا یک پنجم
۳- انبار مواد خوراکی و علوفه و راهروها	یک پنجم تا یک هفتم

گرما:

کارگرانی که در مجاورت گرما و یا در زیر تابش مستقیم آفتاب کار میکنند مثل کارگران شاغل در کوره‌ها، نانوایی‌ها، ریخته‌گری‌ها، شیشه‌گری‌ها، کشاورزان و غیره، به دلیل حرارت زیاد محیط کار و عرق کردن بیش از حد، مقدار زیادی آب و املاح بدن خود را از طریق عرق از دست می دهند. این افراد دچار مشکلاتی مثل گرفتگی‌ها و دردهای عضلانی و سردرد میشوند.

راه‌های پیشگیری و کنترل:

- ۱- کارگران از مایعات مثل دوغ استفاده نمایند.
- ۲- مقدار کم نمک به مخزن آب اضافه گردد.
- ۳- کارگران بطور مرتب استحمام نمایند.

سرما:

کارگران راه‌داریه‌ها که در مناطق کوهستانی کار میکنند، کشاورزان و جنگلبانان و کارگران سردخانه‌ها و غیره بیشتر در معرض سرما قرار دارند و در صورت تماس مداوم با سرما کارگران دچار سرمازدگی شده و در شرایط خطرناک شوک و مرگ را بدنبال خواهد داشت.

راه‌های پیشگیری و کنترل:

- ۱- کارگران از پوشش مناسب و لباس گرم استفاده کنند.
- ۲- در محیط‌های بسته از وسایل گرمازا استفاده شود.
- ۳- در فضاهای باز کارگران در فواصل معین، به اتاقک‌های مجهز به وسایل گرمازا بروند و بدن خود را گرم کنند.
- ۴- غذاهای گرم و پر انرژی استفاده نمایند.

پرتوهای زیان‌آور:

پرتوها می‌توانند یونساز بوده و باعث تغییراتی در سلول‌های بدن شوند و یا اختلالاتی را در بدن ایجاد کنند مثل پرتو ایکس و گاما که در مراکز پزشکی، رادیولوژی‌ها، ترک یابی لوله‌های گاز و ردیابی فرایند تولید مشاهده می‌شود و یا غیر یونساز بوده مثل پرتو ماوراء بنفش (UV) ناشی از اشعه خورشید که کشاورزان- باغبانان- ماهیگیران- کارگران راه‌آهن- پلیس- پرسنل نظامی چاپگران- نقاشان- لیتوگرافان - کارگران پلاستیک - جوشکاران- کارگران خط لوله- برشکاران لوله در معرض آن قرار دارند..

پرتو مادون قرمز (IR): در مواردی که انرژی گرمایی در اثر التهاب فلز تولید می‌شود مانند شیشه‌گری، کار با کوره و مواد مذاب، هیت‌های حرارتی این اشعه وجود دارد و افرادی که با اجسام گداخته کار می‌کنند مانند آهنگران، شیشه‌گران، بلورسازان، نانواییان و جوشکاران دچار اختلالاتی در عدسی چشم بصورت کدر شدن عدسی و یا آب مروارید- سرخی چشم، ریزش اشک، خارش، ترس از نور، سوختگی ملتحمه چشم میشوند.

راه‌های پیشگیری و کنترل:

- ۱- کم کردن طول مدت تماس و افزایش فاصله با پرتو
- ۲- برای پیشگیری از ناراحتیهای چشمی از عینکهای دودی مخصوص یا سپرهای حفاظتی استفاده شود.
- ۳- افرادی که به مدت طولانی در معرض نور خورشید قرار میگیرند از کلاه لبه‌دار و همچنین دستکش استفاده کنند و قسمت‌های باز بدن را بپوشانند و در صورت لزوم از انواع کرم‌ها با نظریه پزشک استفاده شود.
- ۴- چنانچه کارگری دچار سوزش، درد شدید، اشک ریزش، عدم تحمل نور و احساس وجود جسم خارجی در چشم شده باشد، به پزشک مرکز بهداشتی درمانی ارجاع داده شود.

۲. عوامل شیمیایی محیط کار:

مواد شیمیایی از طریق تنفس، پوست، ملتحمه چشم و یا گوارش وارد بدن میشوند و ایجاد مسمومیت مینمایند، مانند سموم کشاورزی، رنگ‌ها، حلال‌ها، گازها و بخارات. مهمترین راه به دلیل پراکندگی مواد در هوا از طریق دستگاه تنفس می‌باشد. شدت مسمومیت در هر حال، بستگی به نوع ماده، غلظت و مدت تماس با ماده شیمیایی دارد.



گازها و بخارات سمی:

برخی مایعات مانند تینر، بنزین و سایر حلال‌های صنعتی اگر در ظرف بدون در باشند به سرعت تبخیر میشوند و فضا را آلوده می‌کنند. این مایعات دارای بو مانند گاز کلر (سمی، بوی تند با رنگ سبز) و گاهی بدون بو هستند مانند منو اکسید کربن

۱. بخارات فلزی:

در اثر ذوب شدن فلزات، ذرات بسیار ریزی که با چشم دیده نمی‌شوند در هوا پراکنده شده که به آن ذرات بخارات فلزی یا دمه می‌گویند و براحتی از مجاری تنفسی عبور میکنند و از طریق کیسه‌های هوایی جذب خون می‌گردند مانند بخارات فلزی ناشی از ذوب سرب و دود حاصل از جوشکاری اکسیژن و جوش کاربید و استیلن.

۲. گرد و غبار:

گرد و غبار در نتیجه آسیاب کردن مواد، پرداخت کاری، کوبیدن، پر و خالی کردن کیسه‌های مواد آسیاب شده به وجود می‌آید. ذرات هرچه نرم‌تر و ریزتر باشند به دلیل آنکه راحت‌تر از موانع تنفسی عبور میکنند و به کیسه‌های هوایی ریه می‌رسند خطرناک‌ترند و کارگران معادن، آسیاب، شیشه‌سازی و سرامیک‌سازی و غیره بیشتر در معرض بیماری‌های ریوی مزمن قرار می‌گیرند.

عوارض ناشی از گازها و بخارات سمی:

سرفه، ریزش اشک، سردرد، سرگیجه، ورم ملتحمه، اختلالات گوارشی، بیهوشی، نارسایی تنفسی می‌باشد که در غلظت‌های زیاد باعث اغماء و مرگ می‌گردد.

راه‌های پیشگیری و کنترل:

۱. حذف یا کاهش آلاینده در محل تولید
۲. جایگزینی مواد (مثلاً جایگزینی ترکیبات سولفیدی فسفر قرمز بجای فسفر سفید)
۳. استفاده از هواکش و تهویه محل (بصورت موضعی و عمومی)
۴. استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب (ماسک‌های فیلتردار) و رعایت نکات ایمنی در هنگام انبار و ذخیره کردن مواد قابل اشتعال
۵. محصور کردن منابع تولید آلودگی
۶. مرطوب کردن محل یا عامل تولید گرد و غبار.
۷. در صورت بروز علایم مسمومیت سعی شود با مشخص کردن نوع سم ضمن انجام کمک‌های اولیه فرد مسموم سریعاً به نزدیکترین مرکز درمانی ارجاع شود.

۴- عوامل بیولوژیکی محیط کار:

در بعضی مشاغل به دلیل شرایط کاری و نوع فعالیت کارگران در برابر عوامل بیولوژیک زیان‌آور و در نتیجه ابتلا به بیماری‌های واگیردار قرار دارند. عوامل زیان‌آور بیولوژیک محیط کار به ۵ دسته تقسیم‌بندی می‌شوند:

ویروس‌ها باکتری‌ها ریکتزیاها قارچ‌ها انگل‌ها

کارگران ساختمان سازی، حفرتونل و فاضلاب‌ها، معادن و کشاورزی به علت تماس با خاک‌های آلوده و احتمال زخمی شدن آنها - کارگران بخش کشاورزی و پرورش پرندگان و دامداران به علت تماس با کودهای حیوانی - کارگران پرورش پرندگان، دامداران، دامپزشکان و کارگران کشتارگاه‌ها به علت تماس با حیوانات بیمار یا لاشه‌های آلوده - کارگران ریسندگی، دباغی، قالبیابی به علت تماس با پشم و پوست آلوده - کارکنان آزمایشگاه‌های تشخیص پژوهشی، تشخیص طبی، میکروب‌شناسی و بخش عفونی بیمارستان‌ها - کارگران ساختمانی، چوب‌بری، کشاورزی، دامداری، مرغداری، جنگل‌بانی، نانوبانی، آرایشگری و... به علت تماس با انواع عوامل فوق به عنوان عوامل بیولوژیک محیط کار قرار دارند و با توجه به نوع عامل دچار بیماری‌های شغلی خواهند شد مثل بیماری کزاز - بیماری تب مالت - بیماری سیاه زخم و انواع بیماری‌های قارچی و انگلی.

راه‌های پیشگیری و کنترل:

۱- رعایت اصول بهداشت عمومی و بهداشت فردی استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب

۴- عوامل ارگونومیکی محیط کار:

علم ارگونومی یا مهندسی عوامل انسانی، درواقع علم تطابق کار با انسان و یا تطابق انسان با کار است. به عبارت دیگر، ارگونومی تلاش دارد تا با طراحی و تغییر مناسب کار و ابزار کار، بیشترین بهره‌وری را بر اساس توانایی انسان کسب نماید. حیطه‌های عملکردی ارگونومی به قرار ذیل می‌باشد:

۱. بررسی میزان توانمندی شاغلین با توجه به نوع کار و انرژی مصرفی
۲. اندازه گیری و مطالعه ابعاد فیزیکی بدن جهت طراحی ایستگاه‌های کار و ابزار کار
۳. طراحی ایستگاه‌های کار در حالت نشسته و ایستاده و حالت توأم نشسته ایستاده



۴. تجزیه و تحلیل سیستم انسان - ماشین

۵. بررسی‌های روانشناختی از دیدگاه نحوه ارتباط بین افراد

۶. تعیین رژیم‌های کار و استراحت (زمان‌های استراحت و مدت انجام کار)

۷. بررسی روش‌های حمل دستی بار

۸. طراحی فرایند بسته بندی و حمل و نقل دستی بار

۹. بررسی ناراحتی‌های اسکلتی عضلانی مرتبط با کار

با نگاهی به موضوعات فوق به زبان ساده ارگونومی یعنی متناسب کردن کار با کارگر و بالعکس به نحوی که کارگر به راحتی در محیط کارکرده و کمترین صدمه جسمی و روحی بر آن وارد شود و کار در شرایط مناسب انجام شود که در نهایت منجر به جلوگیری از بیماری‌های اسکلتی عضلانی شده و افزایش تولید و بهره‌وری را بدنبال خواهد داشت.

عوارض ناشی از وضعیت نامناسب ارگونومیک:

قرار گرفتن وضعیت بدن در شرایط نامناسب، انجام کارهای تکراری، نشستن و ایستادن طولانی مدت، چرخش سریع کمر، مناسب نبودن ارتفاع میز و صندلی، دراز کردن بیش از حد دست حین کار، ثابت بودن وضعیت بدن و گردن حین کار می‌تواند موجب ایجاد اختلالات اسکلتی عضلانی مانند کمر درد، درد گردن، درد کتف، آرنج، شانه، بازو، مچ دست و پا و درد عضلانی در نقاط دیگر بدن شوند.

راه‌های پیشگیری و کنترل:

۱. انتخاب کارگران مناسب از طریق انجام معاینات قبل از استخدام

۲. انجام معاینات دوره‌ای به منظور تشخیص بموقع اختلالات اسکلتی عضلانی

۳. طراحی صحیح ایستگاه کار و ابزار کار با توجه به خصوصیات جسمانی کارگران

۴. استفاده از میز کار و صندلی کار مناسب

۵. آموزش کارگران جهت آشنایی با روش‌های صحیح کار و اصول ارگونومی محیط کار

۶. تشویق کارگران به نرمش و تمرینات ورزشی

۴- عوامل مکانیکی محیط کار:

عوامل مکانیکی محیط کار از جمله خطرات بالقوه‌ای هستند که در صنایع کوچک و بزرگ دیده می‌شوند و در صورت بالفعل در آمدن، این عوامل می‌تواند به صورت حوادث ناشی از کار خطرات مهلک و کشنده‌ای را بدنبال داشته باشد که معمولاً با آسیب‌های بدنی و مرگ و از بین رفتن تجهیزات و وسایل و خسارات مالی همراه است. نقطه مقابل حوادث ناشی از کار در صنایع رعایت نکات ایمنی است و با توجه به فرایندها و استفاده از دستگاه‌ها و ماشین آلات روش‌های مهندسی ایمنی وجود دارد.

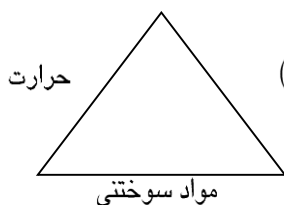
جدول زیر کارهای ساده‌ای که می‌توان در مقابل عوامل زیان‌آور انجام داد توصیه شده است.

جدول روش‌های حفظ سلامتی در برابر عوامل زیان‌آور مختلف

شرایط شغلی	کلیه اعمالی که باید برای حفظ سلامتی انجام گردد (بدون استفاده از وسایل حفاظت فردی)
محیط پر صدا	۱. باید دستگاه پر صدا را تعمیر یا روغنکاری کرد. ۲. دور دستگاه چیزهایی گذاشت که صدای کمتری به اطراف برسد. ۳. یک دیوار دور دستگاه کشید.
محیط گرم	۱. باید مایعات زیاد مصرف کرد. (بهتر است آب را با کمی نمک مخلوط کنیم) ۲. بطور مرتب حمام و نظافت کرد. ۳. از وسایل سردکننده استفاده کرد. توجه: اگر کارگر با اجسام داغ و سرخ سروکار داشته باشد، باید از عینک دودی استفاده کند.
کار با اشیای سنگین	باید از وسایل چرخدار استفاده کرد. برای برداشتن جسم سنگین خم نشده و به عضلات کمر فشار نیاورد. موقع بلندکردن جسم سنگین به روی پا نشسته و با کمک زانو آن را بلند کرد.
کار در وضعیت نامناسب بدنی	باید در حین کار، چند لحظه بدن را به حالت طبیعی برگرداند تا خستگی عضلات از بین برود. در طول روز می‌بایستی با ورزش عضلات بدن را تقویت کرد.



ایمنی محیط کار:



ایمنی یعنی فراهم نمودن شرایط لازم در محیط کار بمنظور جلوگیری از بروز حادثه و حفظ سرمایه‌های مادی و معنوی. هرگونه بی‌احتیاطی در محیط کار می‌تواند عامل بروز حادثه باشد که رعایت اصول ایمنی می‌تواند در جلوگیری از آنها مؤثر باشد.

آتش سوزی:

بررسی‌ها نشان می‌دهد که ۹۹٪ آتش‌سوزی‌ها بعلت بی‌احتیاطی و عدم رعایت پیشگیری و ایمنی نبودن محل و عدم اطلاع از فن آشنشانی بوده است. چهار عامل اکسیژن، سوخت، حرارت و واکنش‌های زنجیره‌ای (لوزی آتش) در ایجاد آتش مؤثر هستند.

جهت مطالعه

طبقه بندی آتشسوزی‌ها:

- ۱- آتش‌سوزی خشک (جامدات)
- ۲- آتش‌سوزی مایعات قابل اشتعال
- ۳- آتش‌سوزی‌های گازها
- ۴- آتش‌سوزی الکتریسیته
- ۵- آتش‌سوزی فلزات قابل اشتعال
- ۶- آتش‌سوزی مواد منفجره

وسایل اطفاء حریق:

خاموش کننده‌های دارای آب

این خاموش کننده‌ها دارای آب معمولی بوده که بوسیله هوای فشرده و یا گاز کربنیک تحت فشار قرار گرفته و جهت آتش‌سوزی‌های دسته اول (مواد خشک) مورد استفاده قرار می‌گیرد و این خاموش کننده‌ها را هرگز جهت آتش‌سوزی‌های دسته دوم (مایعات قابل اشتعال) و دسته چهارم الکتریسیته مورد مصرف قرار ندهید.

خاموش کننده‌های دارای پودر شیمیایی:

این خاموش کننده‌ها دارای پودر شیمیایی کربنات پتاسیم و بیکربنات سدیم (جوش شیرین) می‌باشند که با قرار گرفتن در سطح آتش مانع رسیدن هوا به ماده سوختنی می‌شود و آتش را خاموش می‌نمایند. این خاموش کننده‌ها را جهت آتش‌سوزی‌های دسته دوم (مایعات قابل اشتعال) و دسته پنجم (فلزات قابل اشتعال) مورد استفاده قرار می‌دهند.

خاموش کننده گاز شیمیایی:

در این خاموش کننده‌ها گاز کربنیک تحت فشار به مایع تبدیل می‌گردد که هنگام خروج مجدداً به گاز تبدیل و با قرار گرفتن روی آتش و کم کردن مقدار اکسیژن در محیط بسته آتش را خاموش می‌نمایند. این نوع خاموش کننده‌ها پس از مصرف در محیط بسته ایجاد مسمومیت و خفگی می‌نمایند که بایستی فوراً بعد از خاموش شدن آتش محل را تهویه نمود و نیز در هنگام خارج شدن گاز خاموش کننده‌ها صدای شدیدی ایجاد می‌شود که نباید وحشت کرد و تمام خاموش کننده‌های گاز کربنیک دارای سر لوله شیپوری می‌باشند. اگر گاز CO_2 روی عضوی از بدن پاشیده شود باعث سوختگی و تاول می‌شود.



تعریف:

به اقدامات اولیه‌ای که بلافاصله پس از حادثه تا رسیدن مصدوم به یک مرکز درمانی یا رسیدن اورژانس ۱۱۵ به بالین او انجام شود می‌گویند که باعث کاهش مرگ و میر و تخفیف آسیب‌ها می‌شود.

فرد کمک‌رسان باید مطمئن شود که خطری او را تهدید نمی‌کند. خونسرد و آگاه به کار باشد. ضمن اینکه در اولویت کارش خبر به اورژانس ۱۱۵ را بگنجاند و بداند چگونه هر بیمار را باید حرکت دهد. در نظر داشتن صدمات نخاعی برای حرکات خیلی مهم است.

امدادهای مهم شامل:

۱- زخم‌ها به جراحی که به خاطر وجود شکاف و بریدگی در پوست ایجاد شود زخم می‌گویند.

■ علائم: نشت خون، درد، سوزش، ورم، قرمزی، افزایش درجه حرارت محل

■ درمان:

شستشو با آب و صابون/ عدم لمس کردن زخم با دست امدادگر/ پانسمان و جراثیم شستشو و پانسمان:

پوشیدن دستکش/ استفاده از محلول بتادین یا سرم نمکی/ استفاده از وسایل استریل برای کار با زخم استفاده از باند:

بانداز باید از قسمت باریک اندام به جای کلفت انجام شود نه خیلی محکم نه خیلی شل، رنگ و حرارت اندام بانداژ شده را پس از انجام کار کنترل کنیم که سیاه و سرد نشده باشد.

■ زخم‌های سوراخ شده:

زخم‌هایی هستند که در اثر برخورد میخ، گلوله و... در بدن ایجاد شده اند و اگر در ناحیه قفسه سینه موجود باشد چون سوراخ شدگی باعث ورود هوا به داخل قفسه سینه می‌شود و فشار به شش‌ها می‌آورد و ممکن است هوای آن را خارج کند که خیلی خطرناک است و از علائم آن خروج خون کف آلود از دهان است و در این حالت فرد قادر به تنفس معمولی نیست و تنفس به سختی صورت می‌گیرد.

■ درمان:

فشار روی زخم / وضعیت بیمار نیمه نشسته باشد/ زخم را پانسمان نموده تا هیچ هوایی از داخل سوراخ وارد قفسه سینه نشود.

عوارض زخم‌ها:

اگر به یک زخم خوب رسیدگی نشود ممکن است زخم خونریزی کند یا زخم عفونت کند و بیمار دچار تب شود.

■ انواع خونریزی

۱. خونریزی خارجی: در این نوع خونریزی خون با چشم دیده می‌شود.

۲. خونریزی داخلی: در این نوع خونریزی خون با چشم دیده نمی‌شود و خیلی خطرناک هستند.

■ علائم: افت فشار خون/ تاری دید/ رنگ پریدگی/ سرگیجه/ سردی پوست دست/ افزایش ضربان قلب

■ درمان:

بی‌حرکت کردن بیمار/ ممانعت از خوردن و آشامیدن در خونریزی‌های شدید/ خواباندن بیمار/ بالا بردن پاها بالاتر از سطح بدن /گرم نگه داشتن بیمار/ بالاتر نگه داشتن عضو از سطح قلب/ پانسمان

■ خونریزی از دهان:

یک سری ضربه‌ها به دهان وارد می‌شود باعث آسیب و خونریزی از دهان می‌شود که باید محل خونریزی را شناسایی کنیم و روی آن را دستمال تمیز یا وسایل پانسمان فشار دهیم تا خونریزی بند آید.

یک سری از آسیب و ضربه‌ها به دندان وارد می‌شود که باعث آسیب به دندان شده و دندان از جای خود کنده می‌شود که باید سریع آن را به جای اصلی برگردانیم و یک سری از ضربه‌ها باعث شکسته شدن دندان می‌شود که باید قطعه شکسته شده را در آب دهان قرار داده و به دندانپزشکی مراجعه نماییم.

■ خونریزی از بینی:

ضربه/ فشار خون بالا/ سرما خوردگی شدید/ خشکی مخاط بینی

این خونریزی شایع‌ترین خونریزی بدن است چون رگ‌های بینی خیلی حساس و شکننده می‌باشد و در اثر هر مشکلی دچار پارگی می‌شود.

■ درمان:

بیمار بنشیند/ سر به جلو خم شود/ زیاد حرکت نکند/ روی نرمه بینی ۱۰ دقیقه فشار بیاوریم/ بیمار تف نکند/ عطسه و سرفه نکند. مهمترین عارضه خونریزی شوک است.

■ شوک

تعریف: هر آسیب شدیدی که باعث کاهش جریان خون شود. مثل: خونریزی شدید/ سوختگی



علائم: نبض ضعیف می گردد/پوست و لبها خاکستری می گردد/پوست مرطوب و سرد/کاهش فشار خون/گیجی/ضعف/تشنگی/سرگیجه/بی قراری/کاهش سطح هوشیاری/.

درمان: علت شوک را باید بررسی و از بین ببریم/بیمار را به پشت خوابانده /پاها را بالاتر از سطح قلب باشد/و به بیمار چیزی از راه دهان ندهیم.

■ خفگی

تعریف: انسداد راه هوایی در اثر وجود جسم خارجی یا گازهای سمی است.

علائم: سرفه/ تغییر رنگ صورت به شکل کبودی که از انتهای بدن یعنی نوک بینی، لاله گوش، لبها و ناخنها شروع شود. خروج کف از دهان/ صدای خرخر از تنفس

درمان:

هدف: خروج جسم خارجی با تشویق کردن بیمار به سرفه است، وارد آوردن ضربه به کتفها /ستون فقرات/ فشار به شکم یا قفسه سینه در حالت خفگی با گاز: به حالت سینه خیز مصدوم را از ناحیه بیرون می کشیم و به هوای آزاد منتقل می کنیم. اگر در حالت ایستاده این کار انجام شود گازهای سمی باعث تولید مسمومیت در ما نیز می شود.

آسم:

آسم به علت تورم راههای تنفسی و تنگی آنها است. از علایم آن تند تند نفس کشیدن و تنگی نفس است و صدای مخصوصی که از بازدم شنیده می شود. این افراد باید همیشه اسپری و داروهای خود را همراه داشته باشند و از کپسول اکسیژن نیز در منزل استفاده نمایند.

شکستگی ها

تعریف: به تکه شدن استخوان شکستگی گویند.

انواع شکستگی:

۱. شکستگی باز: سراسخوان از پوست و عضلات بیرون زده و دیده می شود.

۲. شکستگی بسته: سر استخوان شکسته دیده نمی شود.

علائم: اولین علامت محدودیت حرکتی است/درد/تورم/تغییر شکل/خونریزی/تغییر رنگ/و تغییر دمای بدن

درمان:

۱. بی حرکتی توسط آتل است. آتل جسم سخت و محکمی از جنس آهن/ چوب/ یا پلاستیک فشرده است که بتواند مفصل بالا و پایین قسمت شکسته شده را روی خود جا دهد.

۲. کنترل عضو آسیب دیده از نظر رنگ/حرارت و حرکت

۳. قرار دادن عضو آسیب دیده کمی بالاتر جهت جلوگیری از ورم عضو

۴. استفاده از کمپرس سرد

عوارض: پارگی رگ/ خونریزی/ پارگی قلب و ریه/ خونریزی داخلی/ آسیب عروق و اعصاب/ قطع عضو سوختگی ها

تعریف: به صدماتی که در اثر مجاورت پوست با عوامل سوزاننده مثل حرارت/ مواد شیمیایی/ جریان برق/ اشعه ماورا بنفش و... ایجاد می شود می گویند.

انواع سوختگی:

درجه ۱= سطحی:

اولین علامت آن سوزش است سپس قرمزی سپس درد هم به آن اضافه می شود.

درمان: شستشو با آب سرد و استفاده از پمادهای مخصوص (پماد سوختگی)

درجه ۲= متوسط:

اولین علامت تاول است سپس درد شدید و تورم و ترشح

درمان: نترکاندن تاول، شستشو با آب (تاول قسمتی از آب زیرپوست است که در اثر حرارت در یک جا جمع شده و استریل است و کثیف نمی باشد).

درجه ۳= شدید:

مهمترین علامت آن نداشتن درد است چون اعصاب در این سوختگی از بین رفته و چون عصبی موجود نیست بیمار دردی نخواهد داشت. و چون درد ندارد بیمار دیر متوجه آن می شود. و چون دیر متوجه می شود سوختگی خطرناک محسوب می شود.

درمان کلی:

خاموش کردن آتش به جز قسمت های چسبیده به بدن، سایر لباس ها را در آورده و با آب معمولی کمپرس نموده و یخ را مستقیم روی قسمت سوخته نگذاریم. عدم استفاده از داروهای سوختگی به طور خود سرانه و فقط با تجویز پزشک می بایست دارو داده شود.

عدم استفاده از سیب زمینی/ خمیردندان و ...



قرار دادن عضو بالاتر از سطح بدن جهت (جبران آب از دست رفته) که مهمترین نکته در درمان سوختگی است چون اگر این کار را نکنیم بیمار دچار شوک خواهد شد.

در سوختگی‌های شیمیایی که به علت تماس با برخی مواد شیمیایی مثل اسیدها و یا قلیاها است مثل: حلال‌ها، سفید کننده‌ها، موادرنگی، موادرنگ‌بر که حتماً باید از دستکش استفاده نمایید. و زخم را با آب شستشو نمایید. و اگر در داخل چشم از این مواد ریخته شده باشد باید با آب با فشار حتماً شسته شود. اگر مواد خارجی در چشم ریخته باشد با یک دستمال تمیز یا آب آن را حذف کنید و الا دیگر خدف جسم خارجی کا رامدادگر نمی باشد و باید سریع بیمار را به مرکز درمانی رساند.

■ گرم‌زدگی

در اثر ماندن زیاد در گرما ایجاد می‌شود در اثر تعریق، آب و نمک از پوست دفع می‌شود. بعضی از نمک‌ها برای بدن خیلی مفید هستند و اگر نباشند حالت گرفتگی و چنگ شدن عضلات برای بدن پیش می‌آید که بدن‌بال آن بیمار تشنج می‌کند.

علائم: گیجی / تهوع / سردرد / رنگ پریدگی / گرفتگی عضلات / نبض خفیف

درمان:

بیمار را در هوای خنک آورده و مایعات فراوان به او می‌دهیم.

مسمومیت‌ها:

در اثر خوردن مواد اسیدی یا قلیایی / یا گیاهان سمی یا داروی زیاد و کلا خوردن موادی که بدن قبلاً به خوردن آن عادت نداشته مثل ساندویچ فاسد و... ایجاد می‌شود و یا وایتکس یا آب باتری ماشین و....

علائم: درد شکم / تهوع / اسهال / استفراغ / گیجی

درمان:

از خوراندن مایعاتی مثل آلیمو برای تحریک دستگاه گوارشی اجتناب گردد و بیمار وادار به استفراغ نشود و سریعاً به مرکز بهداشتی درمانی رسانده شود.

رمز سلامت

شرکت تعاونی رمز سلامت



فصل چهارم

کنترل ناقلین و مدیریت پسماند

فراگیران در پایان این فصل بایستی قادر باشند:

- حشرات و جانوران مزاحم و بیماری‌زا را بشناسد و راه‌های مقابله با آنها را فراگیرد.
- انواع پسماند را نام برده و میزان خطرناکی هر کدام را فراگیرد.

کنترل ناقلین

حشرات جانورانی هستند که دارنده یک ساختمان حلقه‌ای با پوشش سخت و غیر قابل نفوذ و از قدیمی‌ترین ساکنین کره زمین یعنی بیش از دویست و پنجاه میلیون سال است که می‌زیسته است.

از یک میلیون حشره شناخته شده حدوداً ۱۰۰۰ گونه آن برای انسان زیان آور است. حشرات به ۳ طریق در آزار رساندن به انسان نقش دارند:

۱. حشرات قادرند عوامل مختلف پاتوژن (بیماری‌زا) را از مخزن آن گرفته و بروش‌های مکانیکی و بیولوژیکی به انسان انتقال دهند.
۲. حشرات با نیش زدن و تحریکات تماسی و ترشح مواد سمی سلامت و آسایش انسان را می‌گیرند.
۳. ایجاد ضایعات در گیاهان و محصولات گیاهی که از این بحث خارج است.

انتقال مکانیکی:

به انتقال عامل بیماری‌زا بطور ساده و بدون تغییر شکل و یا تکثیر روی بدن ناقل از مکان‌های آلوده روی مواد غذایی یا انسان می‌گویند.

انتقال بیولوژیکی:

نوع دیگری از انتقال عامل بیماری‌زا از مخزن آلوده در بدن حشره ناقل تکثیر می‌یابد و یا نوعی تغییر شکل و یا تکامل پیدا می‌کند که انتقال دوره‌ای نیز نامیده می‌شود و در این انتقال یک دوره کمون وجود دارد که بین یک تا سه هفته طول می‌کشد.

• سوسری‌ها:

سوسری‌ها به دلیل قدرت تطابق با محیط و شرایط ویژه زندگی که دارند می‌توانند به طیف وسیعی از مکان‌های مهم زندگی انسان از اتاق‌های مسکونی، حمام‌ها و انبارها گرفته تا آشپزخانه‌ها و محل‌های پخت غذا دسترسی داشته باشند و با توجه به اینکه با مدفوع و موادی با آلودگی بالا و سرو کار دارند به راحتی قادرند تا حلقه ارتباطی بسیار مؤثری بین عوامل بیماری‌زا و محیط انسانی و خود انسان‌ها برقرار کنند.

سوسری‌ها همه چیز خوارند و علاوه بر مواد غذایی انسانی از مواد آلی در حال فساد اعم از پس مانده‌های مواد غذایی موجود و از زباله و مدفوع انسانی و حیوانی و مانند اینها تغذیه می‌کنند و به همین دلیل می‌تواند بطور مکانیکی عوامل بیماری‌زا را قارچی، باکتریایی، ویروسی، تک یاخته‌ای و تخم انگل و... به ظروف غذاخوری و مواد غذایی انتقال دهند و در نتیجه بیماری‌های روده‌ای مانند وبا و حصبه و جذام و اسهال‌های خونی و مسمومیت غذایی و بیماری‌های انگلی ساکن در روده انسان را منتقل نمایند.

بعضی از سوسری‌های ماده مواد شیمیایی آلرژیک را از خود ترشح می‌کنند که هم بد بو بوده و هم ایجاد آلرژی می‌نمایند.

انواع سوسری‌ها

تا کنون بیش از ۴۰۰۰ گونه سوسری شناسایی شده اند که ۵۰ گونه به عنوان آفت اهلی شناخته شده‌اند. عمده‌ترین سوسری‌های شامل سوسری آلمانی، سوسری آمریکائی، سوسری شرقی می‌باشند.

سوسری آلمانی

این حشرات در آشپزخانه‌ها، مغازه‌های مواد غذایی، هتل‌ها، قنادی‌ها، رستوران‌ها، نانوائی‌ها و انبارهای مواد غذایی، کارخانجات تهیه مواد غذایی و ... پیدا می‌شوند در نقاط مرطوب و آلوده به مواد غذایی می‌توانند زندگی کنند.

سوسری آمریکایی

سوسری آمریکایی بعد از سوسری آلمانی از فراوان‌ترین سوسری‌های خانگی محسوب می‌شود. سوسری آمریکایی محیط‌های گرم و مرطوب همانند زیرزمین، لوله‌های بخار و فاضلاب را به سایر محیط‌ها ترجیح می‌دهد. این نوع سوسری بیشتر در داخل اماکن مسکونی، تجاری، رستوران‌ها، فروشگاه‌های مواد غذایی و نانوائی‌ها یافت می‌شود.

سوسری شرقی

در محیط‌هایی که خنک و مرطوب‌ترند، خصوصاً زیرزمین، آشپزخانه، سرویس‌های بهداشتی و غیره یافت می‌شوند. این نوع سوسری‌ها نمی‌توانند از سطح صاف بالا بروند. وقتی دمای هوا پایین می‌آید به درون خانه‌ها هجوم آورده اطراف سطوح اشغال جمع شوند و می‌توانند از طریق سیستم لوله‌کشی فاضلاب کوچ کنند.



• آزار و اذیت:

سوسری‌ها از آفات مهم خانگی هستند؛ زیرا آن‌ها از کثافات، غذاهای فاسد، پارچه‌ها و چسب کتاب‌ها تغذیه می‌کنند آنها قسمتی از غذای کاملاً هضم نشده‌ی خود را بر می‌گردانند و به دفع مدفوع روی غذا عادت دارند. همچنین این حشرات از دهان و غددی که منافذ آن در پوست باز می‌شوند، ماده‌ای ترشح می‌کنند که در مسیر رفت و آمد و منابع غذایی ایشان بوی ماندگار ناخوشایندی ایجاد می‌کند.

• بیماری‌های منتقله از سوسری‌ها

حضور سوسری‌ها در محیط زندگی انسان بسیار نامطلوب تلقی می‌شود. زیرا آنها عادت کثیفی به هنگام تغذیه دارند و همواره قسمتی از غذای خورده شده را بر گردانده و به همراه مدفوع خود، بر روی مواد غذایی می‌ریزند. از طرفی برخی از سوسری‌ها با ترشح ترکیبات سمی که از غدد بزاقی آنها ترشح می‌شود سبب بدبو شدن غذا، ایجاد اختلالات تنفسی چون آسم در افراد حساس و حتی عوارض و حساسیت پوستی می‌شوند.

سوسری‌ها به دلیل داشتن رژیم غذایی همه چیز خوری و دفع مدفوع در محیط‌های نامناسب زندگی (لوله‌های فاضلاب و توالت و غیره) می‌توانند در انتقال عوامل بیماری‌زا نقش داشته باشند. این حشرات با راه رفتن و آلوده کردن ظروف غذا خوری و مواد غذایی باعث انتقال این عوامل می‌شوند. بیماری‌های مختلفی از جمله وبا، جذام، اسهال‌های خونی، تیفوئید، مسمومیت غذایی، انتقال تخم انگل‌های روده‌ای و غیره را به آنها نسبت می‌دهند. این موجودات موذی، ناقلین مکانیکی عوامل بیماری‌زا از انسان به حساب می‌شوند.

روش‌های کنترل سوسری‌ها:

۱- کنترل فیزیکی

رایج ترین روش‌های کنترل فیزیکی با سوسری‌ها شامل روش‌های زیر می‌باشد:

الف) ایجاد مکش

ب) استفاده از گرما و سرما

ج) استفاده از گردهای خشک کننده

ه) استفاده از دور کننده‌ها

د) تله گذاری

چ) بهسازی محیط و رعایت اصول بهداشتی که بهترین روش کنترل می‌باشد.

الف) ایجاد مکش: هر وسیله‌ای که بتواند ایجاد مکش کند مثل جارو برقی خانگی؛ جارو برقی صنعتی و وسایل دیگری از این قبیل می‌تواند برای خارج کردن سوسری‌ها از پناهگاهشان مورد استفاده قرار گیرد.

ب) استفاده از سرما و گرما: عملیات گرما و سرمادهی مستلزم بالا و پایین بردن دمای کل ساختمان است بدین ترتیب سوسری‌ها در گرمای زیاد یا انجماد کشته می‌شوند. بنابراین جهت حصول به این هدف دمای درون ساختمان برای چند ساعت بالا یا پایین نگه داشته می‌شود. استفاده از گازهایی نظیر دی‌اکسیدکربن یا نیتروژن مستلزم ضد نفوذ بودن ساختمان است.

ج) گردهای خشک کننده: موادی وجود دارند که نام خشک کننده به آنها اطلاق می‌شود این مواد هر جانور یا جسمی را که با آنها تماس پیدا کنند خشک می‌کنند. دو ماده موثر از این دسته که برای کنترل سوسری‌ها استفاده می‌شود خاک دیاتومه و سیلیکا نام دارد.

ه) استفاده از دور کننده‌ها: سبب دورنگهداشتن سوسری‌ها از محل‌های زندگی آنها گشته و مانع انتقال آنها از یک مکان به مکان دیگر خواهد شد دور کننده‌ها را می‌توان در قفسه‌ها، اثبارهای مواد غذایی و انبار کالا و دیگر محل‌هایی که سوسری‌ها بعنوان آفت در آن منطقه هستند بکار برد. چندین روغن استخراج شده از مواد گیاهی نظیر روغن نعناع و روغن اکالیپتوس بعنوان دور کننده سوسری‌ها شناخته شده است.

د) تله گذاری

دو نوع تله جهت مبارزه و کنترل سوسری‌ها استفاده می‌شود:

د-۱) تله زنده گیر

د-۲) تله کشته گیر از محل‌های مناسب برای قرار دادن تله‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- زیر یا پشت سنگ توالت فرنگی

۲- زیر دستشویی

۳- زیر سینک ظرفشویی در آشپزخانه

۴- پشت یا زیر یخچال

۵- زیر یا پشت اجاق گاز

۶- پشت کابینت‌های آشپزخانه



۷- اطراف آبگرمکن

۸- زیر ماشین لباسشویی و ظرفشویی

برای یک آپارتمان معمولی تعداد ۱۰-۱۵ عدد تله پیشنهاد می‌شود.

فایده کاربرد تله این است که سیمای کاملی از حشرات به دام افتاده را از نظر جنس و مرحله زندگی آنها در اختیار می‌گذارد که در امر مبارزه و کنترل سوسری‌ها حائز اهمیت است.

چ- بهسازی محیط و رعایت اصول بهداشتی

رعایت موارد زیر در کنترل جمعیت سوسری‌ها موثر است:

۱. تمام راه‌های نفوذ سوسری‌ها را شناسایی کرده و درزگیری کنید. تمام حفره‌ها و درزهای اطراف ستون‌ها، پنجره‌ها، درها، لوله‌ها، دیوارها، سقف‌ها، کفپوش‌ها را بوسیله سیمان و یا بتونه مسدود کنید.
۲. نشی‌ها را شناسایی کرده و آنها را تعمیر کنید.
۳. کاغذ دیواری‌های جدا شده از دیوار را مرمت کنید موزائیک‌ها، کاشی‌ها، سرامیک‌ها و سنگ‌های شکسته و لق را تعمیر کنید.
۴. خار و خاشاک و برگ‌های اطراف خانه را جمع‌آوری کنید.
۵. شاخه‌هایی که با دیوار خانه در تماس هستند را هرس کنید.
۶. توده‌های چوب را بدور از خانه انبار کنید.
۷. پنجره و درهای ورودی را به حالت باز رها نکنید. به روی پنجره‌ها و دریچه‌های کولر و هواکش‌ها حتما توری نصب کنید.
۸. خرده‌های نان و غذا را فوراً از روی زمین جمع کنید. چنانچه مواد غذایی مایع بروی زمین و یا فرش ریخت فوراً آن را تمیز کنید.
۹. اسفنج (ابر) و دستمال‌های مرطوب را در کیسه‌های در بسته نگهداری کنید.
۱۰. پشت و زیر یخچال و اجاق گاز را هر چند وقت یکبار تمیز کنید.
۱۱. مواد غذایی را درون ظرفهای پلاستیکی قطور و یا شیشه‌ای در بسته نگهداری کنید. به خاطر داشته باشید سوسری‌ها قادرند ظروف مقوایی و یا از جنس پلاستیک نازک را بجوند.
۱۲. ظروف غذاخوری را در درون سینک ظرفشویی به حال خود رها نکنید و از انباشته شدن آنها جلوگیری کنید.
۱۳. روی چاهک‌ها آشغالگیر پلاستیکی قرار دهید.
۱۴. زباله‌ها را درون کیسه و در سطل زباله دردار با درب محکم قرار دهید.
۱۵. در صورت بالا بودن رطوبت در خانه از دستگاه‌های رطوبت زدا استفاده کنید.
۱۶. هر از چند گاهی آشپزخانه، توالت و حمام را نظافت کرده و بشویید.
۱۷. پس از کوددهی باغ و باغچه حتما روی کودها شن و یا خاک بریزید.
۱۸. ظروف غذا را کاملاً با مایع ظرفشویی بشویید تا اثر چربی روی آنها باقی نماند.
۱۹. درب روی سوراخ (کفشور) سینک (لگن) آشپزخانه و کاسه دستشویی درپوش (توپ) قرار دهید.
۲۰. دور چارچوب پنجره‌ها و درب‌ها نوارهای درزگیر نصب کنید.
۲۱. از انباشته کردن روزنامه و مجلات خودداری کنید.
۲۲. لوله‌هایی که چگالش آب روی آنها زیاد است را عایق بندی کنید.

۲. مبارزه شیمیایی:

کنترل شیمیایی سوسری‌ها با حشره کش به چند دلیل مشکل است. دلیل اول ایجاد مقاومت حشره نسبت به حشره کشی است که به طور معمول استفاده می‌شود. به علاوه، بسیاری از حشره کش‌ها آنها را دور می‌کنند، بنابراین هیچ تماسی با این مواد ندارند و اثر کنترل شیمیایی موقتی است و این روش فقط و همزمان با مدیریت محیط روش مناسب می‌باشد و باید توسط افراد یا شرکت‌های با تجربه و دارای مجوز صورت گیرد.

ساس تختخواب

ساس‌های تختخواب بطور طبیعی ناقل هیچیک از بیماری‌های انسانی نیستند، ولی افراد حساس در اثر گزش ساس ممکن است دچار عوارض پوستی و آلرژیک شدید شوند. اولین تماس با ساس ممکن است همراه با واکنش‌های جزئی و یا حتی واکنش‌های پوستی باشد. با توجه به اینکه ساس‌های تختخواب در تمام مراحل زندگی خود خونخوار بوده و شب فعال هستند و قادرند تا از روی لباس و ملافه نیز اقدام به خون‌خواری نمایند و با توجه به اینکه بیشترین زمان استراحت انسان نیز شب می‌باشد، لذا تقارن زمان فعالیت ساس با زمان استراحت انسان، می‌تواند اوقات آزار دهنده‌ای را برای انسان بوجود بیاورد. به همین دلایل کنترل ساس از اهمیت قابل توجهی برخوردار است. چهارچوب پنجره‌ها، پشت قاب عکس، درز و شکاف داخل دیوار، اثاثیه منزل، پشت کاغذ دیواری‌ها و صفحات چوبی یا زیر فرش و موکت و حتی چین‌های پرده بهترین پناهگاه برای ساس می‌باشد. مدافع این حشرات به صورت لکه‌های قهوه‌ای تیره یا سیاه رنگ روی ملحفه، دیوار و یا کاغذ دیواری قابل مشاهده است. خانه‌های دارای آلودگی شدید به ساس بوی نامطبوع دارند.



- بهسازی محیط و رعایت اصول بهداشتی

آلودگی خفیف به ساس‌ها را می‌توان با روش‌های ساده‌ای نظیر تمیز کردن کامل محل آلودگی، ریختن آب جوش روی محل‌های آلوده و قرار دادن در معرض نور خورشید بر طرف نمود.

ساس از سطوح چوبی براحتی بالا می‌رود جهت کنترل آنها میتوان پایه‌های تختخواب را با روغن چرب نمود و یا پایه‌های تخت را در داخل صفحات فلزی قرار داده و تخت‌ها را با فاصله از دیوار قرار گیرد. جهت آلودگی زدایی ملحفه‌ها و روبالش‌های آلوده به ساس می‌توان از جارو برقی استفاده نمود و پرده‌های آلوده را با آب داغ شستشو داد و یا ملحفه‌ها را می‌توان در یک کیسه نایلونی سیاه در آفتاب قرار داد.

کنترل شیمیایی:

کنترل شیمیایی ساس‌ها با حشره‌کش به چند دلیل مشکل است. دلیل اول ایجاد مقاومت حشره نسبت به حشره‌کشی است که به طور معمول استفاده می‌شود. به علاوه، بسیاری از حشره‌کش‌ها آنها را دور می‌کنند، بنابراین هیچ تماسی با این مواد ندارند و اثر کنترل شیمیایی موقتی است و این روش فقط و همزمان با مدیریت محیط روش مناسب می‌باشد و باید توسط افراد یا شرکت‌های با تجربه و دارای مجوز صورت گیرد.

حشرات بیماری‌زا:

پشه خاکی، ناقل سالک: بدنش از مو پوشیده شده، کوچک است لذا قادر است از پشه بندهای درشت بافت عبور کند. در هر نوبت بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ عدد تخم می‌گذارد، برای تخم گذاری نیاز به آب ندارد، مواد آلی در شرف فساد کفش‌های کهنه، چوب‌های خیس، قوطی‌های کنسرو، جعبه‌های چوبی در گوشه و کنار باغها، زیرزمینی‌ها انبارهای مرطوب. یا زیر پل‌ها، جایگاه مناسبی برای مخفی شدن و تخم گذاری این دسته از حشرات محسوب می‌شوند. پشه خاکی، روی خاک و زیر فرش نیز قادر به تخم گذاری می‌باشد. بنابراین مزاحمت شبانه دارند. در فصل گرما شیوع پیدا می‌کنند. چون نیش آنها کوتاه است از روی لباس قادر به نیش زدن نمی‌باشند. بطور خلاصه پشه‌های ماده هر دو تا سه روز یک بار خونخواری دارند که آن هم به هنگام عصر و شب میباشد. پشه نر از شیر گیاهی تغذیه می‌کند. محل استراحت آنها در طول روز شکاف‌ها و درروی سطوح دیوارها، لای پوسته درخت‌ها و غیره می‌باشد. پشه خاکی بیشتر در خاک‌های نرم و مرطوب تخم‌ریزی می‌کند و دوره لاروی آن در خاک طی می‌شود. پشه خاکی علاوه بر بیماری سالک ناقل بیماری‌های دیگری نیز می‌باشد.

کک‌ها: حشرات کوچک بی بالی هستند که هر دو جنس نر و ماده آن خونخوار بوده و از روزی یکبار تا چند روز یکبار خونخواری دارند. بیشتر زیر فرش‌های مرطوب زندگی می‌کنند. گونه‌هایی از این حشره روی موش، گربه، سگ و حیوانات دیگر زندگی کرده و پس از مرگ حیوان سراغ انسان و حیوانات دیگر می‌روند. اشاعه طاعون از خطرات کک‌ها می‌باشد.

شپش: شپش‌ها به رطوبت و درجه حرارت بدن انسان عادت دارند لذا تعویض مرتب لباس می‌تواند در کاهش آلودگی موثر واقع گردد. آب ۷۰ درجه در مدت ۱ دقیقه و آب ۵۵ درجه در مدت ۱۰ دقیقه باعث نابودی آنها در لباس و ملافه و... می‌گردد.

پشه و مگس

پشه و مگس عامل انتقال بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری‌های چشمی، بیماری‌های روده‌ای و غیره هستند. به دلیل اینکه بنابراین مبارزه با آنها از اهمیت زیادی برخوردار است و باید دانست که مهمترین مسئله در مبارزه با این حشرات جمع‌آوری، نگهداری و دفع بهداشتی زباله و فاضلاب است.

راه‌های مبارزه:

۱. نصب توری بر پنجره‌ها، درب‌ها و سوراخ‌های تهویه
۲. استفاده از طعمه مگس به صورت رشته تسبیحی و نوار پلاستیکی
۳. به کاربردن پشه بند روی تختخواب و گهواره بچه
۴. کشتن مگس‌ها توسط مگس کش دستی یا کاغذهای چسبی
۵. احداث توالت‌های بهداشتی به منظور پرهیز از دفع مدفوع در فضای آزاد
۶. تمیز نگهداشتن توالت و پوشیدن سره آن بعد از استفاده
۷. نگهداری زباله در زباله‌دان دربدار
۸. تمیز نگهداشتن مراکز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی
۹. پوشانیدن روی مواد غذایی یا نگهداری آنها در ظروف سربسته
۱۰. نظافت محیط زندگی و کوچه‌ها و معابر روستا و جمع‌آوری زباله حداقل یک روز در میان و دفع بهداشتی زباله
۱۱. دفع بهداشتی لجن و فاضلاب
۱۲. جلوگیری از جمع شدن فاضلاب در منزل و هدایت آن توسط نهرهای پوشیده با شیب مناسب به محل دفع فاضلاب
۱۳. تسطیح و پرکردن گودال‌ها برای جلوگیری از جمع شدن آب باران و به طور کلی بهسازی محیط



موش

موش از جمله جوندگانی است که از دو جنبه دارای اهمیت است: الف - اقتصادی ب - بهداشتی

الف - از نظر اقتصادی:

خسارت موش به مزارع، محصولات کشاورزی و مواد غذایی، از بین بردن و ضایع نمودن کالا و اشیاء، از بین بردن کابل‌های برق و تلفن و ایجاد آتشسوزی، هر ساله میلیون‌ها تومان خسارت به بار می‌آورد.

ب - از نظر بهداشتی:

- ۱- روی بدن موش‌ها، کک و کنه‌های ریزی زندگی می‌کنند که انتقال دهنده طاعون، تیفوس موشی و برخی از مسومیت‌های غذایی به انسان است
 - ۲- فضله موش، غذا را آلوده می‌سازد
 - ۳- موش می‌تواند بیماری یرقان یا ادرار خونی را از طریق ادرار خود منتقل سازد
 - ۴- گازگرفتگی موش ممکن است منجر به انتقال بیماری تب گازگرفتگی موش شود.
- برای مبارزه با موش، مؤثرترین راه، بهسازی محیط است. راه‌های دیگری از جمله استفاده از سموم، تله و استفاده از دشمنان طبیعی آنها (مثل گربه) وجود دارد. ولی همانطور که گفته شد بهترین و مؤثرترین روش، بهسازی محیط است.
- موش برای تولیدمثل و زیاد شدن جمعیت احتیاج به غذا، آب و پناهگاه دارد. در صورتیکه با سالم‌سازی محیط، شرایط را نامناسب سازیم تا موش به این سه عامل دسترسی نداشته باشد، بزرگترین گام را برای پیشگیری و مبارزه با این حیوان موزی برداشته‌ایم. بنابراین بهسازی محیط یعنی نامناسب نمودن محیط برای جذب و تکثیر موش.
- بدین منظور اقدامات ذیل توصیه می‌شود:

۱. زباله در ظروف سر بسته نگهداری شده و بموقع دفع گردد.
۲. سوراخ‌های بزرگتر از ۶ میلیمتر در منزل یا محیط کار با سیمان مسدود شود.
۳. یک نوار ۱۰ سانتیمتری از پلاستیک صیقلی در پایین پنجره‌ها نصب گردد.
۴. شاخه درخت‌هایی که خیلی نزدیک به سقف اماکن است، بریده شود.
۵. اطراف اماکن کاملاً تمیز و خالی از وسائل اضافی باشد
۶. ساختمان انبارها، رستوران‌ها، مغازه‌ها و محل‌های نگهداری مواد غذایی برای جلوگیری از ورود موش، مجهز شده باشند.
۷. مجاری فاضلاب، آب‌های سطحی و کابل‌های برق دارای حفاظ‌های مناسب باشند تا از ورود موش به اماکن جلوگیری شود.
۸. مواد غذایی در شیشه‌ها، قوطی و پیت‌های کاملاً سر بسته نگهداری شوند.
۹. از نشت آب جلوگیری شود (شیرهایی که چکه می‌کنند، تعمیر شوند) گونی‌های غلات روی پایه قرار گیرند و هر دو ماه یکبار جابجا گردند.

مدیریت پسماند

روند رو به گسترش تولید پسماندها از یک سو و فقدان استراتژی و قانونمندی لازم برای مدیریت این مواد، از سوی دیگر بسیاری از مناطق کشور را با مشکلات جدی مواجه کرده و لطامات و خطرات زیست محیطی زیادی به همراه داشته است. صرف نظر از جمع‌آوری پسماندها در داخل شهرها که نسبتاً مطلوب انجام می‌شود، در بیشتر موارد دفع آن‌ها با مشکل مواجه بوده و پسماندها معمولاً به صورت غیر بهداشتی دفن می‌شوند پسماندهای خطرناک از جمله پسماند پزشکی نیز در بسیاری از موارد همراه با سایر پسماندها دفن شده و یا در مناطق مختلف تلنبار یا پراکنده می‌شوند که از این طریق بسیاری از منابع آب سطحی و زیرزمینی آلوده شده و اکوسیستم‌های طبیعی و سلامت مردم با لطامات فراوان مواجه شده است.

تعریف مدیریت پسماند:

مدیریت پسماند عبارتست از مجموعه مقررات منسجم و سیستماتیک شامل تولید، ذخیره، جمع‌آوری، حمل و نقل، پردازش و دفع مواد زایدی باشد که منطبق بر اصول زیست محیطی و بهداشت عمومی بوده و هدف آن کاهش مخاطرات است که شامل روابط پیچیده میان بخشی بین رشته‌هایی مانند برنامه ریزی شهری، اقتصاد، جغرافیا، جامعه‌شناسی، ارتباطات، آمار، بهداشت، محیط‌زیست و مهندسی عمران می‌باشد.

انتخاب و کاربرد تکنیک‌ها، روش‌ها و برنامه‌های مدیریتی مناسب جهت دستیابی به اهداف ویژه مدیریت پسماند را مدیریت جامع پسماند گویند.

۴ گزینه در مدیریت پسماند قابل ذکر است:

- ۱ کاهش در مبدأ تولید
- ۲ بازیافت و کمپوست
- ۳ سوزاندن
- ۴ دفن در زمین



تعریف پسماند:

پسماند یا زباله به مواد جامد، مایع و گاز (غیر از فاضلاب) گفته می‌شود که بطور مستقیم یا غیر مستقیم حاصل فعالیت انسان بوده و از نظر تولید کننده زاید تلقی می‌گردد و به علت بلا استفاده و یا ناخواسته بودن به دور انداخته می‌شوند.

مواد زاید جامد شهری:

مواد زاید غیر خطرناکی که در مناطق مسکونی، تجاری، مؤسسات و صنایع سبک تولید می‌شوند. این زباله‌ها شامل پسماند فرآیندهای صنعتی، زباله‌های کشاورزی، معدن و لجن فاضلاب و زباله‌های خدمات شهری نمی‌شود.

گروه بندی پسماندها:

طبق قانون پسماندها به پنج گروه تقسیم می‌شوند:

۱. پسماندهای عادی: به پسماندهایی گفته می‌شود که به صورت معمول از فعالیت‌های روزمره انسان‌ها در شهرها، روستاها و خارج از آنها تولید می‌شود. از قبیل زباله‌های خانگی و نخاله‌های ساختمانی.
۲. پسماندهای پزشکی: به کلیه پسماندهای عفونی و زیان آور ناشی از بیمارستان‌ها، مراکز بهداشتی، درمانی، آزمایشگاه‌های تخصصی طبی و سایر مراکز مشابه گفته می‌شود.
۳. پسماندهای ویژه: به کلیه پسماندهایی گفته می‌شود که به دلیل بالا بودن حداقل یکی از خواص خطرناک از قبیل سمی بودن، بیماری‌زا، قابلیت انفجار یا اشتعال، خوردگی و مشابه آن به مراقبت ویژه نیاز داشته باشد.
۴. پسماندهای کشاورزی: به پسماندهای ناشی از فعالیت‌های تولیدی در بخش کشاورزی گفته می‌شود از قبیل فضولات، لاشه حیوانات، محصولات کشاورزی فاسد یا غیر قابل مصرف.
۵. پسماندهای صنعتی: به کلیه پسماندهای ناشی از فعالیت‌های صنعتی و معدنی، پسماندهای پالایشگاهی، صنایع گاز، نفت و پتروشیمی و نیروگاهی و امثال آن گفته می‌شود از قبیل براده‌ها، سرریزها و لجن‌های صنعتی.

پسماندهای شهری:

- در متون آموزشی و کتب از تعاریف و طبقه‌بندی‌های مختلفی برای توضیح اجزاء مواد زاید جامد شهری استفاده شده است. تعاریف ارائه شده در زیر می‌تواند به عنوان یک راهنما برای شناسایی اجزاء مواد زاید شهری مورد استفاده قرار گیرد.
- زایدات غذایی به قسمت فسادپذیر زباله که معمولاً از زایدات گیاهی، تهیه و طبخ و یا انبار کردن مواد غذایی به دست می‌آید، اطلاق می‌شود. کمیت پس مانده‌های غذایی در طول سال متغیر بوده و در ماه‌های تابستان، که مصرف میوه و سبزی بیشتر است، به حداکثر می‌رسد. پس مانده‌های غذایی مهمترین قسمت زباله است، چرا که از یک سو به دلیل تخمیر و فساد سریع، بوهای نامطبوع تولید کرده و محل مناسبی برای رشد و تکثیر مگس و سایر حشرات و جوندگان است و از سوی دیگر به دلیل قابلیت تهیه کود از آن (کمپوست) حائز اهمیت است. قابل ذکر است که میزان پس مانده‌های فسادپذیر در زباله‌های شهری ایران بین ۳۵ تا ۷۶ درصد گزارش شده است.
- آشغال به قسمت فساد ناپذیر پسماند به جز خاکستر گفته می‌شود. آشغال در پسماند معمولاً شامل کاغذ، پلاستیک، قطعات فلزی، شیشه، چوب و موادی از این قبیل می‌شود. آشغال را میتوان به دو بخش قابل اشتعال و غیرقابل اشتعال تقسیم کرد.
- خاکستر باقیمانده حاصل از سوزاندن زغال، چوب و دیگر مواد سوختنی که برای مقاصد صنعتی، پخت و پز و یا گرم کردن منازل بکار می‌رود گفته می‌شود.
- زایدات ناشی از تخریب و ساختمان سازی به زایدات حاصل از تخریب ساختمان، تعمیر اماکن مسکونی، تجاری، صنعتی، و یا سایر فعالیتهای ساختمان سازی اطلاق می‌شود
- زباله‌های ویژه این قسمت از پسماندها شامل مواد حاصل از جاروب کردن خیابان‌ها و معابر، برگ درختان، اجساد حیوانات مرده و موادی که از وسایل نقلیه به جای مانده است می‌شود.

پسماندهای صنعتی:

- پسماندهای صنعتی، مواد زاید ناشی از فعالیتهای صنعتی هستند و معمولاً شامل فلزات، مواد پلاستیکی، مواد شیمیایی و بالاخره زباله‌های ویژه و زباله‌های خطرناک هستند. که عمل جمع‌آوری، حمل و نقل و دفع آنها ضوابط خاص و مقررات ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است.



پسماندهای خطرناک:

- مواد زاید خطرناک، مواد زاید جامد یا مایعی هستند که به علت کمیت، غلظت و یا کیفیت فیزیکی، شیمیایی و یا بیولوژیکی می‌توانند باعث افزایش میزان مرگ و میر و یا بیماری‌های بسیار جدی شوند. براساس تعریف آژانس حفاظت محیط زیست آمریکا زباله‌های خطرناک به مواد زاید جامدی اطلاق میشود که بالقوه خطرناک بوده و یا اینکه پس از طی مدت زمانی موجبات خطر را برای محیط زیست، فراهم میکنند. زباله‌های خطرناک معمولاً یکی از مشخصات قابلیت انفجار، احتراق، خوردگی، واکنش پذیری و سمی را دارا بوده و اغلب تحت عنوان مواد زاید رادیواکتیو، پسماندهای شیمیایی، زایدات قابل اشتعال، زایدات بیولوژیکی و مواد منفجره دسته بندی میشوند:
- از منابع عمده زایدات بیولوژیکی، بیمارستانها، آزمایشگاه‌ها و مراکز تحقیقات پزشکی هستند. زباله‌های بیمارستانی به دلیل آنکه حاوی زایدات پاتولوژیکی، مواد زاید رادیواکتیو، زایدات دارویی، مواد زاید عفونی، مواد زاید شیمیایی و بعضاً ظروف مستعمل تحت فشار هستند، از منابع عمده، زباله‌های خطرناک در شهرها محسوب میشوند. تکنولوژی جمع‌آوری، دفع و یا احیای این مواد در مقایسه با پسماندهای شهری و خانگی تفاوت بسیار دارد و باید جداگانه مورد توجه قرار گیرد.

پسماندهای بیمارستانی (پزشکی):

- پسماندهای بیمارستانی یا پزشکی شامل موادی هستند که با توجه به نوع کار و وظیفه در هر بخش بیمارستانی، متفاوت می‌باشند. مثلاً پسماند بخش عفونی یا اطاق عمل، با مواد زاید آزمایشگاه یا بخش رادیولوژی، تفاوت محسوسی دارد، پسماند بخشهای مختلف بیمارستان‌ها به گروه‌های مختلفی تقسیم می‌شوند که از جمله:
- ۱. پسماندهای معمولی بیمارستان عموماً شامل زباله‌های مربوط به بسته بندی مواد و دیگر زباله‌های پرسنل شاغل در بیمارستان و خوابگاه‌های آنهاست.
- ۲. پسماندهای عفونی شامل خون و چرک و مواد دفعی بدن همچون نمونه‌های مدفوع و ادرار و غیره جزو این گروه از مواد زاید، محسوب می‌شوند.
- ۳. پسماندهای تیز و برنده مثل تیغ و سوزن‌های تزریق که در ظرفی بنام سفتی باکس جمع‌آوری می‌شوند.
- ۴. مواد زاید رادیواکتیو شامل جامدات، مایعات و گازها بوده و در برخی از بخش‌ها و آزمایشگاه‌های بیمارستان‌ها وجود دارند که جمع‌آوری و دفع آنها دارای خصوصیات ویژه‌ای است.
- ۵. مواد زاید شیمیایی شامل جامدات، مایعات و گازهای زاید می‌باشد که به وفور در بیمارستان‌ها وجود دارد، در بخش‌های تشخیص و آزمایشگاه‌ها ماحصل نظافت و ضدعفونی بیمارستان، وسایل و ابزار تنظیف و ضدعفونی به انضمام داروها و وسایل دور ریختنی اطاق عمل بخش دیگری از این فصولات را تشکیل میدهند. مواد زاید شیمیایی ممکن است خطرناک باشند.

اجزای مدیریت پسماند:

- | | | |
|------------------|--------------------------------|---|
| تولید پسماند | Waste Generation | • |
| ذخیره سازی | Waste Storage | • |
| جمع‌آوری | Waste Collection | • |
| حمل و نقل | Waste Transportation | • |
| بازیافت و پردازش | Waste Processing and recycling | • |
| دفع نهایی | Waste Disposal | • |

راه‌های کنترل تولید پسماند:

تولید، اولین عنصر بخش یک سیستم مدیریت پسماند است. تولید مواد، یک نقش اساسی و کلیدی در کل سیستم دارد. کنترل تولید پسماند به دو طریق کمی و کیفی می‌باشد. اصولاً مشکل اصلی جوامع تولید روزافزون مواد زاید است. به طور کلی کم کردن تولید زایدات، احتیاج به انجام یک انقلاب در صنایع و طرز نگرش ما به منابع طبیعی دارد. منابع طبیعی باید با حداقل تخریب مورد بهره‌برداری قرار بگیرند. تولید باید به اندازه مصرف و متناسب با آن باشد. در مصرف باید نهایت صرفه‌جویی را بعمل آورد.

اهمیت جمع‌آوری و دفع پسماند:

جنبه‌ی بهداشتی

- آلودگی هوا
- آلودگی آب
- آلودگی خاک
- جلب و پرورش حشرات



- جنبه ی اقتصادی
- جنبه ی زیبایی شناختی محیط

جمع آوری به طور کلی به دو روش انجام می شود:

الف) جمع آوری خانه به خانه: در این سیستم جمع آوری زباله و انتقال مواد زائد به صورت مستقیم به مرکز دفع نهایی انجام می گیرد، که از نظر بهداشتی خیلی مهم است.

معایب: در بسیاری از مناطق شهری به دلیل بافت قدیمی، عدم امکان تردد وسایل و یا به دلیل کمبود امکانات استفاده از این روش عملی نیست. ساعت جمع آوری در این روش ۲۴ - ۲۲ مناسب است و حداقل هفته ای سه بار در تابستان و دو بار در زمستان انجام می گیرد.

ب) استفاده از کانتینرهای موقت:

(۱) سیستم کانتینر ثابت (S.C.S): در این روش کانتینر را در مرکز ثقل مواد تولید شده مستقر می کنند. زباله توسط مردم یا ماموران شهرداری بارگیری شده و سپس کامیون ها طبق برنامه ی از پیش تعیین شده جهت تخلیه ی آنها اقدام می کنند.

(۲) سیستم کانتینر متحرک (H.C.S): در این روش کانتینرهای حاوی زباله را توسط کامیون های ویژه به محل ایستگاه انتقال و یا به محل اصلی دفع منتقل می کنند و پس از تخلیه به محل اولیه بر می گردانند یا یک کانتینر خالی را جایگزین آن می کنند.

برخی از انواع روش های دفع پسماند:

- دفن بهداشتی پسماند
- سوزاندن
- بازیافت و تهیه کود گیاهی (کمپوست)
- جداسازی پسماند برای تغذیه دام و طیور

الزامات دفن بهداشتی پسماند:

- انتخاب محل مناسب
- جهت وزش باد
- وضعیت توپوگرافی منطقه (پستی و بلندی منطقه)
- شرایط جوی
- محصور نمودن محل دفن

خطرات دفن پسماند:

- مهمترین خطر دفن پسماند، آلوده شدن آب های سطحی و زیر زمینی توسط آن است. در صورتی که زباله در گودالی دفن شود که آب سطحی در نفوذ به عمق زمین با آن برخورد کند و یا آب زیر زمینی در حرکت جانبی خود با آن تماس پیدا کند، شیرابه به وجود می آید که علاوه بر آنکه یک مایع سمی است، احتمال دارد آلاینده های باکتریایی را نیز با خود حمل کند. جمع آوری و دفع بهداشتی زباله ها از افزایش سگ های ولگرد، موش، سوسک، مگس و میکروب های بیماری زا در محیط زندگی انسان پیشگیری می کند.

پسماند سوزی:

- در استفاده از روش سوزاندن باید دقت شود تا مواد باقیمانده حاصل از سوختن نیز دفن شود، زیرا ممکن است به علت حرارت پایین، زباله بخصوص پسماندهای غذایی کاملاً نسوزد و باعث آلودگی محیط گردد.

تهیه کود گیاهی (کمپوست):

- روش های تهیه کمپوست:
- ۱- قرار دادن مواد زائد آلی در داخل چاله
- ۲- قرار دادن مواد زائد آلی به صورت پشته

فواید بازیافت:

- باعث صرفه جویی در هزینه، انرژی، منابع طبیعی و کاهش آلودگی محیط می گردد.



- فروش مواد بدست آمده مخارج جمع‌آوری و سایر هزینه‌ها را جبران می‌کند.
- برای دفع صحیح و بهداشتی بایستی پسماند را با توجه به جنس اجزای تشکیل دهنده آن جداسازی کرد.
- مثلاً پس مانده‌های گیاهی و حیوانی را برای ساخت کود و کمپوست، شیشه را برای تبدیل و بازیافت آن، کاغذ را برای استفاده مجدد در ساخت کاغذ و مقوا، در محل‌های جداگانه گذاشت. از این مواد بی مصرف با انجام اعمال و تغییراتی بر روی آنها می توان دوباره استفاده کرد.
- معمولاً به نامه‌ها و دست نوشته‌های بدرد نخور و آگهی‌های تبلیغاتی به عنوان خطری زیست محیطی فکر نمی‌کنیم فقط وجود آنها را مزاحمت به حساب می‌آوریم. ولی اگر یکسال تمام کاغذهای ناخواسته (به ازای هر نفر) جمع‌آوری شود معادل ۱/۵ اصله درخت خواهد بود و اگر همه این کار را انجام دهند مجموع کل آن به صد میلیون اصله درخت در سال می‌رسد. کاغذ بازیافت شده می‌تواند به سهولت و بدون افت کیفیت جانشین کاغذ تازه شود.
- شیشه‌ای که امروز دور انداخته می‌شود ممکن است پس از هزار سال دیگر هم روی زمین قرار داشته‌باشد. برای تولید شیشه مقدار زیادی انرژی به مصرف می‌رسد و این در حالی است که با بازیافت شیشه‌های قدیمی علاوه بر استفاده از شن و ماسه کمتر انرژی کمتر، نیز مصرف خواهد شد.

مشخصات (بهداشتی) مخازن جمع‌آوری پسماند:

- قابل شستشو باشد.
- از جنس مقاوم و زنگ نزن و مجهز به درب محکم باشد.
- دارای حجم مناسب باشد. به طوری که پس از پر شدن توسط شخص قابل حمل باشد.
- غیر قابل نفوذ باشد تا شیرابه پسماند به بیرون نشت نکند.
- سطل زباله باید مجهز به دستگیره در دو طرف باشد تا حمل آن آسان صورت گیرد.

توصیه‌های بهداشتی دفع پسماند:

- جمع‌آوری روزانه پسماند در ظرف‌های بهداشتی
- استفاده از کیسه زباله
- نسوزاندن لاستیک و مواد پلاستیکی و قوطی‌های اسپری
- استفاده از ظروف با حجم مناسب

مشکلات دفع غیر بهداشتی پسماند:

- محل مناسب جذب و تکثیر و رشد انواع حشرات و جوندگان
- آلودگی آب: به طور کلی آلاینده‌هایی که از طریق زباله می‌توانند وارد منابع آبی شوند شامل انواع ترکیبات سمی مانند سرب، جیوه، آرسنیک و انواع رنگ‌های شیمیایی، اسیدها، قلیاها، شوینده‌ها و ترکیبات نفتی و عوامل بیماری‌زا می‌باشند.
- آلودگی خاک: انواع پلاستیک که باعث جلوگیری از رسیدن آب، مواد غذایی و هوا به ریشه‌های گیاهان شده و آنها را از بین می‌برد.
- آلودگی هوا: در اثر تخمیر یا تجزیه بی‌هوازی زباله گازهای آلاینده‌ای مانند CH_4 - CO_2 - CO - SH_2 تولید می‌شوند همچنین احتراق عمدی و غیر عمدی زباله که حاوی کاغذ، کارتن، چوب، پلاستیک، لاستیک و انواع ترکیبات نفتی هستند در آلودگی هوا تاثیر دارند.

شرکت تعاونی رمز سلامت



فراگیران در پایان این فصل بایستی قادر باشند:

۱. تعریف آب آشامیدنی سالم را بدانند.
۲. منابع تامین آب را نام برده و به اختصار توضیح دهد.
۳. بیماری‌های مرتبط با آب را بشناسد و راه‌های انتقال آن را توضیح دهد.
۴. راه‌های دفع فاضلاب را فرا گرفته و بیماری‌های ناشی از دفع غیر بهداشتی آن را فرا گیرد.

بهداشت آب و فاضلاب:

گردش آب در طبیعت - چرخه آب:

چرخه آب یک جریان مداوم حرکت بین زمین، اقیانوس، رودخانه‌ها و نهرها و جو زمین (اتمسفر) است. چرخه آب نقطه آغاز و پایانی ندارد. بخار متراکم شده، ابرها را تشکیل می‌دهد که در شرایط مناسب منجر به بارش می‌شود. باران به سطح زمین فرو می‌ریزد و به خاک نفوذ پیدا می‌کند یا به صورت رواناب جریان می‌یابد.

منابع تامین آب:

ریزش‌های جوی ناشی از گردش آب در طبیعت در سطح زمین باعث به وجود آمدن آب اقیانوس‌ها، دریاها، رودخانه‌ها، نهرها و آب‌های زیرزمینی شده است. ریزش‌های جوی منجر به تشکیل منابع آب‌های سطحی و زیرزمینی می‌گردد:

(۱) آب‌های سطحی:

قسمتی از آب حاصل از نزولات جوی نظیر آب باران و آب حاصل از ذوب برف در سطح زمین روان شده و جریان‌های سطحی را بوجود می‌آورد. این جریانها به هم می‌پیوندند و رودخانه‌ها را تشکیل می‌دهند.

(۲) آب‌های زیرزمینی (چاه، چشمه، قنات):

بخشی از آب‌های سطحی ناشی از بارش باران و برف و تگرگ در اثر نیروی جاذبه وارد محیط متخلخل خاک شده و به سمت پایین حرکت می‌کند. وقتی این آب‌ها به یک لایه نفوذ ناپذیر مانند رس یا سنگ برخورد می‌کند در روی این لایه انبار می‌شود و مخازن طبیعی آب یا همان سفره آب‌های زیر زمینی را تشکیل می‌دهد.

۱-۲- روش‌های طبیعی بهره برداری از منابع آب زیر زمینی:

چشمه‌ها: حاصل تخلیه طبیعی سفره آب زیر زمینی می‌باشد. هر گاه آب زیرزمینی سطح زمین را قطع کند آب در سطح زمین جاری می‌شود و چشمه به وجود می‌آید.

۲-۲- روش‌های مصنوعی بهره برداری از منابع آب زیر زمینی:

چاه: چاه مجرای استوان‌های قائمی است که در زمین حفر می‌شود و سطح زمین را به یک مخزن آب زیرزمینی متصل میکند.

قنات: قنات (عربی) یا کاریز (فارسی) عبارت است از یک مجرای زیرزمینی با شیب کم همراه با تعدادی چاه قائم به نام میله که در زمین حفر می‌شوند تا آب زیرزمینی را به زمین هدایت کند.

تعریف آب آشامیدنی

آب آشامیدنی آب گوارایی است که عوامل فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی و رادیونوکلوئیدی آن در حدی باشد که آشامیدن آن، عارضه سوئی در کوتاه مدت و یا دراز مدت در انسان ایجاد نکند.

ترکیبات موجود در آب:

آبی که ما می‌نوشیم حاوی املاح و ترکیباتی است که به چند گروه تقسیم می‌شوند:

(۱) ذرات معلق

شامل ذرات معلق زنده و غیرزنده که در آب به صورت معلق یافت می‌شوند. این نوع ناخالصی را می‌توان در سه گروه، تقسیم بندی و مطالعه نمود:

الف) ذرات معلق زنده بیماری زا مانند عوامل بیماری زای وبا، حصبه، شبه حصبه، انواع اسهال‌ها، تخم انگل‌ها مانند آسکاریس و عامل کیست هیداتیک و ویروس‌ها



منشاء اصلی این دسته از ناخالصی‌ها فاضلاب شهری و حضور حیوانات اهلی یا وحشی در مجاورت منابع آب می‌باشد.
(ب) ذرات معلق زنده غیربیماری‌زا مانند باکتری‌های ساپروفیت، اغلب جلبک‌ها و تک سلولی‌هایی که در طبیعت به وفور پیدا می‌شوند.
(ج) ذرات معلق غیرزنده مانند رس که ناشی از فرسایش سطح زمین و حوزه‌های آبریز می‌باشد.

۲- مواد محلول

این دسته شامل املاح معدنی، ترکیبات آلی و گازهای محلول می‌باشند که می‌توان آن‌ها را به صورت زیر گروه بندی نمود:
(الف) املاح محلول معدنی که اغلب به صورت املاح کلسیم، منیزیم، سدیم، آهن، منگنز و... می‌باشد که وجود بیش از حد برخی از آن‌ها مصرف آب را محدود یا غیرقابل شرب می‌نمایند.
(ب) گازهای محلول شامل اکسیژن، دی‌اکسید کربن، هیدروژن سولفور، ازت و... می‌باشند. این مواد نیز کیفیت شیمیایی آب را تحت تاثیر قرار داده و ممکن است باعث نامطلوب شدن آن شود.

ویژگی‌های آب آشامیدنی سالم

عوامل مشخص کننده کیفیت آب ویژگی‌های فیزیکی، شیمیایی و خصوصیات باکتریولوژیکی آن است. به طور کلی آب را در صورتی قابل آشامیدن می‌گویند که صاف و زلال، بیرنگ، بیبو و دارای شرایط زیر باشد:

- ۱- عاری از عوامل زنده بیماری‌زا باشد.
 - ۲- عاری از مواد شیمیایی زیان آور باشد.
 - ۳- بدون رنگ و بو و دارای طعم مطبوع باشد.
 - ۴- قابل استفاده برای مصارف خانگی باشد.
 - ۵- عاری از مواد معدنی و آلی زیان‌آور باشد.
- آبی که یک یا دو مورد از ویژگی‌های فوق را نداشته باشد، آلوده و برای شرب غیرقابل مصرف می‌باشد. از طرفی ویژگی‌های فیزیکی آب نظیر بو، مزه، کدورت، درجه حرارت و رنگ آب نیز می‌تواند آب را برای مصرف کننده نامطلوب سازد.

۱- ویژگی‌های فیزیکی آب آشامیدنی:

مشخصات فیزیکی آب شامل آن دسته از ویژگی‌هایی است که به وسیله حواس بینایی، لامسه، چشایی و بویایی قابل تشخیص است.

۱-۱ طعم و بو

آب آشامیدنی باید بدون هرگونه طعم و بوی نامطلوب باشد. عواملی که در ایجاد طعم و بوی آب موثر است شامل جلبک‌ها، تجزیه گیاهان آبی، محصولات حاصل از کلرزی آب آشامیدنی نظیرتری‌هالومتان‌ها می‌باشد. آب‌های راکدی که در انتهای سیستم توزیع ساکن می‌مانند نیز ممکن است دارای طعم و بوی نامطلوب باشد.

۲-۱ کدورت

پدیده‌ای است که میزان زلال بودن یا شفافیت آن را مشخص می‌کند و یکی از معیارهای تعیین کیفیت ظاهری آب است. کدورت معمولاً به علت وجود مواد معلق در آب ایجاد می‌شود و می‌تواند مانع از عبور نور در آب شود.

۳-۱ رنگ

آب آشامیدنی در حالت استاندارد فاقد رنگ است و هرگونه تغییر رنگ در آب نشان از ورود مواد معلق یا محلول به آب می‌باشد. رنگ آب می‌تواند ناشی از وجود ترکیبات گیاهی و اسیدهای آلی ناشی از فساد آنها و یا نمک‌های آهن و منگنز موجود در طبیعت باشد. آلاینده‌های صنعتی نیز می‌توانند بوجود آورنده طیف وسیعی از رنگ‌ها در آب‌های پذیرنده باشند.

۴-۱ دمای آب

از آنجایی که گوارایی آب مربوط به میزان اکسیژن محلول در آن می‌باشد، آب با دمای بین ۵ تا ۱۵ درجه سانتیگراد اکسیژن محلول بیشتری در خود دارد که گوارا و مطلوب است. سازمان جهانی بهداشت حد مطلوب دما در آب آشامیدنی را ۱۰ تا ۲۰ درجه پیشنهاد می‌کند.

۲- ویژگی‌های شیمیایی آب آشامیدنی:

آب به عنوان حلال عمومی شناخته شده است. ویژگی‌های شیمیایی معمولاً به خواصی گفته می‌شود که در اثر میزان و نوع ماده حل شده در آن تغییر می‌کند از جمله این ترکیبات می‌توان به مواد معدنی و غیر معدنی (آلی) موجود در آن اشاره کرد.

۳- ویژگی‌های بیولوژیکی آب آشامیدنی:

در کنار مواد معدنی و آلی تعداد زیادی موجود زنده کوچک (میکروارگانیسم) نیز در آب وجود دارد. در آب‌های پاک و سالم میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا در آب وجود ندارد اما اگر در آبی میکروارگانیسم بیماری‌زا وجود داشته باشد نمایانگر ورود آلودگی به آب می‌باشد که به این منظور آب را به کمک مواد گندزدا، گندزدایی می‌کنند.



عبارت است از تغییر ویژگی‌های فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی آب به گونه‌ای که آن را برای مصرف انسان زیان‌آور سازد. آلودگی آب در اثر عوامل بیماری‌زای عفونی یا انگلی، مواد شیمیایی سمی، ضایعات و فاضلاب خانگی و صنعتی ایجاد می‌شود. منشاء ورود آلاینده‌ها، طبیعی یا انسان ساخت می‌باشد. اما اغلب موارد آلودگی آب در اثر فعالیت‌های انسانی ایجاد می‌گردد.

منابع آلاینده آب:

آلاینده‌های آب از نظر ماهیت به سه گروه تقسیم می‌شوند:

- ۱- آلودگی‌های فیزیکی: گل و لای، شاخ و برگ درختان، اجساد حیوانات، ایجاد تغییرات دمایی چشمگیر
- ۲- آلودگی‌های شیمیایی: حلال‌های شوینده، مواد سفید کننده، مواد شیمیایی سمی مانند سموم دفع آفات، ورود فاضلاب و پساب صنایع شیمیایی، کودهای شیمیایی
- ۳- آلودگی‌های بیولوژیکی: ورود آلودگی‌های میکروبی مانند ویروس‌ها، باکتری‌ها، انگل‌ها که به طور مثال از طریق ورود فاضلاب‌ها به منابع آبی وارد می‌شوند.

سختی آب چیست؟

سختی آب به معنی ظرفیت آن در ترسیب صابون است. صابون عمدتاً توسط کلسیم و منیزیم قابل ترسیب است، ولی به غیر از آنها فلزات دیگری نظیر آلومینیوم، آهن، منگنز، استرانسیم و روی نیز در ایجاد سختی آب شرکت میکنند، این دو عنصر اولی در مقادیر زیادی در آبهای طبیعی وجود دارند، لذا سختی آب بطور عمده بر اساس این دو عنصر سنجیده میشود.

ولی با وجود این، اگر مقادیر فلزات دیگر قابل توجه باشد، باید آنها را نیز محسوب داشت مقدار سختی آب، علاوه بر اینکه در آب‌های صنعتی خیلی حائز اهمیت است، از نظر بهداشت عمومی هم اهمیت خاصی دارد. آب‌های سخت در درجه حرارت بالا مشکلاتی را به همراه دارد از جمله در جداره کتری و دیگ‌های بخار رسوبات کربنات کلسیم ایجاد میکند. جالب اینجاست مصرف آب‌های سخت‌تر باعث وجود منیزیم و کلسیم مرگ‌های ناگهانی ناشی از امراض قلبی و عروقی را به شدت کاهش می‌دهد، از طرفی کلسیم و منیزیم در آب‌های آشامیدنی سخت، مانع جذب فلزات سنگین نظیر سرب، کادمیوم، روی، مس و رسوب آنها در استخوان‌ها می‌شود. کلسیم که یکی از عوامل سختی آب است، در رشد استخوان و حفظ تعادل بدن دخالت داشته، ولی به همان اندازه، سولفات کلسیم به علت کمی قابلیت هضم، ناراحتی‌هایی در دستگاه هاضمه بوجود می‌آورد.

باید توجه داشت که بدن نسبت به سختی موجود در آب مورد مصرف خود حساسیت دارد، چنانچه این نوشیدنی تغییر یابد، ممکن است در دستگاه گوارش ایجاد اختلال نماید و این موضوع را به اصطلاح آب به آب شدن می‌گویند.

بیماری‌های منتقله توسط آب:

هر گاه سخن از آب آلوده به میان می‌آید به دنبال آن کلمه بیماری نیز به ذهن راه می‌یابد. آلودگی آب چه به صورت زیستی و چه به صورت آلودگی شیمیایی یعنی به همراه داشتن عناصر و ترکیبات زیان‌آور شیمیایی و چه به صورت‌های دیگر سبب ایجاد بیماری‌ها و اختلالات متعددی در انسان می‌گردد. وجود انواع مختلف آلاینده‌ها در آب، حیات اکوسیستم و نیز بهداشت و سلامت انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در کشورهای فقیر از هر ۵ کودک یک نفر قبل از ۵ سالگی می‌میرد که دلیل اصلی آن نیز عفونت و بیماری‌های ناشی از آب آلوده است. آلاینده‌ها زندگی جانوران آبی و سایر موجودات را با خطرات جدی مواجه می‌کنند. تاکنون گونه‌های بسیاری از موجودات آبی به ویژه در رودخانه‌ها در اثر آلودگی از بین رفته‌اند. فاضلاب صنایع، کارگاه‌های کوچک و رستوران‌ها و غذا خوری‌ها محتوی مقادیر زیادی آلاینده‌های آلی و غیرآلی است که نباید به طور مستقیم و بدون تصفیه به رودخانه و دریاچه‌ها تخلیه گردند.

به طور کلی بیماری‌های منتقله از آب از چند طریق ایجاد می‌گردند:

- از طریق آشامیدن آب آلوده (مانند وبا، حصبه، اسهال خونی باکتریال و اسهال کودکان)
- از طریق عدم شستشوی کافی و عدم رعایت بهداشت به دلیل عدم دسترسی به آب کافی و سالم (مانند شیستوزومیازیس)
- بیماری‌های منتقله توسط میزبان واسط در آب (مانند شیستوزوما هماتوبیوم از طریق حلزون)
- بیماری‌هایی که آب در سیکل انتقال آنها نقش دارد.
- بیماری‌های منتقله توسط حشرات ناقل آبی یا مرتبط با آب (مانند مالاریا توسط پشه آنوفل)
- بیماری‌های منتقله توسط استنشاق هوای آلوده به ذرات بخار آب حاوی ارگانیسم‌های ایجادکننده بیماری (مانند باکتری لژیونلا)

روش‌های پیشگیری و نکات بهداشتی برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های ناشی از آب آلوده:

- شست و شوی دست‌ها قبل از مصرف غذا و پس از استفاده از توالت با آب و صابون



- جلوگیری از آلوده شدن آب به فاضلاب
- جلوگیری از پوسیدگی لوله‌های آب و نشت آلودگی به داخل آب
- استفاده از آب آشامیدنی کلرزنی شده یا جوشانده شده
- رعایت فاصله چاه‌های توالیت با مخازن و چاه‌های آب
- پرهیز از خوردن سبزیجات خام، سالاد، صدف قبل از انجام مراحل سالم سازی (پاکسازی، انگل زدایی، ضدعفونی و شستشو)
- عدم استفاده از آبهای نامطمئن

تصفیه آب

هدف از تصفیه آب، تولید آب سالم است. آب خام ممکن است دارای آلودگی‌های مختلفی باشد. به منظور دستیابی به کیفیت استاندارد لازم است از روش‌های تصفیه مناسب استفاده گردد. به طور کلی واحدها و فرآیندهای مختلف تصفیه در سه دسته قرار می‌گیرند:

(۱) ذخیره کردن (آبگیر- نگهداری و ذخیره در دریاچه پشت سد مخازن)

(۲) صاف سازی (تصفیه‌خانه دستگاه‌های تصفیه خانگی)

(۳) گندزدایی (سرچاه- مخازن- تصفیه خانه - در محل مصرف)

الف) ذخیره کردن

جمع‌آوری و ذخیره‌سازی آب در مخازن مصنوعی یا طبیعی انجام می‌شود. مقدار قابل ملاحظه‌ای از تصفیه در این مرحله اتفاق می‌افتد که تصفیه‌ای طبیعی محسوب شده و قادر به کاهش ناخالصی‌های فیزیکی، شیمیایی و میکروبی می‌باشد.

ب) صاف سازی

صاف سازی دومین فرآیند در تصفیه آب و یکی از مهمترین مراحل تصفیه می‌باشد. طی این فرآیند مواد جامد معلق از آب جدا می‌شود. در صاف سازی، مایع از داخل یک محیط متخلخل عبور می‌کند تا مواد جامد معلق آن تا حد امکان جدا شود. راندمان حذف باکتری‌ها در این مرحله ۹۸ تا ۹۹ درصد است.

ج) گندزدایی

هدف از این فرآیند از بین بردن یا غیر فعال کردن میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا یا احتمالی موجود در آب خام می‌باشد. گندزدایی به روش‌های مختلفی انجام می‌شود:

۱- روش‌های فیزیکی: ساده‌ترین روش ضد عفونی کردن آب، جوشاندن آن است. عموماً جوشاندن آب به مدت ۱ تا ۲ دقیقه با تلاطم شدید، بیشتر باکتری‌ها و ویروس‌های بیماری‌زا را از بین خواهد برد.

۲- گندزدایی با استفاده از مواد شیمیایی از جمله کلر، ازن، ید و یون نقره که متداولترین آن استفاده از کلر و مشتقات آن است. کلر به عنوان یک اکسیدکننده قوی سبب از بین رفتن باکتری‌های بیماری‌زا می‌شود. کلرزنی علاوه بر از بین بردن عوامل میکروبی بیماری‌زا از آلودگی میکروبی ثانویه نیز جلوگیری می‌کند و عوامل مولد طعم و بوی نامطبوع را نیز از بین می‌برد.

۳- گند زدایی به روش پرتو دهی: در این روش‌ها از پرتوهای مختلف مانند اشعه ایکس، گاما، مایوراه صوت و فرا بنفش استفاده می‌شود. نفوذ پرتوها در داخل سلول عوامل بیماری‌زا باعث تخریب مواد درون سلولی شده و حذف آلاینده‌های میکروبی می‌گردد.

- فاضلاب تعریف فاضلاب

فاضلاب یا گنداب عبارت است از آب استفاده شده‌ای که برای مصرف خاص خود قابل استفاده مجدد نیست یا به عبارتی کیفیت آن پایین تر از قبل می‌باشد. این ترکیب دارای مقادیری فضولات جامد و مایع است که از خانه‌ها، خیابان‌ها، شستشوی زمین‌ها و در مجموع ناشی از فعالیت‌های انسانی نظیر سرویس‌های بهداشتی، کارخانه‌ها، صنایع و کشاورزی است. میزان فاضلاب تولیدی بستگی به ۱- عادات و رفتار مردم و ۲- ساعات روز دارد. میزان جریان فاضلاب در طول روز بسته به میزان مصرف جامعه متغیر بوده و وابسته به میزان آب مصرفی است.

ترکیب فاضلاب

حدود ۹۹/۹ درصد فاضلاب مایع و کمتر از ۰٫۱ درصد آن جامد است. بعضی از این مواد محلول و بعضی نامحلول هستند. مواد آلی به طور طبیعی تجزیه شده، و اغلب تولید بو می‌کنند. علاوه بر این، فاضلاب حاوی میکروارگانیسم‌های مختلفی است که معمولاً منشاء مدفوعی دارند. اکثر این ارگانیسم‌ها بیماری‌زا هستند. در هر گرم مدفوع حدود ۱۰۰۰ میلیون اش‌رشیاکلی، ۱۰ تا ۱۰۰ میلیون استرپتوکوک مدفوعی و ۱۰ تا ۱۰ میلیون اسپور کلسترییدیوم پرفرانژانس وجود دارد. میانگین مواد دفعی یک فرد بالغ ۱۰۰ گرم مدفوع در روز است.



- فاضلاب مراکز عمومی و اداری: زندان، پادگان، مراکز درمانی و...
- فاضلاب مراکز تجاری: مراکز خرید، کارگاه‌های کوچک و...
- فاضلاب‌های صنعتی: کارخانجات مختلف و...
- سیلاب‌ها و روان آب‌های سطحی: آب باران و...

تعریف شبکه جمع‌آوری فاضلاب

مجموعه لوله‌ها و متعلقاتی که به منظور جمع‌آوری فاضلاب از منازل و یا سایر مراکز تولید که در معابر و خیابان‌ها در زیر زمین احداث می‌گردد شبکه جمع‌آوری فاضلاب می‌گویند.

دفع بهداشتی فاضلاب

امروزه برای داشتن محیطی سالم، جمع‌آوری، تصفیه و دفع فاضلاب، در همه جوامع ضرورت پیدا کرده است و لازم است که به بهترین شیوه ممکن از آلودگی آب، خاک، هوا و محیط زیست توسط فاضلاب‌های مختلف جلوگیری به عمل آید.

تصفیه فاضلاب

هدف از تصفیه فاضلاب تثبیت مواد آلی و رساندن آن به استانداردهای قابل قبول برای ریختن در رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و دفع در زمین است. تخلیه فاضلاب به داخل آب‌های پذیرنده، عدم تصفیه کافی، سبب کاهش میزان اکسیژن موجود در آب به دلیل مصرف اکسیژن توسط باکتری‌های هوازی و ایجاد بوی ناخوشایند می‌گردد.

هدف از تصفیه فاضلاب "تثبیت" مواد آلی تا حدی که بتوان با ایمنی کافی آن را دفع کرد، و تبدیل فاضلاب به پسابی که با استانداردهای تخلیه مطابقت دارد، می‌باشد.

روش‌های تصفیه فاضلاب

تصفیه‌خانه‌های فاضلاب بر اساس فعالیت‌های بیولوژیکی طراحی شده‌اند. این تصفیه‌ها معمولاً دو مرحله دارند:

- (۱) تصفیه مقدماتی که در آن جامدات با دانه‌گیری و ته‌نشینی اولیه جدا می‌گردند.
- (۲) تصفیه ثانویه: که در آن جریان خروجی از تصفیه مقدماتی تحت تجزیه بیولوژیکی (اکسیداسیون هوازی) قرار می‌گیرد.

اهمیت بهداشتی فاضلاب

ورود فاضلاب‌های تصفیه نشده در محیط زیست و منابع طبیعی آب، موجب آلوده شدن این منابع به میکروب‌های بیماری‌زا می‌گردد. تماس انسان با این منابع، خطر اشاعه بیماری‌های مختلف در بین مردم را گسترش می‌دهد. لذا جمع‌آوری فاضلاب‌ها در حفظ آب‌های زیرزمینی و پاکیزه نگهداشتن منابع طبیعی آب‌های زیرزمینی و نهایتاً در حفظ سلامت انسان‌ها تأثیر چشم‌گیری دارد.

ورود فاضلاب‌های تصفیه نشده در محیط زیست، علاوه بر خطرات مستقیمی که برای بهداشت مردم دارد، نتایج سوء دیگری از قبیل ایجاد مناظر زشت، بوهای ناخوشایند و ازدیاد حشرات مزاحم بخصوص پشه و مگس را به دنبال دارد که این خود نیز سلامت انسان‌ها را تهدید می‌نماید. همچنین به علت نیاز روز افزون آب روزه کمبود آن در دهه اخیر، استفاده از فاضلاب‌های تصفیه شده برای مصارف غیرخانگی مانند آبیاری فضاهای سبز، پارک‌ها، جنگل کاری و کشاورزی و تخلیه در آب‌های سطحی و تغذیه سفره‌های آب اهمیت ویژه‌ای دارد.

شرکت تعاونی رمز سلامت



فصل ششم

کنترل دخانیات و بهداشت هوا

فراگیران در پایان این فصل بایستی قادر باشند:

- مواد موجود در دود مواد دخانی را بدانند.
- بیماری‌های ناشی از مصرف سیگار و اثرات سوء آن را بشناسند
- زیان‌های ناشی از استعمال دخانیات را بدانند
- دود دست اول و دست دوم و دست سوم را بشناسند.
- اثرات سوء قلیان را بدانند
- عوارض سیگارهای الکترونیکی را بدانند.
- با مراحل ترک سیگار آشنا شود.



کنترل دخانیات:

دخانیات/ مواد دخانی: محصولات حاصل از توتون را مواد دخانی می‌گویند. مواد دخانی براساس نوع مصرف به دو گروه عمده تقسیم می‌شوند: انواع تدخینی و انواع غیرتدخینی. از در دسترس‌ترین نوع مواد دخانی تدخینی می‌توان به سیگار، قلیان و پیپ نام برد. انفییه دهانی، انفییه بینی و تنباکوه‌های جویدنی نیز انواع غیر تدخینی مواد دخانی هستند که از این نوع می‌توان ناس را نام برد.

اهمیت دخانیات

در حال حاضر ۱/۴ میلیارد نفر از جمعیت جهان مصرف کننده دخانیات هستند. سالیانه حدود ۶ میلیون مرگ ناشی از استعمال دخانیات در جهان رخ می‌دهد. سالیانه بیش از ۶۰۰ هزار نفر در جهان بدلیل مواجهه با دود دست دوم دخانیات جان خود را از دست می‌دهند. افزایش مرگ و میر ناشی از دخانیات به میزان ۸ میلیون تا سال ۲۰۳۰ که ۸۰ درصد آن در کشورهای در حال توسعه صورت می‌گیرد. سالیانه بین ۲۰ تا ۳۰ هزار میلیارد تومان صرف هزینه‌های بهداشتی درمانی مصرف کنندگان مواد دخانی در کشور می‌گردد. سالیانه ۵۰ هزار مورد مرگ با برآورد نسبت یک مرگ بازاری هر یک میلیون نخ مصرف سیگار در کشور رخ می‌دهد. نکته مهم: مطالعات نشان داده افرادی که در دوران نوجوانی سیگار کشیدن را آغاز میکنند (بیشتر از ۷۰ درصد افراد سیگاری از این سن شروع میکنند) و به آن حدود ۲۰ سال یا بیشتر ادامه می‌دهند، ۲۰ تا ۲۵ سال زودتر از افرادی که هرگز سیگار نکشیده اند خواهند مرد. بنابراین آنان مفیدترین و موثرترین زمان زندگی خود را از دست می‌دهند. سرطان ریه و بیماری قلبی شایعترین بیماری‌هایی هستند که افراد سیگاری با آن مواجه می‌شوند. مواد موجود در دود مواد دخانی بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی و ۴۰ ماده سرطانزا در دود سیگار، قلیان و سایر مواد دخانی وجود دارد، که تعدادی از مهمترین آن‌ها در زیر عنوان شده است: نیکوتین: ماده‌ای بسیار سمی که تزریق تنها ۶۰ میلی گرم از آن در خون که معادل یک قطره بزرگ نیکوتین است، موجب مرگ انسان یا هر موجود زنده دیگری می‌شود. هم اکنون از نیکوتین در حشره کشها استفاده می‌شود. افزایش ضربان قلب، انقباض عروق خونی در قلب، افزایش فشار خون، افزایش چربی خون، افزایش غلظت خون همراه با افزایش چسبندگی پلاکت‌ها و نهایتاً گرفتگی شریانها و بروز سکته قلبی و مغزی از عوارض زیانبار نیکوتین است. قیر (قطران)، بله تعجب نکنید همان ماده‌ای که در آسفالت کردن خیابان‌ها از آن استفاده می‌شود. زردی رنگ دندان سیگاری‌ها ناشی از قیر موجود در سیگار است. عامل اصلی ایجاد سرطان ریه و بسیاری از بیماری‌های ریوی سیگاری‌ها قطران است، موجب فلج مژک‌های تنفسی در راه‌های هوایی می‌شود و به این ترتیب مانع پاکسازی ریه از سموم و ناخالصی‌ها و آلودگی‌های موجود در دود سیگار و هوای آلودگی می‌گردد. مونو اکسید کربن، شاید باور نکنید اما به جرات می‌توان گفت که تقریباً "همان چیزی است که از اکروز اتومبیل خارج می‌شود و یک گاز خفه کننده و بسیار سمی است. تخریب شریانها از آثار زیانبار مونوکسید کربن است. جریان دود سیگار از دو قسمت تشکیل می‌شود:

دود اصلی: بخشی از دود است که از درون سیگار و از لابلای توتون‌ها عبور و پس از آن وارد دهان فرد سیگاری و به دنبال آن وارد ریه فرد سیگاری می‌شود.





دود فرعی: دودی است که مستقیماً از نوک روشن و مشتعل سیگار وارد هوا می‌شود و توسط اطرافیان فرد سیگاری استنشاق می‌گردد. غلظت بعضی از مواد سمی موجود در دود فرعی چندین برابر (۴۰ برابر) دود اصلی و دود حاصل از بازدم فرد سیگاری بدنال پک زدن به سیگار است. مصرف غیرفعال دخانیات در ۳۰ درصد موارد سبب بیماری می‌گردد و ۱ نفر از هر ۳ نفر سیگاری غیرفعال به سرطان ریه مبتلا می‌گردند.

دود حاصل از مواد دخانی به ۳ طریق بر افراد مصرف کننده مواد دخانی و اطرافیان غیر مصرف کننده آن تاثیر می‌گذارد، برهمین اساس ۳ دسته دود تعریف می‌شود:

- دود دست اول: همان دود اصلی ناشی از مواد دخانی است که مستقیماً توسط افراد مصرف کننده سیگار، قلیان، پیپ و سایر مواد دخانی وارد دهان و سپس ریه‌های آنها می‌گردد.
- دود دست دوم (دود غیر مستقیم یا دود محیطی دخانیات): به دود سیگار، قلیان و سایر مواد دخانی که توسط افراد غیر مصرف کننده مواد دخانی استنشاق می‌گردد و در واقع به این افراد تحمیل می‌گردد اطلاق می‌گردد. استنشاق این دود، افراد غیر مصرف کننده دخانیات را در معرض افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان قرار می‌دهد. یک فرد غیر سیگاری که با یک سیگاری ازدواج کند نسبت به فردی که دارای همسر غیر سیگاری است ۳۰٪ - ۲۰٪ بیشتر خطر ابتلا به سرطان ریه دارد.



بروز عفونت گوش در فرزندان افراد مصرف کننده قلیان و سیگار بیش از فرزندان خانواده‌های غیر سیگاری است.

درد داخل گوش، موه‌های نازکی وجود دارد که ذرات آلوده را از داخل گوش پاک می‌کند، ظاهراً دود ناشی از مصرف قلیان و سیگار به این موه‌های ریز آسیب می‌رساند و مانع پاک شدن گوش از این مواد می‌شود که این امر زمینه ساز عفونت گوش است. خطر ابتلا به بیماری‌های ریوی در کودکانی که در معرض دود سیگار قرار دارند بیشتر است این امر در مورد لوزه‌ها نیز صدق می‌کند و باعث تورم لوزه‌ها و التهاب حلق می‌شود. فرزندان افراد سیگاری در مهارتهایی مانند خواندن مطالب و ریاضیات ۳ تا ۵ ماه عقب‌تر از همسالان خود هستند و در مقایسه با کودکان افراد غیر سیگاری، از میزان پایین دقت و تلفظ ضعیف کلمات برخوردارند.



تحقیقات اخیر نشان داده است از هر ۱۰۰ نفر کسانی که غیر سیگاری هستند اما در کودکی در معرض دود سیگار قرار داشته‌اند ۱۷ نفر در بزرگسالی از سرطان پیشرفته ریه رنج خواهد برد.

- دود دست سوم: باقیمانده نیکوتین و دیگر مواد شیمیایی که روی سطوح مختلف داخل خانه‌ها و فضاهای بسته برجای می‌ماند (دود دست سوم سیگار) می‌تواند با سایر مواد شیمیایی موجود در فضای بسته واکنش نشان داده و ترکیباتی سمی و سرطان‌زا ایجاد کند و به همین دلیل خطری جدی برای سلامت افراد غیرسیگاری و بخصوص کودکان به حساب می‌آید. کودکان زمان بیشتری را در خانه می‌گذرانند و تماسشان با سطوح مختلف هم بیشتر از بزرگسالان است. این آلودگی‌ها می‌تواند به مو، پوست، لباس، مبلمان خانه، دیوارها، ملحفه‌ها، پرده‌ها، فرش‌ها، کفپوش خانه و دیگر سطوح بچسبد و حتی مدت‌ها پس از قطع سیگار نیز روی آنها باقی بماند. به همین دلیل هم نوزادان، کودکان و حتی بزرگسالان غیرسیگاری که در چنین محیطی تنفس می‌کنند و اشیا و مواد حاوی این ترکیبات را لمس یا از آنها استفاده می‌کنند در معرض خطرات جدی مرتبط با سلامت قرار دارند.

اثرات سیگار بر بدن انسان

۱- اثرات روانی و اعتیاد: سیگار و سایر انواع تنباکو اعتیاد آور هستند. نیکوتین به عنوان یک عامل دارویی علاوه بر ایجاد اعتیاد می‌تواند منجر به تغییرات خلق و خو نیز گردد. نیکوتین یک عامل ایجاد سرخوشی است و علایم محرومیت آن شامل تحریک پذیری، کاهش تمرکز، اختلالات شناختی، اضطراب و افزایش وزن می‌باشد. فرایند اعتیاد به سیگار مانند سایر مواد اعتیاد آور همچون هروئین و کوکائین می‌باشد. مشکل اعتیاد به سیگار و نیکوتین کاملاً جدی است چرا که علایم وابستگی می‌تواند بسرعت و حتی در بعضی موارد در عرض چند روز یا چند هفته و حتی با حداقل مصرف ایجاد شود. قدرت اعتیادآوری نیکوتین از سایر داروها بیشتر است.



این عقیده که سیگار یا نیکوتین می‌تواند منجر به کاهش استرس شود یک باور غلط است چرا که نیکوتین بعنوان یک عامل اعتیادآور، سیگاری‌ها را در یک شرایط نیاز دائمی به نیکوتین قرار داده و به محض محرومیت از آن فرد دچار علائم تحریک پذیری، فشار و اضطراب میگردد.

۲- اثرات ریوی: احتمال ابتلا سیگاری‌ها به سرطان ریه در مقایسه با افراد غیرسیگاری ۳۰-۲۰ برابر بیشتر است. دخانیات حداقل به میزان ۲۰ برابر خطر



مرگ ناشی از بیماری‌های انسدادی مزمن ریوی را افزایش میدهد. افرادی که از سنین پایینتر در معرض دود سیگار قرار میگیرند، شانس بیشتری جهت ابتلا به آسم دارند. خطر عوارض ریوی همچون عفونت‌ها در افراد سیگاری به نسبت افراد غیرسیگاری بوضوح بالاتر است سیگاری‌هایی که از عوارض ریوی و غیر ریوی مصرف سیگار رنج می‌برند، به نسبت افراد غیر سیگاری احتمال بیشتری جهت بستری در بخش مراقبت ویژه (ICU) بدنال جراحی دارند.

دیگر بیماری غیر معمول و جدی ریوی که با سیگار در ارتباط است، بیماری خونریزی دهنده ریوی میباشد.

۳- اثرات قلبی: خطر ایجاد بیماری‌های عروقی قلب در اثر استفاده از سیگار در مردان تا ۳ برابر و در زنان تا ۶ برابر افزایش مییابد. خطر ایجاد این بیماری‌ها اغلب بوسیله افراد سیگاری مورد توجه قرار نمیگیرد. ترک دخانیات در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، خطر حمله قلبی مجدد و مرگ را فقط به میزان ۵۰٪ کاهش میدهد.

۴- اثر روی سیستم عصبی: سیگار خطر ابتلا به انواع فراموشی و اختلالات شناختی را افزایش می‌دهد و ترک سیگار اقدام اصلی در درمان فراموشی ناشی از بیماری‌های عروقی محسوب می‌گردد. اختلالات شناختی همراه با سیگار اغلب در میانسالی (بین ۴۳ و ۵۳ سالگی) آغاز میگردد. سیگار همچنین احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش میدهد بطوریکه با قطع سیگار خطر ابتلا به بیماری کاهش مییابد.

۵- اختلالات اسکلتی و پوکی استخوانی: پوکی استخوان یک اختلال جدی استخوانی است که بطور آشکاری منجر به افزایش میزان شکستگی‌های استخوانی بخصوص استخوان‌های لگن و ستون فقرات، دردهای مزمن، کاهش عملکرد، اختلالات روانشناختی و مرگ زودرس می‌گردد. سیگار قویا یک عامل خطر شناخته شده در ایجاد و تسریع پوکی استخوانی در مردان و زنان و با احتمال بیشتر در زنان می‌باشد. جراحی‌های اختصاصی ستون فقرات در افراد سیگاری به نسبت افراد غیرسیگاری کمتر موفقیت‌آمیز است. سیگار همچنین منجر به اختلال در روند ترمیم استخوان‌ها بعد از عمل جراحی و در نتیجه افزایش عوارض بعد از درمان شکستگی‌ها می‌شود.

۶- اثرات گوارشی: سیگار کشیدن عامل اصلی ایجاد زخم‌های گوارشی هم در معده و هم در دوازدهه می‌باشد. علائم این بیماری علاوه بر درد، خونریزی شدید و سوراخ شدن معده یا دوازدهه نیز می‌باشد. تداوم سیگار کشیدن منجر به تأخیر در ترمیم این زخمها و افزایش احتمال غدد می‌گردد. مطالعات اخیر نشان داده است که سیگار منجر به افزایش برگشت اسید معده بداخل مری شده که این اختلال یک عامل خطر ایجاد بیماری رفلاکس معده به مری محسوب می‌گردد. رفلاکس معده به مری بعنوان یک عامل خطر ایجاد سرطان حنجره و حلق شناخته می‌شود که سیگار در بروز این سرطانها نقش دارد.

۷- سرطان: سیگار یک علت مستقیم در بروز تعداد زیادی از سرطانها و یک عامل کمکی در بروز تعداد دیگری از سرطانها میباشد.

سرطان ریه: زنان بیشتر در خطر ابتلا به سرطان ریه به علت سیگار هستند. در افرادی که سیگار را ترک می‌کنند خطر ابتلا به سرطان ریه بعد از ۱۰ سال کاهش می‌یابد.

سایر سرطانها: استعمال دخانیات خطر سرطانهای حنجره، مری، مثانه، پانکراس، کلیه، حفره دهان، حلق و معده را افزایش می‌دهد. سرطان حفره دهان و معده علاوه بر ارتباط با سیگار، با مصرف دهانی مواد دخانی (استعمال بدون دود) نیز ارتباط دارد. استعمال دخانیات با بروز سرطان روده بزرگ، کبد، دهانه رحم، سینوسهای بینی و لوکمی مرتبط است. سیگار همچنین به عنوان یک عامل خطر مستقل در سرطان سلولهای شاخی پوست شناخته می‌شود. استفاده از سیگار بصورت کوتاه مدت و بلند مدت خطر ابتلا به سرطان تخمدان را به دو برابر افزایش میدهد و همچنین یک عامل خطر اصلی در ایجاد سرطان گردن رحم محسوب میگردد. مواجهه با دود سیگار بصورت مستقیم یا غیرمستقیم خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش میدهد. همراهی بین گسترش سرطان پستان به ریه‌ها (متاستاز ریوی) و استعمال سیگار در زنان مشخص گردیده است. این مسئله میتواند دلیل بالاتر بودن میزان مرگ و میر ناشی از سرطان پستان در میان زنان سیگاری باشد. افراد استفاده کننده از سیگار و حتی افراد با مصرف کم، در معرض گسترش سایر انواع سرطانها نیز هستند. ترک سیگار منجر به کاهش خطر بسیاری از سرطانهای بدخیم مرتبط با سیگار منجمله سرطان حنجره، سرطان مری، سرطان پانکراس و مثانه می‌گردد.



۸- سلامت دهان و دندان: سرطان دهان و حلق در هر دو جنس زن و مرد در دنیا دارای رتبه ششم میباشد. هر چند که در بسیاری کشورها در میان مردان سومین سرطان شایع محسوب می‌گردد. استفاده از توتون از راه تدخین و یا از طریق مصرف دهانی (بدون دود) یک فاکتور اصلی سرطان دهان می‌باشد. سیگار عامل ایجاد ضایعات مخاطی، التهاب دهان، ضایعات کام و زبان مودار سیاه می‌باشد.



استعمال دخانیات اغلب با لکه‌دار شدن دندانها، پوسیدگی، خوردگی و تخریب دندانها همراه است. این مسئله منجر به افزایش شیوع اختلالات لثه و اطراف دندان همچون التهاب لثه‌ها، نکروز و تضعیف قدرت دفاع و ترمیم لثه‌ها میگردد. علاوه بر این سیگار می‌تواند توده استخوانی اطراف دندان را کاهش داده.

۹- اثر بر روی پوست و مو:

از اثرات مصرف سیگار و سایر دخانیات بر پوست و مو پیری و چروکیدگی زودرس پوست بخصوص پوست صورت در زنان و مردان میتوان نام برد. این اثر با افزایش تعداد سیگار مصرفی، محتملتر میشود. یک ارتباط قوی بین سیگار و تغییر رنگ خاکستری مو، کاهش مو و تاسی سر وجود دارد. از لحاظ بالینی سیگار می‌تواند منجر به بروز و افزایش شدت آکنه گردد.

سیگار و توتون منجر به بیماری‌های پوستی پسوریازیس، اگزما و تاول‌های کف دست و پا می‌شود.

۱۰- اثر بر روی حواس پنج‌گانه:

بینایی: سیگار عامل اصلی اختلالات بینایی غیر قابل درمان محسوب می‌گردد که میتواند منجر به آب مروارید، افزایش فشار چشم، تحلیل پرده شبکیه شود. تداوم سیگار کشیدن ممکن است منجر به آسیب‌های چشمی دائمی و نهایتاً کوری دائم شود.

شنوایی: سیگار یکی از عوامل خطر اصلی ایجاد کاهش شنوایی و کری میباشد.

بویایی: در افراد سیگاری میزان بروز اختلالات بویایی درازمدت در مقایسه با افراد غیر سیگاری دو برابر می‌باشد.

اثرات مصرف مواد دخانی بر جنین: سیگار کشیدن توسط زنان باردار موجب طیفی از عوارض ناخواسته بر جنینی‌ها شود مانند سقط خودبخودی، کاهش رشد جنین، تولد زودرس، وزن کم در زمان تولد، جدا شدن جفت مرگ ناگهانی نوزادان، شکاف کام و لب و سرطانه‌های دوران کودکی.

زیان‌های ناشی از مصرف دخانیات:

۱- بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از مصرف دخانیات و استنشاق تحمیلی آن:

استعمال دخانیات عامل بروز ۹۰ درصد سرطان ریه، ۱۵ تا ۲۰ درصد سایر سرطان‌ها، ۷۵ درصد برونشیت مزمن و آمفیزم و ۲۵ درصد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی در سنین ۳۵ تا ۶۹ سال میباشد.

۲- زیان‌های اقتصادی ناشی از مصرف دخانیات:

براساس مطالعات سازمان جهانی بهداشت ۲ تا ۳ برابر هزینه مصرف دخانیات صرف درمان بیماری‌های ناشی از آن میگردد چنانچه به گزارش شرکت دخانیات ایران، مصرف داخلی ۵۰ میلیارد نخ باشد بطور متوسط سالانه ۱۰۰۰ میلیارد تومان صرف خرید و دود شدن این محصول ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ میلیارد تومان صرف درمان بیماری‌های مرتبط با آن میگردد.

۳- زیان‌های زیست محیطی ناشی از دخانیات:

از بین رفتن خاک، تخریب جنگل‌ها، و مصرف آفت کشها و آلودگی آبهای زیرزمینی و هوا از مضرات زیست محیطی دخانیات میباشد.

قلیان دروازه ورود به اعتیاد

پدیده قلیان که در حال حاضر به یک معضل اجتماعی پنهان تبدیل شده است از آن جهت چهره منفوری به خود نگرفته که اغلب آن را بی ضرر و غیرقابل اعتیاد دانسته و یا آن را کم ضررتر از مصرف سیگار قلمداد میکنند. باور عمومی بر آن است که عبور دود از میان آب درون محفظه شیشه‌ای قلیان موجب تصفیه آن می‌شود. این باور، اشتباه محض بوده و برخلاف باورهای سنتی مصرف یک وعده از آن معادل ۲۰۰ نخ سیگار است. توتون و تنباکو استفاده شده در قلیان از نازلترین و پست ترین تنباکوهای موجود و در واقع خطرناکترین آن می باشد. ۴۵ دقیقه پس از مصرف قلیان، مونواکسید کربن موجود در خون ۲ برابر و نیکوتین آن ۳ برابر زمانی می‌شود که فرد سیگاری کشد. خطر انتقال بیماری‌های عفونی مانند سل و انواع هپاتیت (یرقان) به دلیل استفاده از قلیان وجود دارد. نیکوتین موجود در قلیان ۱۰ برابر بیش از هروئین اعتیاد آور است.

هر نخ سیگار معمولاً ظرف ۱۰ دقیقه دود می‌شود اما در هر بار استفاده از قلیان فرد ۴۰ تا ۶۰ دقیقه خود را در معرض دود آن قرار می‌دهد. هر فرد سیگاری که بطور متوسط ۸ تا ۱۲ نخ سیگار مصرف می‌کند نیم لیتر دود استنشاق می‌کند در حالی که مصرف کنندگان قلیان در هر پک، این مقدار دود را وارد ریه‌های خود می‌کنند. لذا اثرات مصرف قلیان بسیار بیشتر از مصرف سیگار است.

در قلیان، نامرغوب بودن تنباکو، درجه حرارت بالا، تولید گاز منواکسید کربن ناشی از سوختن ناقص ذغال آتشدان، احساس گیجی بعد از مصرف تنباکو که افراد نشانه مرغوب بودن تنباکو می‌دانند در واقع از گاز منواکسید کربن است، مکش‌های ریوی عمیق و رطوبت حاصل از آب باعث بروز بیماری‌های ریوی، سرطان‌های مختلف از جمله سرطان لب، ریه، معده و مثانه می‌شود.

تهیه کنندگان توتون قلیان به خوبی از ترندهای گوناگون برای فروش هر چه بیشتر محصولات خود استفاده می‌کنند. در نظر بگیرید که با مصرف قلیان در اماکن عمومی فقط قلیان آماده تحویل شما می‌شود و هرگز بسته‌های آلوده و فاسد شده توتون قلیان را نمی‌بینید. استفاده مشترک از قسمت‌های دهانی قلیان،



عاملی در انتقال بیماری‌های واگیردار همچون سل و هپاتیت می‌باشد. معمولاً بوی شیرین و طعم مطبوع توتون‌های معسل قلیان باعث می‌شود برخی از مردم و به ویژه جوانان و نوجوانان بدون توجه به اثرات سوء آن به مصرف قلیان روی آورند.

سیگار الکترونیکی؛ ترفندی جدید

سیگارهای الکترونیکی در سال ۱۹۹۷ در کشور چین تولید شد و طولی نکشید که در این کشور و کشورهای برزیل، کانادا، فنلاند، اسرائیل، لبنان، هلند، سوئد، ترکیه، انگلیس و ایران به فروش رسید. و هم اکنون با اینترنت و ماهواره و به کمک قاچاق کالا در کلیه کشورهای جهان در دسترس است. این سیگارها شامل سه قسمت اصلی می‌باشد. بدنه آن استوانه‌ای است و ظاهری شبیه سیگار دارد. کارتریج یا محفظه حاوی مایع نیکوتین دار، دستگاه الکترونیکی کوچک یا افشانه ساز که وظیفه تولید بخار آب سرد را که شبیه دود است، بر عهده دارد. فرد با هر پاکی که به شبه سیگار میزند، محلول حاوی نیکوتین را به صورت بخار سرد (مانند مه) به دهان خود میبرد و دود یا مه تولید شده ظرف چند ثانیه در هوا ناپدید می‌شود.

- سیگارهای الکترونیکی مثل سایر مواد دخانی خاصیت اعتیادآور و بیماری‌زا می‌دارد. چرا که ماده اصلی مؤثر در سیگارهای واقعی، یعنی نیکوتین را در خود دارند که بدین ترتیب یکی از عوارض مهم سیگار با این روش به طور کامل کنترل نمیشود.
- نیکوتین ماده‌ای سمی و کشنده است واصلیترین ماده‌ای است که باعث اعتیاد سیگارها میشود.
- به طور معمول، غیر از نیکوتین حدود ۱۸ ماده دیگر نیز (که موادی همچون پروپیلن گلیکول، اسانس گلیسرول، بوتیل، والرات، بنزیل، بنزوات و... از آن جمله هستند) تشکیل شده است که در این میان حلالهایی مانند "پروپیلن گلیکول" و خصوصاً حلال "دیاتیلن گلیکول" وجود دارد که این حلال در صنعت برای ساخت ضد یخ استفاده میشود و می‌تواند خود عامل سرطانزا به حساب آید.
- نکته مهم در خصوص سیگار الکترونیک این است که به طور کلی هر چیزی که باعث ترویج فرهنگ استفاده از دخانیات می‌شود، آثار سوئی دارد به ویژه در نسل جوان و منجر به این می‌شود که تمایل مصرف دخانیات در افراد افزایش پیدا کند.
- وابستگی به نیکوتین با این روش از فرد گرفته نمی‌شود. هر چند این محصول به عنوان یک روش ترک سیگار تبلیغ می‌شود اما این نوع سیگار روشی برای ترک سیگار نیست بلکه دستگاهی است که با مکانیسم حرارتی با موادی که به احتمال زیاد ممکن است بسیار سمی تر از سیگار باشد نیکوتین قابل توجهی را وارد بدن می‌کند.
- این سیگار به دلیل بهره‌مند بودن از تبلیغات مبنی بر بیخطر بودن کامل، خود می‌تواند اثر عکس داشته باشد و افراد غیرسیگاری را کمکم به مصرف سیگار معتاد سازد.
- از طرفی مصرف این نوع جانشین ماهیت عادت به کشیدن سیگار را از بین نمی‌برد.
- سیگار الکترونیکی از طرف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، اداره غذا و داروی آمریکا (FDA) و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور مورد تأیید نمی‌باشد.

توصیه‌های خانگی

۱. مهم است که تاریخی را برای ترک مشخص کنید که الزاماً لازم نیست فردا باشد مگر اینکه آماده باشید. این تاریخ می‌تواند ۲ یا ۴ یا ۶ هفته بعد باشد. توصیه ما این است که زمان کافی برای روز ترک بگذارید تا بتوانید خودتان را آماده کنید. به دیگران هم بگویید که قصد دارید سیگار را ترک کنید تا احساس اجبار برای عمل به این تعهد افزایش یابد. تلاش کنید از تعداد سیگارهایی که می‌کشید کم کنید تا گام نهایی را آسان‌تر نمایید. شما باید از نظر ذهنی خود را برای کاری که می‌تواند نبرد سختی باشد آماده کنید.
۲. برای خود حمایت فراهم کنید. از دوستان و خانواده برای حفظ انگیزه کمک بگیرید. به آن‌ها تاریخ ترک را بگویید و راه‌هایی که می‌توانند به شما کمک کنند را با آن‌ها در میان بگذارید.
۳. عادت‌ها یا فعالیت‌هایی که با سیگار کشیدن دارید را شناسایی کنید. فهرستی از زمان‌ها و مکان‌هایی که به طور معمول در آن سیگار می‌کشید را تهیه نمایید. اگر شما همیشه با چای، در اتاق ناهار خوری یا همکاران یا درست بعد از شام سیگار می‌کشید این فعالیت‌ها را طوری تغییر دهید که احساس دلنگی برای سیگار نکنید.
۴. هنگامی که فعالیت‌های همراه با سیگار کشیدن را کنار می‌گذارید اغلب نکشیدن سیگار چندان دشوار نخواهد بود. اینکه دلیل سیگار کشیدن خود را بیابید کمک کننده خواهد بود: آیا برای آسوده شدن سیگار می‌کشید یا برای تعاملات اجتماعی یا اصلاً یک عادت شده است؟ اگر شما علت آن را کشف کنید می‌توانید از راه‌های دیگر به آن نیاز پاسخ دهید.
۵. پولی را که صرف سیگار می‌کردید در جایی اختصاصی یا حساب بانکی ذخیره کنید. برای بسیاری از سیگاری‌ها این کار بسیار انگیزه خوبی خواهد بود چراکه جمع این پول به سرعت به حدودی می‌رسد که با آن می‌توانید فعالیت‌هایی را که از آن لذت می‌برید (مثل سفر) را برنامه‌ریزی کنید.
۶. روش‌های آسوده‌سازی را فرا بگیرید تا بتوانید تنش ناشی از قطع نیکوتین را رفع کنید.
۷. می‌توانید به یک برنامه ترک سیگار بپیوندید.
۸. همه مواد آموزشی ترک سیگار را بخوانید.



۹. سیگار را در اسرع وقت ترک کنید ولی قلیان را جایگزین آن نکنید.

۱۰. پزشک تان می تواند به ترک سیگار کمک کند

۱۱. آدامس های جایگزین کننده نیکوتین. یکی از آدامس ها را بجوید تا میل کشیدن به سیگار بگذرد و سپس آن را دور بریزید. آدامس های نیکوتینی امروزی مزه بهتری دارند و خرید آن ها نیاز به نسخه ندارد.

۱۲. برچسب های نیکوتینی. این برچسب ها با سه قدرت موجود است: ۷، ۱۴ و ۲۱ میلی گرمی. برای بسیاری از افراد برچسب ۲۱ میلی گرمی بسیار قدرتمند است برای همین ما توصیه می کنیم با برچسب ۱۴ میلی گرمی شروع کنید. اگر احساس کردید برچسب ۱۴ میلی گرمی ضعیف است از ۲۱ میلی گرمی استفاده کنید و سپس به تدریج آن را دوباره کم کرده از برچسب ۱۴ میلی گرمی استفاده کنید. هنگامی که چند هفته میل به سیگار کشیدن را سرکوب کردید، می توانید برچسب با قدرت کمتر را استفاده کنید. می توانید هنگامی که چند هفته بدون میل به سیگار کشیدن را سرکوب کردید، می توانید برچسب با قدرت کمتر را استفاده کنید. می توانید هنگامی که چند هفته بدون میل به سیگار از برچسب ۷ میلی گرم استفاده کردید استفاده از برچسب را کنار بگذارید.

۱۳. هنگامی که از برچسب های نیکوتینی استفاده می کنید سیگار نکشید. ممکن است فزونی دوز نیکوتین رخ دهد. بعضی افراد برچسب را می دارند تا یک سیگار بشکنند و دوباره آن را سرچایش می گذارند. این کار هم خطرناک است چراکه برچسب سطحی از نیکوتین در خون ایجاد می کند که با برداشتن آن به سرعت کم نمی شود. اگر شما به سادگی نمی توانید سیگار را کنار بگذارید نباید از برچسب های نیکوتینی استفاده کنید. برچسب های نیکوتینی بدون نسخه قابل تهیه هستند.

۱۴. برخی داروهای نسخه ای وجود دارد که ممکن است به بعضی افراد در ترک سیگار کمک کنند. در این خصوص با پزشک خود مشورت کنید.

ترک (کاهش تدریجی در مقابل ناگهانی)

ترک ناگهانی برای بعضی افراد تنها راه ترک است. برای دیگران که علایم ترک را شدید حس می کنند، قطع ناگهانی می تواند بسیار دشوار باشد. ترک سیگار به معنی کنار گذاشتن یک عادت و همراه آن، تحمل علایم جسمی قطع است. اعتیاد (میل بدن برای نیکوتین) ممکن است در بعضی از افراد قوی تری از دیگران باشد. این امر الزاماً به مدت مصرف سیگار یا مقدار مصرف سیگار بستگی ندارد. از آن جا که بدن هر فرد متفاوت است کاهش تدریجی ممکن است برای بعضی از افراد گزینه بهتری برای ترک سیگار باشد.

نکات زیر احتمال ترک سیگار به روش کاهش تدریجی را افزایش می دهد:

- * ترک را با کم کردن تنها چند سیگار از آن چه معمولاً می کشید شروع کنید.
- * برنامه ریزی کنید که هر هفته یا دو هفته ۱ یا ۲ سیگار کم کنید.
- * بیش از آنچه در یک روز مجاز به کشیدن سیگار همراه خود نداشته باشید.
- * هنگامی که سیگاری که در روز می کشید به ۱ تا ۲ عدد کاهش یافت آماده ترک هستند.
- * برای عود آمادگی داشته باشید. روزی پرتنش یا بحران خانوادگی ممکن است باعث افزایش شمار سیگارهای مصرفی گردد. اگر این اتفاق رخ داد، برنامه را کنار نگذارید. دوباره برنامه را از روز بعد از سر بگیرید و به کاهش تعداد سیگارهای مصرفی ادامه دهید یا اگر کاملاً ترک کرده بودید، دوباره سیگار نکشید.

سیگاری هایی که تا سن ۳۰ سالگی استعمال دخانیات را کنار بگذارند تقریباً از بروز تمام مخاطرات مرگه های زودرس و نابهنگام ناشی از استعمال دخانیات جلوگیری می کنند. اما هر چه از سن ۳۰ سالگی بگذرد و فرد دیرتر اقدام به ترک سیگار نماید خطر بروز مرگه های زودرس و نابهنگام ناشی از مصرف سیگار در وی افزایش خواهد یافت.

زمانبندی تغییرات ایجاد شده در بدن پس از ترک استعمال دخانیات:

۲۰ دقیقه پس از ترک - متمایل شدن فشار خون و آهنگ ضربان قلب به جهت وضعیت طبیعی، بهبود یافتن وضعیت جریان خون دراعضاء دست و پا و گرمتر شدن آنها.

۸ ساعت پس از ترک - متمایل شدن سطح اکسیژن خون به سمت وضعیت طبیعی و کم شدن خطر شروع حمله قلبی

۲۴ ساعت پس از ترک - حذف شدن منو اکسید کربن خون و شروع پاک شدن ریه ها از مخاط و بقایای آن.

۴۸ ساعت پس از ترک - غیر قابل تشخیص شدن نیکوتین در بدن، افزایش قابلیت حس بویایی و چشایی

۷۲ ساعت پس از ترک - بهبود یافتن وضعیت تنفس و افزایش سطوح انرژی در بدن.

۱۲-۲ هفته پس از ترک - به سمت بهبودی رفتن جریان عمومی خون در بدن و آسانتر شدن راه پیمائی.

۹-۳ ماه پس از ترک - رفع مشکلات تنفسی از قبیل سرفه، کوتاهی تنفس و خس خس، افزایش عملکرد ریه ها به میزان ۵ الی ۱۰ درصد.

۱ سال پس از ترک - کاهش احتمال خطر قلبی در مقایسه با دوره مصرف سیگار به میزان ۵۰ درصد

۱۰ سال پس از ترک - کاهش خطر سرطان ریه در مقایسه با افراد سیگاری به نصف مقدار ممکن. برابر شدن احتمال خطر حمله قلبی با احتمال آن در افرادی که در طول زندگی هرگز دخانیات مصرف نکرده اند



برای آلودگی هوا تعاریف زیادی بیان شده است یکی از این تعاریف عبارت است از حضور یک یا چند آلاینده یا ترکیب آنها در اتمسفر بیرونی outdoor و یا داخلی indoor در مقادیر و مدت زمانی که ممکن است سبب آسیب به زندگی انسانی، گیاهی یا حیوانی یا اموال یا بطور نامعمولی سبب تداخل در برخورداری راحت از زندگی یا اموال شود.

در تعریف دیگر که مربوط به ایالت و سیکانسنین است حضور یک یا چند آلاینده یا ترکیب در اتمسفر در مقادیر و مدت زمانی که سبب صدماتی به سلامت و رفاه انسان، زندگی حیوانی یا گیاهی یا اموال و دارایی‌ها شود یا بطور نامعمولی با خوشایندی زندگی یا اموال تداخل داشته باشد.

در ایالات متحده آلودگی هوا در چهار گروه عمده تقسیم بندی نموده اند:

۱. آلودگی هوای آزاد: این حالت به آلودگی هوای محیط بیرون (خارج از خانه) اشاره دارد و شامل آرایش پیچیده‌ای از منابع و آلاینده‌ها، انتقال اتمسفری آلاینده‌ها به گیرنده‌ها و گستره وسیع از اجتماع، اقتصاد و اثرات بهداشتی می‌باشد.
۲. آلودگی هوای داخل ساختمان: آلودگی هوا در محیط داخل (مکانهای سرپوشیده) که مردم در آنها زندگی می‌کنند اشاره دارد.
۳. آلودگی هوای شغلی (بهداشت صنعتی): از این نوع آلودگی هوا مربوط به در معرض قرارگیری با رنج وسیعی از آلاینده‌ها (ذرات، میست‌ها، بخارات اسیدی و گازهای آلی و غیرآلی) در محیط کار است.
۴. در معرض قرارگیری شخص (تماس فردی): این گروه به تماس با گرد و غبار، فیوم‌ها، گازها یا میست‌هایی که شخص خود را در معرض آنها قرار می‌دهد اشاره دارد مثال از این مورد عبارتست از کشیدن سیگار، استنشاق مواد مضر و بسیاری از دیگر روش‌ها که می‌توانند باعث آسیب به انسان شوند.

منابع آلودگی هوا

منابع طبیعی: ناشی از فعالیت‌های طبیعی محیط مثل فعالیت آتشفشان، آتش سوزی جنگل‌ها، طوفانهای گردو غبار، گرده گیاهان و نشت گازها منابع مصنوعی: عمده ترین منشأ آلودگی بوده که نتیجه فعالیت‌های انسانی می‌باشد. مثل صنایع کشاورزی، شهرسازی، وسایل گرمازا، نیروگاه‌ها، وسایل نقلیه.

در تقسیم بندی دیگر منابع آلاینده در دو گروه منابع ثابت و منابع متحرک تقسیم‌بندی می‌شوند
منابع ثابت (Stationary Source): منابعی هستند که آلاینده‌ها را از یک محل ثابت وارد محیط می‌کنند مانند صنایع آلودگی هوا در صنایع هم به علت مصرف سوخت است و هم نوع فرآیند، در حالیکه در منابع متحرک عمدتاً حاصل احتراق سوخت بوده و به صورت گازهای آلاینده و یا ذرات وارد هوا می‌شود.

متحرک (mobile Source): منابعی هستند که بصورت متحرک آلاینده‌ها را وارد محیط زیست می‌کنند مانند وسایل نقلیه از موتور سیکلت تا هواپیما و کشتی آلاینده‌های هوا را از نظر منشأ آلودگی و از نظر اثرات فیزیولوژیکی نیز تقسیم‌بندی می‌کنند.

از نظر منشأ به دو گروه اولیه و ثانویه تقسیم می‌شوند. آلاینده‌های اولیه آنهایی هستند که بهمان شکل و ترکیبی که از منبع تولید خارج شده اند در هوا وجود دارند و آلاینده‌های معمولاً از نظر ترکیب آلاینده‌های اولیه تحت تاثیر اشعه خورشید تولید می‌شوند. اولیه مانند HC، CO، CO₂ و ثانویه مثل، اسماک فوتوشیمیایی، اوزن و قسمت عمده PAN، NO₂ (پراکسی استیل نیترات).

از نظر اثرات فیزیولوژیکی

به ۵ گروه عمده تقسیم می‌شوند که عبارتند از:

۱. خفه کننده‌ها شامل خفه کننده‌های ساده مانند CO₂ متان و سایر گازهای خنثی که با رقیق کردن اکسیژن محیط (محیط‌های بسته) باعث خفگی می‌شوند و خفه کننده‌های ترکیبی که باعث ترکیب با آنزیم‌ها و ارگان‌های بدن ایجاد خفگی می‌کنند مانند CO
۲. تحریک کننده‌ها شامل تحریک کننده‌های مجاری فوقانی تنفسی (CO₂) و مجاری تحتانی تنفسی (NO₂) می‌شوند.
۳. سموم سیستمیک که با حمله به ارگان‌ها باعث بیماری عضوی از بدن می‌گردند مثل ترکیبات جیوه، سرب، هیدروکربن‌های آروماتیک.
۴. ترکیبات مخدر و بی‌هوش کننده که روی اعصاب اثر می‌گذارند مثل هیدروکربن‌های الیفاتیکی کلره مواد سرطان‌زا- بنزایرین، بنزن و هیدروکربن‌های معطر چند هسته‌ای.

انواع آلاینده‌های هوا در محیط‌های بسته

آلاینده‌های اصلی و مهم در محیط‌های بسته که به طور عمده باعث بروز و ایجاد اثرات بهداشتی و سلامتی می‌کنند شامل CO، PM₁₀، VOCs، SO₂، NO_x، PM_{2.5} می‌باشند که در اثر فعالیت‌های مختلف مثل احتراق سوخت‌های مختلف، سفید کننده‌ها و اسپری‌ها و همچنین سایر فرایندها ایجاد می‌شوند.



کیفیت هوا در محیط بسته:

کیفیت هوا در محیط‌های بسته نقش بسزایی در سلامت افراد از ابعاد فیزیکی و روانی را ایفا می‌کند. اهمیت آلودگی هوای فضای بسته از آنجا مشخص می‌شود که مردم از زمان روزانه خود را در فضای بسته سپری می‌کنند. بنابراین مخاطرات بهداشتی ناشی از تماس با آلودگی هوای فضای بسته به مراتب وسیع تر از فضای آزاد می‌باشد.

• احتراق:

هر منبع احتراق (مانند آتش گاز، چوب یا زغال سنگ، اجاق گازهای معمولی و تخت) دامنه وسیعی از ذرات و گازهای آلاینده (مانند CO ، NO_2 ، NO و هیدروکربن‌ها) را منتشر می‌کنند. ذرات عمدتاً ممکن است شامل دوده باشند) اگر شرایط احتراق، ضعیف باشد) احتراق با دمای بالا ممکن است باعث تولید هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای PAHS سرطان زا شود.

احتراق گاز: احتراق گاز طبیعی CH_4 ، همیشه مقادیری CO (در اثر احتراق ناقص) و NO_x (از مسیرهای سوختی و حرارتی) تولید می‌کند. مواجهه فردی بطور عمده غیر قابل پیش بینی بوده و به عواملی مانند تهویه اتاق و مدت زمان فعالیت و حضور فرد در نزدیکی منابع آلاینده بستگی دارد بعنوان مثال کسی که در حال پخت و پز است، هنگامی که برای طبخ غذا روی اجاق گاز خم می‌شود، در معرض پیک‌های متناوبی از غلظت‌های چند درصد PPb از گاز دی اکسید نیتروژن قرار می‌گیرد. اگر بخواهیم سنجش مراجعات فردی معنی دار باشد یک دوزسنج فردی که در نزدیکی صورت کار گذاشته می‌شود مورد نیاز است.

احتراق تنباکو

تعداد زیادی از ذرات و گازهای آلاینده توسط احتراق تنباکو تولید می‌شوند. قطعاً مواجهه یک فرد سیگاری در مقایسه با فرد غیرسیگاری بیشتر است اما مواجهه یک فرد سیگاری به خواست و اراده خود اوست در صورتیکه مواجهه یک فرد غیر سیگاری امری ناخواسته است. بیش از ۴۵۰۰ ترکیب در دود تنباکو یافت شده است که ۵۰ مورد از آنها یا بعنوان ترکیبات سرطانزا شناخته شده است و یا گمان می‌رود که سرطانزا هستند به طور متداول، انتشارات به سه دسته جریان اصلی دود تنباکو، جریان جانبی دود تنباکو، و دود محیطی تنباکو، طبقه‌بندی شده‌اند.

انتشارات جریان‌ات اصلی (MTS) در زمان یک زدن فعال شکل می‌گیرد که از انتهای سیگار به دهان مکیده می‌شود، که درجه حرارت احتراق به ۱۰۰۰ درجه سانتیگراد هم می‌رسد پس NO_x حرارتی و نیز HCN (سیانید هیدروژن) و N -نیتروز آمین‌ها (سرطانزا) تشکیل می‌شود. غلظت‌های بسیار بالایی از ذرات (اکثراً با قطر ۰.۵ میکرون) تولید می‌شوند. اگرچه اینها آلاینده‌های خطرناکی محسوب می‌شوند اما توسط کسی که سیگار می‌کشد استنشاق می‌شود.

جریان جانبی دود تنباکو (STS)، مربوط به انتشارات از سیگاری است که روشن بوده اما فرد در حال یک زدن نیست. درجه حرارت احتراق سیگار تا ۴۰۰۰ درجه سانتیگراد کاهش یافته است. چنین درجه حرارت احتراق پائینی می‌تواند منجر به تشکیل مواد سمی بیشتری نسبت به جریان اصلی شود. غلظت ماقبل از اینکه توسط هوا رقیق شوند می‌توانند تا حد زیادی بالا باشند. (برای مثال چندین PPM از فرمالدئید). برخی ترکیبات مانند N -نیتروز آمین سرطانزا در جریان جانبی دود تنباکو به میزان بسیار بیشتری نسبت به جریان اصلی تولید می‌شود. بنابراین یک فرد غیر سیگاری که در نزدیکی فرد سیگاری قرار دارد، می‌تواند میزان مواجهه بالاتری داشته باشد. حدود نیمی از تنباکو در مدت تولید انتشارات جریان‌ات اصلی و نیم دیگر آن در مدت تولید انتشارات جریان جانبی مصرف می‌شود.

دود محیطی تنباکو (ETS) عبارتست از مخلوط موجود در اتاق که شامل یک نسبت متغیر از انتشارات جریان‌ات اصلی و انتشارات جریان جانبی است.

غلظت ذرات معلق در خانه‌هایی که فرد سیگاری در آن زندگی می‌کند ۳ برابر خانه‌هایی است که فرد سیگاری در آن زندگی نمی‌کند. استنشاق دود محیطی بنام سیگار کشیدن غیرفعال شناخته می‌شود. این دود می‌تواند باعث اثراتی مانند خستگی چشم (آشک)، افزایش سرفه، تولید خلط و واکنش‌های آلرژیک از سرطان ریه گرفته تا مرگ شود. همچنین شواهدی مبنی بر ایجاد بیماری‌هایی نظیر کاهش توسعه عملکرد ریه در کودکان، افزایش شیوع که ۱۷٪ از سرطان‌های ریه در بین افراد غیر سیگاری ممکن است به علت مواجهه این افراد با ETS در دوران طفولیت بوده باشد. در انگلستان سالیانه حدود ۱۰۰ هزار نفر در اثر بیماری‌های مرتبط با کشیدن سیگار می‌میرند و تخمینی از آمار مرگ و میر افراد سیگاری نشان می‌دهد سالیانه حدود چندین هزار نفر از افراد غیر سیگاری نیز در اثر سیگار کشیدن غیرفعال می‌میرند.

بطور کلی اثرات دود سیگار شامل موارد زیر می‌باشد:

تنگی برونش‌ها

کاهش آنتی اکسیدان‌های داخلی سلولی تحریک تولید بیش از حد موکوز

افزایش نفوذ پذیری پوشش اپی تلیال مسیرهای هوایی به درشت مولکول‌ها کاهش عملکرد مخاط‌ها

سرکوب پاسخ‌های سیستم ایمنی (ماکروفاژهای کیسه هوایی به درشت مولکول‌ها التهاب غدد ترشح کننده موکوز)

• منابع داخلی ترکیبات آلی

صدها نوع از ترکیبات آلی فرار از طریق بسیاری از فرایندها و یا مواد داخل ساختمان منتشر می‌شوند.



آنها ترکیباتی هستند که در دامنه عادی دما و فشار هوا، در حالت بخار وجود دارند. همچنین VOCs نیمه فراری به صورت جامد و مایع دارد که در طول زمان تبخیر می‌شوند بسیاری از ترکیبات مواد مصنوعی با دامنه رو به رشد به خصوص از نوع پلیمر، در طول مقطع زمانی طولانی تبخیر می‌شوند بعنوان مثال پلیمر متداول مانند PVC می‌تواند دامنه وسیعی از مواد مانند دی بوتیل فتالات، وینیل کلراید، تولن و ترکیبات آلی دیگر را منتشر نماید. در داخل ساختمان موادی مانند غشای رطوبت، چسب فرش، نئوپان، مواد پلاستیکی وسایل الکترونیکی، مطبوع کننده‌های هوا، چسب‌ها، مایعات پاک کننده و واکس‌ها و اسپری‌های مو، هر کدام سهمی را در انتشار برعهده دارند. لاک مبلمان چوبی با روکش حاوی حلال‌ها، تثبیت کننده‌های براق، آنتی اکسیدان‌ها، آغازگرهای رادیکالی و سایر افزودنی‌ها پوشیده شده است. برخی از رایجترین VOCs عبارتند از بنزن، تولوتن، رایلن، دکان و آن دکان بعضی از VOCs ناشی خروجی زیستن هستند مانند اتانول، استون، متانول، اسید بوتریک، اسید استیک، ف نول و تولون و بعضی خروجی شبه زیستن همیشه مانند خوشبو کننده‌ها و یا لوازم آرایشی، هوای بازدم حاوی حدود ۲۰۰۰ میکروگرم بر متر مکعب استون و اتانول، و چند درصد میکروگرم بر متر مکعب ایزوپیرن، متانول، ۲ پروپانول می‌باشد. اینها فرآورده‌های درون زای متابولیسم هستند که در داخل بدن تولید می‌شوند.

بررسی یکصد ساختمان مسکونی نشان داده است که میانگین مجموع غلظت ۵۰-۳۰۰ نوع VOC، که معمولاً در هوای داخل ساختمان یافت می‌شوند، ۵۵۳ میکروگرم بر متر مکعب است. این عدد در ۲٪ از منازل بیش از ۱۷۷۷ میکروگرم بر متر مکعب بوده است در طول این بررسی میانگین مجموع غلظت این ترکیبات در هوای آزاد، ۳۲ میکروگرم بر متر مکعب بوده است. یک بررسی دیگر نشان داد که مجموع غلظت‌های VOC در خانه‌های نوساز، ممکن است حدود چندین هزار میکروگرم بر متر مکعب باشد. اما این غلظت در خانه‌های با عمر بیش از ۳ ماه تا سطح ۱۰۰۰ میکروگرم بر متر مکعب کاهش می‌یابد. در کل می‌توان انتظار داشت انتشارات از تمام محصولات ساختمان در زمان نو بودن آنها حداکثر باشد و به سرعت (در طول روزها و هفته‌ها) کاهش یابد.

• آئروسول‌های زیستی

اگرچه معمولاً بعنوان آلاینده هوا شناخته نشده اند، اما بسیاری از مواد زیستی می‌توانند در هوای داخل ساختمان در غلظت‌های خیلی بالاتر نسبت به هوای آزاد، تجمع یافته و برای ساکنین محرک یا سمی باشند. این طبقه شامل ذرات منتقله توسط هوا، مولوکول‌های بزرگ و یا ترکیبات فراری که یا از یک میکروارگانیسم زنده منتشر می‌شود یا خود میکروارگانیسم زنده می‌باشد. برخی از آئروسول‌های زیستی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها ممکن است تکثیر شوند و مواردی دیگر مانند گرده‌ی گیاهان و مایت‌ها ممکن است به خودی خود محرک باشند. اندازه‌ی این ذرات ۱۰۰ نانومتر تا ۱۰۰ میکرون می‌تواند متغیر باشد.

طبقه‌بندی:

طبقه‌های اصلی آئروسول‌های زیستی شامل باکتری‌ها، آندوتوکسین‌ها، قارچ‌ها، ویروس‌ها، آنتی ژن‌ها و گرده‌های گیاهان می‌باشد. گرده‌ی گیاهان می‌تواند باعث تحرک و واکنش‌های آلرژیک شود.

ویروس‌ها، باکتری‌ها و قارچ‌ها باعث گسترش بیماری می‌شوند. (بعنوان مثال تورم بینی ناشی از حساسیت در اثر مایت‌های خانگی گرد و خاک.)

باکتری‌ها:

باکتری‌ها، ارگانیسم‌های پروکاریوت (هسته‌ی سلول قابلیت تشخیص ندارند) بوده و دارای غشای سلولی، DNA و برخی اجزای فرعی سلول می‌باشند. برخی از باکتری‌ها مانند لژیونلا، پنوموفیلا، استیپتوکوکوس و منینگوکوکوس با بیماری‌های خاصی مرتبط هستند. اما سایر آنها مانند ترمواکیتومایسس و انتروباکتر بیماری‌زا نیستند. (یعنی از طریق اس تشاق باعث بروز بیماری نمی‌شوند).

آب آشامیدنی آلوده شده به لژیونلا باعث بروز بیماری لیژیونر نمی‌شود بلکه برای بروز این بیماری آب تبدیل شده به آئروسول باید استنشاق شود نرخ تکثیر و پخش باکتری‌ها قویاً به جنبه‌های خاص محیط به داخل ساختمان مانند رطوبت بستگی دارد.

آندوتوکسین‌ها:

آندوتوکسین مواد لیپولی ساکاریدی بسیار سمی بوده که در لایه خارجی غشای باکتری‌های گرم منفی قرار دارند این مواد، سیستم ایمنی افراد حساس را تحریک کرده و ممکن است باعث ایجاد تب، کسالت، انسداد مسیرهای هوایی سیستم تنفسی و ابتلای ریوی حاد شوند. معمولاً این مواد در یک محیط مستقله توسط هوا در ارتباط با ذرات با آئر و سل‌های مایع هستند که دارای توزیع اندازه‌های گسترده‌ای می‌باشند.

قارچ‌ها:

قارچ‌ها یوکاریوت (دارای هسته) هستند. بعضی از قارچ‌ها مانند مخمرها تک سلولی و برخی مانند کپک‌ها، پر سلولی هستند. معمولاً رشد قارچ‌ها به رطوبت نسبی بیش از ۷۰ نیاز دارند. بنابراین حمام‌ها و آشپزخانه‌ها محیط دلخواه قارچ‌ها هستند. اگرچه قارچ‌ها بر روی سطوح یا درون مایعات زندگی می‌کنند، اما بسیاری از آنها اسپورهایی تولید می‌کنند که توسط هوا قابل انتقال است. جدا از تولید بیماری‌های واگیردار مثلاً به وسیله اسپریلوس فومیگاتوس، اکثر قارچ‌ها فرآورده‌های متابولیکی مانند پروتئین تولید می‌کنند که ممکن است باعث حساسیت شدید شود. معمولاً مشکلات ناشی از قارچ‌ها وقتی تجربه می‌شود که کاغذها، و اسباب و اثاثیه و منسوجات مرطوب (یعنی کپک‌زده) توسط انسان



لمس می‌شوند. معروف‌ترین مایکو توکسین، آفلاتوکسین ب بوده که بعنوان عنصر سرطانی برای انسان شناخته شده است. البته مسیر اصلی جذب آفلاتوکسین، جذب و گوارش مواد غذایی کپک زده مانند بادام زمینی است، نه استنشاق آن.

ویروس‌ها:

ویروس‌ها، کوچک‌تری ذرات دارای حیات می‌باشند. این ارگانیسم‌ها دارای زندگی انگلی بوده و برای تولید مثل به سلول‌های میزبان خود وابسته هستند. دامنه اندازه ویروس‌ها ۰,۲-۰,۳ میکرومتر می‌باشد. البته اکثر ویروس‌های منتقله توسط هوا به سایر ذرات متصل هستند.

آلرژی‌زاها:

حساسیت یا آلرژی، عبارت است از هرگونه واکنش نامطلوب دستگاه ایمنی بدن در اثر حساس سازی ایمنولوژیکی در برابر مواد ویژه (آلرژی‌زاها)، که یک مشکل رو به افزایش در جامعه محسوب می‌شود و جذب آلرژی‌زاهای منتقله توسط هوا، سهم مهم و قابل توجهی را در این زمینه دارد. آلرژی‌زاها، مولکول‌های درشتی هستند که توسط ارگانیسم‌های زنده تولید شده و یک پاسخ قابل شناسایی در سیستم ایمنی تولید می‌کنند. نشانه‌های آن مانند التهاب بینی (آبریزش بینی) که توسط اسپرژلوس آلرژی‌زا ایجاد می‌شود، اختصاصی هستند. حساسیت انسان به مواد آلرژی‌زا ۳ برابر بیشتر است از حساسیت انسان به آلاینده‌های متداول هوا مثل ازن، به صورتی که حتی در دامنه نانوگرم بر متر مکعب نیز پاسخ‌های شدیدی از سوی سیستم ایمنی تولید می‌شود. مواد آلرژی‌زا توسط دامنه وسیعی از منابع اسپورهای قارچی و باکتری‌ها، موی گربه و جوندگان تولید می‌شوند. پاسخ آلرژیکی ممکن است شامل آبریزش بینی ملایم بوده که نگرانی چندانی را بدنبال نخواهد داشت. این پاسخ همچنین می‌تواند با یک حمله آسمی شدید و حتی کشنده همراه باشد.

گرده:

دانه‌های گرده، درشت‌ترین ذرات از آئروسول‌های زیستی بوده و قطر آنها در دامنه ۱۰-۱۷۰ میکرومتر (غالباً در دامنه ۳۰-۵۰) میکرومتر می‌باشد. این دانه‌ها برای انتقال مواد ژنتیکی یک گیاه به گل دیگر توسط گیاه تولید می‌شوند. گرده‌ها ممکن است توسط باد و یا حشرات منتقل شوند. مانند بسیاری از آئروسول‌های زیستی، پخش و انتقال این ذرات توسط هوا یک روش تکاملی برای تولید مثل گیاهان بحساب می‌آید. پس می‌توان انتظار داشت که گرده‌ها به راحتی در هوا پخش شده و برای مدت زمان طولانی در هوا باقی بمانند. هر چند حساسیت به گرده‌ها بعنوان یک آلرژی‌زا برای دسته‌ی کوچکی از مردم بشدت بالا می‌باشد، برای اکثر مردم، این مقدار تنها بعنوان یک مزاحمت (مانند التهاب) بینی تلقی می‌شود. اما در بدترین شرایط، گرده می‌تواند باعث وخیم‌تر شدن بیماری انسداد ریوی مزمن شده و ممکن است کشنده باشد.

اثرات سلامتی ناشی از آلودگی هوا در محیط‌های بسته

در گزارش سال ۲۰۰۰ سازمان جهانی بهداشت آمده است که سالانه ۳ میلیون نفر در جهان بر اثر بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا جان خود را از دست می‌دهند که از این رقم ۹۰٪ از آن مربوط به آلودگی هوا در فضای بسته مربوط به کشورهای جهان سوم و بیشتر در مناطق روستایی از طریق سوخت‌های جامد و در محیط بسته منازل مسکونی رخ می‌دهد. بیماری‌های عمده ناشی از آلودگی هوا که سلامت مردم را به خطر می‌اندازد:

عفونت‌های حاد دستگاه تنفسی آسم

عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی

عفونت گوش میانی (بیشتر در بین کودکان در آلودگی فضای بسته) بیماری‌های انسدادی دستگاه تنفسی (COPD) سرطان‌های ریه و مجاری تنفسی بیماری‌های قلبی-عروقی و حملات قلبی

تهویه ساختمان:

در حال حاضر با توجه به تکنولوژی‌های موجود تولید آلودگی یک امر اجتناب ناپذیر بوده و نمی‌توان از پخش و انتشار آنها جلوگیری کرد و بهترین راهی که می‌توان نائی آنها را کاهش داد استفاده از سیستم‌های مختلف تهویه توجه به شرایط موجود می‌باشد.

تهویه ساختمان، نرخ تعویض هوای داخل ساختمان را با هوای خارج ساختمان کنترل کرده و به این دلیل نه تنها باعث جلوگیری از نفوذ آلاینده‌های خارجی به داخل ساختمان می‌شود بلکه آلاینده‌های داخل ساختمان را نیز به خارج ساختمان رها می‌کند. تهویه کنترل شده ساختمان‌ها به معنی ایجاد هماهنگی بین هزینه انرژی مصرفی برقراری و حفظ آسایش و نیز کیفیت هوا می‌باشد. اگر یک ساختمان کاملاً عایق کاری شده باشد میزان بازدهی انرژی بالا خواهد بود اما انتشارات از ساکنین و سایر منابع به سرعت به میزان قابل قبول می‌رسد. در بسیاری از ساختمان‌ها غیر از درب‌ها و پنجره‌ها راه‌های نفوذ دیگری نیز یعنی نشت آلاینده‌ها از سیستم تهویه (وجود دارد) این نفوذ یا بصورت حرکت افقی یا بصورت همرفتی است. جریان افقی در داخل ساختمان توسط گردان فشار تولید شده و با افزایش سرعت باد



افزایش می‌یابد. در جریان همرفتی از طریق اختلاف دانسیته بین هوای داخل ساختمان و هوای آزاد تولید شده و با اختلاف دما افزایش می‌یابد. لازم به ذکر است مطلوبترین درجه حرارت داخل ساختمان در فصول گرم ۲۱ درجه و در فصول سرد ۱۸ درجه می‌باشد. وجود هوای کافی و تازه در محیط بسته یکی از اصول مهم بهداشت محیط مسکن است هوای محل سکونت باید عاری از هرگونه آلودگی نظیر دود، بوی نامطبوع، ذرات گرد و غبار و گازهای مضر باشد. تهویه ناکافی و مناسب می‌تواند باعث تجمع ذرات و گازهای مضر شده و سلامت افراد را به خطر اندازد.

انواع تهویه:

تهویه طبیعی natural ventilation

عمل تهویه طبیعی در اثر اختلاف دما بین دو سطح پدید می‌آید عیب تهویه طبیعی این است که نیرو و جهت باد یکسان نبوده و کارگران در آن دخالت می‌نمایند. از این رو نمی‌توان آن را وسیله خوبی برای کنترل محیط کار مخصوصاً گردو غبارهای زیان آور دانست ولی در مورد گازها و بخاراتی که مقدار خیلی کم در فضای کارگاه پراکنده می‌شوند و همچنین گرمای معمولی کارگاه به وسیله نفوذ هوای گرم به خارج و جایگزین شدن هوای تازه کنترل می‌گردد.

تهویه مکانیکی mechanical vent

تهویه کارگاه‌های که به مقدار کافی از طریق نفوذی و یا طبیعی انجام پذیر نیست، مخصوصاً در مواقعی که تراکم آلودگی مورد نظر باشد، از تهویه مکانیکی استفاده می‌شود در کارگاه‌های کوچک از بادزن‌های مکانیکی و در کارگاه‌های بزرگ از هواکش‌های مکانیکی استفاده می‌شود.

برای کنترل آلودگی هوا در محیط‌های بسته باید به چند نکته مهم توجه شود:

در صورت استفاده از بخاری‌های بدون دودکش و چراغ‌های خوراک‌پزی باید دقت شود که با شعله آبی بسوزد، روشن کردن آنها در خارج از محیط‌های بسته انجام شود.

در هنگام نصب بخاری‌ها و وسایل گرمایش دودکش‌دار، از بازبودن مسیر دودکش مطمئن گردیده و کلاهک مناسب در انتهای دودکش نصب شود.

جهت اطمینان از محکم بودن اتصالات دودکش، بایستی آنها را بطور مرتب کنترل کرد.

کلیه وسایل حرارتی را بایستی طوری تنظیم نمود تا همواره با شعله آبی بسوزد.

محل نصب آبگرمکن بایستی خارج از محوطه حمام و رختکن بوده تا امکان نشست گازهای سمی به داخل حمام وجود نداشته باشد.

درز و شکاف‌های در و پنجره‌ها کاملاً پوشانده نشود تا تهویه طبیعی هو انجام شود.

برای جلوگیری از پراکنده شدن قارچ‌ها، کپک‌ها و ویروس‌ها در هوای داخل، ضمن تمیز نگهداشتن محیط داخل از نگهداری طولانی مدت زباله، باقی مانده مواد غذایی و... خودداری گردد.

استفاده و یا نگهداری سموم و مواد شیمیایی مانند حشره‌کش‌ها، سموم دفع آفات، و... تهدید کننده سلامتی بوده و بایستی در محل مناسب، و در ظروف سربسته نگهداری شود.

از وسایل گرمایش مناسب استفاده شود.

نکات ایمنی را در استفاده از وسایل رعایت شود.

در قسمت‌های مورد نیاز نسبت به تامین تهویه طبیعی و مصنوعی اقدام شود.

از استعمال دخانیات در محیط‌های بسته خودداری شود.

منابع آلودگی هوا

منابع آلاینده هوا عبارتند از:

(الف) وسایط نقلیه موتوری: از اتومبیل‌ها آلاینده‌های زیادی مانند هیدروکربن و مونواکسید کربن وارد هوا میشود.

(ب) صنایع: سوخت صنایع دی‌اکسید گوگرد و آلاینده‌های دیگر تولید می‌کند.

(ج) منابع خانگی: سوزاندن چوب، زغال سنگ و نفت ایجاد آلودگی می‌کند.

(د) منابع دیگر: عبارتند از سوزاندن زباله، سمپاشی محیط، منابع طبیعی و برنامه‌های انرژی هسته‌ای.



هرچند اتمسفر دارای لایه‌های متعددی است که از سطح زمین تا ارتفاع ۳۰ کیلومتری ادامه دارد، ولی انسان به طور مستقیم تنها با ۸ تا ۱۰ کیلومتر آن در تماس است.

شرایط محیطی تأثیر زیادی بر آلاینده‌ها دارند. این اثرات عبارتند از: پستی و بلندی منطقه، اقلیم منطقه و جابه‌جایی هوا. انتشار عمودی آلاینده‌های هوا بستگی به گرادیان دمایی دارد. زمانی که یک لایه هوای سرد پایین تر است، حرکت عمودی بسیار کم بوده، و آلاینده‌ها و بخار آب، در سطوح پایین تر و نزدیک زمین به دام می‌افتند و منجر به ایجاد "مه دود" (Smog) میشوند. "واونگی دمایی" (Inversion) که معمولاً در ماه‌های سرد بیش از بهار و پاییز است، اتفاق می‌افتد، تهدید بزرگی برای سلامتی انسان می‌باشد. در مناطق محصور بین کوه‌ها و ساختمانهای بلند حرکت باد متوقف میشود و آلاینده‌ها جابه‌جا نمیشوند. وارونگی دما در جو نیز باعث محبوس شدن توده هوایی و آلاینده‌ها میشود. گرم شدن جهانی عامل دیگر جوی است. به طور کلی عوارض اصلی این گرم شدن شامل، افزایش حدود ۳ درجه سانتیگراد دمای میانگین سطح کره زمین تا سال ۲۰۳۰؛ افزایش ۰٫۱ تا ۰٫۳ متر تراز دریاها تا سال ۲۰۵۰ و افزایش وقوع پدیده‌های آب و هوایی مانند توفانها، امواج گرمایی و خشکسالیهاست.

آلاینده‌های هوا

بیش از ۱۰۰ نوع ماده آلوده کننده هوا شناسایی شده‌اند که مهمترین آنها عبارتند از: مونواکسید کربن، دی اکسید کربن، سولفید هیدروژن، دیاکسید گوگرد، تریاکسید گوگرد، اکسید نیتروژن، ترکیبات فلوراین، ترکیبات آلی (هیدروکربن، آلدهید، و اسیدهای آلی)، ترکیبات فلزی (آرسنیک، روی و آهن) ترکیبات رادیواکتیو، اکسیدان‌های فتوشیمیایی (ازن و هیدروکربن‌های چند حلقه‌ای) و سایر ترکیبات شامل آزبست، بریلیوم، بنزن، فلوئور، وینیل کلراید، سرب و پرتوها.

(۱) مونواکسید کربن: یکی از مهمترین آلاینده‌های هوا است که در اثر سوختن ناقص سوخت اتومبیل‌ها، کارخانه‌ها و منازل تولید می‌شود. این ماده با هموگلوبین خون ترکیب شده، و اکسیژن‌رسانی خون را کاهش میدهد.

(۲) دیاکسید گوگرد: یکی از چند شکل موجود سولفور در هوا است. دیگر شکل‌های سولفور شامل H_2S ، H_2SO_4 و نمک‌های سولفات است. دی اکسید گوگرد، در اثر سوختن سوخت‌های حاوی گوگرد و کاربرد گوگرد در صنایع تولید میشود. دیاکسید گوگرد با بخار آب واکنش داده، و تولید اسید سولفوریک میکند که اسید بسیار قوی است. محدوده ایمن در نظر گرفته شده برای آن در اتمسفر ۸۰ میکروگرم بر مترمکعب است.

(۳) سرب: سرب برای بالا بردن عدد اکتان سوختها، قبلاً به آنها اضافه میشد. حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد سوخت در هوای بیرونی، ناشی از مواد نفتی حاوی سرب است. سرب برای کودکان زیر شش سال خطرناکتر بوده، و بر سیستم عصبی و گلبول‌های خون اثر میگذارد.

(۴) دی اکسید کربن: دی اکسید کربن، آلاینده هوا به حساب نمی‌آید. اما افزایش مقدار آن باعث افزایش گرمای محیط میگردد. گرچه غلظت جهانی آن در حال بالا رفتن است که نهایتاً سبب افزایش دمای جهانی میشود.

(۵) هیدروکربنها: از زباله سوزها، سوختن چوب، ذغال و فراورده‌های نفتی به وجود می‌آیند. هیدروکربن‌ها در واکنش‌های فتوشیمیایی شرکت میکنند که منجر به تولید «مه دود» میشود.

(۶) کادمیوم: صنایع فولاد، زباله‌سوزها، فعالیت آتشنشان‌ها و تولید روی، از منابع عمده انتشار کادمیوم هستند. توتون نیز حاوی کادمیوم است. بنابراین کشیدن سیگار سبب ورود این ماده به بدن میشود.

(۷) سولفید هیدروژن: فعالیت‌های انسان می‌تواند به طور طبیعی سولفید هیدروژن را وارد هوا کند. در صنعت، سولفید هیدروژن می‌تواند در هر جایی که سولفور یا ترکیبات حاوی سولفور باشد، تشکیل شود. منابع انتشار آن شامل، صنایع چوب و کاغذ، استخراج گوگرد، تصفیه فاضلاب و پالایشگاه نفت و بسیاری از صنایع دیگر که در طی فرایندهای خود سولفید هیدروژن تولید میکنند، می‌باشد. سولفید هیدروژن ماده بسیار سمی است که تحت شرایط بیهوایی تولید میشود. اولین اثر این گاز بوی بد مشابه تخم مرغ گندیده آن است. این گاز سمی در غلظتهای بالاتر باعث سوزش چشمها میشود. طبق تحقیقات اخیر، مواجهه کارگران با غلظت کمتر از ۳۰ میکروگرم بر مترمکعب سولفید هیدروژن، ایجاد علائم روانی و عصبی کرده است.

(۸) ازن: یکی از اکسید کننده‌های قوی است. این گاز منبع انسانی ندارد و در اثر فرایندهای فتوشیمیایی به وجود می‌آید. فرایندهای تولید ازن در لایه تروپوسفر، مستلزم جذب پرتوهای توسط دی اکسید نیتروژن است. حداکثر غلظت ازنی که می‌تواند در اتمسفر آلوده وجود داشته باشد، نه تنها بستگی به غلظت ترکیبات آلی فرار واکسیدهای نیتروژن دارد، بلکه تحت تاثیر نسبت آنها نیز می‌باشد. یک نسبت ۱:۴ تا ۱:۱۰ برای تشکیل غلظت مطلوب ازن مناسب است. تغییرات فصلی در غلظت ازن موثر است.

(۹) هیدروکربن‌های معطر چند حلقه‌ای (PAH): هیدروکربن‌های معطر چند حلقه‌ای، یک گروه بزرگی از ترکیباتی هستند که دو یا چند حلقه بنزنی دارند. این ترکیبات در نتیجه فرایندهای پیرولیتیک به طور وسیعی تشکیل میشوند. هیدروکربنهای معطر چند حلقه‌ای، همچنین در اثر سوختن ناقص مواد آلی و فرآیند کربناسیون تشکیل میشوند. حدود ۵۰۰ ترکیب PAH در هوا وجود دارد. تحت شرایط ویژه، PAH می‌تواند تاغلظت‌های بسیار بالا در هوای داخلی افزایش یابد.



۱۰) ذرات معلق: ذرات معلق ناشی از هوا، مخلوطی از مواد آلی و غیر آلی هستند. از نقطه نظر جرمی و اجزاء، به دو گروه اصلی درشت بزرگتر از ۲.۵ میکرومتر و ریز با قطر کمتر از ۲.۵ میکرومتر در قطر آئرو دینامیکی آنها تقسیم میشوند. ذرات کوچکتر شامل آئروسول ها، ذرات حاصل از احتراق و بخارات ای و فلزی هستند. ذرات درشت شامل مواد پسته زمین و گردوغبار منشره در جاده ها و صنایع است. ذرات در سائز تنفسی ممکن است از منابع متعددی منتشر شوند. بعضی از این منابع، طبیعی بوده، و بعضی دیگر طیف وسیعی را در بر گرفته، و اهمیت بیشتری دارند (مانند نیروگاه ها، و فرایندهای صنعتی، و سائط نقلیه موتوری، سوخت های زغالی خانگی و زباله سوزهای صنعتی). تعداد زیادی از این منابع مصنوعی در یک بخش محدودی متمرکز هستند. حداکثر مجاز ذرات در هوا، ۱۰۰ میکروگرم در مترمکعب است.

جدول ۲- منابع آلاینده هوای داخلی

آلاینده	منابع
ذرات قابل تنفس	دود تنباکو- دودکش
منواکسید کربن	احتراق تجهیزات، دودکش، هیترهای گازی
دی اکسید نیتروژن	اجاق های گازی، سیگار
دی اکسید گوگرد	احتراق زغال سنگ
دی اکسید کربن	احتراق، تنفس
فرمالدئید	نئوپان، چسب های فرش و موکت، عایق ها
سایر بخارات آلی (بنزن، تولوئن،...)	حلال ها، چسب ها، محصولات رزین، اسپری های آئروسول
اوزن	منابع اشعه UV، قوس الکتریکی
رادن و دخترها	مواد ساختمانی
آزبست	عایق، وسایل حفاظت از آتش

اثرات آلودگی هوا

بیش از ۱/۳ میلیارد نفر ساکنان دنیا در تماس با غلظت های بالای آلاینده ها قرار دارند. طی دو دهه گذشته، در کشورهای توسعه یافته، کیفیت هوا بهبود یافته است. در حالی که در کشورهای در حال توسعه یافته، به دلیل افزایش فعالیت های صنعتی، نیروگاه ها و ازدحام خیابان ها باوسائط نقلیه موتوری فرسوده آلودگی هوا افزایش یافته است.

اثر آلودگی هوا از دو جنبه مطرح می شود:

الف) جنبه های بهداشتی: آلودگی هوا اثرات حاد و مزمن دارد. اثرات حاد آن در سیستم تنفسی به صورت برونشیت حاد بروز میکند. در صورتی که آلودگی هوا شدید باشد، حتی باعث مرگ نیز می گردد. اثرات مزمن آلودگی هوا عبارتند از: برونشیت مزمن، سرطان ریه، آسم، آمفیزم و حساسیتهای تنفسی. سرب روی بیشتر سیستم های بدن اثرات سمی دارد. غلظتهای زیاد سرب در کودکان باعث عقب افتادگی ذهنی میشود.

ب) جنبه های اقتصادی و اجتماعی: این جنبه ها شامل: عمر و تنوع گونه های گیاهان و جانوران، خوردگی فلزات، آسیب دیدگی ساختمانها و افزایش هزینه تمیز کردن، راهبری و تعمیر آنها و جنبه های زیباشناختی می باشند.

پیشگیری و کنترل آلودگی هوا راه های کنترل آلودگی هوا

راه های کنترل آلودگی هوا عبارتند از:

الف) محبوس کردن: کاربرد تجهیزات و دستگاه های کنترل آلاینده ها و جلوگیری از ورود این مواد به محیط

ب) جانشین کردن: استفاده از تکنولوژی های جدید که آلودگی کمتری ایجاد می کنند. افزایش استفاده از برق و گاز به جای سوخت های فسیلی می تواند به کاهش انتشار آلودگی کمک کند. همچنین استفاده از بنزین بدون سرب که باعث کاهش اثرات سمی سرب می شود.

ج) رقیق کردن: مانند کاشت درختان در اطراف کارخانه ها.

د) قانون گذاری: با تدوین قانون هوای پاک میتوان از انتشار آلاینده ها جلوگیری کرد.

ه) فعالیت های بین المللی: برای مبارزه با آلودگی هوا در مقیاس جهانی، WHO یک شبکه بین المللی آزمایشگاهی برای پایش و مطالعه روی آلودگی هوا تاسیس کرده است. شبکه شامل دومرکز بین المللی در لندن و واشنگتن، سه مرکز در مسکو، ناگپور و توکیو، و ۲۰ مرکز در نقاط دیگر جهان می باشد.



پایش آلودگی هوا

بهترین شاخصهای پایش آلودگی هوا، عبارتند از: دیاکسید گوگرد، دود و ذرات معلق.

(الف) دیاکسید گوگرد: یکی از آلاینده‌های اصلی در مناطق شهری و صنعتی است.

(ب) دود و شاخص خاک: حجم مشخصی از هوا را از کاغذ صافی عبور میدهند و با فتوالکتریک متر، غلظت ذرات روی کاغذ صافی را اندازه گرفته، و برحسب میکروگرم بر مترمکعب هوا در واحد زمان بیان میشود.

(ج) اندازه‌گیری دانه و غبار.

(د) ضریب تیرگی: فاکتوریست که به ویژه در آمریکا برای تعیین دود و ذرات آئروسول مورد استفاده قرار میگیرد.

(ه) شاخص آلودگی هوا: یک شاخص تعیین آلودگی هوا است و در آن چند شاخص برای تعیین وضعیت هوا استفاده می‌شود.

جهت مطالعه:

شاخص آلودگی هوا

شاخص کیفی هوا (AQI) یا شاخص آلودگی هوا

جدول شاخص کیفی هوا		
Pollution Standard Index (P S I)	وضعیت	Air Quality Index (A Q I)
۰ - ۵۰	پاک	۰ - ۵۰
۵۱ - ۱۰۰	مالم	۵۱ - ۱۰۰
۱۰۱ - ۲۰۰	ناسالم برای گروههای حساس	۱۰۱ - ۱۵۰
	ناسالم برای عموم	۱۵۱ - ۲۰۰
۲۰۱ - ۳۰۰	بسیار ناسالم	۲۰۱ - ۳۰۰
بالای ۳۰۰	خطرناک	بالای ۳۰۰

(PSI) (Pollutant Standards Index)، معیاری است که غلظت

ترکیبات مختلف آلاینده موجود در هوا نظیر منوکسید کربن، دی‌اکسید گوگرد، ترکیبات نیتروژن‌دار، ازن و ذرات معلق (ذرات کوچکتر از ۱۰ میکرومتر و ذرات کوچکتر از ۲٫۵ میکرومتر) را که دارای حدود مجاز متفاوت با واحدهای مختلف می‌باشند را تبدیل به یک عدد بدون واحد کرده، و وضعیت آلودگی هوا را در سطوح مختلف مطابق با جدول زیر نمایش می‌دهد.

در جدول مقابل محدوده شاخص‌های بیان شده، در شرایط مختلف آورده شده است.

در سال‌های اخیر ضد عفونی هوا توجه زیادی را به خود معطوف داشته است. روش‌هایی که برای ضد عفونی به کار می‌روند، عبارتند از:

(۱) تهویه مکانیکی: باعث کاهش دانسیته باکتری‌ها می‌شود.

(۲) تابش اشعه فرابنفش: نتایج به دست آمده از بررسی‌های انجام

شده حاکی از آن است که این پرتو می‌تواند تحت شرایط ویژه‌ای مورد استفاده قرار گیرد. اشعه UV در کاهش بیماری‌های عفونی مؤثر است. این پرتو برای چشم و پوست انسان مضر بوده، و باید در کاربرد آن دقت شود. از اقدامات حفاظتی در استفاده از لامپ UV باید انجام شود، قرار دادن لامپ در یک محفظه، به طوری که چشم و پوست انسان با آن در ارتباط نباشد، است. لامپ محافظت شده معمولاً در بخش بالایی اتاق نزدیک ورودی هوا قرار می‌گیرد. برای گندزدایی هوای موسسات و اماکن عمومی و همچنین مدارس، می‌توان از امواج UV استفاده کرد.

(۳) سیستم‌های شیمیایی: بخارات تریاتیلن گلیکول در از بین بردن باکتری‌های هوا مؤثر است، این بخار به خصوص برای حذف قطرات و گردوغبار هسته‌ای مؤثر است.

(۴) کنترل گردوغبار: چرب کردن کف اتاق‌ها و راهروهای عمومی بیمارستان‌ها میزان باکتری‌های موجود در هوا را کاهش می‌دهد. گندزدایی هوا هنوز در مرحله آزمایش و بررسی است.

تهویه

مفهوم جدید تهویه نه تنها به معنی جابجایی هوای آلوده و هوای تازه است، بلکه عبارت است از کنترل کیفیت هوای ورودی و حفظ شرایط دما، رطوبت و خلوص آن به من‌ظور فراهم کردن محیطی راحت و عاری از خطر بیماری‌زایی.

استانداردهای تهویه

تثبیت استانداردهای تهویه موضوع مشکلی است. بیشتر استانداردهای تهویه بر مبنای قابلیت از بین بردن بوی بدن استوار است. مبنای تدوین استانداردهای تهویه عبارتند از:

(۱) حجم محیط کار: حجم هوایی که باید تهویه شود برای کارگران صنایع مختلف است و برای هر نفر در هر ساعت از ۳۰۰ تا ۳۰۰۰ فوت مکعب، بیشترین استانداردهای تهویه توسط دچاوئونت ارائه گردید. این دانشمند، تامین ۳۰۰۰ فوت مکعب در ساعت هوای تازه برای هر نفر در روز را به صورت زیر



محاسبه کرد: براساس مشاهدات انجام شده، در هر تنفس میزان دی اکسید کربن خروجی حدود ۲ در ۱۰۰۰۰ قسمت هوا است، در صورتی که فرض شود هوای اتاق تازه باشد و از بیرون هم هوا وارد اتاق نشود، و هر شخص ۰.۶ فوت مکعب در ساعت دی اکسید کربن وارد هوا می کند و با توجه به این که "مقدار مجاز" دی اکسید کربن در هوا ۰.۰۰۰۲ فوت مکعب در هر فوت مکعب هوا در ساعت است، بنابراین با تقسیم ۰.۶ بر ۰.۰۰۰۲ عدد ۳۰۰۰ به دست می آید که هوای مورد نیاز در هر تنفس است.

۲) جابجایی هوا: امروزه ثابت شده است که تئوری دی اکسید کربن به دلیل این که حتی اگر میزان دی اکسید کربن بیش از ۵ درصد بالا برود و میزان اکسیژن به ۱۸ درصد کاهش پیدا کند، چندان اثر نامطلوبی به جای نمی گذارد، درست نبوده، و تئوری بر مبنای قدرت خنک کنندگی هوا را می توان جایگزین آن کرد. چرخش و جابجایی هوای محیط داخلی مهمتر از حجم هوای لازم است. جابجایی هوا در اتاق های نشیمن باید ۲ تا ۳ بار در هر ساعت انجام گیرد که برای محیط کار ۴ تا ۶ بار است. جابجایی هوا بیش از ۶ بار در ساعت می تواند تولید خشکی در هوا می کند که باید از ایجا آن اجتناب کرد. بر همین پایه، فضای ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰۰ فوت مکعب به ازای هر نفر کاملاً مناسب است. تعداد جابجایی هوا در هر ساعت با تقسیم تامین هوادر ساعت به حجم هر اتاق محاسبه می شود.

۳) فضای کف: فضای کف در اتاق از حجم اتاق مهم تر است. در فرایند تهویه، ارتفاع بیش از ۱۰ تا ۱۲ فوت، غیر موثر است، زیرا محصولات حاصل از تنفس، در سطوح پایین تر تجمع می یابند. بنابراین در محاسبه حجم مورد نیاز، ارتفاع بیش از ۱۰ تا ۱۲ فوت در نظر گرفته نمی شود. فضای مناسب برای کف به ازای هر نفر بین ۵۰ تا ۱۰۰ فوت مربع متغیر است.

جهت مطالعه انواع تهویه

الف - تهویه طبیعی

ساده ترین روش تهویه است که در خانه ها، مدارس و دفاتر کاربرد دارد. عوامل تأثیر گذار در این نوع تهویه عبارتند از:

۱) باد: باد یک نیروی فعال در تهویه است. روبروی هم قرار گرفتن در و پنجره سبب جابجایی هوا و تهویه cross ventilation می شود. بنابراین ساخت در و دیوار به صورت پشت به پشت به هیچوجه توصیه نمی شود.

۲) انتشار: هوا از طریق کوچکترین فضای باز، توسط پدیده انتشار diffusion عبور می کند. این فرایند به آرامی صورت می گیرد، بنابراین به تنهایی نمی تواند به عنوان فرایند تهویه محسوب شود.

۳) اختلاف دمای دو نقطه: هوا از یک نقطه با دانسیته بالا به طرف نقطه دیگر با دانسیته پایین حرکت می کند. این حرکت با بالا رفتن دما به آرامی افزایش می یابد. هوای بیرونی سردتر است و دانسیته بیشتری دارد، وارد اتاق می شود. هر چقدر اختلاف دما بین هوای بیرونی و درونی بیشتر باشد، سرعت جابجایی هوا بیشتر است. در مناطق استوایی که دمای هوای بیرونی بیشتر از درونی است، عکس جریان اتفاق می افتد. از این خصوصیت هوا می توان با نصب مناسب در، پنجره ها، هواکش ها، به بهترین وجه استفاده کرد.

ب - تهویه مکانیکی

انواع تهویه مکانیکی عبارتند از:

۱) تهویه مکشی.

۲) تهویه رانشی

۳) تهویه تعادلی

۴) تهویه مطبوع

۱) تهویه مکشی: در این سیستم هوای داخلی به بیرون فرستاده میشود و خلاء ایجاد شده باعث ورود هوای تازه از پنجره ها و درها به اتاق میشود. پنکه های مکشی بیشتر در دیوارهای خارجی و نزدیک سقف نصب می شوند. سرعت تهویه را میتوان با تنظیم سرعت هواکش ها کنترل کرد. تهویه مکشی موضعی در صنعت برای حذف آلاینده هایی مانند گردوغبار، مه و غیره در منبع تولید کاربرد گستردهای دارد.

۲) تهویه رانشی: در این سیستم هوای تازه با پنکه های گریز از مرکز به داخل محیط دمیده میشود. این سیستم در ساختمان ها و کارخانه ها کاربرد دارد.

۳) تهویه تعادلی: در این سیستم از ترکیبی از تهویه مکشی و رانشی استفاده میشود که باید بین آنها تعادل برقرار شود.

۴) تهویه مطبوع: تهویه مطبوع به منظور کنترل کلیه شرایط فیزیکی و شیمیایی محیط از قبیل دما، رطوبت، جابجایی هوا، توزیع هوا، گردوغبار، باکتری ها، گازهای سمی و بدبو است. تهویه مطبوع بیشتر در مؤسسات، بیمارستان ها، صنایع و خانه ها کاربرد دارد.

در مواقع آلودگی هوا چگونه از خود محافظت کنیم؟

- از فعالیت در خارج از منزل اجتناب گردد، بویژه افراد مسن، کودکان، زنان باردار یا افراد با بیماری های قلبی، ریوی نظیر آسم، برونشیت مزمن و نارسایی قلبی دارند.
- حتی الامکان از تردد در محدوده های مرکزی و پر ترافیک شهر اجتناب گردد.
- اگر الزاماً بایستی در هوای آزاد فعالیت کنید زمان آن را به حداقل ممکن کاهش داده و از ماسک مناسب استفاده گردد.



- استفاده از این ماسک صرفاً برای افراد سالمیکه ناگزیرند در مناطق آلوده تردد نمایند، قابل توصیه است.
- تنفس با استفاده از ماسک، از حالت معمولی دشوار تر است و افراد دارای سوابق بیماری قلبی عروقی و تنفسی باید قبل از استفاده از ماسک با پزشک خود مشورت نمایند.
- از ورزش سنگین در فضاهای آزاد و پارکها مناطق آلوده خود داری گردد.
- فعالیت یا بازی کودکان در محیطهای باز میبایست محدود شود.
- درها و پنجره‌ها ی منازل را بسته نگه دارید و در صورت امکان از سیستم تهویه مطبوع استفاده گردد.
- اگر دارای آسم هستید یا نشانه‌هایی مانند تنگی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده نمودید بر نامه درمانی خود را دنبال کنید و اگر نشانه‌ها برطرف نشد با پزشک خود مشورت کنید.

رمز سلامت

شرکت تعاونی رمز سلامت



فصل هفتم

روش‌های گندزدایی ابزار و محیط کار

فراگیران در پایان این فصل بایستی قادر باشند:

۱. انواع گندزادها را بشناسد و با روش‌های گندزدایی آشنا شود.

۲. فرق گندزدا و ضدعفونی کننده را فراگیرد.

۳. سالمسازی سبزیجات را توضیح دهد.

• نظافت و پاکسازی:

این واژه به معنی حذف تمام آلودگی‌ها از اجسام و سطوح می‌باشد. عمل توسط زدودن و یا استفاده از آب با ترکیبات آنزیمی یا دترجنت‌ها امکان پذیر می‌باشد. پاکسازی قبل از روش‌های ضد عفونی و استریلیزاسیون الزامی است زیرا مواد آلی و معدنی که بر روی سطوح و وسایل باقی می‌مانند در کارایی این روش‌ها تاثیر گذار می‌باشند. آلودگی زدایی روشی است که باعث حذف میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا از اجسام و در نتیجه باعث ایمنی در کار می‌شود.

• گندزدایی:

عبارت است از نابود کردن عوامل بیماری‌زا در محیط‌های بیجان مانند اماکن مسکونی، البسه، ظروف، آب، سبزی و غیره. به عبارت دیگر گندزدایی در مورد محیط زندگی به کار میرود.

ماده گندزدا: ماده‌ای است که برای کم کردن بار میکروبی از روی سطوح بیجان و اجسام بکار برده می‌شود.

• ضدعفونی:

ضدعفونی نابود کردن عوامل بیماری‌زا از بافت‌های زنده است، مانند ضدعفونی پوست یا ضدعفونی زخم.

• تفاوت گندزدایی و ضدعفونی:

بین گندزدا و ضد عفونی کننده‌ها هیچ مرز مشخصی وجود ندارد، جزء اینکه معمولاً گندزدا برای سطوح غیرزنده و ضدعفونی کننده برای موجودات زنده بکار می‌رود غلظت ضدعفونی کننده‌ها بایستی نسبت به گندزداها کمتر باشد تا از آسیب به بافت‌ها جلوگیری شود. به همین دلیل ضدعفونی کننده‌ها نسبت به گندزداها سمیت کمتری دارند.

• استریل کردن (سترون سازی)

وقتی هدف ما از به کار بردن ماده ضد میکروبی، نابودی کل میکروب‌ها چه بیماری‌زا و چه غیربیماری‌زا باشد، این عمل را استریل کردن می‌گویند.

• پاستوریزه کردن:

وقتی هدف ما از به کار بردن ماده ضد میکروبی نابودی عوامل بیماری‌زا باشد، این عمل را پاستوریزاسیون می‌گویند.

گندزداها به دو دسته تقسیم میشوند: الف- فیزیکی ب- شیمیایی

الف: گندزداهای فیزیکی شامل:

• حرارت، برودت، خشک کردن، نور خورشید

• حرارت بر دو نوع است: حرارت مرطوب و حرارت خشک حرارت مرطوب

تمامی میکروب‌ها در اثر حرارت مرطوب از بین می‌روند و سرعت مرگ آنها بستگی به درجه حرارت و زمان آن دارد، به این صورت که هر چه درجه حرارت بیشتر باشد زمان از بین بردن عوامل بیماری‌زا کوتاهتر خواهد بود.

• حرارت مرطوب شامل موارد زیر است:

استفاده از بخار آب (اتوکلاو)، جوشاندن، پاستوریزه کردن

استفاده از بخار آب (اتوکلاو): این روش با استفاده از اتوکلاو صورت می‌گیرد که در آن به وسیله بخار آب تحت فشار، مواد مختلف استریل می‌شوند. این دستگاه در ۱۲۱ درجه سانتیگراد در مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می‌تواند عمل گندزدایی را انجام دهد. در بیمارستان‌ها بهترین روش برای استریل کردن وسایل مقاوم به حرارت استفاده از اتوکلاو با حرارت ۱۲۱ درجه سانی گراد می‌باشد.

نکته: وسایلی را که بخواهیم با اتوکلاو استریل کنیم باید قبلاً به طور کامل شسته و تمیز نمود.

• جوشاندن:

عمل، جوشاندن کلیه میکروب‌ها را در ۱۰۰ درجه سانتیگراد در مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از بین می‌برد.



از این روش برای گندزدایی لباس و لوازمی که با خلط و مدفوع بیمار آلوده شده و دسترسی به گندزداهای شیمیایی نیست استفاده می‌شود این روش برای گندزدایی آب یا وسایل مختلفی نظیر سرنگ، تیغ و... در شرایط اضطراری بسیار مناسب است.

• پاستوریزه کردن:

مواد بسیاری همانند شیر، تحت دمای کنترل شده‌ای در درجه حرارت‌های زیر نقطه جوش پاستوریزه می‌شوند، در این روش ماده غذایی را بین ۶۰ تا ۷۰ درجه سانتیگراد حرارت می‌دهند و بلافاصله آن را سرد می‌کنند.

• حرارت خشک

تأثیر حرارت مرطوب خیلی بیشتر از حرارت خشک است. و در درجه حرارت‌های مشابه، زمان لازم برای استریل نمودن با حرارت مرطوب کمتر است تا حرارت خشک، ولی در مواردی که نمیتوان از حرارت مرطوب استفاده کرد بایستی از حرارت خشک استفاده نمود که شامل موارد زیر است:

• فور:

استفاده از فور روشی است برای استریل کردن وسایل فلزی و شیشه‌ای، که تحمل دمای بالا را دارند و با این وسیله میتوان در حرارت ۱۷۰ - ۱۶۰ درجه سانتیگراد به مدت یک تا دو ساعت عمل استریل کردن را انجام داد، در این روش کلیه عوامل بیماری‌زا از بین می‌روند.

• شعله:

وسایل آزمایشگاهی فلزی یا دهانه لوله آزمایش و سوزن‌ها را میتوان با قراردادن به مدت چند ثانیه روی شعله چراغ الکلی یا گازی استریل نمود.

• سوزاندن:

از این روش معمولاً برای از بین بردن اجسام آلوده از قبیل باند زخم، پارچه‌های مصرف شده، البسه بیمار مبتلا به بیماری‌های مسری و خطرناک، لیوان کاغذی مسلولان، زباله، لاشه حیوانات آلوده و وسایل بیارزش دیگر کاربرد مؤثری دارد.

از موارد دیگر حرارت خشک می‌توان **اطو** را نام برد. اطو کردن لباس‌ها سبب گندزدایی البسه و از بین رفتن بسیاری از میکروب‌ها می‌شود.

• برودت:

اگرچه سرما خاصیت گندزدایی ندارد ولی مانع رشد میکروب‌ها گردیده و به عنوان ضدفساد عمل می‌نماید. سرما رشد میکروب‌ها و قارچ‌هایی را که باعث فساد مواد غذایی می‌شوند، متوقف میکند.

مدت نگهداری مواد غذایی در درجات مختلف سرما متفاوت بوده و بستگی به تأثیر درجه سرما بر روی هر نوع غذا دارد.

• خشک کردن:

باکتری‌های مختلف در برابر خشک کردن حساسیت متفاوت دارند. خشک کردن موادی که حاوی باکتری هستند اغلب منجر به مرگ آنها می‌شود. سطوح خشک و تمیز، مقدار کمی باکتری در بر دارد/ خشکی برای جلوگیری از تولیدمثل باکتری‌ها مؤثر است. خشک کردن یکی دیگر از راه‌های قدیمی برای نگهداری غذا است و از این طریق بیشتر برای میوه، سبزی، شیر، ماهی و... استفاده می‌شود. ضمناً عمل خشک کردن باعث کاهش حجم میگردد و در هزینه حمل آن صرفه‌جویی می‌شود.

• نور، هوا، آفتاب و اشعه:

نور خورشید ارزاترین و مناسبترین گندزدا است، به طور کلی میکروب‌ها در مقابل **هوا** و آفتاب فوق‌العاده حساس هستند. **هوا دادن** و آفتاب دادن منازل و البسه و اثاثیه یکی از مهم‌ترین طرق گندزدایی و جلوگیری از امراض مختلف است.

ب- گندزداهای شیمیایی

برای گندزدایی یا استریل کردن وسایلی که تحمل حرارت را ندارند باید از مواد شیمیایی با غلظت‌های مختلف استفاده نمود. قبل از استفاده از این مواد باید وسایل را کاملاً شست و خشک کرد. وجود آلودگی‌های قابل مشاهده مثل خون خشک شده باعث زنده ماندن باکتری‌ها و سایر موجودات می‌شود خیس بودن وسایل باعث رقیق شدن محلول میگردد.

• مهمترین گندزداهای شیمیایی عبارتند از:

• آهک:

ارزاترین گندزدا است. این ترکیب عاری از بو بود هو کاربردش بی خطر است. وقتی با ۸ تا ۱۰ برابر وزن و یا ۴ برابر حجم خودش با آب مخلوط شود شیر آهک به دست می‌آید. شیر آهک برای گندزدایی استفرغ، ترشحات بیماران دارای بیماری واگیردار و مدفوع اثر خوبی دارد. شیرآهک قادر است میکروب حصه و وبا را در مدت یک ساعت از بین ببرد.

• کلر و ترکیبات کلره: در دسته گندزداهای سطح بالا تا متوسط قرار دارند

• پرکلرین (هیپوکلرید کلسیم)



کلر باکتری کش بسیار خوبی است که بر عموم میکروبها موثر است و در رقت‌های بسیار کم خاصیت میکروب کشی خود را حفظ می‌کند و در PHهای پایین (اسیدی) اثر ضد میکروبی آن تشدید می‌گردد. ترکیبات کلر جزء میکروبی‌کش‌های قوی بوده و می‌توانند روی اسپور میکروبها نیز اثر کند. از ترکیبات کلر برای ضد عفونی آب آشامیدنی، آب استخر، پساب تصفیه خانه‌های فاضلاب، ظروف، شستشوی لوله‌ها، میوه و سبزی و البسه سفید رنگ و.. استفاده می‌شود.

• آب ژاول (هیپوکلرید سدیم)

دارای ۱۵-۵ درصد کلر قابل استفاده دارد. برای گندزدایی توالست استفاده میشود.

احتیاط در استفاده از آب ژاول: ماده‌ای بسیار سمی است و نباید آن را در محیط‌های بسته بکار برد و از بکار بردن آن به همراه جوهر نمک و موادی مثل آن نیز باید جدا خودداری کرد (یعنی همیشه آن را به تنهایی و بدون مخلوط با پاک کننده‌های دیگر استفاده کنید). زیرا این دو با هم، گاز بسیار سمی و کشنده کلر را تشکیل می‌دهند. ماده موثر آب ژاول (سدیم هیپوکلریت)، پوست، چشم و ریه‌ها را تحریک می‌کند و به آنها آسیب می‌رساند، لذا از تماس مستقیم آن با دست باید پرهیز کرد و از ورود ناگهانی آن به چشم باید جلوگیری کرد. (نوری، محمد امیر، ۱۳۹۳)

• **بتادین:** از مهمترین ترکیبات یدوفورهاست و اثر کشنده بر روی باکتری‌ها، ویروس‌ها و تک یاخته‌ها دارد.

• **ید:** ید علاوه بر اثر باکتری کشی دارای اثر ضد قارچ و آمیب نیز می‌باشد. که در دیواره سلولی میکروارگانیسم‌ها نفوذ کرده و آنها را از بین می‌برد.

• **اسید سولفوریک:** این اسید باسیل حصیه را می‌کشد. از این اسید برای گندزدایی نواحی آغشته به مدفوع حیوان در دامپزشکی استفاده می‌شود.

• **الکل:** الکل‌ها از پر مصرف ترین گندزداها و ضد عفونی کننده‌ها می‌باشند و قادر به از بین بردن باکتری‌ها و قارچ‌ها می‌باشند. در صورتی که الکل به صورت خالص مورد استفاده قرار گیرد موجب انعقاد پروتئین نمی‌شود، به همین دلیل وجود آب در الکل ضروری است. تاثیر مخلوط آب و الکل در غیر فعال کردن باکتری‌های رویشی و ویروس‌ها نسبتاً سریع بوده ولی روی اسپور آنها تاثیری ندارد و به همین دلیل یک ماده استریل کننده حقیقی به شمار نمی‌رود برخی براین باور هستند که چون در تریقات برای ضد عفونی پوست از الکل استفاده می‌شود. بنا براین ابزار و وسایل کار را از جمله قیچی یا سایر وسایل آرایشگری را نیز میتوان با پنبه آغشته به الکل گندزدایی نمود. درحالیکه چون زمان تماس الکل با پوست کوتاه می‌باشد هیچ اثر ضد عفونی نداشته و فقط با حل کردن چربی روی پوست و نظافت آن، محل را برای تزریق آماده می‌سازد.

• **الکل اتیلیک (اتانول)** در محلهای تزریق زیر جلدی و یا هنگام خونگیری جهت کاهش تعداد میکروب‌های روی پوست بکار می‌روند. همچنین از آن برای گندزدایی ترمومتر و دیگر وسایل کوچک پزشکی استفاده می‌شود. اتانول در غلظت‌های ۵۰ تا ۷۰ درصد بیشترین اثر ضد میکروبی بر علیه فرم‌های رویش را دارد.

• **الکل متیلیک (الکل صنعتی)** نه تنها هیچگونه خاصیت ضد عفونی یا گندزدایی نداشته بلکه سمی نیز می‌باشد.

• **از بیکربنات سدیم (جوش شیرین) کربنات سدیم، بیکربنات آمونیم،** می‌توان برای گندزدایی میوه‌جات قبل از پوست کنی، ظروف پلاستیکی، مانند ظروف شستشو، نگهداری و همچنین جعبه‌های حمل میوه، ظروف نگهداری و حمل تخم مرغ، سکوهای قابل شستشو و... استفاده نمود. جوش شیرین در گندزدایی یخچال فریزر و سردخانه‌های بالای صفر، نیز کاربرد دارد.

• **اسیدهای آلی یا خوراکی:** اسید استیک (سرکه) ۱ درصد و نمک ۱۵ درصد می‌تواند مانع رشد و تکثیر باکتری‌ها در مواد غذایی گردند. (شکر ۷۰ درصد نیز می‌تواند از رشد باکتری‌ها و کپک‌ها جلوگیری بعمل آورد). افزودن مقداری سرکه به آب نمک خاصیت گندزدایی آن را افزایش می‌دهد، مانند اضافه کردن سرکه به خیار شور.

• **اسیدهای معدنی:** جوهر نمک یکی از انواع اسیدهای معدنی است که ضمن دارا بودن اثر پاک کنندگی و رسوب‌زدایی دارای خاصیت گندزدایی نیز می‌باشد.

• **هالوژن‌ها:** پرکلرین از حل کردن ۲ گرم پرکلرین (۶۰ درصد) در ۱۰ لیتر آب (آب کلردار ۱۲۰ قسمت در میلیون) به دست می‌آید که برای گندزدایی اکثر موارد به کار می‌رود. بعضی از آنها عبارتند از گندزدایی سبزیجات، ظروف غذاخوری یا سایر ظروف، ابزار و وسایل کار غیر فلزی، و با غلظت‌های پایین تر ۲ تا ۵ گرم در متر مکعب (۱۰۰۰ لیتر) آن برای گندزدایی آب‌های تمیز مثل آب چاه و قنوات کاربرد دارد

• نکته اول: برای گندزدایی جاروها، تی و لوازم نظافت و ظروف آلوده میتوان از هیپوکلرید سدیم، دتول و هالامید با غلظت و زمان مناسب، استفاده کرد.

• نکته دوم: برای گندزدایی لوازم غیر فلزی و پلاستیکی آرایشگری میتوان از پرکلرین، الکل‌ها و دتول با غلظت و زمان مناسب، استفاده نمود.



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، حصبه، 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 تزئین 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 زائد آن بر طرف شود سپس با آب سالم شستشو دهید.



▪ 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.



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.





▪ شستشو 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 سهل انگاری در نحوه تخلیه ظرف آلوده و همچنین استفاده از آن برای نگهداری مواد غذایی می تواند خطرناک باشد. بنابراین برای این منظور از یک تشتک اختصاصی برای تمیز کردن و سپس، برای انگل زدایی از آن استفاده گردد.



انگل زدایی سایر سبزیجات مانند ترب، هویج، خیار، گوجه فرنگی:

در این گروه علاوه بر این که به ضخامت پوسته و مقاومت شان در برابر گندزداها توجه می شود، باید به این که هنگام مصرف، پوست کنی می شوند یا خیر و یا اینکه مثل شلغم، لبو، سیب زمینی و پیاز طبخ وند یا به صورت خام مصرف می شوند، نیز توجه نمود، ضمناً باید خاک و گلی که به همراه آنها به آشپزخانه منتقل می شود را از نظر دور نداشت. لازم به ذکر است که برای کاهو و کلم، پرکنی صد درصد الزامی بوده و برای گندزدایی توت فرنگی 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.

شرکت تعاونی رمز سلامت



فصل هشتم

بهداشت مواد غذایی

آنچه فراگیر باید بداند:

- عوامل آلوده کننده و فاسد کننده مواد غذایی را بشناسد.
- انواع روش‌های نگهداری مواد غذایی را شناخته و توضیح دهد.
- تقلبات در مواد غذایی را شناسایی کند.

میزان دانش متصدیان

با توجه به خطر شیوع بیماری‌های منتقله از مواد غذایی در حین تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی، متصدی باید دانش کافی در مورد پیشگیری از این نوع بیماری‌ها، کاربرد HACCP و اصول بهداشت محیط و الزامات بهداشتی امکان‌دشته باشد و برای بازرس شرح دهند. متصدی یا مدیر واحد صنفی باید دانش و آگاهی خود را از طریق موارد زیر اثبات کند:

❖ اجرای قوانین و مقررات بهداشتی

❖ (تسلیم گواهی نامه مهارت مدیریت مواد غذایی) گواهینامه گذراندن دوره بهداشت عمومی مطابق ماده یک آئین‌نامه اجرایی قانون اصلاح ماده ۱۳ یا، توانایی پاسخ صحیح به سوالات بازرس در مورد عملیات مواد غذایی.

حیطه‌های این دانش عبارتند از:

- ۱- توصیف رابطه بین پیشگیری از بیماری‌های منتقله از مواد غذایی و بهداشت فردی کارگران مواد غذایی؛
- ۲- تشریح مسئولیت متصدی یا مسئول امکان‌دشته برای جلوگیری از انتقال بیماری‌های منتقله از ماده غذایی توسط کارگری که به علت داشتن یک بیماری یا وضعیت پزشکی ممکن است باعث بیماری‌های ناشی از مواد غذایی گردد؛
- ۳- توصیف علائم نشانه‌های مرتبط با بیماری‌هایی که از طریق مواد غذایی قابل انتقال می‌باشند؛
- ۴- شرح خطرات ناشی از مصرف گوشت خام یا خوب پخته نشده، گوشت طیور، تخم مرغ‌ها و ماهی؛
- ۵- بیان درجه حرارت و زمان لازم برای طبخ ایمن، ذخیره سازی در یخچال، نگهداری گرم، سرد کردن و گرم کردن مجدد مواد غذایی بالقوه خطرناک؛
- ۶- توصیف رابطه بین پیشگیری از شیوع بیماری‌های ناشی از مواد غذایی و مدیریت و کنترل موارد زیر:
 - آلودگی متقاطع (ثانویه)
 - تماس دست با مواد غذایی آماده مصرف، شستشوی دست‌ها،
 - نگهداری موسسات مواد غذایی بصورت تمیز همراه با تعمیرات خوب و به موقع؛
 - ۷- توضیح رابطه بین ایمنی مواد غذایی و فراهم آوردن تجهیزاتی که است:
 - از نظر تعداد و ظرفیت کافی، و طراحی، ساخت، استقرار، نصب، بهره برداری، نگهداری و نظافت تجهیزات به نحو مناسب.
 - ۸- توضیح روش‌های صحیح تمیز کردن و گندزدایی ظروف و سطوح در تماس با مواد غذایی؛
 - ۹- شناسایی مخزن آب مورد استفاده و انجام اقداماتی نظیر محافظت از جریان برگشتی و ایجاد مانع بین اتصالات متقاطع بمنظور اطمینان از اینکه مخزن آب در مقابل آلودگی محافظت شده است؛
 - ۱۰- شناخت مواد سمی یا سموم موجود در موسسات مواد غذایی و روش‌های لازم برای اطمینان از اینکه این مواد مطابق قوانین به روش ایمن ذخیره، پخش، استفاده و دفع می‌شوند؛
 - ۱۱- شناسایی نقاط کنترل بحرانی در عملیات از خرید تا فروش و یا پذیرایی. در صورتیکه نقاط بحرانی کنترل نشوند ممکن است در انتقال بیماری ناشی از مواد غذایی تاثیر گذار باشند. در نهایت توضیح مراحل انجام اقدامات جهت اطمینان از اینکه این نقاط مطابق با الزامات قوانین و مقررات HACCP کنترل می‌شوند.



تغذیه:

تغذیه علمی است که از شناخت خواص و رابطه غذا و چگونگی مصرف آن در بدن موجودات زنده به منظور حفظ و ادامه اعمال حیاتی اندامها و بافتها، تولید انرژی، تامین رشد، تولید مثل، واکنشهای بدن در برابر تغییرات ترکیبات غذایی، بیماریهای ناشی از کمبودهای مواد مغذی و سایر زمینههای وابسته از قبیل تولید، توزیع و نگهداری و تهیه مواد غذایی بحث می کند.

غذا:

هر ماده جامد یا مایعی که پس از ورود به بدن بتواند با تغییراتی که در روی آن انجام میگیرد برای تولید انرژی جهت انجام فعالیتهای مختلف بدن یا تنظیم اعمال حیاتی، رشد و ترمیم بافتهای فرسوده به مصرف برسد غذا نامیده میشود.

بهداشت مواد غذایی:

عبارت است از کلیه اصولی که باید در تولید، تهیه، نگهداری، عرضه و فروش مواد غذایی رعایت گردد تا غذای سالم و با کیفیت مطلوب به دست مصرف کننده برسد.

مواد معدنی موجود در مواد غذایی:

کلسیم: یکی از مهمترین عناصر تشکیل دهنده ساختمان استخوانها و دندانها میباشد. بنابراین کمبود آن باعث پوکی و نرمی استخوانها و همچنین فاسد شدن و پوسیدگی دندانها را تسریع میکند. مهمترین منابع غذایی کلسیم عبارتند از: شیر و مشتقات آن، مغزها، غلات و حبوبات، سبزیجات بخصوص کلم، سلغم، برگ، چغندر پخته و جعفری خام. لازم به ذکر می باشد که غذاهای گیاهی بدلیل داشتن فیبر نقش خیلی مهمی در تامین کلسیم دریافتی ندارند و دریافت لبنیات روزانه به مقدار کافی ضروری است.

آهن: کمبود آن با کم خونی ارتباط مستقیم دارد. علائم کمبود آن با رنگ پریدگی، طپش قلب، بیحالی، ضعف و بیاشتهایی همراه است. کمبود آهن و غذاهای حاوی آهن در وعدههای غذایی، اختلالات دستگاه گوارش و ابتلاء به کرمهای انگلی مهمترین عوامل ایجاد کننده کم خونی ناشی از فقر آهن است. عواملی که موجب افزایش جذب آهن مواد غذایی میشوند عبارتند از: پروتئینهای حیوانی، ویتامین ث، خمیر نان.

منابع آهن عبارتند از: انواع گوشتها، جگر، حبوبات، غلات، میوهجات خشک و سبزیجات.

ید: این عنصر برای تنظیم اعمال غده تیروئید ضروری است و در نتیجه ید یکی از مواد معدنی اساسی برای بدن بشمار میرود. غده تیروئید که در جلو گردن واقع شده است که در تنظیم سوخت و ساز کار قلب و اعصاب و بسیاری از اعمال حیاتی بدن از جمله حفظ دمای بدن و انرژی دخالت دارد. ید بطور طبیعی در خاک و آب وجود دارد، البته نیاز طبیعی انسان از طریق مصرف محصولاتی که بر روی خاک غنی از ید کاشته میشوند تامین میگردد ولی بهترین **منابع غذایی ید** غذاهای دریایی (خرچنگ، میگو، صدف، ماهی) میباشد.

اختلالات ناشی از کمبود ید از این قرارند: سقط جنین، تولد جنین مرده، ناهنجاریهای مادرزادی، افزایش مرگ و میر اطفال و نوزادان، اختلالات حرکتی و روانی و کمکاری تیروئید، رشد ناقص دستگاه عصبی و گواتر (غمداد)، عقب ماندگی جسمی و روانی و ناراحتیهای گوارشی و قلبی. بهترین، مناسبترین و کمخرجترین روش پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید، مصرف نمک یددار میباشد. سالم و بیمار به دریافت مداوم و روزانه ید نیاز دارند.

فلوئور: از عناصری است که در بهداشت و سلامتی دندانها و استخوانها نقش مهمی دارد و باعث استحکام استخوانبندی میگردد. چون فلوئور موجود در دندان بیشتر در مینای آن متراکم است در نتیجه کمبود فلوئور دندانها استحکام طبیعی خود را از دست میدهند و در مقابل فساد و پوسیدگی آسیبپذیر میباشند. از **منابع مهم فلوئور** انواع ماهیها، چای، لوبیا، عدس را میتوان نام برد. البته عناصر مهم دیگری نیز مانند فسفر، منیزیم، مس، روی،... نیز نقشهای مهمی دارند که از ذکر و توضیح در مورد آنها خودداری میشود.

ه) ویتامینهای موجود در غذا و نقش آنها:

ویتامین B1: اگر در رژیم غذایی اطفال که در حال رشد هستند به اندازه کافی از این ویتامین گنجانده نشود وضع عمومی آنها مختل شده و رشد بکندی صورت میگیرد. در افراد بالغ اگر به مدت طولانی این ویتامین به بدن نرسد علائمی نظیر خستگی، بیحالی و کم اشتها ایجاد میشود. اگر کمبود شدیدتر گردد بیماری بریبری ظاهر می شود که دارای علائم ذیل است. اختلالات عصبی، سوزش، بیحسی و احساس داغ شدن قسمت های مختلف بدن مخصوصاً دست ها و پاها و نیز رخوت و سستی عضلات و آزرده گی قلبی، تنگی نفس و تند زدن ضربان قلب.

مهمترین منابع ویتامین B1: مهمترین منبع غلات و حبوبات هستند. بخصوص جوانه دانه غلات غنی ترین قسمت دانه است. زمان آسیاب کردن برنج یا گندم که تمام پوشش خارجی به اضافه جوانه دانه از آن جدا میشود از مقدار ویتامین ب یک آن کاسته می شود.

ویتامین B2: اگر مقدار این ویتامین در رژیم غذایی برای مدت نسبتاً طولانی کم شود علائم زیر بروز می کند.



لطمه به رشد و نمو اطفال و ایجاد شکافهائی در گوشه لبها و روی لبها. مهمترین منابع غذائی عبارتند از: شیر، سبزیجات تازه و خشک، میوهجات، جگر، دل، و سفیده تخم مرغ در نتیجه جداکردن قسمتی از سبوس در مرحله آسیاب کردن گندم قسمت اعظمی از ویتامین B2 از دست میرود. همچنین اگر شیر برای مدتی در مقابل تابش آفتاب قرارگیرد قسمت اعظمی از این ویتامین از بین میرود.

ویتامین B3: اگر در غذای روزانه برای مدتی نسبتاً طولانی این ویتامین به اندازه کافی مصرف نگردد به ترتیب علائمی ظاهر میگردد که عبارتند از: اختلال در رشد و نمو اطفال / خشک شدن پوست بخصوص در مناطقی که در معرض نور خورشید قرار میگیرد. / اسهال، خستگی روحی و عوارض روانی مهمترین منابع غذایی آن عبارتند از جگر، انواع گوشت، بادام زمینی و حبوبات، سیب زمینی اما شیر و تخم مرغ منابع ضعیفی هستند.

ویتامین B6: در پزشکی بعنوان یک داروی ضد استفراغ بصورت تزریق مصرف میگردد مخصوصاً در استفراغهای زنان باردار. کمبود آن سبب ایجاد حملات تشنجی توام با اختلالات مغزی و سبب کاهش قدرت یادگیری میشود. این ویتامین در اکثر مواد غذایی، حیوانی و گیاهی وجود دارد.

ویتامین B12: کمبود آن در بدن کم خونی خاصی بنام کم خونی کشنده ایجاد میکند. بعلت وجود ذخیره این ویتامین در بدن مدتها یعنی حدود یک تا ۴ سال پس از قرارگرفتن در شرایط کمبود آثار بیماری ظاهر می شود. این ویتامین منحصرأ در مواد غذائی که منشأ حیوانی داشته باشند، یافت می شود.

ویتامین C: کمبود این ویتامین باعث ایجاد بیماری اسکوربوت که با خونریزی و خرابی لثه همراه است میشود کمبود آن در اطفال و بزرگسالان علائم زیر را ظاهر می سازد.

در افراد بزرگسال نیز اگر مدتی در غذای روزانه کمبود ویتامین ث وجود داشته باشد علائم زیر دیده میشود. خونریزی لثه، خشکی پوست و طولانی شدن زمان انعقاد خون و بالاخره خستگی و کم خونی. مصرف سبزیجات و میوهجات تازه در عرض مدت کوتاهی باعث بهبود بیمار میگردد مرکبات و سبزیجات از مهم ترین منابع آن هستند که عواملی از جمله حرارت، نور، مقدار ویتامین ث آنها را کاهش میدهد.

ویتامین A: مهمترین وظایف این ویتامین عبارتند از: رشد و نمو / محافظت مجاری داخلی بدن از جمله مجاری ادراری، تنفسی و... جلوگیری از عارضه چشمی / حفظ و سلامت پوست / رشد استخوانها

منابع غنی این ویتامین عبارتند از روغن ماهی، هویج، ذرت، سبزیجات با برگهای تیره.
ویتامین D: کمبود این ویتامین در کودکان و بزرگسالان با اختلالات بافت استخوانی همراه است مهمترین نقش این ویتامین کمک به جذب کلسیم است. منابع آن عبارتند از روغن کبد ماهی، کره، جگر با این وجود قرارگرفتن در معرض مستقیم نور ویتامین K: این ویتامین نقش مهمی در بسته شدن خون دارد. بروز علائم کمبود ویتامین K در نوزادان حائز اهمیت فراوان است مهمترین منابع آن شیر، لبنیات، توت فرنگی، کاهو می باشد.

تقسیم بندی مواد غذایی براساس گروههای تغذیه ای:

۱- گروه نان و غلات:

نان فقط دارای ۹ درصد پروتئین است، ولی در کشور ما غذای اصلی مردم را تشکیل میدهد. اگر نان از آرد سبوسدار تهیه شود سالم تر و مغذی تر خواهد بود. بنابراین به عنوان غذای اصلی مردم، کنترل و نظارت بهداشتی آن در مراحل اولیه تهیه آرد تا تهیه نان بسیار مهم است.

مصرف جوش شیرین در تهیه نان برای مصرف کننده خطراتی را در پی دارد که عبارتند از:

- مانع جذب آهن، کلسیم، فسفر، روی و برخی از املاح می شود و باعث کمزوری می گردد.

- باعث اختلالات دستگاه گوارش و ناراحتی های معده می گردد
- ماندگاری نان را به شدت کم کرده و باعث بیات شدن زودرس نان میشود لذا بهتر است نان را در فریزر نگهداری ننماید.

این گروه شامل موادی همچون انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته و رشته فرنگی، گندم، جو، ذرت و انواع آردهای آنهاست.

در ارتباط با مصرف این گروه بایستی چند نکته را مدنظر داشته باشید:

- همیشه سعی کنید برنج را بصورت کته مصرف کنید. آبکش کردن برنج بسیاری از مواد مغذی آن را غیرقابل دسترس می کند.



- برنجی که ما مصرف میکنیم درحقیقت برنج سفید شده است که اغلب مواد غذایی آن را به استثنای نشاسته، به وسیله آسیاب کردن و سفیدکردن، از آن خارج کرده و آن را ناسالم ساخته‌ایم.
- برنج را باید دور از آفتاب و رطوبت و در محلی تمیز و عاری از حشرات و موش و در کیسه‌های نایلونی نگهداری کرد. برای نگهداری برنج برای مدت طولانی بایستی به هر ۱۰ کیلوگرم برنج حدود ۱۵۰ گرم نمک اضافه کرد.
- بیشتر از نانهای حاوی سبوس (نان‌هایی که از آرد کامل گندم تهیه شده‌اند) مثل نان جو، سنگک، بربری یا نان‌های محلی استفاده کنید.

۲- گروه سبزیجات و میوه‌جات:

- سبزی‌ها دارای مقدار زیادی مواد معدنی و ویتامینها، هیدرات دو کربن (خصوصاً سلولز) بوده که در تغذیه بسیار موثر است. سبزی‌ها معمولاً دارای چربی کم بوده و دارای آب فراوان هستند. لذا کالری آن خیلی کم است و مصرف آنها به حجم غذا در معده و دفع آسان مدفوع کمک میکند. میوه‌ها دارای منابع بسیار غنی از ویتامین (بخصوص ویتامین ث)، مواد معدنی، گلوکسید و قندها هستند. میوه‌ها حاوی مقدار زیادی آب بوده ولی چربی و پروتئین زیاد ندارند. از این رو مقدار کالری مصرفیشان زیاد نیست. لازم به ذکر است این گروه از مواد غذایی سرشار از ویتامین A.B.C، آهن و فیبر غذایی هستند.
- برای استفاده از این گروه چند نکته را بایستی مدنظر داشته باشید:
- سعی کنید سبزی‌ها را اکثراً به شکل خام مصرف کنید چون ویتامین‌های آن بیشتر حفظ شده است. سبزی‌ها را باید تازه مصرف کرد، زیرا نگهداری و انبار کردن سبزیها مواد غذائی آنها را کاهش میدهد.
- سبزی‌ها باید روی آتش ملایم پخته شود ولی حرارتی که در طبخ سبزیها بکار میرود باید کمی بیش از حرارتی باشد که در طبخ بکار میرود. مقدار آبی که در طبخ سبزی مصرف می‌شود باید قبلاً در قابلمه در دار تمیز ریخته شود و روی آتش گذاشت تا بجوشد وقتی آب جوش آمد سبزیهای آماده شده در قابلمه ریخته شود و در آن محکم بسته شود.

۳- گوشت و حبوبات:

- گوشت منبع غنی آهن، ویتامین‌های گروه B، فسفر، اسید نیکوتیک و ریبو فلاوین است بعلاوه اسیدهای آمینه ضروری را داراست. گوشت از مواد غذایی است که سریع فاسد می‌شود. سرعت فاسد شدن آن به عواملی مانند رطوبت و دما بستگی دارد. مصرف متعادل گوشت برای رشد و نمو طبیعی لازم است.
- گوشت یکی از غنیترین و بهترین پروتئینی در غذای انسان است. قسمت عمده گوشت مصرفی انسان از دامهای گوشتی مانند گاو، گوسفند، بز و گاهی شتر و بسیاری از حیوانات شکاری و ماهی و طیور تامین می‌گردد. منابع گوشتی ممکن است منشاء انتشار بسیاری از بیماری‌ها واقع شوند. گوشت سالم رنگ قرمز طبیعی با درخشندگی خاصی دارد، درحالی که رنگ گوشت ناسالم تیره و سطح آن لزج و چسبنده است. گوشت سالم سفتی مخصوص و قابلیت برگشت پذیر و بوی مطبوعی دارد، در صورتی که گوشت ناسالم شل بوده و دارای بوی نامطبوعی است.
- گوشت در انتقال بیماری‌های مشترک انسان و دام (سل، سیاه‌زخم، طاعون گاوی، کرم کدو و...) نقش مهمی دارد.
- بیماری‌ها و آلودگی‌های که به وسیله منابع گوشتی منتشر و یا منتقل می‌گردند. به دو گروه تقسیم میشوند:

- گروه اول -** بیماری‌ها و آلودگی‌هایی که در اثر مصرف گوشت و بطور مستقیم به انسان منتقل میشود. مثل کرم کدو. بیماری‌هایی که در اثر تماس و از راه خراشهای موجود در مخاط یا پوست به انسان منتقل میشوند، مثل بروسلوز و بیماری‌هایی که در اثر مصرف و تماس تواما ایجاد بیماری میکنند، مثل سیاه زخم.
- گروه دوم -** بیماری‌هایی که بطور مستقیم و از راه تماس و یا مصرف گوشت به انسان منتقل نمیشوند، بلکه انتقال و انتشار بیماری به وسیله یک یا چند میزبان واسطه صورت می‌گیرد و بطور غیرمستقیم انسان را در معرض خطر قرار میدهند. مثل بیماری کیست هیداتیک.

۴- گروه شیر و لبنیات:

- شیر خوب و سالم دارای طعمی مطبوع، خوشمزه و کمی شیرین بوده و رنگ آن سفید مایل به زرد است. این گروه شامل شیر و موادی است که از شیر تهیه میشود. مثل شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی.
- موادی نظیر خامه، کره یا سرشیر در این دسته بندی قرار نمی‌گیرند چون ماده اصلی آنها چربی است. در این گروه مواد مغذی مهمی چون پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامین‌های وجود دارد. این گروه بدلیل داشتن کلسیم و پروتئین در محکم کردن استخوانها و دندانها، سلامت پوست و دیگر بافتهای بدن لازم است.

۵- گروه روغن و چربی:

- چربی‌ها یکی از مهمترین منابع انرژی بدن می‌باشند، چربی‌ها حلال خوبی برای ویتامین‌های محلول در چربی هستند. بطور کلی مصرف مقداری چربی در رژیم غذایی روزانه ضروری است.

آشنایی با عوامل آلوده کننده و فاسد کننده مواد غذایی:

- برای محفوظ نگه داشتن مواد غذایی از آلودگی میکروبی از چه روش‌هایی استفاده می‌گردد؟
- الف - جلوگیری از آلوده شدن مواد غذایی توسط عامل آلوده کننده
- ب - کنترل درجه حرارت محل نگهداری مواد غذایی ج - تمیز نگه داشتن محل نگهداری مواد غذایی



بعضی از عادات غیربهداشتی که میتوانند موجب آلودگی مواد غذایی گردند.

عدم شستشوی کامل و صحیح دست بعد از استفاده از توالت

عدم شستشوی کامل و صحیح دست بعد از زدن به گوشت و مرغ (خام) عدم شستشوی کامل و صحیح دست بعد از زدن به سبزی و تخم مرغ (خام) عدم شستشوی کامل و صحیح دست بعد از زدن به زباله و زباله‌دان عدم شستشوی کامل و صحیح دست بعد از زدن به پول

میکروب: موجودات زنده‌ای که با چشم دیده نمی‌شوند و فقط با دستگاهی به نام میکروسکوپ میتوان آنها را مشاهده نمود میکروب نام دارد و شامل: باکتری‌ها، ویروس‌ها، کپک‌ها، مخمرها که بعضی از آنها انسان را بیمار می‌باشد.

غذا ممکن است بر اثر باکتری و ویروس‌های مضر، آلوده و مسموم شود. فردی که چنین غذایی را بخورد، ممکن است مسموم و بیمار شود. با رعایت بعضی اصول بهداشتی، می‌توان از بیشتر مسمومیت‌های غذایی پیشگیری کرد.

رشد میکروبها در مواد غذایی

احتمال کمی وجود دارد که تعداد میکروب‌های اولیه‌ای که مواد غذایی را آلوده کرده‌اند، مصرف کنندگان آن ماده غذایی را بیمار کنند، مگر اینکه مواد غذایی با آلودگی اولیه، در محیط مناسبی قرار گرفته و میکروب‌های موجود در آنها زیاد شوند. بنابراین لازم است که بدانیم چه عواملی سبب زیاد شدن میکروب‌ها و در نتیجه بیمار نمودن انسان می‌گردد. بطور کلی برای رشد میکروب‌ها فراهم آمدن همزمان شرایط مناسبی چون غذا، رطوبت، گرما و زمان لازم است. نکته مهم و قابل توجه اینکه در صورتیکه یکی از عوامل فوق مناسب نباشد، رشد میکروب‌ها در مواد غذایی متوقف می‌شود.

غذا - میکروب‌ها اکثراً مواد غذایی ترش را دوست ندارند و از بین غذاها بیشتر در مواد غذایی نظیر: گوشت، شیر، ماهی، تخم مرغ رشد میکنند بعبارت دیگر مواد غذایی فاسد شدنی را بیشتر دوست دارند.

رطوبت - میکروب‌ها برای رشد خود علاوه بر غذا، نیاز به رطوبت دارند و در مواد غذایی خشک نظیر بیسکویت، برنج نمی‌توانند رشد کنند.

گرما - میکروب‌ها برای رشد خود علاوه بر غذا و رطوبت مناسب، همزمان نیاز به گرمای مناسب هم دارند بهترین درجه حرارت مناسب بین (۲۰-۴۵) درجه سانتیگراد میباشد.

زمان - اگر در محیطی، غذا، رطوبت و گرمای مناسب، برای میکروب‌ها وجود داشته باشد برای رشد آنها زمان کافی نیز مورد نیاز است.

جدول خلاصه عواملی که موجب رشد یا توقف رشد میکروب‌ها (باکتری‌ها) در مواد غذایی می‌گردند.

عوامل لازم برای رشد میکروب‌ها (باکتری‌ها)	عوامل متوقف کننده رشد میکروب‌ها (باکتری‌ها)
۱- حرارت مناسب (۲۰ تا ۴۵ درجه سانتیگراد)	۱- محیط خیلی داغ یا خیلی سرد
۲- رطوبت	۲- خشک کردن مواد غذایی
۳- مواد مغذی نظیر: الف- گوشت ب- شیر ج- تخم مرغ	۳- دارا بودن: الف - شکر زیاد ب- نمک زیاد ج - چربی زیاد
ترش نبودن ماده غذایی	ترش بودن
(حالت اسیدی نداشته باشد)	(داشتن محیط اسیدی)
۴- زمان کافی برای تکثیر	۴- زمان ناکافی برای تکثیر

دسته‌بندی مواد غذایی از نظر فسادپذیری

مواد غذایی از نظر فسادپذیری و سرعت فاسد شدن متفاوت هستند. به طور کلی مواد غذایی بر اساس سرعت فسادپذیری به سه دسته تقسیم میشوند:

(۱) مواد غذایی که خیلی زود فاسد می‌شوند مثل شیر، گوشت، مرغ، ماهی و تخم مرغ و سایر مواد غذایی حیوانی که به دلیل فساد سریع باید آنها را فقط مدتی کوتاه و آن هم در یخچال نگهداری کرد.

(۲) مواد غذایی نیمه فسادپذیر مانند سبزی‌ها و میوه‌ها که می‌توان آنها را در هوای خنک و خارج از یخچال برای مدتی کوتاه نگهداری کرد و در هوای گرم باید در یخچال قرار داده شوند.

(۳) مواد غذایی دیرفساد مانند حبوبات و دانه‌های غلات خشک (گندم و برنج) که می‌توان آنها را در شرایط مناسب برای مدت طولانی نگهداری کرد. به طور کلی مواد غذایی کم آب و خشک دیرتر فاسد میشوند.



طرز تشخیص فساد مواد غذایی از نظر ظاهری با استفاده از اندام‌های حسی:

۱- حس بینایی

در صورتی که رنگ مواد غذایی، غیر طبیعی باشد، میتوان آن را یکی از علائم فساد مواد غذایی دانست. خوشبختانه همزمان با تغییر رنگ در مواد غذایی فاسد، بوی نامطبوع و خارج شدن از شکل طبیعی و ظاهری (شل شدن) دیده می‌شود یا مواد غذایی تغییر شکل داده و آبکی می‌شود.

۲- حس بویایی

خوشبختانه کلیه مواد غذایی سالم فاقد بوی نامطبوع می‌باشند. بنابراین داشتن هر نوع بوی نامطبوع می‌تواند دلیل بر فساد و غیرقابل مصرف بودن ماده غذایی باشد نظیر بوی گندیدگی در گوشت.

۳- حس لامسه

نظر به اینکه اکثر مواد غذایی که فاسد یا نزدیک به فساد میشوند (در مقایسه با حالت طبیعی و سالم بودن آنها) نرم می‌گردند. از اینرو یکی از روش‌های تشخیص بعضی مواد غذایی فاسد (یا نزدیک به فساد) استفاده از حس لامسه (انگشتان) است. به عنوان مثال، در تشخیص ماهی فاسد، یکی از راه‌های تشخیص، فرو بردن انگشت در بدن ماهی است که در صورتیکه فاسد شده باشد اثر فشار انگشت در پوست بدن ماهی باقی‌مانده و برگشت آن به حالت اولیه طول میکشد.

۴- حس چشایی

با توجه به اینکه در مواد غذایی فاسد، همزمان با تغییر رنگ، تغییر بو، تغییر شکل، طعم ماده غذایی هم نامطبوع میگردد، از اینرو هیچ کس حق ندارد که با چشیدن یک ماده غذایی مشکوک در خصوص سالم یا ناسالم بودن آن قضاوت نماید. چون بعضی از مواد غذایی فاسد (نظیر کنسروها) ممکن است دارای سمومی باشند که با چشیدن مقدار بسیار کمی میتوانند انسان را بیمار نمایند. لذا چشیدن مواد غذایی برای تشخیص فساد و غیرقابل مصرف بودن آن صحیح نمیباشد.

راه‌های پیشگیری از آلودگی مواد غذایی

برای پیشگیری از آلودگی رعایت نکات ذیل الزامی است. این نکات عبارتند از:

۱ بهداشت فردی و کنترل سلامت افراد موثر در فرآیند تولید غذا

شیوه‌های مناسبی که بتواند علاوه بر آموزش و ارتقاء آگاهی‌های این گونه افراد، به طرق دیگر از جمله: معاینات ادواری، بررسی بهداشت فردی (سلامت، نداشتن بیماری واگیردار، نظافت شخصی، لباس...،) آزمایش مدفوع از نظر وجود تخم، لارو و کیست انگل‌ها و کشت مدفوع به منظور تجسس ناقلین به ظاهر سالم، به تعهد عملی افراد نسبت به رعایت موازین بهداشتی و کاهش خطرات، اطمینان حاصل شود حائز اهمیت بسیار است.

۲ بهداشت محیط

رعایت بهداشت محیط در محل تهیه، تولید، توزیع و نگهداری مواد غذایی مسأله بسیار مهمی در تأمین سلامت غذا است و اصول آن عبارت است از:

- تهیه آب سالم کافی
- دفع صحیح زباله و مواد دفعی
- مبارزه با حشرات، سوسک، مگس و موش
- پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی

۳ رعایت بهداشت از تولید تا مصرف

منظور پایش مواد غذایی از هنگام تهیه، حمل و نقل، وسایل حمل و نقل، نگهداری، دستگاه‌های سرمازا در تمام موارد ضرورت، بهداشت ظروف، هنگام نگهداری و هنگام طبخ مواد غذایی، عرضه و فروش، آماده کردن برای مصرف و حتی هنگام مصرف است.

بیماری‌ها

بیماری‌های ناشی از غذا، طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها را تشکیل می‌دهد که در پیدایش آن‌ها گاهی عوامل طبیعی موجود در مواد خوردنی و غالباً عوامل بیرونی بیماری‌زا و در مواردی نیز نقص سیستم آنزیمی و حساسیت‌های فردی نقش دارند. به نظر می‌رسد بتوان در یک تقسیم‌بندی کلی، بیماری‌های ناشی از مصرف مواد غذایی را در ۴ گروه زیر طبقه بندی کرد:

۱ - عفونت‌های غذایی

دسته‌ای از بیماری‌های ناشی از مصرف غذا را در حقیقت باید عفونت‌های غذایی دانست، این دسته از بیماری‌ها نتیجه ورود عوامل بیماری‌زای زنده (باکتری‌ها، ویروس‌ها، پروتوزوآها، قارچ‌ها، انگل‌ها...) به مواد غذایی مورد مصرف می‌باشد.

۲- حساسیت‌های غذایی



اگر چه در حساسیت‌های غذایی زمینه خاصی در شخص وجود دارد و در حقیقت همین زمینه (ذاتی یا اکتسابی) موجب ظهور نشانه‌های حساسیت نزد مصرف کننده مواد غذایی می‌شود بسیاری از ترکیبات طبیعی مواد غذایی می‌تواند نزد افراد مستعد، حساسیت را باشد اما در موارد متعددی نیز نوع ماده غذایی و نحوه فرآیند آن در پیدایش حساسیت، نقش دارد به عنوان مثال وجود عامل حساسیت زا در موز و خربزه.

۳- عدم تحمل غذایی:

نمونه متداول و معروف آن عدم تحمل مصرف شیر بدلیل فقدان یا کمبود آنزیم لاکتوز در مصرف کننده و در نتیجه عدم هضم لاکتوز شیر و تجزیه لاکتوز توسط باکتریهای فلور روده بزرگ می‌باشد.

۴- مسمومیت‌های غذایی

مسمومیت غذایی معمولاً در اثر تأثیر عوامل فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی بر روی ماده غذایی و خوردن غذا و یا نوشیدن مایعات آلوده که هیچ تغییری در شکل، رنگ، طعم و بوی آنها بوجود نیامده است ایجاد میشود.

مسمومیت‌های غذایی در نتیجه مصرف غذاهای آلوده ایجاد میشوند.

عفونت‌ها و مسمومیت‌های غذایی را میتوان به گروه‌های زیر تقسیم نمود:

- ۱- عفونت‌های غذایی که در اثر وجود میکروب‌ها در غذا به وجود می‌آیند، مانند سالمونلوز
- ۲- عفونت‌های ناشی از انگلهای موجود در گوشت حیوانات آلوده و بیمار مانند کرم کدو در گوشت گاو
- ۳- مسمومیت‌های غذایی ناشی از مصرف گیاهان و حیوانات سمی مانند قارچ‌ها و بعضی ماهیهای سمی
- ۴- مسمومیت‌های ناشی از مصرف سموم مترشحه از میکروبها در مواد غذایی مانند بوتولیسم
- ۵- مسمومیت‌های غذایی شیمیایی مانند مسمومیت ناشی از مصرف سرب، روی و مس که از طریق وسایل تهیه و یا نگهداری وارد غذاها میگردد و همچنین آلودگی مواد غذایی با حشره‌کش‌ها، سموم دفع آفات و غیره....

روش‌های پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی

برای پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی میبایست به نکات زیر توجه شود:

الف) رعایت بهداشت عمومی:

- مواد غذایی پخته شده را یا باید کاملاً سرد (در یخچال و فریزر) و یا کاملاً داغ (در حرارت بالای ۷۰ درجه روی شعله ملایم آتش) نگه داشت در شرایط غیر از این دو مورد، خطرات بروز مسمومیت‌های غذایی بخصوص از انواعی که عامل پیدایش آنها، اگزوتوکسین میکروبی است وجود خواهد داشت.
- مواد غذایی فاسد شدنی را نباید به مدت طولانی در هوای آزاد نگهداشت.
- به خصوص گوشت‌های خرد شده و شیرینی‌های تر را فوراً در یخچال یا جای خنک قرار دهید.
- غذاهای تهیه شده گوشت و حبوبات و سبزیجات را هرچه زودتر مصرف کنید.
- برای گرم کردن غذا، به میزانی که مورد نیاز است باید از آن برداشته شود و از گرم و سرد کردن کل مواد غذایی پخته شده خودداری گردد
- تهیه غذای مصرفی مورد نیاز یک وعده در صورت مازاد بر مصرف بهتر است غذای باقیمانده بلافاصله در یخچال نگهداری شود.
- پرهیز از نگهداری غذا در درجه حرارت اتاق قبل از مصرف جلوگیری از نگهداری مواد غذایی در مکانهای مرطوب
- عدم استفاده از کمپوت و کنسروهای برآمده و بمبه شده و جوشاندن کنسروها به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه
- و ترجیحاً حرارت مستقیم محتویات کنسرو
- از خرید مواد غذایی بدون برچسب و سرپوش که در کنار خیابان‌ها و معابر عمومی عرضه میشود خودداری کنید.
- از تماس افراد با دامهای آلوده و فضولات آنها جلوگیری کنید.
- از تماس مواد غذایی آماده مصرف با مواد غذایی خام و ظروف و وسائل مرتبط با آنها باید به طور جدی اجتناب کرد
- سبزیجاتی که میخواهید به صورت خام مصرف کنید میبایست طبق دستورالعمل سالمسازی کنید.
- میوه را قبل از مصرف کاملاً با آب سالم بشویید و ضدعفونی کنید.
- از آب سالم برای طبخ غذا استفاده کنید. اگر به آب در دسترس مشکوک هستید قبل از اضافه کردن به مواد غذایی آن را بجوشانید.
- ظروف را باید پس از هربار شستشو و خشک کردن در قفسه‌های محفوظ نگهداری کرد و یا روی آنها را با یک قطعه پارچه تمیز پوشانید.
- محل نگهداری مواد غذایی فاسد نشدنی و یا دیر فاسد شدنی باید خشک بوده و نظافت محل به آسانی صورت گیرد. این مواد بهتر است روی سکو یا قفسه‌ای که حدود سی سانتیمتر از کف فاصله داشته باشد نگهداری شوند.
- در صورت لزوم میتوان این مواد غذایی را در بشکه‌ها و یا جعبه‌های فلزی نگهداری کرد.

ب) رعایت بهداشت فردی کارگران:



- شیوه‌های مناسبی که بتوان علاوه بر آموزش و ارتقاء آگاهی‌های این گونه افراد، به طرق دیگر از جمله: معاینات ادواری، بررسی بهداشت فردی (سلامت، نداشتن بیماری واگیردار، نظافت شخصی، لباس و...) آزمایش مدفوع از نظر وجود تخم، لارو و کیست انگل‌ها و کشت مدفوع به منظور تجسس ناقلین به ظاهر سالم، به تعهد عملی افراد نسبت به رعایت موازین بهداشتی و کاهش خطرات، اطمینان حاصل کرد حائز اهمیت بسیار است.
- منظور از بهداشت فردی کارگران، سلامت جسمی، نظافت شخصی و عادات و رفتارهای بهداشتی کارگران را شامل می‌گردد، بطوریکه با رعایت این موارد از آلودگی مواد غذایی و محیط کار آنها جلوگیری بعمل آید.
- کارگران و نیز افرادی که در محلهای تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی کار میکنند باید به محض ورود به محل کار، لباس و کلاه و کفش مخصوص کار را بپوشند.
- کارگران و همچنین کلیه افرادی که در محلهای تهیه و توزیع و فروش مواد غذایی کار میکنند باید کارت معاینه بهداشتی داشته باشند.
- از افزودن ظروف یا دست کثیف در مخازن آب جداً خودداری نمایند.
- کارگرانی که به بیماری‌های رودهای نظیر اسهال خونی، حصبه، شبه حصبه، انگل‌های روده‌ای، زردی، کورک، بریدگی، عفونت چشم و دستگاه تنفسی مبتلا شده باشند بایستی تا بهبود کامل از ادامه کار در مراکز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی خودداری نمایند.
- چنانچه دست یا انگشت دارای بریدگی باشد و یا ناخن چرکی در انگشت دست داشته باشید، حتماً بایستی آن را بخوبی پانسمان نمایید و از پوششی جهت بستن دست استفاده نمایید که هیچگونه خون، چرک و ... از طریق زخم نتواند وارد مواد غذایی گردد و اگر شدت بریدگی و یا زخم زیاد است حتماً از دست زدن به مواد غذایی خودداری نمایید.
- در صورت عدم دقت در پوشش انگشت و آلوده ساختن مواد غذایی مورد تهیه و یا مصرفی، انسان دچار مسمومیت (اسهال و استفراغ) میگردد.
- شستن دست با آب و صابون یا خاکستر برای کارگرانی که در مراکز تهیه، توزیع و فروش مواد غذایی کار می‌کنند، قبل از تهیه غذا به خصوص بعداز توال، بعداز دست زدن گوشت دام و گوشت طیور، سبزی خام و تخم مرغ، زباله و زباله‌دان، پول و غیره ضروری است.
- آلودگی جوش‌ها و زخم‌های پوستی و همچنین ترشحاتی که هنگام صحبت کردن، عطسه و سرفه ممکن است به اطراف، پخش شود به داخل مواد غذایی وارد شده، خطر مسمومیت‌های استافیلوکوکی را افزایش می‌دهد لذا باید مراقبت‌های لازم را در این زمینه بعمل آورد و از نگهداری غذای آماده در محیط معمولی (غیر از یخچال یا روی آتش) خودداری نمود.
- کارگران باید از کشیدن سیگار هنگام تهیه و آماده سازی غذا جداً خودداری نمایند.
- در صورت استفاده از سموم حشرهکش، میبایست ظروف و نیز مواد غذایی را در قفسه‌های در بسته نگهداری کرد.
- سوراخ‌ها و راه‌های ورود جوندگان (مثل موش) به محیط خانه و آشپزخانه باید مسدود شوند و با نصب توری به در و پنجره‌ها از ورود حشرات (مثل مگس و سوسک) به محیط آشپزخانه جلوگیری شود
- مواد غذایی فاسد نشدنی و یا دیر فساد شدنی مثل حبوبات و غیره را باید دور از دسترس حشرات و آفات نگهداری کرد.

روش‌های نگهداری از مواد غذایی: بشر از ابتدای خلقت خود علاوه بر اینکه همیشه در پی یافتن مواد غذایی بوده، به فکر روشی که بتوان از بروز فساد در آنها جلوگیری کرد یا آن را به تعویق انداخت نیز بوده است که در نتیجه مواد غذایی بتوانند برای مدت معینی قابل مصرف باشند. علاوه استفاده از مواد غذایی برای زمان‌هایی که حالت اضطراری وجود دارد مانند جنگ، سیل، زلزله و... همواره انسان را به این فکر و داشته که چگونه می‌تواند مواد غذایی را از مدت‌ها قبل تهیه و نگهداری نماید تا در موقع مناسب به مصرف برساند.

روش‌های نگهداری اغلب روی میکروب‌ها و آنزیم‌های موجود در مواد غذایی تاثیر می‌گذارند که البته از بین بردن میکروب‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. برای نگهداری پاره‌ای از مواد غذایی فقط یک روش استفاده می‌شود در حالیکه برای تعدادی از مواد غذایی، دو یا چند روش نگهداری بکار می‌رود. اما باید دید روش‌های مختلف نگهداری مواد غذایی چه هستند. این اهداف بطور کلی عبارت اند از:

الف- از بین بردن میکروب‌های موجود در مواد غذایی بطور کامل و یا از بین بردن میکروب‌های بیماری زا و خطرناک

ب- جلوگیری از تکثیر میکروب‌ها در زمانی معین زیرا در بعضی از مواد غذایی میکروب‌ها در حالت انتظار بوده و به محض اینکه شرایط آماده شود شروع به رشد و تکثیر می‌نمایند که به وسیله تعدادی از روش‌های نگهداری می‌توان مانع این عمل شد.

۱- روش‌های حرارتی

میکروب‌ها هم مانند همه موجودات زنده برای زنده ماندن و رشد و تکثیر نیاز دارند تا دمای محیط شان مناسب باشد به همین جهت اگر این دما تغییر یابد می‌توان رشد و تکثیر آنها را متوقف کرده یا آنها را نابود کند. اصولاً در دماهای پایین میزان تکثیر کم و متوقف شده و در دماهای بالا میکروب‌ها از بین می‌روند. پس به همین دلیل با بکار بردن روش‌های حرارتی می‌توان دمای مناسب زندگی آنها را تغییر داد و مواد غذایی را برای مدت طولانی‌تری از دسترس آنها دور نگه داشت و قابل مصرف نمود.

الف: استفاده از سرما

از ساده‌ترین و قدیمی‌ترین روش‌هایی که بمنظور نگهداری مواد غذایی از سرما استفاده می‌شد.



ماده غذایی	۱۲- درجه سانتی گراد	۱۸- درجه سانتی گراد	۲۳- درجه سانتی گراد
گوشت گاو	۴ تا ۶ ماه	۱۲ تا ۱۴ ماه	۱۴ تا ۱۶ ماه
گوشت گوسفند	۳ تا ۵ ماه	۱۲ تا ۱۴ ماه	۱۳ تا ۱۵ ماه
گوشت گوساله	۴ تا ۵ ماه	۱۰ تا ۱۲ ماه	۱۲ تا ۱۵ ماه
گوشت طیور	۳ تا ۴ ماه	۶ تا ۷ ماه	۱۰ تا ۱۲ ماه
قلب و جگر	۲ تا ۳ ماه	۴ تا ۵ ماه	۵ تا ۶ ماه
فرآورده‌های گوشتی (سوسیس و کالباس)	۱ تا ۲ ماه	۲ تا ۳ ماه	۵ تا ۶ ماه
گوشت چرخ کرده	۳ تا ۴ ماه	۸ ماه	۱۰ تا ۱۲ ماه
ماهی‌های پر چرب	۳ تا ۴ ماه	۶ تا ۸ ماه	۱۰ تا ۱۲ ماه
ماهی‌های کم چرب	۶ تا ۸ ماه	۱۰ تا ۱۲ ماه	۱۴ تا ۱۶ ماه
نخود سبز	۱۰ تا ۱۲ ماه	۱۴ تا ۱۶ ماه	حدود ۲۴ ماه
لوبیا سبز	۵ تا ۷ ماه	۸ تا ۱۲ ماه	۱۶ تا ۱۸ ماه
زرد آلو	۱۵ تا ۱۶ ماه	۱۸ تا ۲۴ ماه	حدود ۲۴ ماه

ب: استفاده از گرما

امروزه استفاده از گرما یکی از مطمئن ترین و رایج ترین روش‌های نگهداری مواد غذایی محسوب می‌شود که از بین آنها دو روش پاستوریزاسیون و استریلیزاسیون اهمیت خاصی دارند.

پاستوریزاسیون

در این روش به ماده غذایی حرارت بالاتر زمان مشخص داده می‌شود که طی آن تعدادی از میکروب‌ها (انواع بیماری‌زا) از بین می‌روند.

استریلیزاسیون

روشی است که در آن به ماده غذایی حرارت داده می‌شود به نحوی که کلیه میکروب‌ها موجود در ماده غذایی از بین رفته و آنزیم‌ها غیر فعال می‌شوند و در نتیجه ماده غذایی را میتوان برای مدت زیادی نگهداری نمود.

۲. روش‌های خشک کردن (یا بی آب کردن):

خشک کردن مواد غذایی موجب از بین رفتن کامل میکروب‌ها نمی‌شود بلکه در این روش میکروب‌ها می‌توانند برای مدت طولانی در ماده غذایی باقی‌مانده ولی رشد و تکثیر نکنند و در صورتی که مجدداً رطوبت ماده غذایی بالا رود، دوباره این میکروب‌ها به راحتی فعال شده و به رشد خود ادامه می‌دهند.

خشک کردن معمولاً به دو روش صورت می‌گیرد:

- خشک کردن به روش طبیعی و در مجاورت آفتاب
- خشک کردن تحت فشار هوا

خشک کردن به روش طبیعی و در مجاورت آفتاب، یکی از روش‌های قدیمی محسوب می‌شود که بیشتر برای نگهداری گوشت استفاده می‌شده و امروزه هنوز هم در قسمت‌هایی از نقاط دنیا مرسوم می‌باشد.

در خشک کردن تحت فشار هوا، مواد غذایی در معرض حرکت هوای گرم قرار گرفته و آب خود را از دست می‌دهند. این روش برای محصولاتی مثل چای، قهوه، کاکائو به کار می‌رود.

امروزه غیر از محصولات ذکر شده، خشک کردن سبزیجات و میوه جات نیز رواج فراوانی یافته است و با این روش می‌توان این مواد غذایی را مدت‌ها نگه داشت.

۳. استفاده از پرتوها (تابشی اشعه): معمولاً اشعه دادن به مواد غذایی می‌تواند به منظور از بین بردن میکروب‌ها بکار رود. علاوه بر این مقادیر کم اشعه می‌تواند برای افزایش مدت نگهداری فرآورده‌های کشاورزی مانند سیب زمینی و پیاز و جلوگیری از جوانه زدن آنها بکار رود. به طور کلی با بالا رفتن میزان اشعه تعداد بیشتری از میکروب‌ها از بین می‌روند.

۴. استفاده از نمک: یکی از روش‌های قدیمی برای نگهداری مواد غذایی است به گونه‌ای که در آثار به جامانده از تمدن‌های قدیمی به کارگیری این روش بسیار دیده می‌شود. اگر در یک ماده غذایی میزان آب مورد نیاز و در دسترس میکروب‌ها را کاهش دهیم این امر می‌تواند به جلوگیری از رشد و تکثیر میکروب‌ها منجر شود.

۵. عمل آوری: این روش برای گوشت‌ها و بعضی فرآورده‌های آنها مرسوم است که طی آن بعضی از مواد شیمیایی مجاز را به منظور افزایش مدت نگهداری و ایجاد طعم و بو و رنگ مناسب به این مواد غذایی اضافه می‌نمایند.



۶. دود دادن: اثر ضد میکروبی دود به دلیل وجود برخی ترکیبات دود، پایین آوردن رطوبت در ماده غذایی و حرارت ایجاد شده می‌باشد. تعدادی از دانشمندان دود دادن به مواد غذایی را به دلیل پاره‌های آثار بر سلامت انسان مناسب نمی‌دانند.

۷. افزودن اسید: بطور طبیعی اغلب مواد غذایی مانند میوه‌ها دارای حالت کمی اسیدی می‌باشند. این مواد علاوه بر ایجاد طعم و مزه مناسب مواد غذایی را کمی اسیدی می‌کنند و چون در محیط‌های اسیدی رشد و تکثیر میکروب‌ها کاهش می‌یابد لذا از روش‌های نگهداری محسوب می‌شوند. برای اسیدی کردن مواد غذایی معمولاً از سرکه (اسید استیک) استفاده می‌شود از مثال‌های این روش می‌توان به انواع ترشی‌ها اشاره داشت.

رمز سلامت

شرکت تعاونی رمز سلامت



به هر نقطه‌ای در یک سیستم غذایی خاص گفته می‌شود که عدم کنترل آن برای سلامتی خطری نداشته باشد. نقطه کنترل بحرانی: CCP هر نقطه یا طریقه عمل در یک سیستم غذایی که کنترل آن امکان پذیر بوده و بتوان با کنترل آن از بروز خطری جلوگیری کرده و یا آن خطر را به حداقل رسانید.

محدوده بحرانی: یک یا چند حد مشخص که به منظور اطمینان از اینکه نقطه کنترل بحرانی به طور موثری انواع خطر را کنترل می‌کند، باید تعیین شوند. انحراف: عدم دستیابی به حد بحرانی مورد نظر برای یک نقطه کنترل بحرانی. خطر: هر گونه خصوصیت بیولوژیکی، شیمیایی و فیزیکی که ممکن است برای سلامت مصرف کننده مضر باشد. وارسی (بازنگری): یک توالی برنامه ریزی شده از مشاهدات و اندازه گیری‌های حدود بحرانی که برای اجرای یک ثبت دقیق طراحی می‌شود و هدف آن اطمینان از حفظ ایمنی فراورده توسط حدود بحرانی است.

رسیدگی و تایید: روش‌ها و آزمایشاتی است که هماهنگی بین سیستم HACCP و طرح HACCP را تعیین مینماید.

مرحله: به یک نقطه یا روش عمل در زنجیره تولید مواد غذایی اطلاق می‌شود.

اقدام اصلاحی: عمل یا فعالیتی است که در زمان خروج از حدود آستانه انجام می‌شود.

HACCP طرح: طرحی که بر اساس اصول HACCP برای نظارت روی مخاطراتی که ایمنی مواد غذایی را تحت تاثیر قرار می‌دهند، تهیه می‌شود.

تجزیه و تحلیل خطر: روش‌های جمع‌آوری و تفسیر اطلاعاتی است که از عوامل خطر را بدست می‌آید.

الزام برقراری سیستم HACCP:

با توجه به ایجاد چالش‌های جدید بخش‌های تامین کننده مواد غذایی در امریکا، سازمان غذا و داروی ایالات متحده، سیستم HACCP مبتنی بر ایمنی مواد غذایی را به شکلی جامع پایه ریزی نمود. از مهمترین این چالش‌ها میتوان به موارد زیر اشاره کرد

اصول کلی سیستم HACCP

سیستم HACCP بر ۷ اصل استوار است که توسط سازمان‌های بین المللی پذیرفته شده است و از سال ۱۹۹۳ توسط کمیته مشترک سازمان بهداشت جهانی و سازمان خوار بار و کشاورزی جهان WHO/FAO یا CAC Codex Alimentarius پذیرفته شده است. همچنین توسط سازمان National Advisory Committee on Microbiological Criteria and Methods (NACMCF) نیز پذیرفته شده و در کارخانه‌های کشورهای ژاپن، امریکا و اروپا در حد وسیعی به کار گرفته شده است.

اصول هفتگانه HACCP که در قالب جملات امری تدوین شده است عبارتند از:

اصل اول: موارد خطر را شناسایی، تجزیه و تحلیل کنید.

برای این منظور فهرستی از مراحل فرایند که در آنها امکان بروز خطر عمده وجود دارد را تهیه و روش‌های مهار آنها را تعیین نمایید، در این مرحله نمودار خط تولید که در بر گیرنده تمام مراحل کار است باید در اختیار باشد، از مرحله دریافت مواد اولیه تا مرحله خروج فراورده نهایی با استفاده از این نمودار باید تمام خطرات احتمالی در تمام مراحل را شناسایی و معرفی نمود و معیارهای کنترل و مهار آنها، اعم از روش‌های موجود یا روش‌های مورد نیاز را تعیین کرد. اصلی‌ترین نکته درمبحث HACCP، استقرار ایمنی مواد غذایی از هرگونه خطر شیمیایی، فیزیکی و یا بیولوژیکی است، بدین ترتیب، کیفیت فراورده‌های تولیدی در اولویت دوم قرار خواهد گرفت.

بنا بر این مخاطرات مربوط به فرآورده‌های غذایی ممکن است بیولوژیک، شیمیایی یا فیزیکی باشند.

■ مخاطرات بیولوژیکی خطرات بیولوژیکی به دو گروه میکروبیولوژیکی و میکروبیولوژیکی تقسیم می‌شوند.

خطرات میکروبیولوژیکی نظیر وجود حشرات است که ماده غذایی را ناخوشایند می‌کنند اما به ندرت ایمنی آن را تهدید می‌کنند. باکتری‌ها از جمله خطرات میکروبیولوژیکی هستند که با توجه به واکنشی که در رنگ آمیزی گرم از خود نشان می‌دهند به دو دسته گرم منفی و گرم مثبت تقسیم می‌شوند. به طور عمده باکتری‌های گرم منفی از طریق حمله به بدن میزبان اعمال اثر می‌کنند مانند سالمونلا، شیگلا و اشرشیا کلی در حالیکه تأثیر باکتری‌های گرم مثبت مانند استافیلوکوکوس اورئوس نتیجه سموم ایجاد شده است. ویروس‌ها نیز دسته‌ای دیگر از مخاطرات میکروبیولوژیکی هستند که ناراحتی‌های گوارشی و ویروسی دارای بیشترین شیوع پس از سرماخوردگی است و میزان شیوع آن بیشتر از ناراحتی‌های گوارشی باکتریایی ناشی از مواد غذایی است و رایج ترین منبع غذایی صدف‌های خوراکی هستند. لاروانگل‌هایی مانند انواع کرم‌های بیماری‌زا از طریق گوشت‌های آلوده خوک، گاو و ماهی وارد بدن انسان می‌شوند. تنیاسازیناتا (کرم نوری گوشت گاو) مثالی از این گروه است. آفات توکسین‌ها مهمترین سموم قارچی مولد سمومیت غذایی هستند، که توسط اسپریلوس فلاووس و برخی از کپک‌های دیگر ایجاد می‌شوند، شش نوع آفات توکسین مهم وجود دارند که ۴ تای آنها، 1B2G، 2B، 1G، در مواد غذایی مختلف ایجاد می‌شوند و ۲ نوع دیگر یعنی 1M و 2M در شیر حیواناتی که از خوراک آلوده به آفات توکسین تغذیه شده‌اند دیده می‌شود. آفات توکسین B1 شایع ترین نوع است و در بادام زمینی و غلات به ویژه ذرت دیده می‌شود.

■ مخاطرات شیمیایی: مهمترین عوامل خطرزای شیمیایی در مواد غذایی عبارت است از:



آفت‌کش‌ها که عمدتاً در بخش کشاورزی از آنها استفاده می‌شود. مثل: حشره‌کش‌ها، علف‌کش‌ها، قارچ‌کش‌ها، ترکیبات محافظ چوب، انواع اسپری‌ها، ترکیبات دفع‌کننده حیوانات و پرندگان، محافظت‌کننده مواد غذایی در انبار، مواد از بین‌برنده‌های جانوران موزی، فرآورده‌های بهداشتی خانگی و صنعتی در سیستم باید HACCP کنترل‌های اعمال شود که باقیمانده‌ی آفت‌کش‌ها از حد مجاز فراتر نرود.

- ترکیبات حساسیت‌زا

- فلزات سمی

- نیتريت‌ها و نیترات‌ها و ترکیبات N - نیتروز

- مواد نرم‌کننده و نفوذ برخی از ترکیبات از بسته‌بندی

- بقایای داروهای دامی

- افزودنی‌های شیمیائی

■ خطرات فیزیکی: مهمترین عوامل خطرزای فیزیکی مربوط به مواد غذایی عبارت است از:

شیشه، فلزات، خرده‌های سنگ و شن و ماسه، چوب، پلاستیک و آفات.

— تشخیص خطرات بالقوه در فرایند سرویس غذایی، اطلاع یافتن از اینکه ریسک چه خطراتی غذای تهیه شده را پیش از تهدید می‌کند و چگونه می‌توان این خطرات را کنترل نمود.

مثلاً دما به عنوان عامل کنترلی برای خطرات میکروبیولوژیک، بخش دریافت، انبار، آماده‌سازی و عرضه، هرکدام باید محدوده دمایی مناسب خود را داشته باشند تا خطر رشد باکتریهای احتمالی به حداقل برسد

اصل دوم: نقاط کنترل بحران خط تولید را شناسایی نمایند.

این نقاط شامل کلیه مراحل از تولید ماده غذایی، از ماده خام تا محصول نهایی و حتی هنگام فروش به مشتری است که در آن خطرات احتمالی می‌تواند کنترل یا حذف گردد. مانند پختن، سرد کردن، بسته‌بندی کردن و آزمایش سنجش فلزات سنگین. برای بیان ساده تر، نقاط کنترل بحرانی، نقاط یا مراحل از فرایند است که می‌توان با کنترل آنها، آلودگی را حذف یا کنترل کرد. هر نقطه یا مرحله ایی از مراحل تهیه غذا است که از دست رفتن کنترل در آن نقطه موجب ریسک غیر قابل قبول برای مصرف کننده شود

پختن گوشت مرغ که عدم تامین دمای ۷۳٫۸ درجه سانتیگراد ریسک باقی ماندن برخی از میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا را افزایش می‌دهد

اصل سوم: محدوده‌های بحرانی را برای هر یک از نقاط کنترل بحرانی تعیین نمایند.

محدوده‌های بحرانی اختلا ف بین شرایط لازم برای تولید فراورده ایمن و سالم را برای نقاط کنترل بحرانی (CCP) تعیین می‌نماید، محدوده باید کمیت‌های قابل اندازه گیری باشند، گاه ممکن است حد بالا و یا حد پایین تعیین شود.

مهم ترین مواردی که لازم است برای آنها محدوده تعیین شود مانند: دما، فشار، زمان، فعالیت ابی (aw)، رطوبت نسبی، pH، رطوبت فراورده، مقدار نمک، باقیمانده سموم و مواد افزودنی. مقدار اشعه جذب شده، حد آلودگی میکروبی، مقدار باقیمانده کلر آزاد در آب مصرفی برای مقاصد مختلف. که برای بسیاری از آنها در سیستم‌ها خودکار سنسور موثر وجود دارد

برای هر CCP باید محدوده ایی از شاخص قابل اندازه گیری تعیین شود تا بدانیم که نقطه کنترل بحران در حال کنترل است یا خیر
برای مثال، برای یک ماده غذایی پخته، این روش‌ها ممکن است تلفیق حداقل دما و زمان مورد نیاز برای فرایند پختن باشد تا از حذف هر گونه عامل مضر اطمینان حاصل شود.

مثلاً برای مصرف باقیمانده مرغی که ظهر تهیه شده به عنوان شام باید مغز گوشت مرغ حداقل ۱۵ ثانیه دمای ۷۳٫۸ درجه را تحمل نماید.

اصل چهارم: سیستم‌های اندازه‌گیری و نمایش محدوده‌های بحرانی نقاط کنترل بحران را تعیین نمایند.

تعیین این سیستم‌ها برای اندازه‌گیری محدوده‌های بحرانی برای تعدیل فرایند و تحت کنترل در آوردن آن ضروری است. مانند دماسنج فشارسنج، زمان سنج، ویسکوزیتر و مانند این‌ها.

- روش اندازه گیری ممکن است دستگاهی و گاهی دستی باشد. اما آنچه مهم است این که این روش‌ها باید از پیش توسط مسئولین تعیین شده باشد، و کارکنان اجرایی نباید به میل خود آنها را تغییر دهند. ضمناً فاصله زمانی بازرسی و کنترل هم باید از پیش تعیین شده باشد
- تعیین دستور العملی برای کنترل کنترل نقطه بحرانی CCP به این معنی که هر کنترل باید در چه دما و در چه زمانی و چگونه اندازه گیری شود و همچنین مشاهداتی که می‌تواند مبنای ارزیابی واقع شود نیز در این اصل تعریف می‌شوند
- نحوه انتقال غذا بوسیله پرسنل با مشاهده قابل ارزیابی است.

اصل پنجم: عملیات اصلی را برای مواردی که فرایند از محدوده ایمن خارج شده برقرار نمایند.

- عملیات این مرحله باید در برگرفته عملیات لازم برای تحت کنترل در آوردن فرایند و تصمیم گیری درباره فراورده هنگامی که خارج بودن فرایند از محدوده کنترل تولید شده باشد.



- در صورت مشاهده انحراف از حدود تعیین شده در نقطه کنترل بحران باید اقدام اصلاحی انجام شود
- به عنوان مثال، اگر مرغ باید در شرایط منجمد تحویل گرفته شود اما در زمان دریافت نشانه‌های رفع انجماد در آن مشاهده شده باید محصول رد شود
- فرایند مجدد یا معدوم کردن مواد غذایی، در صورتیکه حداقل دمای لازم برای فرایند پخت اعمال نشده باشد.

اصل ششم: نوعی سیستم فعال و موثر برای ضبط داده‌ها و اطلاعات و مستند سازی سیستم HACCP برقرار نمایند.

- جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات برای اثبات این که سیستم HACCP تحت کنترل بوده و عملیات اصلاحی مناسب در موارد لازم بطور موثر انجام شده ضروری است. و این عمل بیانگر این است که تولید در شرایط امن صورت گرفته است
- هر شرایطی از کنترل اطلاعات باید بایست آنها صورت گیرد و هر اقدام اصلاحی انجام شده نیز باید ثبت شود
- به عنوان مثال، شیوه‌هایی که نشان دهنده کارایی دما و زمان ثبت شده، برای اطمینان از عملکرد مناسب واحد پخت باشد. مانند آزمایشات میکروبی.

اصل هفتم: نوعی سیستم تأیید و نظارت بر قرار نماید.

- برقراری این سیستم برای حصول اطمینان از این که سیستم HACCP به طور موثر انجام میگیرد ضروری است
- برای مثال بررسی و بازنگری اطلاعات ثبت شده، دقت در ثبت آنها ارزیابی شود. یا اینکه محصول برای آزمایش میکروبیولوژیک مورد آزمایش قرار گیرد
- این واحد اطلاعات مکتوب از خطرات و روش‌های کنترل آنها، پایش نیازهای ایمنی و اقدامات لازم انجام شده برای تصحیح مشکلات احتمالی در بر می‌گیرد
- نکته مهم آن است که هر کدام از این موارد باید بر اساس نظرات متخصصین باشد. مانند استفاده از مقالات چاپ شده و معتبر میکروبی شناسی و همچنین در مورد دما و زمان لازم برای کنترل پاتوژن‌های مولد بیماری‌های غذایی.
- در مورد اصل اول برای تعیین ریسک‌های مربوط به مراحل کاشت، داشت برداشت، جا به جایی و نگهداری، فراورده بسته بندی و توزیع و مصرف، برای شروع کار باید نمودار خط تولید در دسترس بوده و محدوده‌های خطر از A تا F مشخص شود این کار توسط سازمان NACMCF برای نمونه به شرح زیر انجام گرفته است.

- A.** برای دسته از مواد غذایی غیر استریل است که مصارف انسانی دارند، و ویژه افرادی است که سیستم ایمنی ضعیف دارند و به عبارت دیگر آسیب پذیر هستند. افرادی مانند، کودکان، بیماران و کسانی که دوره نقاهت را می‌گذرانند، و بزرگسالان.
- B.** برای دسته دیگری از مواد غذایی است که محتوی مواد فساد پذیر هستند.
- C.** برای مواد غذایی است که فرایندها کنترل شده‌ای روی آنها انجام نگرفته و به عبارت دیگر بطور مطمئن سالم سازی نشده اند و برای نمونه اگر پاستوریزاسیون برای سالم سازی آنها انجام نگرفته دما و زمان آن با دقت لازم اندازه گیری نشده.
- D.** برای فراورده‌هایی است که امکان آلودگی درباره آنها وجود دارد. برای نمونه بسته‌های کنسرو نفوذپذیر یا بسته‌های اسپتیک که ماده غذایی آنها سالم است اما ممکن است بسته آنها سالم سازی نشده یا امکان نفوذ باکتری، و هوا به داخل آنها وجود دارد.
- E.** برای مواردی است که امکان عملکرد نادرست و مصرف غیر صحیح توسط واسطه‌ها یا مصرف کننده وجود دارد مانند مواردی که محصول فله‌ای دوباره بسته بندی می‌شود، اما با روش نادرست. یا توصیه‌های تولید کننده به مصرف کننده رعایت نمی‌شود.
- F.** برای مواردی است که هیچ فرایند دما یا پی پس از بسته بندی یا هنگام پخت در منزل روی محصول انجام نمی‌گیرد.

فراورده‌های غذایی از نظر نوع و میزان ریسک آلودگی به یکی از طبقات زیر تقسیم می‌شوند:

- ۱- فراورده‌هایی که به هیچ وجه در معرض آلودگی و فساد نیستند.
- ۲- فراورده‌هایی که در معرض یکی از خطرات عمومی هستند.
- ۳- فراورده‌هایی که در معرض دو خطر عمومی هستند.
- ۴- فراورده‌هایی که در معرض هر یک از سه خطر عمومی هستند.
- ۵- فراورده‌هایی که در معرض هر یک از چهار خطر عمومی هستند.
- ۶- فراورده‌هایی که در معرض خطرهای پنجگانه از B تا F قرار دارند.
- ۷- فراورده‌هایی که در معرض گروه خطر A هستند.

در مورد اصل ۲ برای تعیین نقطه کنترل بحران، مهم ترین موارد عبارتند از:

- مرحله‌ای که در آن باید رابطه زمان و دما برای سالم سازی فراورده به دقت کنترل شود. مانند پاستوریزاسیون و استریلیزاسیون.
- مرحله‌ای که در انجماد محصول باید پیش از فرصت برای رشد میکروارگانیسم‌ها انجام گیرد.
- مرحله‌ای که در آن PH فراورده باید برای فرمولاسیون، گزینش نوع فرایند و تعدیل PH برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها کنترل گردد.



- مرحله‌ای که بهداشت فردی و محیط دارای اهمیت زیادی برای حفظ سلامت محصول است.

این واحد اطلاعات مکتوب از خطرات و روش‌های کنترل آنها، پایش نیازهای ایمنی و اقدامات لازم انجام شده برای تصحیح مشکلات احتمالی را در برمی گیرد. نکته مهم آن است که هر کدام از این موارد باید بر اساس نظرات متخصصین باشد. مانند استفاده از مقالات چاپ شده و معتبر میکروب شناسی، در مورد دما و زمان لازم برای کنترل پاتوژنهای مولد بیماری‌های غذایی.

مشاغل مرتبط با HACCP

از ابتدای تهیه مواد اولیه تا پایان بسته بندی و عرضه محصول به مشتری نظیر:

- آماده سازی مواد غذایی
- فرآوری مواد غذایی
- تولید مواد غذایی
- بسته بندی مواد غذایی
- سایر مشاغل مرتبط با تولید مواد غذایی نیازمندی‌های آموزشی پرسنل در سیستم HACCP
- ❖ شرکت‌های تولیدکننده، توزیع کننده و کلیه شرکتهای مرتبط در زنجیره ماده غذایی (از تولید اولیه تا مصرف نهایی) باید مطمئن شوند که کلیه پرسنل مجری، آموزشهای لازم را در مورد بهداشت ماده غذایی مرتبط با فعالیتشان گذرانده اند.
- ❖ برای اجرای مؤثر سیستم HACCP و افزایش آگاهی مصرف کنندگان، آموزش پرسنل در مراکز تهیه، توزیع، فروش و حمل و نقل مواد خوردنی آشامیدنی و اماکن عمومی ضروری است

برخی از مزایای HACCP به شرح زیر می باشد:

- ارتقاء سطح ایمنی مواد غذایی تولید شده در کارخانه و ارائه شواهد مستند مبتنی بر این امر
- دستیابی به راهکارهای جدید برای پیشگیری‌های مناسب در بخش ایمنی مواد غذایی
- کمک به شناخت راه‌های ارتقاء فرآیند تولید
- افزایش کیفیت و ثبات محصولات تولید شده
- کاهش هزینه‌های مربوط به آزمون محصول نهایی
- کاهش هزینه کل از طریق کاهش ضایعات و دوباره کاریهای شغلی
- افزایش میزان نظارت و کنترل در طول پروسه تولید
- ایجاد شناخت و درک عمیق تر کارکنان کارخانه از اهمیت رعایت ایمنی مواد غذایی
- نیاز کمتر به منابع فنی و تکنیکی، بدلیل تعیین نقاط بحرانی و کنترل آنها در طول فرآیند
- افزایش حس تعهد و مسئولیت کارکنان
- افزایش عملکرد کارکنان و نیز میزان بهره وری آنان در حین انجام کارهای تیمی
- ایجاد دلگرمی و تحرک بیشتر در کارکنان با فراهم آوردن محیط کار بهداشتی و پاکیزه
- استفاده کارآمد از تمامی منابع موجود در کارخانه
- کاهش احتمال بروز تبلیغات سوء بر علیه محصول تولیدی
- سهولت کار بازرسان خط تولید و ارائه مستندات و گزارشهای ثبت شده در طول پروسه تولید
- افزایش میزان رضایت مشتری از مصرف محصول نهایی
- افزایش اعتماد مشتری و مصرف کننده به محصول و کارخانه
- افزایش سهم بازار
- ایجاد شرایط مناسب برای حضور در بازارهای بین‌المللی، باتوجه به رعایت استانداردهای بین‌المللی
- افزایش ثبات و امنیت تجارت

- بهبود روابط بین تولید کنندگان، فروشندگان مواد اولیه، بازرسان و مصرف کنندگان نهایی محصول - تکمیل اهداف اجرایی و انطباق با برقراری سایر سیستم‌های مدیریت کیفیت مانند (ISO 9000)

نمونه‌ای از چهارچوب مراحل HACCP در یک کارگاه (کارخانه) تولید بستنی:

ترسیم نمودار جریان خط تولید بستنی، مراحل فرآیند، تعیین نقاط کنترل بحرانی، تعیین مخاطرات، سنجش و پیشگیری، تعیین محدوده بحرانی، اقدامات نظارتی، اقدامات اصلاحی و تعیین مسئولیت‌ها در کارگاه (کارخانه) تولید بستنی



نمودار کلی تولید بستنی

۱- انتخاب مواد اولیه

۲- محاسبات مخلوط

۳- تهیه مخلوط

۴- هموژنیزاسیون

۵- پاستوریزاسیون

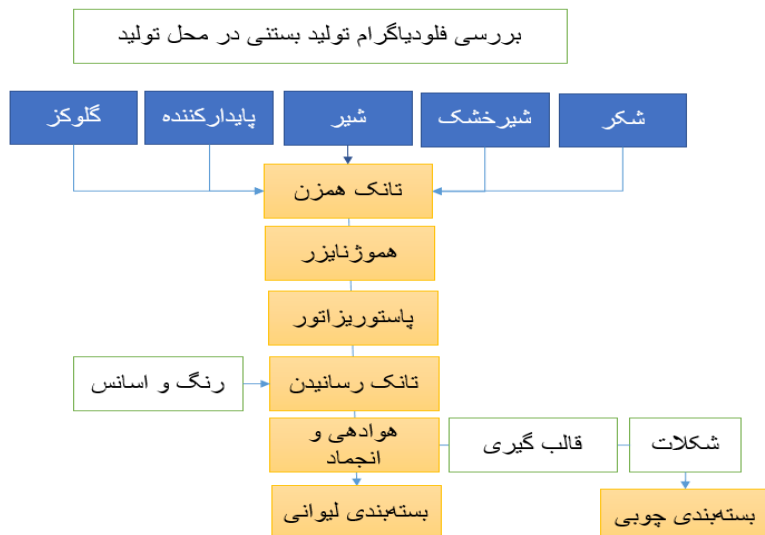
۶- سرد کردن و رسانیدن مخلوط

۷- هوادهی و انجماد

۸- بسته بندی

۹- سخت کردن و سردخانه گذاری

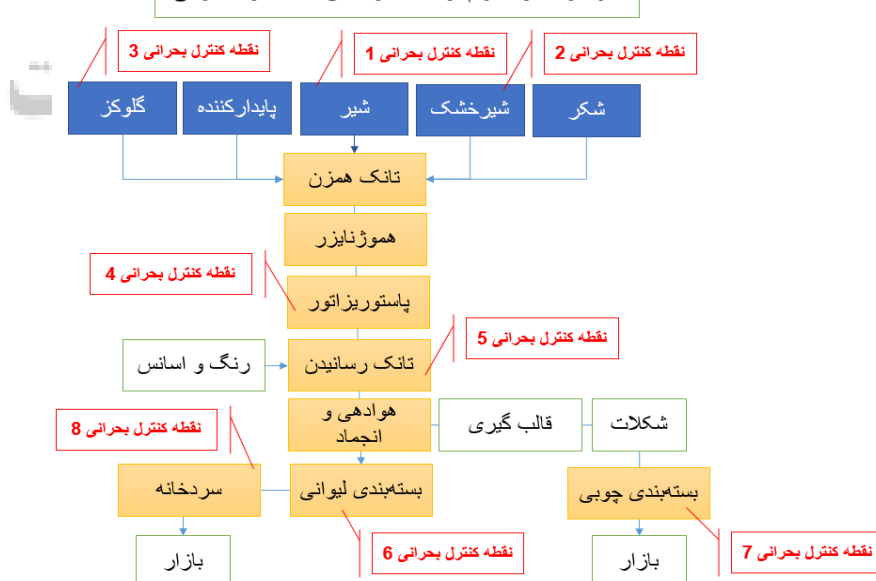
بررسی فلودیگرام تولید بستنی در محل تولید



جدول لیست خطرات بیولوژیکی و منابع آلودگی درمحل تولید بستنی (کارخانه، کارگاه)

مخاطره	انواع	منابع
۱- مواد اولیه		
شکر	شمارش هوازی - کلستریوم - اسموپیل ساکارومیسس	رطوبت زیاد - دمای رشد مناسب - آلودگی ثانویه و نگهداری
پودر کاکائو	شمارش کلی - اشیشاکلی - کپک	فرآیند نامناسب - رطوبت - آلودگی ثانویه
شکلات	شمارش کلی - اشیشاکلی - کپک	فرآیند نامناسب - آلودگی ثانویه
پایدار کننده	شمارش کلی - اشیشاکلی	فرآیند نامناسب - آلودگی ثانویه
گلوکز	شمارش کلی - مخمر - کپک - اشیشا	رطوبت - دمای رشد - آلودگی های ثانویه
شیرخشک	شمارش کلی - کلیفرم ها - استافیلوکوک	رطوبت - فرآیند نامناسب - آلودگی ثانویه
شیر خام	شمارش کلی - کپک - مخمر - استرپتوکوکوس - لاکتوباسیلوس	بیماری دام - بهداشت شیردوشی - نگهداری - حمل و نقل
۲- مواد بسته بندی		
لفاف	شمارش کلی	رطوبت - دمای رشد - آلودگی ثانویه
لیوان	شمارش کلی	رطوبت - دمای رشد - آلودگی ثانویه
چوب	شمارش کلی	رطوبت - دمای رشد - آلودگی ثانویه

بازنگری فلودیگرام تولید بعد از تعیین نقاط کنترل بحرانی

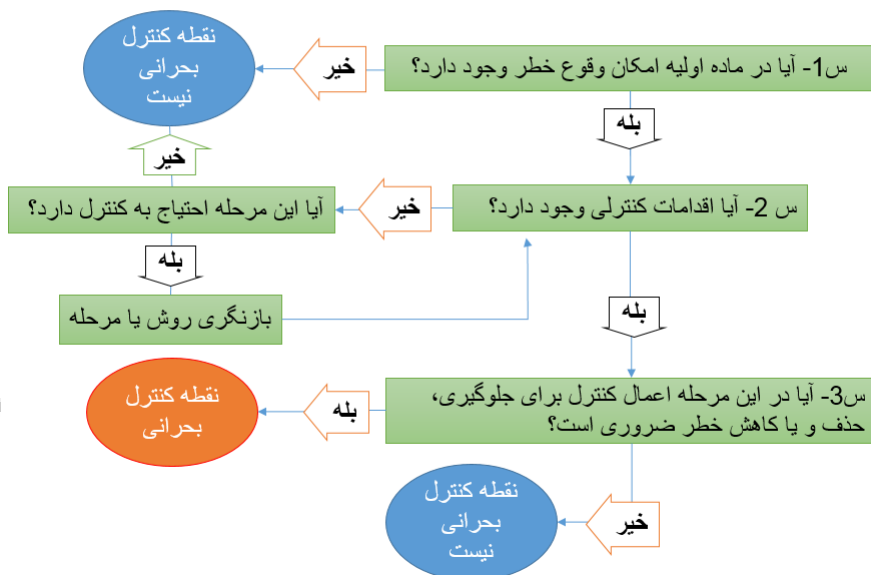


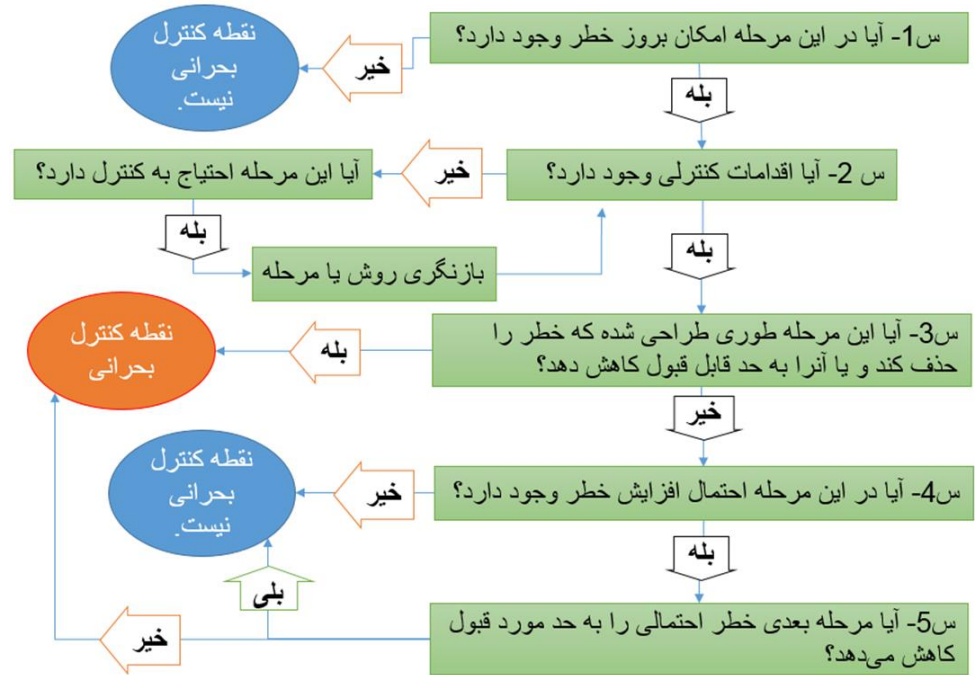
نقاطی که نقطه کنترل بحرانی (ccp) هستند دارای شرایط یکسان نیستند و برای تفکیک این نقاط و بیان اختلاف آنها، به هریک کد عددی داده می شود.

جدول مراحل نظارت بر نقاط کنترل بحرانی (CCP) تولید بستنی (تعیین شده بصورت مستمر)

مراحل فرایند	شماره نقطه کنترل بحرانی	مخاطره	سنجش و پیشگیری	محدوده بحرانی	نظارت	اقدام اصلاحی	مسئولیت
شیر	نقطه کنترل بحرانی 1	M.O مقاوم به گرما، انواع کپک و بقایای سموم میکروبی	آزمون های میکروبی لازم	ارائه گواهی مراکز از سلامتی شیرخام تولیدی (دامپزشکی)	بازرسی و نمونه گیری و کشت M.O های هدف	تعویض منبع تهیه شیر یا اصلاح و از بین بردن آلودگی	مدیریت خرید
شیرخشک	نقطه کنترل بحرانی 2	M.O مقاوم به گرما، انواع کپک و بقایای سموم میکروبی	آزمون های میکروبی لازم	ارائه گواهی تضمین کیفیت فروشنده یا مراجع ذیربط	بازرسی و نمونه گیری و کشت M.O های هدف	تعویض منبع خرید	مدیریت خرید
گلوکز	نقطه کنترل بحرانی 3	M.O مقاوم به گرما، انواع کپک و بقایای سموم میکروبی	آزمون های میکروبی لازم	ارائه گواهی تضمین کیفیت فروشنده یا مراجع ذیربط	بازرسی و نمونه گیری و کشت M.O های هدف	تعویض منبع خرید	مدیریت خرید
پاستوریزاسیون	نقطه کنترل بحرانی 4	بقایای عوامل بیماریزا	فرایند صحیح حرارتی	$T > 90$ $t = 20 \text{ min}$	کنترل دما و فرایند	تعمیر و رفع عیب، پاستوریزاسیون دوباره	مدیر تولید فنی
تانک عمل	نقطه کنترل بحرانی 5	رشد عوامل بیماریزا	سرماش سریع و نگهداری در سرما	$T < 7$ $t < 24 \text{ h}$	کنترل دما و فرایند	تعمیر و رفع عیب سیستم تبرید	مدیر فنی و تولید
بسته بندی لیوان	نقطه کنترل بحرانی 6	آلودگی ثانوی	بهداشت پرسنلی و انبار	ارائه گواهی کیفیت بسته بندی کنترل و بازرسی	کنترل زمان بسته بندی و انتقال	تعویض منبع خرید، ارائه طرح های نوین بسته بندی، ارتقاء آموزش پرسنل	مدیریت ذیربط (خرید)
بسته بندی کیم	نقطه کنترل بحرانی 7	آلودگی ثانوی	بهداشت پرسنلی و انبار	ارائه گواهی کیفیت بسته بندی کنترل و بازرسی	کنترل زمان بسته بندی و انتقال	تعویض منبع خرید، ارائه طرح های نوین بسته بندی، ارتقاء آموزش پرسنل	مدیریت ذیربط (خرید)
سردخانه	نقطه کنترل بحرانی 8	رشد عوامل بیماریزا	کنترل فنی و مستمر	$T > 18$ $t > 12 \text{ h}$			

بررسی اصل دوم HACCP: شناسایی نقاط کنترل بحرانی در مواد اولیه با استفاده از درخت تصمیم گیری سه سوالی





-تامین زنجیره سرد برای مواد غذایی

فراهم نمودن اقدامات و تجهیزات لازم برای تامین زنجیره سرد و رسیدن به دمای پایین‌تر از ۵ درجه سلسیوس. (از مرحله تولید تا زمانی که مواد خوردنی و آشامیدنی به دست مصرف کننده می‌رسد).

- مواد غذایی که به صورت منجمد می‌باشد باید تا زمانی که به دست مصرف کننده می‌رسد (در مرحله حمل و نقل و ذخیره‌سازی) در دمای انجماد نگهداری گردد.

تامین زنجیره گرم برای مواد غذایی

- فراهم نمودن اقدامات و تجهیزات لازم برای تامین زنجیره گرم و رسیدن به دمای بالاتر از ۶۰ درجه سلسیوس. (از مرحله تولید تا زمانی که مواد خوردنی و آشامیدنی به دست مصرف کننده می‌رسد).

دمای پخت مواد غذایی

- مواد غذایی خام حیوانی نظیر تخم مرغ، ماهی، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غذاهایی که حاوی مواد غذایی خام حیوانی می‌باشند و نیز سبزیجات و میوه جات جهت از بین رفتن میکروارگانیسم‌های بیماری زا باید در حین طبخ دما به تمام قسمت‌های مواد غذایی به طور یکنواخت برسد و شرایط دمایی به شرح ذیل رعایت گردد:
- دمای حداقل ۵۸ درجه سلسیوس در حین طبخ سبزیجات و میوه جات (در صورتی که به صورت پخته مصرف گردد)
- دمای حداقل ۶۳ درجه سلسیوس یا بالاتر در حین طبخ تخم مرغ به مدت ۱۵ ثانیه (در صورتی که بلافاصله سرو گردد).
- دمای حداقل ۶۸ درجه سلسیوس مدت ۱۵ ثانیه در حین طبخ گوشت، ماهی و هر نوع مواد غذایی که با این نوع فرآورده‌های گوشتی مخلوط شده‌اند.
- دمای حداقل ۷۴ درجه سلسیوس یا بیشتر به مدت ۱۵ ثانیه در حین طبخ گوشت ماکیان، ماهی و مرغ شکم پر یا حاوی ادویه و چاشنی‌ها، همچنین انواع گوشت حاوی ادویه جات و چاشنی‌ها.

سرد کردن بعد از طبخ

- الف (اگر قرار باشد مواد غذایی بالقوه خطرناک بعد از طبخ در یخچال نگهداری شوند باید دمای آن در مدت ۲ ساعت از ۵۷ درجه سانتی گراد به ۲۱ درجه سانتی گراد کاهش یابد و سپس در طی ۴ ساعت از ۲۱ درجه سانتی گراد به ۵ درجه سانتی گراد یا کمتر کاهش یابد) در مجموع ۶ ساعت؛
- ب (اگر قرار باشد مواد غذایی بالقوه خطرناک بعد از آماده سازی و طبخ در دمای اتاق سرد و سپس در یخچال نگهداری شوند باید در مدت ۴ ساعت از ۲۰ درجه سانتی گراد به ۵ درجه سانتی گراد یا کمتر سرد نمود.
- ج (محموله‌های مواد غذایی بالقوه خطرناک که تحت شرایط بروود بالای ۵ درجه سانتی گراد از کارخانه تولید کننده به مراکز عرضه و مصرف انتقال می‌یابند، بعد از دریافت باید به مدت ۴ ساعت تا دمای ۵ درجه سانتی گراد یا کمتر سرد شوند.



د (تخم مرغ‌های خام هم بعد از دریافت باید در یخچال در دمای ۷ درجه سانتی گراد یا کمتر نگهداری شوند. مواد غذایی بالقوه خطرناک را می‌توان بدون کنترل دما برای مدت کوتاهی نگهداری نمود زیرا هیچ رشد قابل توجه م کیروارگانسیم‌ها یا امکان تولید سم در مدت کوتاه وجود ندارد بنابراین اگر قرار باشد مواد غذایی بالقوه خطرناک جهت مصرف فوری نمایش داده شود یا مدتی در دمای اتاق نگهداری شود) بدون نگهداری در کنار یخ یا امثالهم (نباید بیش از ۲ ساعت بطول انجامد در غیر اینصورت باید دور ریخته شود.

شرایط گرم کردن مجدد مواد غذایی

- ممنوعیت مخلوط کردن مواد غذایی مانده و تغییر کیفیت داده با غذای تازه.
- برای گرم کردن مجدد مواد غذایی باید دمای ماده غذایی حداقل به دمای ۷۴ درجه سلسیوس با زمان ۱۵ ثانیه برسد.
- در صورت استفاده از ماکروویو باید دما در تمام قسمت‌های مواد غذایی به ۷۴ درجه سلسیوس به مدت حداقل ۲ دقیقه برسد.
- آماده سازی مواد غذایی در ماکروویو به شرح زیر می باشد:
- به منظور توزیع گرما در همه قسمت‌های مواد غذایی باید ظرف ماده غذایی در ماکروویو در حال چرخش باشد و برای حفظ رطوبت درب ظرف حین پخت بسته باشد. ضمناً حداقل دما در همه قسمت‌های مواد غذایی به ۷۴ درجه سلسیوس برسد و بعد از اتمام پخت غذا به منظور ایجاد تعادل گرمایی درب ظرف به مدت ۲ دقیقه بسته بماند لازم به توضیح است برای طبخ و گرم کردن مواد غذایی در ماکروویو باید از ظروف مخصوص که دارای مجوز استفاده در ماکروویو است استفاده گردد.

شرایط نگهداری مواد غذایی در دمای سرد و انجماد

- نگهداری مواد غذایی منجمد شده در دمای صفر درجه سلسیوس یا کمتر.
- تامین دمای ۱۸- تا ۲۴- درجه سلسیوس در فریزرها و سردخانه‌های ویژه نگهداری فرآورده‌های پروتئینی با منشا دامی (گوشت، مرغ و ماهی).
- تامین دمای یخچال بین صفر تا ۴ درجه سلسیوس.
- مجهز بودن یخچال، فریزر و سردخانه به دماسنج سالم.
- دماسنج‌هایی که جهت اندازه گیری دمای هوای واحدهای سردکننده یا یخچال‌ها استفاده می‌شود بایستی در ارتفاع بالاتر از یک سوم ارتفاع واحد یا یخچال نصب گردد.
- دماسنج‌هایی که جهت اندازه گیری دمای هوای واحدهای ذخیره سازی مواد غذایی گرم استفاده می‌شود، باید در ارتفاع پائین تر از یک سوم واحد ذخیره‌سازی نصب گردد.
- برای انجماد بهتر مواد غذایی لازم است که گوشت و مرغ در قطعات کوچکتر بسته‌بندی و منجمد گردد.
- خودداری از قرار دادن مواد غذایی بدون پوشش در یخچال و فریزر
- خودداری از نگهداری مواد غذایی پخته و خام، شسته و نشسته در کنار هم در یخچال.
- نگهداری جداگانه گوشت‌های قرمز و سفید در سردخانه و یخچال.
- دارا بودن فضای کافی در یخچال و فریزرها و چرخش مناسب هوای سرد بین محصولات
- محصولات پروتئینی مانند سوسیس و کالباس برش داده شده، قبل از نگهداری در یخچال باید در یک پوشش مناسب قرار داده شود.
- باید تاریخ ورود مواد به یخچال، فریزر و سردخانه درج شده و مصرف آن‌ها بر اساس ترتیب تاریخ انقضاء باشد.

شرکت تعاونی رمز سلامت



مدت زمان نگهداری مواد غذایی در یخچال، فریزر یا سردخانه به شرح ذیل می باشد:

نام ماده غذایی	دمای یخچال (۰-۴) درجه سلسیوس	دمای فریزر (۱۸-۰) درجه سلسیوس
۱ گوشت کامل طیور مانند مرغ، غاز، بوقلمون	۲-۳ روز	۱۲ ماه
۲ گوشت کامل اردک	۲-۳ روز	۶ ماه
۳ قطعات طیور مانند مرغ، غاز، بوقلمون	۲-۳ روز	۹ ماه
۴ ماهی درسته	۳-۵ روز	ماهی چرب ۵-۶ ماه ماهی کم چرب ۸-۹ ماه
۵ ماهی درسته دودی (با بسته بندی)	۵ ماه	-
۶ ماهی درسته نمک سود (بدون بسته بندی)	در دمای ۱۰-۵ درجه سلسیوس ۱۰ ماه	-
۷ ماهی شکم خالی، فیله و یا استیک	۳ روز	ماهی چرب ۶ ماه ماهی کم چرب ۹-۱۰ ماه
۸ لاشه کامل گاو	۵ روز	با لفاف پیچی ۱۲ ماه
۹ قطعه های گوشت گاو	۳ روز	۱۰-۱۲ ماه
۱۰ لاشه درسته گوسفند و بز	۳ روز	با لفاف پیچی ۹ ماه
۱۱ قطعه های گوشت گوسفند و بز	۳ روز	۹ ماه

۱- ماهی چرب مانند انواع ساردین و قزل آلا.

۲- ماهی کم چرب مانند سفید، سیم، شیرماهی، سنگسر.

چنانچه محصولات گوشتی به صورت بسته بندی خریداری گردد باید مطابق با تاریخ تولید و انقضای مندرج بر روی بسته بندی عمل شود.

- نحوه خارج کردن مواد غذایی از حالت انجماد

- برای یخ زدایی مواد غذایی با توجه به شرایط مرکز می توان از روش های ذیل نمود:

- نگهداری ماده غذایی منجمد در دمای یخچال و در دمای ۵ درجه سلسیوس یا پایین تر تا ذوب شدن یخ

- مستغرق کردن ماده غذایی منجمد در آب (در صورتی که دمای آب ۲۱ درجه سلسیوس یا پایین تر باشد، ماده غذایی باید در کیسه های پلاستیکی که نشی نداشته باشد قرار داده شود و دما در قسمت های ذوب شده به بالای ۵ درجه سلسیوس نرسد و مواد غذایی بلافاصله بعد از یخ زدایی پخته شود).

- یخ زدایی ماده غذایی منجمد در ماکروویو (بعد از یخ زدایی ماده غذایی در ماکروویو بلافاصله باید ماده غذایی پخته شود).

- شرایط ارائه مواد غذایی در میز سلف سرویس

- در تمام مدت ارائه خدمات از طریق میز سلف سرویس باید نظارت کامل توسط کارکنان جهت

جلوگیری از آلودگی مواد غذایی توسط مشتریان وجود داشته باشد. واز مخلوط کردن مواد غذایی تازه با باقیمانده مواد غذایی موجود در میز سلف سرویس خودداری گردد. ضمناً مواد غذایی باقیمانده در میز سلف سرویس باید دور ریخته شود و به همین منظور باید حجم مواد غذایی ارائه شده در میز سلف سرویس در حداقل باشد.

- جهت جلوگیری از آلودگی مواد غذایی موجود در میز سلف سرویس توسط حشرات، گرد و غبار یا عطر و سرفه باید تمام مواد غذایی دارای محافظ باشند.



چند نمونه از محافظ غذا در میز سلف سرویس نشان داده شده است.

- در صورت رعایت موازین بهداشتی استفاده از سایر اشکال و روش ها برای محافظت از غذا بلامانع است.



- برای برداشتن مواد غذایی از میز سلف سرویس باید انبرک، کارد، چنگال و یا قاشق مخصوص وجود داشته باشد و استفاده از وسایل مورد استفاده در میز مشتری برای کشیدن غذا از میز سلف سرویس ممنوع می باشد (استفاده از نوشیدنی ها مستثنی می باشد). و هنگام برداشتن مواد غذایی توسط مشتریان باید تمهیدات لازم برای عدم شناورسازی قاشق یا انبرک در داخل مواد غذایی در نظر گرفته شود.
- دمای مواد غذایی باید در میز سلف سرویس رعایت گردد. مواد غذایی بالقوه خطرناک در دمای پایین تر از ۵ درجه سلسیوس یا بالاتر از ۶۰ درجه سلسیوس نگهداری گردد. در غیر اینصورت مواد غذایی در زمان کمتر از دو ساعت در میز سلف سرویس سرو گردد.

حمل و نقل مواد غذایی

نحوه حمل و نقل مواد غذایی در داخل مراکز

- مواد غذایی باید به گونه ای حمل گردد که کمترین احتمال آلودگی مواد غذایی وجود داشته باشد و در صورتی که برای حمل مواد غذایی در بین طبقات از آسانسور استفاده می شود باید در هنگام حمل به طور اختصاصی فقط برای مواد غذایی استفاده شود و ورود افراد متفرقه و یا اشیاء آلوده به داخل آن ممنوع است. هنگام حمل مواد غذایی در بین طبقات، مواد غذایی آماده مصرف باید دارای پوشش مناسب باشد و در صورت استفاده از تالی برای حمل مواد غذایی باید سطح آن کاملاً تمیز باشد.

نحوه حمل و نقل مواد غذایی در خارج از مراکز

- در صورت حمل مواد غذایی در خارج از مراکز (سرویس دهی به مشتریان) باید از خودروی حمل مواد غذایی استفاده گردد. و در صورت حمل مواد غذایی در خارج از مراکز چنانچه مسافت کوتاه است نیاز به وسیله نقلیه نیست، و مواد غذایی را می توان در ظروف مناسب و درپوش دار حمل نمود.
- در صورتی که از وسایل نقلیه مانند موتور برای حمل مواد غذایی استفاده می شود باید مجهز به محفظه مخصوص و درب دار باشد (لازم به ذکر است مواد غذایی باید با ظرف در پوش دار در داخل محفظه قرار گیرد)

شرایط حمل مواد غذایی با استفاده از خودروی مخصوص حمل مواد غذایی

- ماشین های حمل و نقل مواد غذایی متناسب با نوع مواد غذایی باید به وسایل گرمایشی، سرمایشی مناسب جهت حفظ زنجیره سرد و گرم و نیز دماسنج سالم مجهز باشند. و هنگام حمل مواد غذایی بالقوه خطرناک باید در دمای پایین تر از ۵ درجه سلسیوس یا در دمای بالاتر از ۶۰ سلسیوس نگهداری گردد. سردخانه ماشین های حمل و نقل مواد غذایی باید برای محصولات غیر منجمد دارای دمای صفر تا ۴+ سلسیوس و برای محصولات منجمد دمای (۱۸- تا ۲۴-) سلسیوس باشد. دمای محفظه حمل مواد غذایی باید یک ساعت قبل از بارگیری به دمای مورد نظر برای حمل مواد غذایی برسد و محفظه حمل مواد غذایی باید به گونه ای طراحی گردد که هیچ گونه نشت هوا وجود نداشته باشد و دما در طول حمل و نقل حفظ گردد. در صورت حمل همزمان محصولات گرم و سرد یا منجمد باید خودرو دارای محفظه جداگانه برای نگهداری محصولات باشد یا از خودروهای جداگانه برای حمل محصولات استفاده گردد. و سطوحی که در تماس مستقیم با مواد غذایی است باید به طور مرتب تمیز و گندزدایی گردد.
- همچنین سطوحی که در ارتباط مستقیم با مواد غذایی است باید از جنس زنگ نزن باشد (از جنس کارتن یا چوب پرداخته نشده نباشد).
- در هنگام بارگیری باید ترتیب بارگیری محصولات بر اساس ترتیب تخلیه بار انجام گردد.
- به منظور ایجاد گردش مطلوب هوای سرد بین مواد غذایی باید پالت گذاری به گونه ای باشد که فضای خالی بین پالت ها با دیوارها و کف وجود داشته باشد. قبل از بارگیری مواد غذایی باید توسط متصدی محفظه حمل مواد غذایی به طور کامل مورد بررسی قرار گیرد تا از تمیز بودن آن اطمینان حاصل گردد. نقطه بارگیری و تخلیه باید به گونه ای تعیین گردد که کمترین فاصله را با در خودرو داشته باشد.
- هنگام حمل یخ خوراکی جهت جلوگیری از آلودگی یخ باید در محفظه مخصوص نگهداری یا به صورت بسته بندی حمل گردد و مواد غذایی که ممنوعیت تماس مستقیم در کنار یخ یا آب را دارند نباید برای سرد کردن در کنار یخ یا آب نگهداری گردند. در خودروهایی که دما به صورت خودکار ثبت نمی گردد راننده ماشین های حمل و نقل مواد غذایی باید کنترل دماسنج ها را در دو نوبت صبح و بعد از ظهر انجام داده و بر روی فرم های مخصوص نصب شده بر روی در سردخانه خودرو ثبت نماید.
- استفاده از خودروی حمل مواد غذایی برای حمل سایر محصولات ممنوع می باشد
- کلیه خودروهایی که مبادرت به حمل فرآورده های خام دامی می نمایند، باید دارای پروانه از سازمان دامپزشکی باشند و خودروهایی که مبادرت به حمل مواد غذایی (بجز فرآورده های خام دامی) می نمایند، باید دارای پروانه بهداشتی از معاونت های بهداشتی دانشگاه ها/ دانشکده های علوم پزشکی باشند.
- در حمل و نقل تخم مرغ های خوراکی تازه برای مسافت های طولانی در مناطق گرمسیر و در فصول گرم سال، باید از وسایل نقلیه سردخانه دار، مورد تأیید سازمان دامپزشکی مانند: واگن های سردخانه دارقطار، کامیون های سردخانه دار (دمای صفر تا ۷ درجه سلسیوس)، استفاده شود.
- در ترابری تخم مرغ های خوراکی تازه برای مسافت های کوتاه، می توان از کامیون یا وانت، استفاده نمود.
- راننده خودروی حمل مواد غذایی و کلیه افرادی که به طور مستقیم در حمل و نقل مواد غذایی دخیل هستند ملزم به دارا بودن کارت بهداشت و گواهینامه دوره آموزشی اصناف می باشند.



تمهیدات لازم برای خروج فاضلاب حاصل از شستشوی محفظه خودرو (نظیر قرارگیری خودرو در سطوح شیب دار، شیب کف محفظه، وجود شیار در کف خودرو) در نظر گرفته شود.

نکات مهم بهداشتی در عرضه و نگهداری مواد غذایی بسته بندی شده

- تمیز نمودن کامل سطح بسته بندی مواد خوردنی و آشامیدنی پس از دریافت و خریداری و قبل از استفاده یا ذخیره سازی
- عدم نگهداری، فروش و استفاده از مواد خوردنی و آشامیدنی با بسته بندی معیوب یا آلوده.
- ممنوعیت تغییر یا مخدوش نمودن تاریخ تولید، انقضاء و سایر مندرجات نشانه گذاری مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی شده.
- مورد تایید بودن جنس مواد مورد استفاده برای بسته بندی مواد غذایی. (FOOD Grade).
- مطابقت مواد تشکیل دهنده مواد غذایی بسته بندی شده با ترکیباتی که بر روی بسته بندی آن ماده غذایی درج شده است و محسوب شدن تقلب در صورت وجود هر ماده دیگری در آن.
- تهیه همه مواد غذایی از منابع معتبر و مجاز.
- نداشتن رنگ غیر طبیعی، بوی نامطبوع، کپک زدگی، آفت و حشرات در مواد غذایی.
- نگهداری جداگانه مواد غذایی آماده مصرف از مواد غذایی خام و شسته نشده.
- نگهداری مواد غذایی که به صورت غیر بسته بندی عرضه و آماده مصرف می باشد (نظیر انواع مغز آجیل، میوه های خشک مانند برگ هلو، انجیر، قند، شکر، نبات، سبزیجات خشک و امثال آنها) در ظروف مناسب و درب دار یا دارای پوشش مناسب.
- عدم قرار دادن مواد خوردنی و آشامیدنی در معرض تابش مستقیم نور خورشید.
- خودداری از تماس مواد غذایی اعم از بسته بندی و غیر بسته بندی با سطوح آلوده.
- حمل و نگهداری مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی در شرایط مناسب طبق دستور عمل قید شده بر روی بسته
- خودداری از تماس مستقیم مواد غذایی با کف زمین و نگهداری مواد غذایی بر روی قفسه یا پالت با ارتفاع حداقل ۱۵ سانتیمتر از کف زمین.
- نگهداری جداگانه مواد غذایی خام حیوانی در مرحله حمل و نقل، نگهداری و آماده سازی از سایر مواد غذایی (بجز در مواردی که این گروه از مواد غذایی به صورت فریز شده و دارای بسته بندی صنعتی باشد).
- خودداری از قرار دادن مواد غذایی بدون پوشش در یخچال و فریزر.
- خودداری از نگهداری مواد غذایی پخته و خام، شسته و نشسته در کنار هم در یخچال.
- نگهداری جداگانه گوشت قرمز و سفید در سردخانه و یخچال.

مواد غذایی آماده مصرف:

مواد غذایی که بعد از تهیه و آماده سازی هیچ گونه فرایند اضافی دیگری (نظیر طبخ، شستشو، حرارت، سرمایش) به منظور دستیابی به ایمنی بیشتر مواد غذایی بر روی آن انجام نمی گردد و آماده خوردن است.

مشخصات مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی مشمول پروانه ساخت یا ورود (صنعتی)

- دارا بودن بر چسب مشخصات مطابق استاندارد ملی شماره ۴۴۷۰ موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی و دستورعمل سازمان غذا و داروی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی.
- برچسب مشخصات مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی مشمول پروانه ساخت در بردارنده نام
- محصول (نام تجاری)، نام و نشانی واحد تولیدی، تاریخ تولید و انقضاء، شرایط نگهداری، ترکیبات تشکیل دهنده و مجوزهای لازم می باشد.
- دارا بودن پروانه ورود مواد غذایی بسته بندی وارداتی مشمول پروانه.

مشخصات مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی مشمول شناسه نظارت

دارا بودن بر چسب مشخصات محصولاتی که مشمول شناسه نظارت می باشند شامل: نام و نشانی واحد تولیدی، شماره شناسه، نام تجاری، تاریخ تولید و انقضاء، سری ساخت و شرایط نگهداری.

مشخصات مواد خوردنی و آشامیدنی با بسته بندی سنتی

- دارا بودن برچسب مشخصات از جمله نام واحد تولیدی، آدرس، تاریخ تولید، شرایط نگهداری و ترکیبات تشکیل دهنده برای محصولات سنتی که مشمول شناسه و پروانه ساخت نمی باشند و به صورت کاملاً سنتی تهیه و عرضه می گردند مانند لبنیاتی که به صورت سنتی تهیه می گردد.
- مراکزی که اقدام به تهیه لبنیات سنتی می نمایند علاوه بر رعایت بند قبل، درج توصیه های بهداشتی مانند جوشاندن شیر (در صورت عرضه شیر خام) یا کشک و مدت زمان جوشاندن بر روی بسته بندی ضروری است.



نکات بهداشتی در استفاده از نمک، روغن و نان

- استفاده از روغن مطابق استاندارد ملی شماره ۹۱۳۱ و مناسب با نوع پخت غذا در طبخ غذا
 - بیشینه مجموع اسیدهای چرب ترانس بر اساس اصلاحیه استاندارد ملی شماره ۹۱۳۱ باید حدود ۵ درصد باشد.
 - ممنوع بودن استفاده مکرر از روغن‌های مصرفی که تغییر رنگ داده و دارای پراکسید بالا می‌باشند
 - ممنوع بودن برگرداندن روغنی که یکبار مصرف شده به ظرف روغن.
 - نگهداری روغن در ظروف درب دار.
 - مطابقت نمک مصرفی جهت طبخ و فرآوری مواد غذایی با استاندارد ملی شماره ۲۶
 - (نمک مصرفی باید تصفیه شده، خوراکی یدار، دارای پروانه ساخت یا ورود و دور از نور نگهداری گردد).
 - قرار دادن نان در محافظ مناسب، تا هنگام حمل و قبل از مصرف آلوده نگردد. (چیدن نان‌های داغ بر روی هم و ذخیره سازی آن ایجاد کپک و فساد نان را تسریع می‌نماید).
 - فقدان مواد خارجی شامل سنگ، شن، بقایای حشرات، مو و امثال آن در نان.
 - ممنوعیت استفاده از جوش شیرین و سایر افزودنی‌های غیر مجاز برای فرآوری نان در نانوائی یا سایر مراکز تهیه نان سنتی.
- در صورتی که از خمیر مایه مرطوب (تر) برای فرآوری نان استفاده می‌گردد خمیر مایه در دمای ۱ تا ۵ درجه سلسیوس نگهداری گردد و خمیر مایه نان عاری از مواد خارجی، بدون آثار کپک زدگی بوده و نشانه‌ای از فساد یا تجزیه در آن نباشد. و خمیر مایه خشک معمولاً به شکل پودر، دانه‌های ریز، ورقه ورقه یا حبه ریز می‌باشد و باید در دمای زیر ۲۵ درجه سلسیوس نگهداری گردد (پس از باز شدن بسته باید خمیر مایه در دمای یخچال نگهداری گردد). و استفاده از سفید کننده‌های شیمیایی مانند بلانکت در تهیه نان ممنوع می‌باشد.
- در صورت استفاده از شکر، روغن، سیوس، ادویه، سبزی‌ها و دانه‌های معطر، ویژگی آن‌ها باید با استانداردهای ملی مربوطه مطابقت داشته باشد.
 - نان می‌تواند به صورت باز یا در بسته‌بندی‌های مجاز مانند پلی پروپیلن، پلی اتیلن، سلوفان،
 - کاغذهای مناسب و مجاز، آلومینیوم فویل و کارتن بسته بندی شود. ویژگی بسته بندی‌ها باید با استانداردهای ملی شماره ۳۱۱۵ و ۳۳۴۱ مطابقت داشته باشد.

مواد افزودنی خوراکی (اسانس، رنگ‌ها، طعم دهنده‌ها، شیرین کننده‌ها) و مواد تزئینی

مواد افزودنی خوراکی (اسانس، رنگ‌ها و طعم دهنده‌ها، شیرین کننده‌ها) برای مصرف در مواد غذایی باید دارای پروانه ساخت بوده و واحدهای صنفی فقط مجاز به استفاده از رنگ‌ها با پایه گیاهی می‌باشند. و استفاده از رنگ، اسانس، طعم دهنده و شیرین کننده‌های شیمیایی در واحدهای صنفی مجاز نمی‌باشد.

بهداشت سبزیجات و صیفی جات

سبزیجات، جوانه غلات و محصولات سالادی که به صورت خام مصرف می‌گردد باید قبل از مصرف به شیوه صحیح و مطابق دستور عمل سالم سازی گردند. دستور عمل سالم سازی سبزیجات به شرح ذیل می‌باشد:

- مرحله اول: شستشو**، سبزیجات به خوبی پاک و شستشو گردد تا مواد زائد و گل و لای آن برطرف شود.
 - مرحله دوم: انگل زدایی**، سبزیجات در یک ظرف ۵ لیتری آب حاوی مایع ظرف شویی (۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به ازای هر لیتر آب) قرار داده شود و بعد از ۵ دقیقه به آرامی سبزیجات از ظرف خارج گردد و با آب شستشو داده شود.
 - مرحله سوم: گندزدایی**، یک گرم (نصف قاشق چایخوری) پودر پرکلرین یا یک قاشق مرباخوری آب ژاول ۱۰ درصد یا دو قاشق مرباخوری آب ژاول ۵ درصد در ۵ لیتر آب حل گردد و سبزیجات به مدت ۵ دقیقه در داخل محلول قرار داده شود.
 - مرحله چهارم: شستشو با آب**، سبزیجات گندزدایی شده مجدداً با آب سالم شسته شوند تا باقیمانده کلر یا ماده گندزدا از آن جدا گردد.
- در صورتی که از سایر مواد گندزدای سبزیجات استفاده می‌گردد باید این مواد دارای پروانه ساخت یا ورود بوده و گندزدایی سبزیجات مطابق دستور عمل شرکت سازنده انجام گردد.
- سبزی و صیفی جاتی که بعد از طبخ مصرف می‌گردد باید قبل از طبخ به خوبی پاک و شستشو گردد و نیازی به گندزدایی نیست. در صورتی که سبزیجات به صورت بسته‌بندی و گندزدایی شده خریداری و مصرف می‌گردد باید سبزیجات بسته‌بندی دارای پروانه ساخت باشند در این صورت نیاز به سالم‌سازی سبزیجات نمی‌باشد

نکات بهداشتی در عرضه میوه، آبمیوه و بستنی

- شستشو و گندزدایی کامل میوه جات مصرفی طبق دستور عمل سالم سازی قبل از استفاده.
- نگهداری میوه‌های برش خورده و قطعه قطعه شده با پوشش مناسب یا در ظرف درپوش دار در دمای یخچال.



- ۳- چنانچه در مراکز عرضه میوه از واکس برای افزایش ماندگاری میوه جات استفاده می‌گردد باید واکس مصرفی دارای پروانه ساخت یا ورود بوده و مناسب برای استفاده در صنایع غذایی باشد.
- ۴- نگهداری میوه‌جات ارگانیک از سایر میوه‌جات به صورت جداگانه و نصب برچسب مشخصات بر روی محصول در مراکز عرضه میوه.
- ۵- استفاده از شیر و خامه پاستوریزه برای تهیه بستنی یا آبنمیه نظیر شیرموز (در مراکزی که اقدام به تهیه آبنمیه‌های سنتی می‌نمایند) مانند آبنمیه‌فروشی‌ها، باید بلافاصله پس از تهیه آبنمیه مصرف گردد.
- ۶- شستشو و گندزدایی کامل دستگاه بستنی‌ساز در واحد صنفی بعد از هر بار تخلیه و قرار دادن دستگاه بستنی‌ساز در داخل واحد صنفی.
- ۷- مورد تأیید بودن شیر خام مصرفی یا عرضه شده و وجود فاکتور یا تأییدیه دامپزشکی در محل
- ۸- درج اطلاعات بر روی محصول و اطلاع‌رسانی لازم به مشتری در خصوص شرایط نگهداری و در صورت نیاز به جوشاندن، در مراکز عرضه لبنیات سنتی.

نکات بهداشتی در عرضه و حمل و نقل گوشت طیور

- ۱- حمل گوشت طیور تازه خنک شده، باید درون ظروف مناسب (سیدهای مشبک پایه‌دار با گنجایش حداکثر دو ردیف) انجام گردد.
- ۲- یخ‌پوشانی مرغ یا استفاده از پودر یخ جهت حمل مرغ (داخل استانی/خارج استانی) مجاز نمی‌باشد.
- ۳- سردخانه نگهداری مرغ منجمد باید دارای برودت (۱۸-) درجه سلسیوس بوده و کارتن‌های حاوی مرغ منجمد در پالت به طور مناسب طوری چیده شود تا برودت سالن به تمامی بسته‌ها برسد.
- ۴- اندرونه خوراکی مرغ باید در کشتارگاه‌های صنعتی طیور، بسته بندی شود و باز نمودن بسته‌ها و عرضه آن به شکل فله ممنوع می‌باشد.
- ۵- حمل توام مرغ تازه با سایر فرآورده‌های خام دامی ممنوع می‌باشد
- ۶- در داخل بسته بندی گوشت مرغ تازه یا منجمد نباید آب یا خونابه وجود داشته باشد.
- ۷- گوشت مرغ تازه یا منجمد باید در بسته‌های سالم، دست نخورده و دارای نشانه گذاری مربوطه برابر ضوابط عرضه گردد.
- ۸- نباید از نایلون غیر شفاف جهت بسته‌بندی مرغ منجمد استفاده گردد.
- ۹- فرآوری گوشت مرغ (قطعه قطعه کردن، تهیه جوجه کباب و امثال آن) در مراکز عرضه مجاز نمی‌باشد و فقط بنا به درخواست مشتری و در حضور آن بلامانع است.

تبصره: عرضه محصولات گوشتی فرآوری شده بسته‌بندی که دارای پروانه بهداشتی است بلامانع می‌باشد.

نکات بهداشتی در عرضه و نگهداری گوشت قرمز

۱. تهیه گوشت چرخ کرده در مراکز عرضه باید بنا به درخواست مشتری و در حضور آن انجام گردد.
- تبصره: عرضه گوشت چرخ کرده بسته بندی که دارای پروانه بهداشتی است بلامانع می‌باشد.
۲. در داخل بسته بندی گوشت چرخ کرده (قرمز) تازه /منجمد) نباید آب یا خونابه وجود داشته باشد.
۳. گوشت باید دارای قوام و سفتی طبیعی خود بوده و نباید لزج و نرم باشد (نرم و لزج شدن گوشت از علائم فساد کلی گوشت است).
۴. بوی گوشت باید کاملاً طبیعی باشد و فاقد بوی غیر طبیعی نظیر بوی ترشیدگی یا تعفن باشد
۵. چربی گوشت باید سفت و به رنگ طبیعی بوده و فاقد بوی نامطبوع باشد
۶. سطح گوشت باید دارای رطوبت طبیعی بوده و حالت خشک و چروکیده نداشته باشد
۷. گوشت قرمز منجمد، پس از رفع انجماد باید قوام طبیعی خود را حفظ کرده و سطح آن لیز و لزج نباشد.
۸. نگهداری شقه و لاشه دام از جمله گاو، گوسفند و امثال آن در خارج از یخچال ممنوع می‌باشد.
۹. داخل بسته بندی گوشت منجمد باید فاقد مواد خارجی، خونابه یا آب منجمد شده باشد و به صورت کاملاً منجمد به دست مصرف کننده برسد.
۱۰. گوشت منجمد باید فاقد آثار سوختگی ناشی از انجماد (لکه‌هایی با رنگ سفید گچی تا خاکستری) و یا قارچ زدگی باشد.

نکات بهداشتی در عرضه و نگهداری گوشت ماهی، میگو و محصولات خوراکی دریایی

۱. گوشت ماهی شور در مقطع و برش عرضی باید رنگ طبیعی مخصوص به خود داشته باشد و بوی غیر طبیعی و نامطبوع نداشته باشد.
۲. گوشت ماهی شور نباید در اثر فشار و زیر مالش انگشتان بصورت خمیر در آید.
۳. در هنگام بریدن ماهی دودی باید گوشت آن دارای مقطع سفت، براق و رنگ طبیعی مخصوص داشته باشد و باله‌های سینه‌ای آن محکم و فاقد بوی نامطبوع باشد.
۴. میگوی سالم باید فاقد هر نوع بوی زننده و تغییر رنگ باشد (میگوی تازه دارای بویی ملایم و گوشتی با قوام است و پوسته یا گوشت آن فاقد حالت لیزی و لزجی است).
۵. میگوی تازه نباید هیچ گونه لکه یا نقطه سیاه بر روی پوسته یا گوشت آن دیده شود.



۶. گوشت ماهی سالم باید دارای حالت ارتجاعی باشد که با فشار انگشت نشانه بر روی عضلات پشتی اطراف ستون فقرات ماهی اثر فرو رفتگی ناشی از فشار انگشت بر روی عضلات باقی نماند.
۷. آبشش‌ها در ماهی تازه و سالم باید قرمز روشن و بدون موکوس باشد.
۸. ماهی تازه باید فاقد هرگونه بوی نامطبوع و غیر طبیعی باشد (تشخیص بو از روی پوست بدن، داخل برانشی‌ها و داخل دهان انجام گیرد).
۹. در ماهی تازه و سالم باید چشم‌ها براق، محدب و کاملاً برآمده و با مردمک روشن و قرینه شفاف باشند.
۱۰. محل عرضه آبزیان تازه باید مجهز به ویتترین‌هایی باشند که بتوانند در شرایط بهداشتی، آبزیان تازه را در کنار یخ عرضه نمایند (اگر چه امکان عرضه آبزیان تازه در ویتترین‌های یخچال‌دار که دمای آن بین صفر تا ۴ درجه سلسیوس می باشد نیز وجود دارد ولی توصیه می گردد آبزیان تازه در کنار یخ در ویتترین‌های بهداشتی عرضه گردد).
۱۱. چنانچه آبزیان تازه در کنار یخ در ویتترین‌های بهداشتی عرضه می‌گردند باید ترتیبی اتخاذ گردد که در تمامی مواقع میزان کافی پودر یخ در بین و اطراف آبزی وجود داشته باشد.
۱۲. حداکثر مدت زمان نگهداری آبزیان تازه از زمان صید در کنار یخ ۷ روز می‌باشد (البته این زمان با توجه به نوع ماهی، شرایط نگهداری و امثال آن متفاوت است).
۱۳. آبزیانی که به صورت تازه و بسته بندی عرضه می‌شوند، بایستی دارای برچسب مشخصات باشند.
۱۴. آبزیانی که به صورت تازه و بدون هر گونه فرآوری عرضه می گردند می‌توانند بدون بسته بندی و برچسب عرضه گردند. این آبزیان بایستی حتماً مجاور پودر یخ کافی نگهداری گردند.
۱۵. عرضه ماهی فرآوری شده (قطعه‌بندی، فیله کردن و امثال آن) در محل عرضه قبل از رویت کامل ماهی توسط مشتری یا فرآوری قبلی ماهی در محل عرضه ممنوع است.
۱۶. یخ‌زدایی ماهی منجمد و عرضه آن به عنوان ماهی تازه ممنوع می‌باشد
۱۷. در مراکز عرضه ماهی زنده باید کف تولید شده در سطح مخزن آب جدا گردد
۱۸. در مراکز عرضه ماهی زنده، غذا دادن در داخل مخزن و در طول مدت نگهداری مجاز نمی‌باشد.
۱۹. در مراکز عرضه ماهی زنده، ادوات مخصوص صید باید در محل مناسب نگهداری گردد و از تماس با سطوح آلوده جلوگیری گردد.
۲۰. در مراکز عرضه ماهی زنده، ظروف مخصوص صید ماهی، باید دارای سطح صاف و قابل شستشو و گندزدایی بوده و مجرای خروج آب داشته باشد.
۲۱. در مراکز عرضه ماهی زنده عرضه و فروش ماهی تلف شده در داخل آب اکیداً ممنوع است. (آبشش ماهی تلف شده در آب رنگ پریده است).

• نکات بهداشتی در عرضه، حمل و نقل و نگهداری تخم مرغ

۱. بر روی بسته‌ها، شانه‌ها و یا کارتن‌های حاوی تخم مرغ‌های خوراکی، باید شماره پروانه بهداشتی واحد مرغداری علاوه بر نشانه‌های نوشته شده در استاندارد ملی شماره ۲۱۹، چاپ یا برچسب‌گذاری شود.
۲. روی هر عدد تخم مرغ خوراکی باید نام یا علامت تجاری واحد تولیدی و تاریخ تولید (به روز، ماه و سال)، درج شود.
۳. در سردخانه نباید موادی مانند پیاز، سیر، نارنج و پرتقال در نزدیکی و مجاورت تخم مرغ‌های خوراکی قرار گیرد (تخم مرغ نسبت به جذب بو حساس بوده و به آسانی بوهای مختلف را جذب می‌کند)
۴. در ترابری تخم مرغ‌های خوراکی تازه برای مسافت‌های طولانی، مناطق گرمسیری و در فصول گرم سال، باید از وسایل نقلیه مجهز سردخانه دار، مانند: واگن‌های سردخانه دار قطار، کامیون‌های سردخانه دار (در دمای ۰ تا ۷ درجه سلسیوس)، استفاده شود.
۵. در ترابری تخم مرغ‌های خوراکی تازه برای مسافت‌های کوتاه، می‌توان از کامیون یا وانت، استفاده نمود.
۶. چنانچه تخم مرغ‌های خوراکی تازه پس از زمان تخم گذاری در مراکز عرضه و فروش مجاز این فرآورده توزیع گردد می‌توان آن‌ها را در دمای ۱۰ تا ۱۵ درجه سلسیوس و در رطوبت نسبی ۷۰ تا ۸۰ درصد، حداکثر برای مدت ۲ هفته نگهداری کرد. در غیر اینصورت چنانچه تخم مرغ بعد از ذخیره‌سازی در سردخانه بالای صفر به مراکز عرضه منتقل گردد باید در مراکز عرضه در دمای حداکثر ۷ درجه سلسیوس نگهداری شود.
۷. استفاده از تخم مرغ‌های شکسته یا دارای ترک در مواد غذایی بخصوص مواد غذایی که نیاز به طبخ ندارد مانند خامه یا سس مورد استفاده برای سالاد ممنوع است.
۸. چنانچه از تخم مرغ پاستوریزه استفاده می‌شود باید دارای پروانه معتبر باشد.
۹. رنگ سفیده و زرده تخم مرغ پاستوریزه شده باید مطابق رنگ سفیده و زرده تخم مرغ فرآوری نشده باشد.
۱۰. مشخصات تخم مرغ پاستوریزه باید با مشخصات مندرج در استاندارد ملی شماره ۱۳۲۴۸ مطابقت داشته باشد.
۱۱. باید از قرار دادن تخم مرغ خام بر روی سطوحی که با مواد غذایی آماده خوردن در ارتباط است خودداری گردد.



دما ی نگهداری مواد غذایی بالقوه خطرناک

مواد غذایی بالقوه خطرناک نباید بیش از دو ساعت در محدوده دمای خطرناک (دمای بین ۵ تا ۶۰ درجه سلسیوس) نگهداری گردد و باید در دمای پایین تر از ۵ درجه سلسیوس یا در دمای بالاتر از ۶۰ درجه سلسیوس نگهداری گردد.

مواد غذایی بالقوه خطرناک (کنترل زمان / دما برای حفظ ایمنی مواد غذایی):

مواد غذایی که برای حفظ ایمنی و جلوگیری از رشد میکروارگانیسم‌ها و تولید سم ناشی از آن‌ها نیاز به کنترل زمان و دما دارند. این مواد مشتمل است بر موادی که در تمام یا بخشی از آن شیر یا محصولات لبنی، تخم مرغ، گوشت، مرغ، ماهی، یا هر یک از مواد تشکیل دهنده دیگر که قادر به حمایت از رشد میکروارگانیسم‌های بیماری زا یا مولد سم باشند وجود دارد. غذاهایی که pH آن ۴/۶ یا پایین تر و دارای فعالیت آبی ۰.۸۵ یا کمتر هستند مشمول این دسته از مواد غذایی نمی‌شوند.

شرایط و مدت نگهداری مواد غذایی

نام محصول	مدت زمان نگهداری	دمای نگهداری (C)	محل نگهداری
1 شیراستریزه	حداکثر ۳ ماه	دمای محیط	خارج و داخل یخچال
2 شیر پاستوریزه	حداکثر ۳ روز	۴-۱	داخل یخچال
3 شیر کاکائو استریزه	حداکثر ۳ ماه	۴-۱	داخل یخچال
4 خامه استریزه	حداکثر ۳ ماه	۴-۱	داخل یخچال
5 کره پاستوریزه	حداکثر یکسال	زیر صفر	داخل فریزر
6 کشک مایع	حداکثر یکسال	۴-۱	داخل یخچال
7 بستنی	یکسال	زیر صفر	داخل فریزر
8 دوغ	۳ ماه	۶-۱	داخل یخچال
9 ماست	۳۰ روز	۶-۱	داخل یخچال
10 پنیر	۶ ماه	۴-۱	داخل یخچال
11 پنیر پیتزا	۶ ماه	زیر صفر	داخل فریزر
12 کشک تهیه شده از ماست	۴ روز	۶-۱	داخل یخچال
13 پنیر خامه‌ای	40 روز	۶-۱	داخل یخچال
14 انواع رشته و ماکارونی	۲ سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
15 انواع آرد گندم - برنج - غلات و حبوبات	۱۲-۸ ماه	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
16 انواع آرد سوخاری	یکسال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
17 سوپ‌های خشک	2 سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
18 پودر کاکائو - قهوه	یکسال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
19 شیرینی‌ها	حداکثر ۳ روز	۳-۱	داخل یخچال
20 پودر غذای فوری	۱۸-۸ روز	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
21 کیک	۲-۱ ماه	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
22 کلوچه	۲ ماه	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
23 پفک	۶ ماه	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
24 همبرگر	۶ ماه	۱۸-	داخل فریزر
25 گوشت چرخ شده گوشت چرخ شده	۱۲ ساعت ۳ ماه	۴-۰ ۱۸-	داخل یخچال داخل فریزر
26 قطعات گوشت گاو بسته‌بندی شده	۳-۲ روز ۹ ماه	۴-۰ ۱۸-	داخل یخچال داخل فریزر
27 گوشت مرغ تازه	۳ روز	۴-۰	داخل یخچال
28 گوشت طیور	۱۲-۷ ماه	۱۸-	داخل فریزر
۲۹ ماهی تازه	۲-۱ روز	۴-۰	داخل یخچال



نام محصول	مدت زمان نگهداری	دمای نگهداری (C)	محل نگهداری
۳۰ ماهی پر چرب	۳ ماه	-۱۸	داخل فریزر
۳۱ ماهی کم چرب	۴-۵ ماه	-۱۸	داخل فریزر
۳۲ سوسیس و کالباس	۱ ماه	۴-۰	داخل یخچال
۳۳ کمپوست و کنسرو	۲ سال	دمای محیط	داخل محیط
۳۴ نوشابه‌های گازدار	۶ ماه	دمای محیط	داخل محیط
۳۵ گلاب و عرقیات گیاهی	۲ سال	دمای محیط	دور از تابش مستقیم آفتاب
۳۶ آب میوه جات	۲ سال	دمای محیط و یخچال	در جای خنک
۳۷ بستنی یخی	۶ ماه	-۱۸	دمای محیط و یخچال
۳۸ شربت پرتقالی	۹ ماه تا ۱۲ ماه	دمای محیط	داخل محیط
۳۹ شربت سکنجبین - شربت آلبالو	۲ سال	دمای محیط	داخل محیط
۴۰ انواع سس قرمز	۶ ماه	دمای محیط	داخل محیط
۴۱ مربا و شربت	۲ سال	دمای محیط و پس از باز کردن درب داخل یخچال	
۴۲ سرکه	۴ سال	دمای محیط و پس از باز کردن درب داخل یخچال	
۴۳ ترشیجات و شورجات	۱/۵ تا ۲ سال	دمای محیط و پس از باز کردن درب داخل یخچال	
۴۴ آبلیمو و آبغوره	۱ سال	دمای محیط و پس از باز کردن درب داخل یخچال	
۴۵ رب انار	۲ سال	دمای محیط و پس از باز کردن درب داخل یخچال	
۴۶ رب گوجه فرنگی کنسرو	۲ سال	دمای محیط و پس از باز کردن درب داخل یخچال	
۴۷ ادویه جات	۲ سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۴۸ لواشک	۲ سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۴۹ مواد پرک	۱ سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۵۰ چای	۲ سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۵۱ چیپس		دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۵۲ حبوبات	۱ سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۵۳ پودر نارگیل - گردو - بادام	۱ سال	۶-۱	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۵۴ پودر ژله	۲ سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۵۵ سبزی خام بسته بندی	۳-۵ روز	دمای محیط	داخل یخچال
۵۶ عسل	۲-۳ سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۵۷ خشکبار	۱ سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۵۸ بیسکویت و بیسکویت کرم‌دار	۱۲-۶ ماه	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۵۹ نمک یددار	۱ سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۶۰ شکلات	۱ سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۶۱ گندم - جو - ذرت کامل	۲ سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۶۲ موسیر خشک	۱ سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۶۳ تخم مرغ	۳-۴ هفته	۴-۶	داخل یخچال
	۱ هفته	۱۸-۲۰	خارج از یخچال
۶۴ روغن جامد	۲ سال	دمای محیط	در محیط خشک و خنک نگهداری شود
۶۵ روغن مایع	۱ سال	دمای محیط	دور از تابش آفتاب نگهداری شود
۶۶ سبزی آشی منجمد (سرخ نشده)	۱ سال	-۱۸	داخل فریزر
۶۷ سبزی خرد شده (سرخ شده)	۱ سال	-۱۸	داخل فریزر
۶۸ پیتزا منجمد	۶ ماه	-۱۸	داخل فریزر



فصل نهم

قوانین و مقررات مرتبط به بهداشت محیط و بهداشت مواد غذایی (ویژه افراد صنفی)

فهرست مطالب

- اهداف درس
- مقدمه و اصول بهداشت محیط
- قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خورده‌نی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی
- آیین نامه اجرایی قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خورده‌نی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی
- دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خورده‌نی و آشامیدنی (کد دستورالعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹)
- دستورالعمل اجرایی رسیدگی به تخلفات بهداشتی مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خورده‌نی، آشامیدنی، آرایشی، بهداشتی و اماکن عمومی
- ماده ۲ و ۱۷ و ۲۷ قانون اصلاح قانون نظام صنفی کشور
- قانون مجازات اسلامی (مرتبط به بهداشت محیط و بهداشت مواد غذایی)
- ماده ۵۵ - وظایف شهرداری (بند ۲۰)
- از وظایف شوراهای در ارتباط با مسائل بهداشتی
- از قانون سازمان دامپزشکی کشور
- قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات و آیین نامه اجرایی
- ماده ۳۷ برنامه پنجم توسعه (فهرست کالاها و اقدامات آسیب رسان به سلامت و داروهای با احتمال سوء مصرف)
- انتظار می‌رود که فراگیرنده، پس از گذراندن این درس، بتواند: (آنچه فراگیر باید بداند)
- ۱) روند اجرای قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خورده‌نی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی شرح دهد.
- ۲) وظایف افراد صنفی در آیین نامه اجرایی قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خورده‌نی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی شرح دهد.
- ۳) نحوه اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خورده‌نی و آشامیدنی بداند
- ۴) نحوه رسیدگی به تخلفات بهداشتی مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خورده‌نی را بداند
- ۵) وظایف افراد صنفی در ماده ۲ و ۱۷ و ۲۷ قانون اصلاح قانون نظام صنفی کشور را توضیح دهند
- ۶) نحوه برخورد قانون مجازات اسلامی با افراد صنفی مرتبط به بهداشت محیط و بهداشت مواد غذایی را بداند
- ۷) وظایف متقابل شهرداری‌ها (در محدوده شهر) و افراد صنفی مرتبط به بهداشت محیط و بهداشت مواد غذایی را بداند
- ۸) وظایف متقابل شوراهای (شهری و روستایی) و افراد صنفی در ارتباط با مسائل بهداشتی را بداند
- ۹) وظایف سازمان دامپزشکی در خصوص عرضه فراورده‌های خام دامی در واحدهای صنفی را بداند
- ۱۰) وظایف افراد صنفی در قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات (و آیین نامه اجرایی آن) را شرح دهند.
- ۱۱) افراد صنفی فهرست کالاها و اقدامات آسیب رسان به سلامت را بداند و از میزان جرائم تخلفات مرتبط آگاهی یابد.
- ۱. قوانین و مقررات بهداشتی مواد غذایی و اماکن عمومی را فراگیرد.
- ۲. قانون مواد خورده‌نی، آشامیدنی، آرایشی بهداشتی را فرا گیرد.
- ۳. فصل‌های ماده سیزده را نام برده و توضیح دهد اهداف درس

۱. قوانین و مقررات بهداشتی مواد غذایی و اماکن عمومی را فراگیرد.
۲. قانون مواد خورده‌نی، آشامیدنی، آرایشی بهداشتی را فرا گیرد.
۳. فصل‌های ماده سیزده را نام برده و توضیح دهد اهداف درس



بهداشت محیط

محیط شامل عوامل خارجی- زنده و غیرزنده، مادی و غیرمادی- می‌گردد که انسان‌ها را در میان گرفته است.

به سه جزء تقسیم شده است:

(۱) فیزیکی: آب، هوا، خاک، مسکن، فاضلاب، پرتوها و...

(۲) بیولوژیکی: زندگی گیاهی و حیوانی شامل باکتری‌ها، ویروس‌ها، حشرات، موش‌ها و حیوانات.

(۳) اجتماعی: آداب و رسوم، درآمد و اشتغال، مذهب و غیره.

در لغت، بهداشت به معنای "علم حفاظت از سلامتی" است. یکی از بهترین تعاریف بهداشت، که توسط بنیاد ملی بهداشت آمریکا ارائه شد، عبارت است از: بهداشت شیوه و کیفیتی از زندگی است که در خانه پاک، محله پاک، تجارت پاک و جامعه پاک خلاصه می‌شود.

همچنین اصطلاح «بهداشت محیط» براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت عبارت است از: "کنترل تمام آن عواملی در محیط فیزیکی انسان‌ها، که اثرات زیان‌باری بر توسعه فیزیکی، بهداشت و بقاء انسان دارد.

هدف از بهداشت محیط ایجاد و حفظ شرایط بوم‌شناختی، به گونه‌ای است که سبب ارتقاء بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها گردد. در سال ۱۹۹۰، بیش از ۲ میلیون نفر در کشورهای درحال توسعه در اثر عدم دسترسی به آب آشامیدنی سالم و نزدیک به ۲ میلیون نفر به دلیل نداشتن سیستم دفع مدفوع، جان خود را از دست دادند.

یکی از عوامل مهم در مراقبتهای بهداشت عمومی تامین آب آشامیدنی سالم و بهداشتی است.

(براساس آمار سال ۲۰۱۰ سازمان ملل متحد، حداقل ۸۸۴ میلیون نفر در جهان به آب آشامیدنی سالم دسترسی ندارند. این سازمان همچنین تخمین می‌زند که سالانه مرگ حداقل یک و نیم میلیون کودک زیر پنج سال در دنیا به دلیل عوارض ناشی از آلودگی آب یا عدم وجود شبکه فاضلاب مناسب است.

در سال ۲۰۱۱، دبیرکل سازمان ملل متحد در پیامی به مناسبت روز جهانی آب، از افزایش ۲۰ درصدی شمار ساکنان شهرهایی که در خانه‌هایشان به شیر آب دسترسی نداشته و از ابتدایی ترین امکانات بهداشتی محروم هستند، خبر داد.

مقدمه و اصول بهداشت محیط

امروزه بشر در سیر تکاملی خود نیازمند به نظم و انضباط خاصی است که حقوق همه در آن حفظ بوده و رشد و تعالی انسانها را حادث کند. بنابراین برای ایجاد این نظم نیازمند به قواعد و روش‌های هستیم که در صورت رعایت و اجرای صحیح آن آسایش را برای همگان فراهم آورد این قواعد همان قانونی است که در زندگی اجتماعی وضع و عناصری جهت اجرای آن بکار گرفته می‌شوند آگاهی به قانون نزد تمامی انسان‌ها جهت احقاق حق، رعایت حقوق همدیگر، الزامی است.

اصول بهداشت محیط

بهداشت محیط و مکانیسم‌های ارائه آن بر اساس یک سری اصول زیر بنایی بنا نهاده شده است. این اصول به طور خلاصه در زیر عبارتند از:

اصل اول:

کانون فعالیت‌های بهداشت محیط، حفظ و بهبود وضعیت، انسان است. این اصل تاکید بر آن دارد که هدف عمده فعالیت‌های محیطی رفاه بشر باشد اصل دوم: فعالیت‌های بهداشت محیط، به سه مرحله زمانی مربوط می‌شود. در بهداشت محیط و حرفه ای، باید برای اصلاح صدمات گذشته تلاش گردد، خطرات موجود در زمان حاضر کنترل شود و از بروز مشکلات در آینده جلوگیری بعمل آید.

اصل سوم:

گروه‌های انسانی دارای شرایط نامساعد در داخل اجتماع اغلب کسانی هستند که در بدترین منازل با شرایط محیطی بسیار ضعیف زندگی می نمایند، در خطرناک ترین مشاغل کار می نمایند و دسترسی آنها به آب بهداشتی و غذایی متنوع و سالم محدود می‌باشد اصل چهارم: تشریک مساعی و مشارکت به عنوان اصل مهم در پیشرفت بهداشت محیط در یک اجتماع مطرح می باشد این مشارکت به مفهوم عام بین بهداشت و سایر بخشها مانند بخشهای اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی مطرح می‌باشد.

اصل پنجم:

اصل پنجم بهداشت محیط، که با تمام اصول قبلی تداخل می نماید، نظریه توسعه پایدار است. در این رابطه، توجه به سیاست‌های جامعه، به حساب آوردن ملاحظات بهداشت محیط و حرفه‌ای در تمام محدوده‌های سیاسی دیگر، مشارکت تمام گروه های اجتماع در برنامه‌ریزی و اجرای سیاست‌های توسعه پایدار دارای اهمیت می‌باشند.

اصل ششم:



آلودگی‌های محیط، مرزها را در خود دیده و ابعاد جهانی پیدا نموده است. مسائل بهداشت محیط هم اکنون خصوصیات جهانی دارند. بنابراین مشارکت و همکاری‌های بین‌المللی به عنوان یک اصل کلیدی در بهداشت محیط و حرفه‌ای مطرح می‌باشد.

قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون موادخوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی،

قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی)

ماده واحده- ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی مصوب سال ۱۳۴۶، ۴، ۲۲ به شرح زیر اصلاح میگردد

ماده ۱۳ - تخلف از مقررات بهداشتی نظیر عدم رعایت بهداشت فردی، وضع ساختمانی، وسایل کار ممنوع است و مستوجب مجازات می‌باشد. مقررات بهداشتی مربوط به مراکز تهیه و تولید، نگهداری، توزیع، فروش و حمل و نقل مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی و اماکن عمومی در آئین‌نامه اجرائی این ماده تعیین خواهد شد. تخلف تا پانصد هزار ریال از مقررات مذکور مستوجب مجازات‌های بازدارنده از بیست و پنج هزار ریال جریمه نقدی به ازای هر مورد نقض مقررات بهداشتی خواهد بود. میزان مجازات‌های یاد شده بر اساس نرخ تورم (هر سه سال یک بار) بنا به اعلام بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران و تأیید هیأت وزیران قابل افزایش است

مأمورینی که از طرف وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برای نظارت بهداشتی اماکن و مراکز موضوع این ماده تعیین میشوند مکلفند تخلفی ناز مقررات بهداشتی را با ذکر موارد تخلف با تنظیم گزارشی به مسؤول بهداشت محل معرفی نمایند. مسؤول بهداشت محلدر صورت تأیید گزارش به‌صاحب مرکز و یا مسؤولین مربوطه اخطار مینماید تا نسبت بهرفع نواقص بهداشتی در مهلت تعیین شده اقدام کند در صورت عدم رفع موارد تخلف، دستور تعطیل محل و مهر و موم و یا لاک و مهر آنرا صادر مینماید و پس از برطرف شدن نواقصو تأیید مسؤول بهداشت محل از واحد مربوطه رفعتعطیل و فک مهر و موم خواهد شد. در تمام موارد مذکور پرونده جهت رسیدگی به دادگاه صالحه ارجاع مقررات بهداشتی، وظایف و مسؤولیتهای مسؤول بهداشت محل و مأمورین نظارت مدت زمانهای لازم برای. میگرددر رفع نواقص بهداشتی و سایر امور مربوطه در اجرای این ماده واحدهدر آئین‌نامه اجرائی این قانون مشخص خواهد شد.

تبصره ۱ - صاحبان مراکز مزبور در صورتی که اقدامات انجام شده را خلاف قانون ومقررات مربوطه بدانند میتوانند به مرجع قضائی صالح شکایت نمایند تبصره ۲ - مأمورین انتظامی موظفند در تمام مراحل اجرای عملیات بازرسی، تعطیل ومهر و موم یا لاک و مهر کردن محل، همکاری لازم را با مأمورینوزارت بهداشت، درمانو آموزش پزشکی به عمل آورند

تبصره ۳ - آئین‌نامه اجرائی این قانون توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تدوین میگردد قانون فوق مشتمل بر ماده واحده در جلسه علنی روز یکشنبه مورخ سیزدهم آذر ماه یکهزار و سیصد و هفتاد و نه مجلس شورای اسلامی تصویب و در تاریخ ۱۳۷۹، ۹، ۲۰ به تأیید شورای نگهبان رسیده است. رئیس مجلس شورای اسلامی - مهدی کروبی

آیین نامه اجرایی قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون موادخوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی،

در اجرای تبصره سه قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی مصوب آذر ماه ۱۳۷۹ مجلس شورای اسلامی و به استناد نامه شماره ۴۷۴۳۹/۹۲۵۶ مورخ ۱۳۹۲/۱/۲۴ دبیر هیات دولت و نامه شماره ۱۸۱۱۰/۲۵۰۲۴۰ مورخ ۹۱/۱۲/۱۵ معاونت حقوقی رییس جمهور در خصوص آیین نامه اجرایی قانون اصلاح ماده

۱۳ قانون موادخوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی، موضوع تصمیم جلسه مورخ ۹۱/۷/۱۸ شورای عالی سلامت و امنیت غذایی و تأکید بر صلاحیت قانونی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در ابلاغ آن، بدین وسیله آیین نامه مذکور به شرح ذیل برای اجراء ابلاغ می‌گردد:

فصل اول: تعاریف و کلیات الف- تعاریف:

ماده ۱: واژه‌ها و اصطلاحات به کار برده شده در این آیین نامه به شرح ذیل تعریف می‌شود:

۱. وزارت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی تابعه.
۲. بهداشت محیط: عبارت است از کنترل عوامل فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی، رادیولوژیکی و غیر آن، از محیط زندگی که بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی انسان تاثیر می گذارند.

۳. بازرسی: فردی است که با دریافت کارت بازرسی از وزارت، به عنوان بازرس بهداشت شناخته می‌شود و به عنوان ضابط قضایی (ضابط خاص) جهت کنترل و نظارت‌های حوزه موضوع این آیین نامه فعالیت می نماید.

۴. بازرسی: به عمل نظارتی گفته می‌شود که هدف از آن بررسی میزان انطباق شرایط موضوع و محل بازرسی با قوانین، مقررات و الزامات بهداشتی ناشی از آن‌ها می‌باشد.

۵. آب آشامیدنی: آب آشامیدنی آبی است که عوامل فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی و رادیولوژیکی آن با ضوابط و مقررات اعلامی از سوی وزارت مطابقت داشته باشد و مصرف آن عارضه سوئی در کوتاه مدت و یا درازمدت در انسان ایجاد نکند.

۶. آلودگی آب آشامیدنی: آلودگی آب آشامیدنی عبارتست از تغییر خواص فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی و رادیولوژی آب به گونه‌ای که آن را برای مصرف انسان نامناسب یا زیان آور سازد.



۷. مواد غذایی سالم: غذای سالم یا ایمن، غذایی است که از مواد اولیه سالم و ایمن تهیه شده باشد و عاری از مواد زیان بخش و مضر بوده و از نظر بهداشتی در مقادیر مصرف معمولی در کوتاه یا درازمدت زبانی متوجه بدن انسان نکند.
۸. مواد غذایی فاسد: غذایی است که رنگ، بو، مزه و قوام آن تغییر کرده یا دارای بار میکروبی بالا بوده و خوردن آن باعث صدمه زدن به سلامت مصرف کننده می‌گردد.
۹. مواد آرایشی و بهداشتی: یک ماده آرایشی به عنوان ماده یا فرآورده‌ای است که بتواند به طور انحصاری یا عمدتاً قسمت‌های خارجی بدن انسان شامل اپیدرم (پوست) سیستم مو، ناخن‌ها، لب‌ها و اندام‌های ژنیتال (خارجی)، دندان یا اجزای مخاطی حفره‌های دهانی به منظور پاکیزگی، معطر سازی یا حفاظت و یا نگهداری از آن‌ها در شرایط مناسب یا تغییر و اصلاح ظاهر و یا اصلاح نمودن موی بدن استفاده شود.
۱۰. نظارت بهداشتی: فرآیند بازرسی، ارزیابی، پایش، ارزشیابی و کنترل عوامل محیطی می باشد که به نحوی بر سلامت انسان اثر گذار است.
۱۱. اماکن عمومی موضوع این آیین نامه:
- اماکن عمومی شامل: محیط‌های کار در وزارتخانه‌ها، موسسات و شرکت‌های دولتی و غیردولتی، شهرداری‌ها و سازمان‌های وابسته، موسسات و نهادهای غیر دولتی، مراکز بهداشتی درمانی، مراکز آموزشی و تربیتی و پرورشی، پرورشگاه، استخرهای شنا، پایانه‌های مسافری، راه آهن فرودگاه و قطارهای مسافری، وسایل حمل و نقل عمومی شهری و بین شهری، آرایشگاه‌های مردانه، سالن‌های آرایش زنانه و کلینیک‌های زیبایی، مهمانخانه‌ها، سالن‌ها و باشگاه‌های ورزشی، غسالخانه، آرامستان‌ها، گرمابه‌های مردانه و زنانه، خوابگاه‌های دانشجویی و مراکز آموزشی، مراکز نظامی و انتظامی (پادگان‌ها، مجتمع‌های مسکونی و منازل سازمانی)، مجتمع‌های بهزیستی، مسافرخانه‌ها، هتل‌ها، مهمانپذیرها، هتل‌ها، پانسیون‌ها، مراکز تفریحی و پارک‌ها، زندان‌ها، مراکز نگهداری سالمندان، اردوگاه‌ها و مراکز تجمعی، سالن‌های تئاتر و سینما، فرهنگسراها، مجتمع‌های خدماتی رفاهی و مراکز عرضه سوخت آپمپ‌های گاز و بنزین)، مساجد و اماکن متبرکه، مراکز خدمات آمبولانس، سرویس‌های بهداشتی عمومی، مراکز دفع پسماند و مانند آن‌ها.
- ۱۱-۱. مراکز بهداشتی درمانی: مراکز بهداشتی درمانی شامل بیمارستان‌ها، زایشگاه‌ها، مطب‌ها، درمانگاه‌ها، کلینیک‌ها، مراکز مشاوره پزشکی، مراکز بهداشتی درمانی شهری روستایی، پایگاه‌های بهداشتی، خانه‌های بهداشت، دفاتر خدمات پرستاری، لابراتوار دندانسازی، داروخانه‌ها، مراکز کار با اشعه، آزمایشگاه‌های تشخیص طبی، مراکز توان بخشی، مراکز جراحی محدود، بخش‌های تزریقات و پانسمان، آسایشگاه‌های معلولین، طب هسته‌ای، فیزیوتراپی، رادیوتراپی، رادیولوژی و مانند آن‌ها.
- ۱۱-۲. مراکز آموزشی و تربیتی: مراکز آموزشی و تربیتی شامل مدارس، آموزشگاه‌ها، حوزه‌های علمیه، دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها، هنرستان‌ها، مراکز تربیتی شبانه روزی، ندامتگاه‌ها، مهدهای کودک، روستا مهدها، مهدهای قرآنی، مراکز نگهداری معلولین ذهنی و مانند آن‌ها.
۱۲. مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی: این مراکز شامل مکان‌های پذیرایی و تفریحی بین راهی، عطاری، بقالی، خواربارفروشی، رستوران، چلوکبابی، سلف سرویس، تالار پذیرایی، کافه قنادی، انواع شیرینی فروشی و کارگاه‌های شیرینی پزی، سوپر مارکت، لبنیات فروشی، فروشگاه‌های بزرگ و زنجیره‌ای، فروشگاه‌های گوشت قرمز و سفید، فرآورده‌های خوراکی آریان، میگو، طیور، زنبور عسل، آرایش خوراک دامی و مواد پروتئینی، آشپزخانه‌ها (کنترینگ‌ها)، کبابی، حلیم پزی، آشپزی، کله پزی، جگرکی، سیراب و شیردان، اغذیه و ساندویچ، پیتزا، مرغ سوخاری، چایخانه، قهوه خانه، رستوران‌های سنتی، آبمیوه بستنی سازی و فروشی، بوفه، میوه و سبزی فروشی، میادین توزیع میوه و تره بار، مراکز طبخ و آبدارخانه وزارتخانه‌ها، موسسات و شرکت‌های دولتی و غیردولتی، شهرداری‌ها و سازمان‌های وابسته، ناتوانی‌ها و انواع مراکز تهیه و عرضه نان، کارگاه‌ها و کارخانجات تولید انواع مواد غذایی و بسته بندی آن، سیستم‌های تامین آب آشامیدنی (منبع، مخزن، تصفیه خانه و شبکه توزیع)، موسسات ارائه خدمات پذیرایی و کرایه ظروف و وسایل پذیرایی، آشپزخانه و سلف سرویس کارخانجات صنعتی، کارگاه‌ها و کارخانجات و اماکن تولید یخ و آب شرب، سردخانه‌های نگهداری مواد غذایی، انبارهای نگهداری مواد غذایی، نبات و آبنبات پزی، قندریزی، حلواسازی، عصاره‌گیری (آبغوره، آلبیمو، تهیه ترشیجات و عرقیات)، سبزی خردکنی، کانتینرها و کانکس‌های ثابت و واحدهای سیار تهیه و عرضه مواد غذایی، عرضه خشکبار، وسائط حمل و نقل مواد غذایی، لبنیات سازی، کشک سایی، اماکن دامی، صنایع وابسته به دام مبادی ورودی مواد مشمول این آئین نامه، بازارچه‌های مرزی، بازارهای هفتگی و فصلی و مانند آن‌ها.
- ۱۲-۱. اماکن دامی: مراکز، اماکن و واحدهای نگهداری، تکثیر و پرورش دام شامل هر نوع از حیوانات اهلی، طیور، آبزیان، زنبور عسل، کرم ابریشم، حیوانات آزمایشگاهی و پوستی، حیوانات باغ وحش، چراگاه‌ها، مراتع، آبشخورها و صیدگاه‌ها.
- ۱۲-۲. صنایع وابسته به دام: کشتارگاه‌ها، کارگاه‌ها، کارخانه‌ها، مراکز تولید، تهیه، آماده کردن مواد خام دامی، سردخانه‌های مواد پروتئینی با منشاء دامی، مراکز جمع‌آوری شیر و عسل، کارخانه‌های تولید، خوراک، دام، انبارهای نگهداری مواد اولیه خوراک دام و یا خوراک آماده دام و کارخانه‌های جوجه کشی.
۱۳. مسئول بهداشت محل: رئیس مرکز بهداشت استان و شهرستان
۱۴. صلاحیت بهداشتی: تأییدیه‌ای است که وزارت در پاسخ به استعلام برای متقاضیان صدور، تجدید و انتقال هر فقره پروانه تاسیس یا کسب یا مجوز بهره برداری صادر می‌کند.
۱۵. مدیریت پسماند: کلیه عملیات مربوط به تولید، تفکیک، ذخیره در محل، جمع‌آوری، حمل و نقل، پردازش و بازیافت پسماند می‌باشد.
۱۶. بهداشت فردی: عبارتست از رعایت دستورات و عادات بهداشتی و دوری جستن از رفتارها و عادات غیر بهداشتی که باعث می‌شود، فرد در معرض عوامل و شرایط بیماری زا قرار نگیرد و به بیماری ناشی از آن‌ها دچار نشوند.



۱۷. بهداشت مواد غذایی: عبارتست از رعایت کلیه موازین بهداشتی در تمامی مراحل تولید، فرآیند، نگهداری، حمل و نقل و عرضه می‌باشد تا ماده غذایی سالم و با کیفیت به دست مصرف کنندگان برسد.
۱۸. بهداشت ساختمان: ویژگی‌های کمی و کیفی که تحت آن شرایط، نیازهای جسمی و روحی ساکنین در آن تامین گردد و نیز از بروز و انتقال بیماری‌های واگیر و غیرواگیر، ایجاد سوانح و حوادث ناگوار، جلوگیری می‌شود.
۱۹. بهداشت ابزار و تجهیزات: استفاده از ابزار و تجهیزات سالم و بهداشتی است.
۲۰. موارد بحرانی: مواردی است که عدم رعایت آن به طور مستقیم موجب به خطر افتادن سلامت انسان گردد.
۲۱. موارد غیر بحرانی: مواردی است که عدم رعایت آن به طور غیرمستقیم بر سلامت انسان اثر دارد.
۲۲. خود کنترلی بهداشتی: کنترل و پایش مداوم مالک، مدیر یا متصدی مراکز و اماکن عمومی و یا ارائه دهنده خدمات در زمینه کنترل موارد بحرانی و غیربحرانی و انطباق شرایط بهداشتی واحد خود با قوانین و مقررات بهداشتی می‌باشد.
۲۳. خود اظهاری بهداشتی: اظهار مالک، مدیر یا متصدی مراکز و اماکن عمومی یا ارائه دهنده خدمات در فواصل بازرسی بهداشتی مبنی بر انطباق محل، کالا و خدمات ارائه شده یا قوانین و مقررات بهداشتی می‌باشد که از طریق تهیه و تنظیم اظهارنامه و ارائه آن مسئول بهداشت محل صورت می‌گیرد.
۲۴. کارت بهداشت (معاینه پزشکی): کارتی است که برای افراد مشمول این آیین نامه، مطابق دستورالعمل معاونت بهداشت وزارت صادر می‌شود.
۲۵. گواهینامه دوره آموزشی بهداشت اصناف: مدرکی است که برای افرادی که دوره‌های آموزش مربوطه را در آموزشگاه بهداشت اصناف مجاز از طرف وزارت با موفقیت سپری نموده اند، صادر می‌گردد.
۲۶. دفع بهداشتی فاضلاب: دفع فاضلاب مطابق شرایط بهداشتی از قبیل دفع در چاه جذب، اتصال به شبکه جمع‌آوری فاضلاب و انواع تصفیه خانه اختصاصی و سایر روش‌ها مورد تأیید وزارت.
۲۷. پروانه بهداشتی: پروانه بهداشتی گواهی است که مطابق قوانین، مقررات و ضوابط توسط وزارت برای مدت معین صادر می‌شود.
۲۸. سکونتگاه‌های غیر رسمی: سکونتگاه‌های غیر رسمی بخشی از بافت شهری هستند که عمدتاً مهاجرین روستایی و تهیدستان شهری را در خود جای داده اند و بدون مجوز و خارج از برنامه ریزی رسمی و قانونی توسعه شهری (طرح‌های جامع و تفصیلی) در درون و خارج از محدوده قانونی شهرها به وجود آمده اند و بطور عمده فاقد سند مالکیت هستند و از نظر ویژگی‌های کالبدی و برخورداری از خدمات و زیر ساخت‌های شهری دچار کمبود هستند.
- ب - کلیات:
- ماده ۲- بازرسین در اجرای وظایف این آئین‌نامه پس از طی دوره آموزشی مورد نظر قوه قضاییه به عنوان ضابط قضایی (ضابط خاص) تلقی و هر گونه تعرض به آن‌ها بخاطر انجام وظیفه مشمول قوانین و مقررات مربوط خواهد بود.
- ماده ۳- وزارت مجاز است بازرسین خود را در اجرای وظایف تعیین شده در هر زمان به مراکز و اماکن مشمول این آیین نامه اعزام نماید. مالکین، مدیران، متصدیان و نمایندگان آن‌ها در مراکز و اماکن ذکر شده مکلف به همکاری می‌باشند.
- ماده ۴- وزارت موظف است به منظور کنترل مواد مشمول این آئین‌نامه از سطح مراکز و اماکن، نسبت به مجهز نمودن بازرسان خود به تجهیزات سنجش و سایر ابزارها متناسب با فن آوری‌های روز اقدام نماید.
- ماده ۵- مراکز و اماکن مشمول این آئین‌نامه، وزارتخانه‌ها، سازمان‌ها و موسسات و مراکز دولتی، خصوصی و عمومی، مراکز نظامی و انتظامی، همچنین شرکت‌ها و موسسات و اشخاص حقیقی و حقوقی موظفند ضمن رعایت این آئین‌نامه، اطلاعات درخواستی مرتبط را در اختیار بازرسان قرار دهند.
- ماده ۶- مراکز نظامی و انتظامی (پادگان‌ها، مراکز نظامی و انتظامی حساس) موظفند با اخذ تمهیدات لازم نسبت به رعایت این آیین نامه اقدام نمایند.
- ماده ۷- وزارت موظف است جهت کنترل و بازرسی‌های بهداشتی از پادگان‌ها، مراکز نظامی و انتظامی حساس هماهنگی‌های لازم را با مسئولین مربوطه به عمل آورند.
- ماده ۸- مدیران، متصدیان و شاغلین مشمول این آئین‌نامه ملزم به گذراندن دوره آموزشی در آزمایشگاه بهداشت اصناف بوده و باید گواهینامه مربوطه را اخذ نمایند.
- ماده ۹- موسسات ارائه خدمات بهداشت محیط حق انتشار آگهی تبلیغاتی که موجب گمراهی و فریب مردم شود و درج عناوین مجعول و خلاف واقع بر روی تابلو، سربرگ موسسه و یا طرق دیگر را ندارند و در صورت مشاهده وزارت مکلف است نسبت به معرفی متخلف به مراجع قضایی اقدام نماید.
- ماده ۱۰- کلیه رسانه‌های گروهی برای درج آگهی‌های مرتبط با خدمات بهداشت محیط باید از وزارت مجوز دریافت نمایند.
- ماده ۱۱- عرضه و فروش مواد مشمول این آیین نامه که فهرست آن توسط وزارت اعلام می‌گردد به صورت دوره‌گردی ممنوع است.
- ماده ۱۲- وزارت حداکثر یکسال پس از تصویب این آیین نامه ترتیبی اتخاذ خواهد کرد تا حداقل سالی یکبار نتیجه سه بازرسی آخر انجام شده از مراکز و اماکن مشمول این آیین‌نامه را به نحو مقتضی برای اطلاع عموم مردم و انجام رتبه‌بندی بهداشتی از طرق مختلف منتشر نماید.
- تبصره- نحوه اطلاع رسانی، رتبه بندی بهداشتی و اعلام آخرین وضعیت بهداشتی را معاونت بهداشت وزارت تعیین می نماید.
- ماده ۱۳- معاونت بهداشت وزارت موظف است حداکثر طی مدت سه ماه از تاریخ تصویب و ابلاغ این آئین‌نامه نسبت به تهیه دستورالعمل‌ها، چک لیست‌ها، ضوابط و راهنماهای اجرایی اقدام نماید.
- ماده ۱۴- تهیه چک لیست‌های اختصاصی مرتبط با واحدهای صنفی با همکاری شورای اصناف کشور خواهد بود.



ماده ۱۵- تهیه چک لیست‌های اختصاصی مرتبط با فروشگاه‌های گوشت قرمز و سفید (عمده و خرده فروشی)، فرآورده‌های خوراکی آبزیان، میگو، طیور، آرایش خوراک دامی و مواد پروتئینی، با همکاری سازمان دامپزشکی کشور خواهد بود.

ماده ۱۶- تهیه چک لیست‌های اختصاصی مرتبط با محصولات و فرآورده‌های خام دامی به منظور اعمال کنترل و نظارت‌های بهداشتی در فروشگاه‌های گوشت قرمز و سفید (عمده و خرده فروشی)، فرآورده‌های خوراکی آبزیان، میگو، طیور، آرایش خوراک دامی و مواد پروتئینی، توسط سازمان دامپزشکی کشور و با همکاری معاونت بهداشت وزارت خواهد بود.

فصل دوم: شمول آئین‌نامه

ماده ۱۷- کلیه خدمات و عوامل محیطی، بهداشت فردی، بهداشت ساختمان و ابزار و تجهیزات کلیه مراکز و اماکن مشمول این آئین‌نامه موضوع بندهای ۱۱ و ۱۲ ماده یک و همچنین بهداشت موادخوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی بعد از تولید تا مصرف که بازرسین مکلف به بازرسی به منظور کنترل تأثیرات سوء آن می‌باشند.

مشمول این آئین‌نامه می‌باشند.

ماده ۱۸- نظارت و کنترل اماکن دامی و صنایع وابسته به دام از نظر بهداشت فرآورده، ساختمان و تجهیزات بر عهده سازمان دامپزشکی کشور است وزارت موظف است ضوابط و مقررات عمومی بهداشت ساختمان و تجهیزات را جهت اعمال در چک لیست‌های مربوط به سازمان دامپزشکی کشور اعلام نماید.

ماده ۱۹- وزارت موظف است بر رعایت بهداشت فردی و سایر موارد بهداشت محیطی جز موارد مندرج در ماده ۱۸ در اماکن دامی و صنایع وابسته به دام نظارت نماید.

ماده ۲۰- نظارت و کنترل فرآورده‌های خام دامی در مراکز عرضه، توزیع و طبخ این فرآورده‌ها بر عهده سازمان دامپزشکی کشور و نظارت و کنترل بهداشتی این مراکز بر عهده وزارت می‌باشد، وزارت و سازمان دامپزشکی کشور در تدوین ضوابط و مقررات بهداشتی مربوط با یکدیگر همکاری می‌نمایند.

ماده ۲۱- کلیه مراکز و اماکن موضوع بندهای (۱۱) و (۱۲) ماده یک که واجد یا فاقد پروانه بهره‌برداری، کسب و یا هر گونه مجوز دیگر در محدوده شهری، روستایی، حاشیه شهرها (سوانگاه‌های غیررسمی) و بین راهی، مشمول این آئین‌نامه می‌باشند.

فصل سوم: وظایف

ماده ۲۲- وزارت به منظور حفظ سلامت عمومی ملکف است کلیه مراکز و اماکن مشمول این آئین‌نامه را از نظر تطبیق بهداشت فردی، بهداشت مواد غذایی، بهداشت ساختمانی و بهداشت ابزار و تجهیزات با موازین بهداشتی مربوط تحت نظارت مستمر قرار دهد و در صورت مشاهده نواقص و مشکلات بهداشتی، مراتب را به دستگاه اجرایی مرتبط، مدیران، مالکان و متصدیان مراکز و اماکن عمومی ابلاغ نماید.

ماده ۲۳- مسئولیت پیگیری و اقدام تا رفع کامل نواقص بهداشتی بمعده مالک، مدیر یا متصدی مراکز و اماکن مربوط خواهد بود.

ماده ۲۴- مالکین، مدیران و متصدیان اماکن و مراکز مشمول این آئین‌نامه موظفند از خدمات دانش آموختگان بهداشت محیط به منظور خود کنترلی بهداشتی در محل کار خود به ترتیبی که توسط معاونت بهداشت وزارت با همکاری دستگاه‌های ذیربط از جمله شورای اصناف کشور، وزارت ورزش و جوانان، وزارت جهاد کشاورزی، سازمان دامپزشکی کشور، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، وزارت آموزش و پرورش و وزارت صنعت، معدن و تجارت مشخص خواهد شد، استفاده نمایند.

ماده ۲۵- مالکین مدیران و متصدیان مراکز و اماکن مشمول این آیین‌نامه موظفند به ترتیبی که توسط معاونت بهداشت وزارت با همکاری شورای اصناف کشور و دستگاه‌های اجرایی نامبرده در ماده ۲۴ مشخص خواهد شد شرایط بهداشتی و بهسازی محل فعالیت خود را بر اساس ضوابط ابلاغی معاونت بهداشت وزارت اظهار نمایند.

ماده ۲۶- مراکز و اماکن مشمول این آئین‌نامه که دارای حداقل یک مورد نقض بحرانی بوده و طی انجام بازرسی در محل قابل رفع نمی‌باشد تا رفع کامل نواقص، قسمت مربوطه به مدت ۴۸ ساعت بطور موقت تعطیل خواهند شد.

ماده ۲۷- در صورتی که نواقص بحرانی ظرف مدت ۴۸ ساعت بر طرف نگردد، مکان مذکور تا رفع کامل نواقص تعطیل خواهند شد و پس از بر طرف شدن نواقص و تایید مسئول بهداشت محل از واحد مربوطه رفع تعطیل و فک مهر و موم خواهد شد مسئول بهداشت محل به منظور رفع نواقص بهداشتی با اخذ تعهد نامه محضری از مالک، مدیر یا متصدی اجازه فک پلمپ موقت را به منظور انجام اقدامات اصلاحی صادر می‌نماید.

ماده ۲۸- در رابطه با نواقص غیر بحرانی در صورتی که این نواقص حداکثر تا ۶۰ روز برطرف نگردد، مکان مذکور تا رفع کامل نواقص تعطیل خواهد شد.

ماده ۲۹- مأمورین انتظامی موظفند در تمام مراحل اجرای عملیات بازرسی، تعطیل و مهر و موم یا لاک و مهرکردن محل، مطابق قانون همکاری لازم را با بازرسین وزارت به عمل آورند. و در صورت تشخیص و درخواست مسئول بهداشت محل مکان غیر بهداشتی را حضور بازرس تعطیل نماید.

ماده ۳۰- بازرسی‌هایی که برای نظارت بهداشتی اماکن و مراکز مشمول این آیین‌نامه تعیین و اعزام می‌شوند مکلفند متخلفین از مقررات بهداشتی غیر بحرانی را با ذکر موارد تخلف با تنظیم گزارش به مسئول بهداشت محل معرفی نمایند. مسئول بهداشت محل در صورت تأیید گزارش به صاحب مرکز و یا مسئولین مربوطه اخطار می‌نماید تا حداکثر ظرف مدت ۶۰ روز نسبت به رفع نواقص بهداشتی در مهلت تعیین شده اقدام کنند و در صورت عدم رفع موارد تخلف، بعد از صدور اخطار تعطیل ۴۸ ساعته، دستور تعطیلی محل و مهر و موم و یا لاک و مهر آن را بدون حکم مراجع قضایی صادر نماید و پس از طرف شدن نواقص و



تائید مسئول بهداشت محل از واحد مربوطه رفع تعطیل و فک مهر و موم خواهد شد. مسئول بهداشت محل به منظور رفع نواقص بهداشتی با اخذ تعهدنامه محضری از مالک، مدیر یا متصدی اجازه فک پلمپ موقت را به منظور انجام اقدامات اصلاحی صادر می نماید.

ماده ۳۱- یازرسین در صورت مشاهده مواد تاریخ مصرف گذشته مشمول این آئین نامه، فاقد مجوزهای لازم از وزارت (مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی مشمول مجوز) و فاسد، مجاز خواهند بود ضمن معرفی متخلف به مراجع قضایی مواد مذکور را توقیف و جمع آوری نموده و در صورتی که مواد توقیف و جمع آوری شده دارای ارزش حکدرکتا پنج میلیون ریال باشند مطابق نظر کارشناسی راساً به تهیه صورت مجلس و با رضایت صاحب کالا معدوم نمایند و یا با رعایت اصول بهداشتی برای مصارف دامی با مجوز سازمان دامپزشکی کشور و موارد مصارف غیرمستقیم انسانی با مجوز ارگان های ذیصلاح ارجاع دهند. و در صورت عدم رضایت صاحب کالا و یا ارزش بیش از پنج میلیون ریال، پرونده متخلف منضم به کلیه مستندات توسط مسئول بهداشت محل به مراجع قضایی جهت بررسی و اقدام مقتضی ارسال خواهد شد.

ماده ۳۲- استفاده از آب آشامیدنی در مراکز و اماکن مشمول این آئین نامه الزامی است و آب مصرفی باید مورد تائید وزارت باشد.

ماده ۳۳- مالکین، مدیران و متصدیان کلیه مراکز و اماکن مشمول این آئین نامه مکلفند فاضلاب تولیدی واحد خود را به طریق بهداشتی مورد تائید وزارت دفع نمایند.

ماده ۳۴- مالکین، مدیران و متصدیان کلیه مراکز و اماکن مشمول این آئین نامه مکلفند پسماند، تولیدی واحد خود را به طریق بهداشتی مورد تائید وزارت دفع نمایند.

ماده ۳۵- مالکین، مدیران و متصدیان کلیه مراکز و اماکن مشمول این آئین نامه مکلفند بنحوی فعالیت واحد خود را مدیریت نمایند که منجر به آلودگی هوا و آلودگی صوتی نشود.

ماده ۳۶- مالکین، مدیران و متصدیان کلیه مراکز و اماکن مشمول این آئین نامه موظف به رعایت قوانین و مقررات مربوط به دخانیات از نظر شرایط فروش، ممنوعیت مصرف کارکنان، ممنوعیت مصرف عمومی و اطلاع رسانی مناسب می باشند.

ماده ۳۷- مالکین، مدیران و متصدیان کلیه مراکز و اماکن مشمول این آئین نامه مکلفند تمهیدات لازم به منظور مبارزه با حشرات و جانوران موزی را اتخاذ نمایند.

ماده ۳۸- مالکین، مدیران و متصدیان کلیه مراکز و اماکن مشمول این آئین نامه مکلفند نقشه ساختمان واحد خود را به منظور انطباق با موازین بهداشتی قبل از اجراء به تائید وزارت برسانند.

ماده ۳۹- رعایت مقررات بهداشتی برای مراکز و اماکن مشمول این آئین نامه نظیر رعایت بهداشت محیط، بهداشت ساختمان، بهداشت ابزار و تجهیزات و وسایل حمل و نقل که توسط وزارت اعلام می شود الزامی است.

ماده ۴۰- رعایت بهداشت مواد غذایی و بهداشت فردی برای مدیران، متصدیان و کارکنان کلیه مراکز و اماکن مشمول این آئین نامه الزامی است.

تبصره: وزارت باید به منظور کنترل مواد مشمول این آئین نامه از سطح مراکز اماکن مشمول این آئین نامه نسبت به برداشت نمونه مواد غذایی و در صورت لزوم توقیف موقت محموله تا تعیین تکلیف مقامات قضایی اقدام نماید.

فصل چهارم: پروانه و صلاحیت بهداشتی

ماده ۴۱- اشخاص حقیقی و حقوقی متقاضی فعالیت در زمینه خدمات بهداشت محیط نظیر مشاوره بهداشت محیط فعالیت های مرتبط با خود کنترلی و خود اظهاری بهداشتی، بی خطر سازی و مدیریت پسماند آموزشگاه بهداشت اصناف، اعم از بخش دولتی، خصوصی و یا تعاونی باید از وزارت پروانه فعالیت اخذ نمایند.

تبصره ۱- فعالیت شرکت ها و موسسات ارائه دهنده خدمات فوق باید زیر نظر فرد یا افراد واجد شرایط بعنوان مسئول فنی انجام شود.

تبصره ۲- شرایط و نحوه صدور پروانه فعالیت و مسئول فنی طبق ضوابطی است که معاونت بهداشت وزارت اعلام خواهد نمود.

ماده ۴۲- مراجع صادر کننده پروانه تاسیس، بهره برداری و کسب مراکز و اماکن مشمول این آئین نامه موظفند قبل از صدور پروانه، صلاحیت بهداشتی معتبر را که توسط وزارت صادر شده است از متقاضی دریافت نمایند.

ماده ۴۳- کلیه شبکه های توزیع مواد مشمول این آیین نامه باید پروانه بهداشتی از وزارت دریافت نمایند.

تبصره ۱- شرایط و نحوه صدور این پروانه بهداشتی طبق ضوابطی است که معاونت بهداشت وزارت اعلام خواهد نمود.

تبصره ۲- صدور پروانه بهداشتی وسایل حمل و نقل محصولات و مواد خام دامی بر عهده سازمان دامپزشکی کشور می باشد.

ماده ۴۴- کیوسک ها و واحدهای سیار و ثابت عرضه کننده مواد غذایی باید پروانه بهداشتی از وزارت دریافت نمایند.

تبصره- شرایط و نحوه صدور پروانه های بهداشتی کیوسک ها و واحدهای سیار و ثابت طبق ضوابطی است که توسط معاونت بهداشت وزارت اعلام می شود.

ماده ۴۵- شوراهای اسلامی شهر، روستا و شهرداری ها موظفند قبل از راه اندازی بازارهای هفتگی و فصلی از وزارت صلاحیت بهداشتی دریافت نمایند.

این آئین نامه مشتمل بر ۴ فصل، ۴۵ ماده، ۷ تبصره و ۳۲ بند برای اجراء ابلاغ می گردد. رعایت مفاد چک لیست های اختصاصی، راهنماها و دستورالعمل های این آیین نام توسط کلیه دستگاه های اجرایی، سازمان های دولتی، خصوصی، مردمی، مالکین، مدیران و متصدیان مراکز و اماکن مشمول این آئین نامه الزامی است.



معاونت بهداشت وزارت مکلف است چک لیست‌های اختصاصی، راهنماها و دستورعمل‌های مربوط را در چارچوب این آئین‌نامه تهیه و ابلاغ نموده و در صورت لزوم هر ۳ سال یکبار بازنگری نمایند.

با ابلاغ این آیین‌نامه، چک لیست‌های اختصاصی، راهنماها و دستورعمل‌های مربوط به آن، آئین‌نامه اجرایی تبصره ۳ ماده ۱۳ قانون اصلاح مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی مصورت ۱۳۸۰/۶/۸ لغو می‌گردد.

رمز سلامت

شرکت تعاونی رمز سلامت



دستورعمل اجرایی بازرسی بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی و آشامیدنی (کد دستورالعمل ۱۸۰۳۹۲۰۹)

مقدمه

در راستای اجرای ماده ۱۳ آیین نامه اجرایی قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و ۹۲ توسط مقام محترم وزارت، بدین وسیله دستور عمل اجرایی بازرسی ۳/ بهداشتی ابلاغ شده مورخ ۱۸ بهداشتی از مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی، آشامیدنی ابلاغ می‌گردد.

معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی موظفند در زمینه نظارت بر بهداشت مراکز مذکور و تکمیل چکلیست‌های مربوطه بر اساس این دستور عمل اقدام نمایند.

فصل اول: تعاریف

ماده ۱: در این دستورعمل اصطلاحات ذیل در معانی مربوطه به کار می‌روند.

- ۱- بهداشت فردی: رعایت دستورات و عادات بهداشتی و دوری جستن از رفتارها و عادات غیر بهداشتی که باعث می‌شود، فرد در معرض عوامل و شرایط بیماری را قرار نگرفته و به بیماری ناشی از آن‌ها مبتلا نشود.
- ۲- بهداشت مواد غذایی: رعایت کلیه موازین بهداشتی در تمامی مراحل تولید، فرآوری، نگهداری، حمل و نقل و عرضه می‌باشد تا ماده غذایی سالم و با کیفیت مطلوب به دست مصرف کنندگان برسد.
- ۳- مواد غذایی بالقوه خطرناک (کنترل زمان /دما برای حفظ ایمنی مواد غذایی) مواد غذایی که برای حفظ ایمنی و جلوگیری از رشد میکروارگانیسم‌ها و تولید سم ناشی از آن‌ها نیاز به کنترل زمان و دما دارند. این مواد مشتمل است بر موادی که در تمام یا بخشی از آن شیر یا محصولات لبنی، تخم مرغ، گوشت، مرغ، ماهی، یا هر یک از مواد تشکیل دهنده دیگر که قادر به حمایت از رشد میکروارگانیسم‌های بیماری زا یا مولد سم باشند وجود دارد. غذاهایی که PH آن ۴/۶ یا پایین‌تر و دارای فعالیت آبی ۰.۸۵ یا کمتر هستند مشمول این دسته از مواد غذایی نمی‌شوند.
- ۴- شناسه نظارت: شماره‌ای مرکب از کد دانشگاه مربوطه و ارقام شمارش واحد که جهت شناسایی به واحد تولید و بسته بندی پس از اجرای ضوابط فنی و بهداشتی مربوطه و تکمیل مدارک لازم اختصاص داده می‌شود.
- ۵- دست اندرکار مواد غذایی: هر شخصی که به طور مستقیم با مواد غذایی بسته بندی نشده، تجهیزات، ظروف، لوازم یا سطوح در تماس مستقیم با مواد غذایی آماده مصرف ارتباط دارد.
- ۶- خود کنترلی بهداشتی: کنترل و پایش مداوم مالک، مدیر یا متصدی مراکز و اماکن عمومی و یا ارائه دهنده خدمات در زمینه کنترل موارد بحرانی و غیر بحرانی و انطباق شرایط بهداشتی واحد خود با قوانین و مقررات بهداشتی می‌باشد.
- ۷- خود اظهاری بهداشتی: اظهار مالک، مدیر یا متصدی مراکز و اماکن عمومی یا ارائه دهنده خدمات در فواصل بازرسی بهداشتی مبنی بر انطباق محل، کالا و خدمات ارائه شده با قوانین و مقررات بهداشتی می‌باشد که از طریق تهیه و تنظیم اظهار نامه و ارائه آن به مسئول بهداشت محل صورت می‌گیرد.
- ۸- سامانه: سامانه جامع مدیریت بازرسی مرکز سلامت محیط و کار.
- ۹- وزارت: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی تابعه
- ۱۰- مراکز: مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی، آشامیدنی
- ۱۱- مواد غذایی آماده مصرف: مواد غذایی که بعد از تهیه و آماده سازی هیچ گونه فرایند اضافی دیگری (نظیر طبخ، شستشو، حرارت، سرمایش) به منظور دستیابی به ایمنی بیشتر مواد غذایی بر روی آن انجام نمی‌گردد و آماده خوردن است.
- ۱۲- بین نامه اجرایی: آیین نامه اجرایی قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی.

فصل دوم: بهداشت فردی

ماده ۲: بهداشت فردی کارکنان مراکز

- ۱- همه کارکنان مشمول اعم از دائم، موقت، پاره وقت و فصلی یا افرادی که تازه استخدام شده اند قبل از شروع به کار باید کارت بهداشت و نیز گواهی نامه معتبر پایان دوره آموزشی آموزشگاه بهداشت اصناف را دریافت نمایند.
- ۲- چنانچه همه کارکنان مشمول دارای کارت بهداشت یا گواهی نامه معتبر پایان دوره آموزشی نباشند به عنوان نقص بهداشتی تلقی می‌گردد. تبصره: اشخاصی مانند صندوق دار، باغبان، نگهبان، راننده و نظایر آن که با مواد غذایی ارتباط مستقیم ندارند از شمول بند ۲-۱ ماده مستثنی هستند.
- ۳- به همراه داشتن کارت بهداشت معتبر و گواهینامه معتبر آموزشگاه بهداشت اصناف در همه زمان‌های فعالیت برای همه کارکنان مشمول الزامی است.
- ۴- کارت بهداشتی و گواهینامه دوره آموزشی صادره باید دارای کد رهگیری معتبر در سامانه باشد.



- ۵- ضوابط صدور کارت بهداشت و گواهینامه دوره آموزشی و مدت اعتبار آن باید مطابق دستورعمل وزارت باشد. کارکنان موظف هستند پس از انقضای مدت اعتبار نسبت به تمدید آن اقدام نمایند.
- ۶- کارکنان دست اندر کار مواد غذایی چنانچه مبتلا به یک بیماری مسری باشند فقط پس از درمان و رفع علائم و با گواهی سلامت از پزشک می‌توانند مشغول به کار شوند.
- ۷- کارکنان دست اندر کار مواد غذایی در صورتی که مبتلا به بیماری‌هایی با علائمی نظیر عطسه، سرفه، یا آب ریزش بینی مزمن گردند، به گونه‌ای که باعث تخلیه ترشحات از چشم، بینی یا دهان شود، نباید در معرض تماس مستقیم با افراد حساس (نظیر بیماران، کودکان، سالمندان) یا مواد غذایی، تجهیزات تمیز، ظروف یا سطوحی که به طور مستقیم با مواد غذایی در ارتباط است قرار گیرند.
- ۸- چنانچه در کارکنان دست اندر کار مواد غذایی علائم زیر مشاهده گردد باید اقدامات احتیاطی در نظر گرفته شود:
 - اسهال و استفراغ: توقف کار و ترک محیط کار تا ۲۴ ساعت پس از پایان علائم.
 - زردی: توقف کار و برای شروع مجدد کار نیاز به گواهی سلامت از پزشک می‌باشد.
 - تب و گلودرد: برای فرد مورد نظر محدودیت کار با مواد غذایی در نظر گرفته شود به نحوی که ارتباط مستقیم با مواد غذایی یا سطوحی که مواد غذایی با آن در ارتباط است متوقف گردد و برای شروع مجدد کار نیاز به گواهی سلامت از پزشک می‌باشد. ولی چنانچه فرد در محل‌هایی که افراد حساس وجود مانند بیمارستان‌ها، مهدکودک‌ها، خانه سالمندان مشغول به کار است برای فرد ممنوعیت کار با مواد غذایی در نظر گرفته شود و کار به طور کامل متوقف گردد و شروع مجدد به کار نیاز به گواهی سلامت از پزشک دارد.
 - جوش، زخم باز یا سوختگی بر روی دست و مچ‌ها: چنانچه بر روی دست سوختگی، ضایعات چرکین مانند جوش یا زخم وجود دارد که امکان پوشش کامل آن با دستکش نیست کار متوقف گردد.

ماده ۳: لباس و وسایل حفاظت فردی کارکنان مراکز

- ۱- کارکنان دست اندر کار مواد غذایی هنگام کار باید از روپوش تمیز با رنگ روشن (غیر تیره) متناسب با نوع کار استفاده نمایند.
- ۲- روپوش کار باید بدون لک و پارگی باشد و به طور منظم شسته شود.
- ۳- لباس کار سایر کارکنان باید تمیز و بدون لک و پارگی باشد (استفاده از لباس‌های سنتی و معمولی در سایر کارکنان بلامانع است).
- ۴- استفاده از کلاه در کارکنان دست اندر کار مواد غذایی الزامی است
- ۵- در صورتی که احتمال آلودگی با خون یا سایر آلودگی‌ها وجود دارد مانند (تمیز کردن و خرد کردن گوشت و امثال آن در گوشت فروشی‌ها) باید از پیش‌بند ضد آب و چکمه استفاده گردد.
- ۶- کارکنان دست اندر کار مواد غذایی موظف هستند پس از تغییر فعالیت یا اتمام کار لباس کار خود را تعویض نمایند.
- ۷- کارکنان دست اندر کار مواد غذایی باید هنگام توقف فعالیت و در زمان استراحت یا استفاده از توالت روپوش خود را تعویض نمایند.
- ۸- موی سر کارکنان دست اندر کار مواد غذایی ترجیحا کوتاه باشد، در غیر اینصورت باید موها در پشت سر بسته و کاملا در زیر کلاه پوشیده گردد همچنین موها باید به طور مرتب شسته شود.
- ۹- کارکنان در صورت استحمام در محل کار موظف به داشتن وسایل نظافت، شستشو و استحمام اختصاصی می‌باشند.
- ۱۰- کارکنان باید دارای محل مشخص برای نگهداری وسایل شخصی باشند.
- ۱۱- تماس مستقیم دست با مواد غذایی آماده مصرف مجاز نمی‌باشد و در صورت لزوم باید از وسایل مناسب نظیر دستکش یکبار مصرف، انبرک، کاردک، قاشق و وسایل توزیع مواد غذایی استفاده گردد.
- ۱۲- در صورتی که در کارکنان دست اندر کار مواد غذایی از دستکش یکبار مصرف استفاده می‌گردد رعایت موارد زیر الزامی است:
 - قبل از پوشیدن دستکش و بعد از تعویض دستکش دست‌ها با آب و صابون شسته شود.
 - از دستکش برای یک فعالیت استفاده گردد و هنگام تغییر فعالیت دستکش‌ها تعویض گردد.
 - بین تماس دست با مواد خام و پخته دستکش‌ها تعویض گردد.
 - هنگام آلودگی، دستکش‌های یکبار مصرف تعویض گردد و از شستشو و استفاده مجدد از دستکش خودداری گردد.

ماده ۴: رفتار بهداشتی کارکنان مراکز

- ۱- خوردن و آشامیدن در محل آماده سازی مواد غذایی یا سطوحی که مواد غذایی به طور مستقیم با آن در ارتباط است ممنوع می‌باشد.
- ۲- کارکنان باید از عطسه، سرفه و نیز فوت کردن بر روی مواد غذایی که بدون پوشش است یا سطوحی که به طور مستقیم با مواد غذایی در ارتباط است خودداری نمایند و هنگام عطسه و سرفه از دستمال استفاده نمایند.
- ۳- کارکنان باید از ریختن آب دهان و بینی در محیط کار خودداری کرده و اخلاط بینی و سینه را با دستمال کاغذی گرفته در سطل آشغال سرپوش دار بریزند.



- ۴- مصرف سیگار، قلیان و نیز آماده سازی آن در کلیه مراکز ممنوع می‌باشد.
 - ۵- کارکنان دست اندرکار مواد غذایی در حین کار شخصاً حق دریافت بهای کالای فروخته شده از مشتری را ندارند.
 - ۶- استفاده از لاک، ناخن مصنوعی در کارکنان دست اندرکار مواد غذایی ممنوع می‌باشد.
 - ۷- کارکنان دست اندرکار مواد غذایی باید همواره ناخن‌های خود را کوتاه کنند تا از تجمع آلودگی در زیر آن‌ها جلوگیری گردد.
 - ۸- استفاده از جواهرات و زیورآلات در کارکنان دست اندرکار مواد غذایی ممنوع است، ولی حلقه ساده ازدواج مستثنی می‌باشد.
 - ۹- در کارکنان دست اندرکار مواد غذایی در صورتی که محل‌های قابل رویت بدن از جمله دست و آرنج دارای بریدگی یا زخم باشد باید با یک باند ضد آب کاملاً پوشیده شود و نوار زخم یا باند به رنگ روشن باشد به طوری که اگر در حین کار از دست خارج گردد کاملاً قابل رویت باشد.
 - ۱۰- در صورتی که در کارکنان دست اندرکار مواد غذایی زخم یا بریدگی بر روی دست یا مچ باشد باید با یک نوار یا باند ضد آب کاملاً پوشیده شود و از دستکش یکبار مصرف استفاده گردد.
 - ۱۱- در صورتی که در کارکنان دست اندرکار مواد غذایی بر روی دست بریدگی، سوختگی، تاول یا جوش‌های چرکین وجود دارد و امکان پوشیدن کامل آن وجود ندارد باید کار در قسمت تهیه، حمل و نقل و سرو کردن و نیز سطحی که مواد غذایی به طور مستقیم با آن در ارتباط است متوقف گردد.
 - ۱۲- توصیه می‌گردد کارکنان دست اندرکار مواد غذایی هر روز قبل از شروع و بعد از خاتمه کار استحمام نمایند.
 - ۱۳- به منظور رعایت و حفظ بهداشت چشم کارکنان باید از خیره شدن به نور خورشید، نورافکن و سایر منابع قوی نور خودداری کرده، همچنین برای مدت طولانی به کار مشخصی خیره نشده و در موارد ضروری از عینک استفاده کنند.
 - ۱۴- ورود افراد متفرقه به محل تهیه، آماده سازی و حمل مواد غذایی ممنوع می‌باشد.
- تبصره: حضور بازرس، مدیر، مالک یا متصدی با رعایت موازین بهداشتی بلامانع است.

ماده ۵: شستشوی دست‌ها در کارکنان مراکز

- ۱- کارکنان باید در موارد زیر دست‌ها را مطابق راهنمای شستشوی دست با آب و صابون مایع بشویند:
 - هنگام رویت آلودگی بر روی دست.
 - پس از دست زدن به تجهیزات یا ظروف کثیف.
 - قبل از شروع کار.
 - بعد از دست زدن به مواد غذایی خام از قبیل گوشت، سبزیجات و امثال آن.
 - بین کار کردن با مواد غذایی خام و کار کردن با مواد غذایی آماده مصرف.
 - در طی آماده سازی مواد غذایی (در صورت وقفه و انجام فعالیت دیگر نظیر پاک کردن سطوح و تماس با آلودگی).
 - بعد از خوردن و آشامیدن.
 - پس از استفاده از توالت.
 - بعد از عطسه و سرفه و استفاده از دستمال یکبار مصرف.
 - دست زدن به بینی، گوش، دهان، موها و یا سایر قسمت‌های بدن.
 - بعد از استراحت، مصرف سیگار، قلیان و موارد مشابه.
 - بعد از حمل پسماند.
 - قبل از پوشیدن دستکش و هنگام تعویض دستکش‌ها.
- ۲- در کارکنان دست اندرکار مواد غذایی نباید استفاده از محلول‌های ضد عفونی کننده با پایه الکلی جایگزین شستشوی دست‌ها گردد.
- ۳- در کارکنان دست اندرکار مواد غذایی چنانچه پس از شستشوی دست از محلول‌های ضد عفونی کننده با پایه الکلی استفاده می‌گردد نباید دست به طور مستقیم با مواد غذایی و یا سطوحی که به طور مستقیم با مواد غذایی در ارتباط است تماس داشته باشد و باید از دستکش استفاده گردد.

ماده ۶: راهنمای شستشوی دست‌ها

شستشوی دست‌ها باید مطابق دستورعمل و مطابق مراحل ذیل انجام گردد:

- ۱- چنانچه پروتز و یا اجزای مصنوعی در دست یا مچ‌ها وجود دارد باید کاملاً شسته شود.
- ۲- شستشوی دست باید در سینک‌های مخصوص که برای شستشوی دست‌ها تعبیه شده است انجام گردد.
- ۳- روش شستشوی دست باید به صورت مصور در محل نصب گردد. استفاده از سایر روش‌های اطلاع رسانی نیز بلامانع است.

ماده ۷: استعمال دخانیات

- ۱- هرگونه عرضه و استعمال دخانیات (سیگار، قلیان و سایر مواد دخانی) و تبلیغات در مراکز ممنوع است.
- ۲- فروش و عرضه دخانیات از سوی افراد فاقد پروانه فروش ممنوع است.
- ۳- عرضه یا استعمال دخانیات بر اساس ماده ۳۶ آیین نامه اجرایی به عنوان تخلف در نظر گرفته می‌شود و باید با متخلف برخورد گردد.



۴- ممنوعیت استعمال دخانیات باید با ابزار و تابلوهای مناسب، در محل مناسب و در معرض دید عموم نصب گردد.

فصل سوم: بهداشت مواد غذایی

ماده ۸: ویژگی‌های مواد غذایی

- ۱- باید سطح بسته بندی مواد خوردنی و آشامیدنی پس از دریافت و خریداری و قبل از استفاده یا ذخیره سازی کاملاً تمیز گردد.
- ۲- استفاده از مواد خوردنی و آشامیدنی با بسته بندی معیوب یا آلوده مجاز نمی‌باشد.
- ۳- تغییر یا مخدوش نمودن تاریخ تولید، انقضاء و سایر مندرجات نشانه گذاری مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی شده ممنوع می‌باشد.
- ۴- مواد مورد استفاده برای بسته بندی مواد غذایی باید از جنس مورد تایید و مخصوص مواد غذایی Food Grade باشد.
- ۵- مواد تشکیل دهنده مواد غذایی بسته بندی شده باید با ترکیبات تشکیل دهنده که بر روی بسته بندی آن ماده غذایی درج شده است مطابقت داشته باشد و وجود هر ماده دیگری در آن به عنوان تلقب محسوب می‌گردد.
- ۶- همه مواد غذایی از منابع معتبر و مجاز تهیه گردد.
- ۷- مواد غذایی باید فاقد رنگ غیر طبیعی، بوی نامطبوع، کپک زدگی، آفت و حشرات باشد.
- ۸- مواد غذایی آماده مصرف باید از مواد غذایی خام و شسته نشده جدا نگهداری گردد.
- ۹- مواد غذایی که بصورت غیر بسته بندی عرضه می‌گردد باید در ظروف مناسب نگهداری شود.
- ۱۰- مواد غذایی که به صورت غیر بسته بندی عرضه می‌گردد و آماده مصرف می‌باشد (نظیر انواع مغز آجیل، میوه‌های خشک مانند برگ هلو، انجیر، قند، شکر، نبات، سبزیجات خشک و امثال آن) باید در ظروف مناسب و در دار یا دارای پوشش مناسب نگهداری گردد.
- ۱۱- قرار دادن مواد خوردنی و آشامیدنی در معرض تابش مستقیم نور خورشید مجاز نمی‌باشد.
- ۱۲- باید از تماس مواد غذایی اعم از بسته بندی و غیر بسته بندی با سطوح آلوده خودداری گردد.
- ۱۳- مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی باید در شرایط مناسب طبق دستورعمل قید شده بر روی بسته بندی حمل و نگهداری گردد.
- ۱۴- از تماس مستقیم مواد غذایی با کف زمین خودداری گردد و مواد غذایی بر روی قفسه یا پالت با ارتفاع حداقل ۱۵ سانتیمتر از کف زمین نگهداری گردد.
- ۱۵- مواد غذایی خام حیوانی در مرحله حمل و نقل، نگهداری و آماده سازی باید از سایر مواد غذایی جدا نگهداری گردد (بجز در مواردی که این گروه از مواد غذایی به صورت فریز شده و دارای بسته بندی صنعتی باشد).
- ۱۶- باید از قرار دادن مواد غذایی بدون پوشش در یخچال و فریزر خودداری گردد.
- ۱۷- باید از نگهداری مواد غذایی پخته و خام، شسته و نشسته در کنار هم در یخچال خودداری گردد.
- ۱۸- گوشت قرمز و سفید در سردخانه و یخچال باید جداگانه نگهداری گردد.

ماده ۹: مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی مشمول پروانه ساخت یا ورود (صنعتی)

- ۱- مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی مشمول پروانه ساخت یا ورود باید دارای برچسب مشخصات مطابق استاندارد ملی شماره ۴۴۷۰ موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی و دستورعمل سازمان غذا و داروی وزارت باشد.
- ۲- برچسب مشخصات مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی مشمول پروانه ساخت باید در بردارنده نام محصول (نام تجاری)، نام و نشانی واحد تولیدی، تاریخ تولید و انقضاء، شرایط نگهداری، ترکیبات تشکیل دهنده و مجوزهای لازم باشد.
- ۳- مواد غذایی بسته بندی وارداتی مشمول پروانه باید دارای پروانه ورود باشد.

ماده ۱۰: مواد خوردنی و آشامیدنی بسته بندی مشمول شناسه نظارت

محصولاتی که مشمول شناسه نظارت می‌باشد باید دارای برچسب مشخصات شامل:
نام و نشانی واحد تولیدی، شماره شناسه، نام تجاری، تاریخ تولید و انقضاء، سری ساخت و شرایط نگهداری باشد.

ماده ۱۱: مواد خوردنی و آشامیدنی با بسته بندی سنتی

- ۱- محصولات سنتی که مشمول شناسه و پروانه ساخت نمی‌باشند و به صورت کاملاً سنتی تهیه و عرضه می‌گردند از جمله لبنیاتی که به صورت سنتی تهیه می‌گردد باید دارای برچسب مشخصات از جمله نام واحد تولیدی، آدرس، تاریخ تولید، شرایط نگهداری و ترکیبات تشکیل دهنده باشد.
- ۲- باید توصیه‌های مراکزی که اقدام به تهیه لبنیات سنتی می‌نمایند علاوه بر رعایت بند بهداشتی مانند جوشاندن شیر (در صورت عرضه شیر خام) یا خشک و مدت زمان جوشاندن بر روی بسته بندی قید گردد.

ماده ۱۲: بهداشت گوشت

- گوشت طیور
- ۱- حمل گوشت طیور تازه خنک شده، باید درون ظروف مناسب (سبدهای مشبک ار با گنجایش حداکثر دو ردیف) انجام گردد.
- ۲- یخ پوشانی مرغ یا استفاده از پودر یخ جهت حمل مرغ (داخل استانی/خارج استانی) مجاز نمی‌باشد.



- ۳- سردخانه نگهداری مرغ منجمد باید دارای برودت (۱۸-) درجه سلسیوس بوده و کارتن‌های حاوی مرغ منجمد در پالت به طور مناسب طوری چیده شود تا برودت سالن به تمامی بسته‌ها برسد.
- ۴- اندرونه خوراکی مرغ باید در کشتارگاه‌های صنعتی طیور، بسته بندی شود و باز نمودن بسته‌ها و عرضه آن به شکل فله ممنوع می‌باشد.
- ۵- حمل توام مرغ تازه با سایر فرآورده‌های خام دامی ممنوع می‌باشد.
- ۶- در داخل بسته‌بندی گوشت مرغ تازه یا منجمد نباید آب یا خونابه وجود داشته باشد.
- ۷- گوشت مرغ تازه یا منجمد باید در بسته‌های سالم، دست نخورده و دارای نشانه گذاری مربوطه برابر ضوابط عرضه گردد.
- ۸- نباید از نایلون غیر شفاف جهت بسته بندی مرغ منجمد استفاده گردد.
- ۹- فرآوری گوشت مرغ (قطعه قطعه کردن، تهیه جوجه کباب و امثال آن) در مراکز عرضه مجاز نمی‌باشد و فقط بنا به درخواست مشتری و در حضور آن بلامانع است.
- تبصره: عرضه محصولات گوشتی فرآوری شده بسته بندی که دارای پروانه بهداشتی است بلامانع می‌باشد.
- بهداشت گوشت قرمز
- ۱- تهیه گوشت چرخ کرده در مراکز عرضه باید بنا به درخواست مشتری و در حضور آن انجام گردد.
- تبصره: عرضه گوشت چرخ کرده بسته بندی که دارای پروانه بهداشتی است بلامانع می‌باشد.
- ۲- در داخل بسته بندی گوشت چرخ کرده قرمز (تازه/ منجمد) نباید آب یا خونابه وجود داشته باشد.
- ۳- گوشت باید دارای قوام و سفتی طبیعی خود بوده و نباید لزج و نرم باشد (نرم و لزج شدن گوشت از علائم فساد کلی گوشت است).
- ۴- بوی گوشت باید کاملاً طبیعی باشد و فاقد بوی غیرطبیعی نظیر بوی ترشیدگی یا تعفن باشد.
- ۵- چربی گوشت باید سفت و به رنگ طبیعی بوده و فاقد بوی نامطبوع باشد.
- ۶- سطح گوشت باید دارای رطوبت طبیعی بوده و حالت خشک و چروکیده نداشته باشد.
- ۷- گوشت قرمز منجمد، پس از رفع انجماد باید قوام طبیعی خود را حفظ کرده و سطح آن لیز و لزج نباشد.
- ۸- نگهداری شقه و لاشه دام از جمله گاو، گوسفند و امثال آن در خارج از یخچال ممنوع می‌باشد.
- ۹- داخل بسته بندی گوشت منجمد باید فاقد مواد خارجی، خونابه یا آب منجمد شده باشد و به صورت کاملاً منجمد به دست مصرف کننده برسد.
- ۱۰- گوشت منجمد باید فاقد آثار سوختگی ناشی از انجماد (لکه‌هایی با رنگ سفید گچی تا خاکستری) و یا قارچ زدگی باشد.
- گوشت ماهی، میگو و محصولات خوراکی دریایی ۱۲
- ۱- گوشت ماهی شور در مقطع و برش عرضی باید رنگ طبیعی مخصوص به خود داشته باشد و بوی غیر طبیعی و نامطبوع نداشته باشد.
- ۲- گوشت ماهی شور نباید در اثر فشار و زیر مالش انگشتان بصورت خمیر در آید.
- ۳- در هنگام بریدن ماهی دودی باید گوشت آن دارای مقطع سفت، براق و رنگ طبیعی مخصوص داشته باشد و باله‌های سینه‌ای آن محکم و فاقد بوی نامطبوع باشد.
- ۴- میگوی سالم باید فاقد هر نوع بوی زننده و تغییر رنگ باشد (میگوی تازه دارای بویی ملایم و گوشتی با قوام است و پوسته یا گوشت آن فاقد حالت لیزی و لزجی است).
- ۵- میگوی تازه نباید هیچ گونه لکه یا نقطه سیاه بر روی پوسته یا گوشت آن دیده شود.
- ۶- گوشت ماهی سالم باید دارای حالت ارتجاعی باشد که با فشار انگشت نشانه بر روی عضلات پشتی اطراف ستون فقرات ماهی اثر فرو رفتگی ناشی از فشار انگشت بر روی عضلات باقی نماند.
- ۷- آبشش‌ها در ماهی تازه و سالم باید قرمز روشن و بدون موکوس باشد.
- ۸- ماهی تازه باید فاقد هرگونه بوی نامطبوع و غیر طبیعی باشد (تشخیص بو از روی پوست بدن، داخل برانشی‌ها و داخل دهان انجام گیرد).
- ۹- در ماهی تازه و سالم باید چشم‌ها براق، محدب و کاملاً برآمده و با مردمک روشن و قرنیه شفاف باشد.
- ۱۰- محل عرضه آبزیان تازه باید مجهز به ویتترین‌هایی باشند که بتوانند در شرایط بهداشتی، آبزیان تازه را در کنار یخ عرضه نمایند (اگر چه امکان عرضه آبزیان تازه در ویتترین‌های یخچال دار که دمای آن بین صفر تا ۴ درجه سلسیوس می باشد نیز وجود دارد ولی توصیه می‌گردد آبزیان تازه در کنار یخ در ویتترین‌های بهداشتی عرضه گردد).
- ۱۱- چنانچه آبزیان تازه در کنار یخ در ویتترین‌های بهداشتی عرضه می گردند باید ترتیبی اتخاذ گردد که در تمامی مواقع میزان کافی پودر یخ در بین و اطراف آبزی وجود داشته باشد.
- ۱۲- حداکثر مدت زمان نگهداری آبزیان تازه از زمان صید در کنار یخ ۷ روز می‌باشد (البته این زمان با توجه به نوع ماهی، شرایط نگهداری و امثال آن متفاوت است).



- ۱۳- آبریزی که به صورت تازه و بسته بندی عرضه می‌شوند، بایستی دارای برچسب مشخصات باشند
- ۱۴- آبریزی که به صورت تازه و بدون هر گونه فرآوری عرضه می‌گردند می‌توانند بدون بسته بندی و برچسب عرضه گردند. این آبریزان بایستی حتماً مجاور پودر یخ کافی نگهداری گردند.
- ۱۵- عرضه ماهی فرآوری شده (قطعه بندی، فیله کردن و امثال آن) در محل عرضه قبل از رویت کامل ماهی توسط مشتری یا فرآوری قبلی ماهی در محل عرضه ممنوع است.
- ۱۶- یخ زدایی ماهی منجمد و عرضه آن به عنوان ماهی تازه ممنوع می‌باشد
- ۱۷- در مراکز عرضه ماهی زنده باید کف تولید شده در سطح مخزن آب جدا گردد
- ۱۸- در مراکز عرضه ماهی زنده، غذا دادن در داخل مخزن و در طول مدت نگهداری مجاز نمی‌باشد.
- ۱۹- در مراکز عرضه ماهی زنده، ادوات مخصوص صید باید در محل مناسب نگهداری گردد و از تماس با سطوح آلوده جلوگیری گردد.
- ۲۰- در مراکز عرضه ماهی زنده، ظروف مخصوص صید ماهی، باید دارای سطح صاف و قابل شستشو و گندزدایی بوده و مجرای خروج آب داشته باشد.
- ۲۱- در مراکز عرضه ماهی زنده عرضه و فروش ماهی تلف شده در داخل آب اکیداً ممنوع است. (آبشش ماهی تلف شده در آب رنگ پریده است).

ماده: ۱۳ بهداشت تخم مرغ

- ۱- بر روی بسته‌ها، شانه‌ها و یا کارتن‌های حاوی تخم مرغ‌های خوراکی، باید شماره پروانه بهداشتی واحد مرغداری علاوه بر نشانه‌های نوشته شده در استاندارد ملی شماره ۲۱۹، چاپ یا برچسب گذاری شود.
- ۲- روی هر عدد تخم مرغ خوراکی باید نام یا علامت تجاری واحد تولیدی و تاریخ تولید (به روز، ماه و سال)، درج شود.
- ۳- در سردخانه نباید موادی مانند پیاز، سیر، نارنج و پرتقال در نزدیکی و مجاورت تخم مرغ‌های خوراکی قرار گیرد (تخم مرغ نسبت به جذب بو حساس بوده و به آسانی بوهای مختلف را جذب می‌کند).
- ۴- در ترابری تخم مرغ‌های خوراکی تازه برای مسافت‌های طولانی، مناطق گرمسیری و در فصول گرم سال، باید از وسایل نقلیه مجهز سردخانه دار، مانند: واگن‌های سردخانه دار قطار، کامیون‌های سردخانه دار (در دمای ۰ تا ۷ درجه سلسیوس)، استفاده شود.
- ۵- در ترابری تخم مرغ‌های خوراکی تازه برای مسافت‌های کوتاه، می‌توان از کامیون یا وانت، استفاده نمود.
- ۶- چنانچه تخم مرغ‌های خوراکی تازه پس از زمان تخم گذاری در مراکز عرضه و فروش مجاز این فرآورده توزیع گردد می‌توان آن‌ها را در دمای ۱۰ تا ۱۵ درجه سلسیوس و در رطوبت نسبی ۷۰ تا ۸۰ درصد، حداکثر برای مدت ۲ هفته نگهداری کرد. در غیر اینصورت چنانچه تخم مرغ بعد از ذخیره سازی در سردخانه بالای صفر به مراکز عرضه منتقل گردد باید در مراکز عرضه در دمای حداکثر ۷ درجه سلسیوس نگهداری شود.
- ۷- استفاده از تخم مرغ‌های شکسته یا دارای ترک در مواد غذایی بخصوص مواد غذایی که نیاز به طبخ ندارد مانند خامه یا سس مورد استفاده برای سالاد ممنوع است.
- ۸- چنانچه از تخم مرغ پاستوریزه استفاده می‌شود باید دارای پروانه معتبر باشد.
- ۹- رنگ سفیده و زرده تخم مرغ پاستوریزه شده باید مطابق رنگ سفیده و زرده تخم مرغ فرآوری نشده باشد.
- ۱۰- مشخصات تخم مرغ پاستوریزه باید با مشخصات مندرج در استاندارد ملی شماره ۱۳۲۴۸ مطابقت داشته باشد.
- ۱۱- باید از قرار دادن تخم مرغ خام بر روی سطوحی که با مواد غذایی آماده خوردن در ارتباط است خودداری گردد.

ماده: ۱۴ بهداشت نمک، روغن و نان

- ۱- در طبخ غذا باید از روغن مناسب با نوع پخت غذا استفاده گردد و ویژگی‌های روغن مورد استفاده باید مطابق استاندارد ملی شماره ۹۱۳۱ باشد.
- ۲- بیشینه مجموع اسیدهای چرب ترانس بر اساس اصلحیه استاندارد ملی شماره ۹۱۳۱ باید حدود ۵ درصد باشد.
- ۳- استفاده مکرر از روغن‌های مصرفی که تغییر رنگ داده و دارای پراکسید بالا می‌باشند ممنوع است.
- ۴- برگرداندن روغنی که یکبار مصرف شده به ظرف روغن ممنوع است.
- ۵- ظرف نگهداری روغن باید دارای در باشد.
- ۶- نمک مصرفی جهت طبخ و فرآوری مواد غذایی باید تصفیه شده، خوراکی یدار، دارای پروانه ساخت یا ورود و دور از نور نگهداری گردد و باید با استاندارد ملی شماره ۲۶ مطابقت داشته باشد.
- ۷- استفاده از سنگ نمک و نمک‌های تصفیه نشده فاقد پروانه ساخت یا ورود در تهیه مواد غذایی ممنوع است. (استفاده از سنگ نمک و سایر فرم‌های نمک در مواد غذایی در صورتی که دارای پروانه ساخت باشد بلامانع است).
- ۸- نان باید در محافظ مناسب قرار گیرد تا هنگام حمل و قبل از مصرف آلوده نگردد (چیدن نان‌های داغ بر روی هم و ذخیره سازی آن ایجاد کپک و فساد نان را تسریع می‌نماید).
- ۹- نان باید فاقد هرگونه آثار کپک زدگی باشد.



- ۱۰- نان باید فاقد مواد خارجی شامل سنگ، شن، بقایای حشرات، مو و امثال آن باشد.
- ۱۱- استفاده از جوش شیرین و سایر افزودنی‌های غیر مجاز برای فرآوری نان در نانوائی یا سایر مراکز تهیه نان سنتی ممنوع می‌باشد. در صورتی که از خمیر مایه مرطوب (تر) برای فرآوری نان استفاده می‌گردد باید در دمای ۱ تا ۵ درجه سلسیوس نگهداری گردد.
- ۱۲- استفاده از سفید کننده‌های شیمیایی مانند بلانکت در تهیه نان ممنوع می‌باشد.
- ۱۳- در صورت استفاده از شکر، روغن، سیوس، ادویه، سبزی‌های معطر و دانه‌های معطر، ویژگی آن‌ها باید با استانداردهای ملی مربوطه مطابقت داشته باشد.
- ۱۴- نان می‌تواند به صورت باز یا در بسته بندی‌های مجاز مانند پلی پروپیلن، پلی اتیلن، سلوفان، کاغذهای مناسب و مجاز، آلومینیوم فویل و کارتن بسته بندی شود. ویژگی‌های موارد فوق باید با استانداردهای ملی شماره ۳۱۱۵ و ۳۳۴۱ مطابقت داشته باشد.
- ۱۵- خمیر مایه نان باید بدون آثار کپک زدگی بوده و نشانه‌ای از فساد یا تجزیه در آن نباشد.
- ۱۶- خمیر مایه نان باید عاری از مواد خارجی باشد.
- ۱۷- خمیر مایه خشک معمولاً به شکل پودر، دانه‌های ریز، ورقه ورقه یا حبه ریز می‌باشد و باید در دمای زیر ۲۵ درجه سلسیوس نگهداری گردد و پس از باز شدن بسته باید خمیر مایه در دمای یخچال نگهداری گردد.

ماده ۱۵: بهداشت یخ

- کیفیت یخ
- ۱- کیفیت یخی که به منظور خنک کردن آب شرب یا سایر نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود در همه مراکز و اماکن باید مطابق استانداردهای ملی شماره ۱۰۵۳ و ۱۰۱۱ آب شرب باشد.
- ۲- کیفیت یخ یا پودر یخی که برای خنک نگه داشتن مواد غذایی از قبیل ماهی استفاده می‌شود باید مطابق استانداردهای ملی شماره ۱۰۵۳ و ۱۰۱۱ آب شرب باشد.
- بهداشت یخ در مراکز تولید و عرضه یخ
- ۱- در کارخانجات تولید یخ، پرکن قالب‌ها، قالب‌ها و کلیه اتصالات، دستگاه برش و تجهیزات مرتبط با یخ باید از جنس استیل زنگ نزن یا پلیمر سنگین مناسب مواد غذایی بوده و قابل شستشو و گندزدایی باشد.
- ۲- در زمان خروج قالب از حوضچه آب نمک هیچ گونه تماسی بین یخ و آب نمک نباید برقرار گردد.
- ۳- انجام تمهیدات مناسب به منظور جلوگیری از ریختن روغن صنعتی روی قالب‌های یخ الزامی است.
- ۴- آب موجود در حوضچه دیفراست باید از مخزن ذخیره آب مصرفی قالب‌ها تامین گردد.
- ۵- توصیه می‌گردد یخ پس از تولید به صورت بسته بندی عرضه گردد و جنس ظروف بسته بندی باید از پلی اتیلن با دانسیته بالا و مناسب برای مواد غذایی باشد. در صورتی که از سایر ظروف برای بسته بندی استفاده می‌گردد باید دارای پروانه ساخت یا ورود باشد.
- ۶- یخ‌های بسته بندی باید دارای وزن حداقل ۲۵ کیلوگرم بوده و دارای مشخصات مندرج بر روی بسته بندی باشد.
- ۷- در کارخانجات تولید یخ در صورتی که از مخزن جهت ذخیره آب استفاده می‌گردد باید جنس مخزن از پلی پروپیلن یا پلی اتیلن سنگین (مناسب برای مواد غذایی) یا سایر مواد مناسب برای مواد غذایی (Food grade) باشد و دور از نور آفتاب یا در محل مسقف نگهداری گردد.
- ۸- گاز مصرفی کمپرسورها باید غیر فرئونی و برابر ضوابط سازمان محیط زیست باشد و تاسیسات آن باید از سایر قسمت‌ها جدا باشد و مجهز به سیستم هشدار دهنده نشت گاز باشد.
- ۹- در مراکز عرضه یخ باید از واحدهای تولیدی مجاز، یخ تهیه گردد.
- ۱۰- در مراکز عرضه یخ باید محل مناسب (در محفظه مخصوص) به دور از آلودگی برای نگهداری و عرضه یخ در نظر گرفته شود و از قرار دادن یخ بر روی زمین یا سطوح آلوده خودداری گردد.
- ۱۱- در مراکز عرضه یخ باید از تماس مستقیم دست با یخ خودداری گردد و برای حمل و عرضه از دستکش یا ابزار بهداشتی مناسب استفاده گردد.
- بهداشت دستگاه‌های یخ ساز
- ۱- در صورتی که یخ در مراکز عرضه مواد غذایی که مجهز به دستگاه یخ ساز هستند تهیه می‌گردد باید کیفیت آن مطابق آب شرب باشد.
- ۲- در صورتی که از ماشین یخ ساز برای تهیه یخ استفاده می‌گردد ترجیحاً دستگاه به شیر آب متصل گردد.
- ۳- در دستگاه‌های یخ ساز، پساب حاصل از ذوب شدن یخ نباید مجدداً وارد مخزن یخ گردد و باز چرخش شود.
- ۴- استفاده از دستگاه‌های یخ ساز که نیاز به وسیله‌ای برای برداشتن یخ دارد توصیه نمی‌شود ولی در صورت استفاده از وسایلی نظیر انبرک یا قاشق و امثال آن برای برداشتن یخ، باید وسایل مذکور حداقل روزانه شستشو و گندزدایی گردد.
- ۵- در صورت استفاده از وسایلی نظیر قاشق یا انبرک و امثال آن برای برداشتن یخ از مخزن باید به گونه‌ای باشد که قاشق یا انبرک و امثال آن در داخل مخزن یخ شناور نگردد.



۶- ماشین‌های یخ ساز و محفظه یخ باید حداقل هر سه ماه یکبار طبق دستورعمل شرکت سازنده تمیز شود، که شامل پاکسازی، رفع جرم و گندزدایی می‌باشد.

۷- جنس ظروفی که برای قالب‌های یخ مورد استفاده قرار می‌گیرد باید از جنس ضد زنگ و ظروف مناسب برای مواد غذایی باشد.

۸- استفاده از بطری‌های آب معدنی و ظروف یکبار مصرف برای یخ زدن آب یا سایر مایعات خوراکی ممنوع است.

۹- در صورتی که یخ به عنوان یک محیط برای خنک کردن سطوح بیرونی مواد غذایی نظیر هندوانه، ماهی، مواد غذایی بسته بندی شده نظیر قوطی‌های محتوی نوشیدنی یا خنک کردن لوله‌های تجهیزات مورد استفاده قرار گیرد نمی‌توان از آن به عنوان یک ماده غذایی یا آشامیدنی استفاده نمود.

ماده: ۱۶ مواد افزودنی خوراکی (اسانس، رنگ‌ها، طعم دهنده‌ها، شیرین کننده‌ها) و مواد تزئینی

مواد افزودنی خوراکی (اسانس، رنگ‌ها و طعم دهنده‌ها، شیرین کننده‌ها) برای مصرف در مواد غذایی باید دارای پروانه ساخت به منظور استفاده در سطح عرضه باشد.

- استفاده از رنگ، اسانس، طعم دهنده و شیرین کننده‌های شیمیایی در سطح عرضه ممنوع است.

- استفاده از اشیاء تزئینی غیر مجاز و آلوده که در تماس مستقیم با مواد غذایی است ممنوع می‌باشد (استفاده از مواد و اشیاء تزئینی مناسب برای مواد غذایی (Food grade) بلامانع است.

ماده: ۱۷ بهداشت سبزیجات و صیفی جات

○ سبزیجات، جوانه غلات و محصولات سالادی که به صورت خام مصرف می‌گردد باید قبل از مصرف به شیوه صحیح و مطابق دستور عمل سالم‌سازی گردند.

○ سبزی و صیفی جاتی که بعد از طبخ مصرف می‌گردد باید قبل از طبخ به خوبی پاک و شستشو گردد و نیازی به گندزدایی نیست.

○ در صورتی که سبزیجات به صورت بسته بندی و گندزدایی شده خریداری و مصرف می‌گردد باید سبزیجات بسته بندی دارای پروانه ساخت باشند در این صورت نیاز به سالم سازی سبزیجات نمی‌باشد.

ماده: ۱۸ بهداشت مراکز سبزی خرد کنی

- در مراکز سبزی خردکنی باید فرایند شستشو و گندزدایی سبزیجات و صیفی جات در محل انجام گردد.

- در مراکز سبزی خرد کنی در صورت عرضه سبزیجاتی مانند سبزی کوکو، قورمه و امثال آن که نیاز به طبخ دارد و گندزدایی نمی‌گردد باید در خصوص عدم مصرف سبزیجات مذکور به صورت خام توسط متصدی به مشتری اطلاع رسانی گردد.

- در مراکز سبزی خرد کنی باید تمهیدات لازم از جمله لگن‌های بزرگ متناسب با حجم سبزی برای شستشو و گندزدایی سبزیجات در نظر گرفته شود.

- در مراکز سبزی خرد کنی باید فرایند خرد کردن سبزی در محل انجام پذیرد.

- در مراکز سبزی خردکنی که اقدام به عرضه محصولات طبخ شده از قبیل سیر و پیاز و سبزیجات و صیفی جات سرخ شده می‌نمایند باید همه فرایند طبخ و عرضه در محل عرضه انجام گردد.

- در صورتی که محصولات عرضه شده مانند سیر و پیاز سرخ شده دارای بسته بندی و پروانه ساخت یا شناسه نظارت باشد نیاز نیست که فرایند طبخ در محل عرضه انجام گردد.

ماده: ۱۹ بهداشت میوه، آبمیوه و بستنی

- میوه‌جات مصرفی باید قبل از استفاده کاملاً شستشو و گندزدایی گردند.

- میوه‌های برش خورده و قطعه قطعه شده باید با پوشش مناسب یا در ظرف درپوش دار در دمای یخچال نگهداری گردد.

- چنانچه در مراکز عرضه میوه از واکس برای افزایش ماندگاری میوه جات استفاده می‌گردد باید واکس مصرفی دارای پروانه ساخت یا ورود بوده و مناسب برای استفاده در صنایع غذایی باشد.

- در مراکز که میوه جات ارگانیک عرضه می‌شود باید محل نگهداری آن‌ها از سایر میوه جات جدا و دارای برچسب مشخصات محصول باشد.

- در مراکز که اقدام به تهیه آبمیوه‌های سنتی می‌نمایند (مانند آبمیوه فروشی‌ها) باید پس از تهیه آبمیوه بلافاصله مصرف گردد.

- در مراکز که اقدام به عرضه بستنی و آبمیوه می‌نمایند باید از شیر و خامه پاستوریزه برای تهیه بستنی یا آبمیوه (نظیر شیرموز) استفاده نمایند.

- چنانچه واحد صنفی دارای دستگاه بستنی ساز است باید بعد از هر بار تخلیه کاملاً شستشو و گندزدایی گردد.

- چنانچه واحد صنفی دارای دستگاه بستنی ساز است باید دستگاه در داخل واحد صنفی قرار گیرد.

ماده: ۲۰ بهداشت محصولات لبنی

■ محصولات لبنی باید در ظروف یکبار مصرف مناسب عرضه گردد.

شیر خام مصرفی یا عرضه شده باید مورد تأیید باشد و فاکتور یا تأییدیه دامپزشکی در محل موجود باشد.



■ در مراکز عرضه لبنیات سنتی باید اطلاعات لازم در خصوص شرایط نگهداری و نیز در صورت نیاز به جوشاندن بر روی محصول درج و به مشتری اطلاع رسانی گردد.

ماده ۱۲: دما

مواد غذایی بالقوه خطرناک نباید بیش از دو ساعت در محدوده دمای خطرناک (دمای بین ۵ تا ۶۰ درجه سلسیوس) نگهداری گردد و باید در دمای پایین تر از ۵ درجه سلسیوس یا در دمای بالاتر از ۶۰ درجه سلسیوس نگهداری گردد.

■ تامین زنجیره سرد برای مواد غذایی

باید اقدامات و تجهیزات لازم برای تامین زنجیره سرد و رسیدن به دمای پایین تر از ۵ درجه سلسیوس (از مرحله تولید تا زمانی که مواد خوردنی و آشامیدنی به دست مصرف کننده می‌رسد) فراهم گردد.

تبصره: مواد غذایی که به صورت منجمد می باشد باید تا زمانی که به دست مصرف کننده می‌رسد در مرحله حمل و نقل و ذخیره سازی در دمای انجماد نگهداری گردد.

■ تامین زنجیره گرم برای مواد غذایی

باید اقدامات و تجهیزات لازم برای تامین زنجیره گرم و رسیدن به دمای بالاتر از ۶۰ درجه سلسیوس (از مرحله تولید تا زمانی که مواد خوردنی و آشامیدنی به دست مصرف کننده می‌رسد) فراهم گردد.

■ دمای پخت مواد غذایی

۱- مواد غذایی خام حیوانی نظیر تخم مرغ، ماهی، گوشت قرمز، گوشت ماکیان و غذاهایی که حاوی مواد غذایی خام حیوانی می‌باشند و نیز سبزیجات و میوه‌جات جهت از بین رفتن میکروارگانیسم‌های بیماری زا باید در حین پخت دما به تمام قسمت‌های مواد غذایی به طور یکنواخت برسد و شرایط دمایی به شرح ذیل رعایت گردد:

۲- دمای حداقل ۵۸ درجه سلسیوس در حین پخت سبزیجات و میوه جات (در صورتی که به صورت پخته مصرف گردد).

۳- دمای حداقل ۶۳ درجه سلسیوس یا بالاتر در حین پخت تخم مرغ به مدت ۱۵ ثانیه (در صورتی که بلافاصله سرو گردد).

۴- دمای حداقل ۶۸ درجه سلسیوس مدت ۱۵ ثانیه در حین پخت گوشت، ماهی و هر نوع مواد غذایی که با این نوع فرآورده‌های گوشتی مخلوط شده‌اند.

۵- دمای حداقل ۷۴ درجه سلسیوس یا بیشتر به مدت ۱۵ ثانیه در حین پخت گوشت ماکیان، ماهی و مرغ شکم پر یا حاوی ادویه و چاشنی‌ها، همچنین انواع گوشت حاوی ادویه جات و چاشنی‌ها.

سرد کردن مواد غذایی غذا باید طی مدت دو ساعت یا کمتر، از دمای ۶۰ به ۲۱ درجه سلسیوس و سپس در مدت ۲ ساعت در یخچال، فریزر یا سردخانه از دمای ۲۱ به ۵ درجه سلسیوس یا کمتر سرد شود.

■ گرم کردن مجدد مواد غذایی

۱- مخلوط کردن مواد غذایی مانده و تغییر کیفیت داده با غذای تازه ممنوع است.

۲- برای گرم کردن مجدد مواد غذایی باید دمای ماده غذایی حداقل به دمای ۷۴ درجه سلسیوس با زمان ۱۵ ثانیه برسد.

۳- در صورت استفاده از ماکروویو باید دما در تمام قسمت‌های مواد غذایی به ۷۴ درجه سلسیوس به مدت حداقل ۲ دقیقه برسد.

۴- آماده سازی مواد غذایی در ماکروویو به شرح زیر می باشد:

۵- به منظور توزیع گرما در همه قسمت‌های مواد غذایی باید ظرف ماده غذایی در ماکروویو در حال چرخش باشد.

۶- برای حفظ رطوبت در ظرف حین پخت بسته باشد.

۷- حداقل دما در همه قسمت‌های مواد غذایی به ۷۴ درجه سلسیوس برسد.

۸- بعد از اتمام پخت غذا به منظور ایجاد تعادل گرمایی در ظرف به مدت ۲ دقیقه بسته بماند.

۹- برای طبخ و گرم کردن مواد غذایی در ماکروویو باید از ظروف مخصوص که دارای مجوز استفاده در ماکروویو است استفاده گردد.

■ نگهداری مواد غذایی در دمای سرد و انجماد

۱- مواد غذایی منجمد شده را باید در دمای صفر درجه سلسیوس یا کمتر نگهداری نمود. و سردخانه‌های ویژه نگهداری فرآورده‌های پروتئینی با متشا دمی (گوشت، مرغ و ماهی) باید قادر به تامین دمای منفی (۱۸-) تا (۲۴-) درجه سلسیوس باشد. دمای یخچال باید بین صفر تا ۴ درجه سلسیوس باشد.

۲- بازرس در هنگام بازرسی علاوه بر کنترل دمای یخچال و فریزر و سردخانه باید توسط دماسنج‌های سطحی و عمقی دمای محصول را نیز اندازه‌گیری نماید.

۳- یخچال، فریزر و سردخانه باید مجهز به دماسنج سالم باشد در غیر اینصورت باید توسط دماسنج پرتابل به صورت منظم کنترل گردد.

۴- دماسنج‌هایی که جهت اندازه گیری دمای هوای واحدهای سردکننده یا یخچال‌ها استفاده می‌شود بایستی در ارتفاع بالاتر از یک سوم ارتفاع واحد یا یخچال نصب گردد.



- ۵- دماسنج‌هایی که جهت اندازه گیری دمای هوای واحدهای ذخیره سازی مواد غذایی گرم استفاده می‌شود، باید در ارتفاع پائین تر از یک سوم واحد ذخیره سازی نصب گردد.
- ۶- برای انجماد بهتر مواد غذایی لازم است که گوشت و مرغ در قطعات کوچکتر بسته بندی و منجمد گردد.
- ۷- باید از قرار دادن مواد غذایی بدون پوشش در یخچال و فریزر خودداری گردد.
- ۸- باید از نگهداری مواد غذایی پخته و خام، شسته و نشسته در کنار هم در یخچال خودداری گردد.
- ۹- گوشت‌های قرمز و سفید در سردخانه و یخچال باید جداگانه نگهداری گردد.
- ۱۰- یخچال و فریزرها باید دارای فضای کافی باشد و چرخش هوای سرد بین محصولات به خوبی انجام گردد.
- ۱۱- محصولات پروتئینی مانند سوسیس و کالباس چنانچه برش داده شود و بسته بندی باز گردد قبل از نگهداری در یخچال باید در یک پوشش مناسب قرار داده شود.
- ۱۲- باید تاریخ ورود مواد به یخچال، فریزر و سردخانه درج شده و مصرف آن‌ها بر اساس ترتیب تاریخ انقضاء باشد.

ماده ۲۲: خارج کردن مواد غذایی از حالت انجماد

- ۱- برای یخ زدایی مواد غذایی با توجه به شرایط مرکز می‌توان از روش‌های ذیل نمود:
- ۲- نگهداری ماده غذایی منجمد در دمای یخچال و در دمای ۵ درجه سلسیوس یا پایین تر تا ذوب شدن یخ.
- ۳- مستغرق کردن ماده غذایی منجمد در آب (در صورتی که دمای آب ۲۱ درجه سلسیوس یا پایین تر باشد، ماده غذایی باید در کیسه‌های پلاستیکی که نشی نداشته باشد قرار داده شود و دما در قسمت‌های ذوب شده به بالای ۵ درجه سلسیوس نرسد و مواد غذایی بلافاصله بعد از یخ زدایی پخته شود).
- ۴- یخ زدایی ماده غذایی منجمد در ماکروویو (بعد از یخ زدایی ماده غذایی در ماکروویو بلافاصله باید ماده غذایی پخته شود).

ماده ۲۳: ارائه مواد غذایی در میز سلف سرویس

- ۱- در تمام مدت ارائه خدمات از طریق میز سلف سرویس باید نظارت کامل توسط کارکنان جهت جلوگیری از آلودگی مواد غذایی توسط مشتریان وجود داشته باشد.
- ۲- از مخلوط کردن مواد غذایی تازه با باقیمانده مواد غذایی موجود در میز سلف سرویس خودداری گردد.
- ۳- مواد غذایی باقیمانده در میز سلف سرویس باید دور ریخته شود و به همین منظور باید حجم مواد غذایی ارائه شده در میز سلف سرویس در حداقل باشد.
- ۴- جهت جلوگیری از آلودگی مواد غذایی موجود در میز سلف سرویس توسط حشرات، گرد و غبار یا عطسه و سرفه باید تمام مواد غذایی دارای محافظ باشد.
- تبصره: در صورت رعایت موازین بهداشتی استفاده از سایر اشکال و روش‌ها برای محافظت از غذا بلامانع است.
- ۵- برای برداشتن مواد غذایی از میز سلف سرویس باید انبرک، کارد، چنگال و یا قاشق مخصوص وجود داشته باشد و استفاده از وسایل مورد استفاده در میز مشتری برای کشیدن غذا از میز سلف سرویس ممنوع می‌باشد (استفاده از نوشیدنی‌ها مستثنی می‌باشد).
- ۶- هنگام برداشتن مواد غذایی توسط مشتریان باید تمهیدات لازم برای عدم شناورسازی قاشق یا انبرک در داخل مواد غذایی در نظر گرفته شود.
- ۷- دمای مواد غذایی باید در میز سلف سرویس رعایت گردد. باید مواد غذایی بالقوه خطرناک در دمای پایین تر از ۵ درجه سلسیوس یا بالاتر از ۶۰ درجه سلسیوس نگهداری گردد. در غیر اینصورت باید مواد غذایی کمتر از دو ساعت در میز سلف سرویس سرو گردد.

فصل چهارم: بهداشت ابزار و تجهیزات

ماده ۲۴: بهداشت یخچال، فریزر و سردخانه

- ۱- سردخانه، یخچال و فریزر باید مجهز به دماسنج سالم باشند (در یخچال‌های فاقد دماسنج، باید از دماسنج پرتابل برای کنترل دوره‌ای دما استفاده گردد).
- ۲- کلیه یخچال‌ها و فریزرها باید سالم، تمیز و فاقد بوی نامطبوع باشد.
- ۳- یخچال‌های ویترینی باید دارای دماسنج‌های سالم که حباب آن روی قشر بالایی کالا قرار گرفته و با آن در تماس است باشد تا کنترل دما میسر گردد.
- ۴- فریزرها باید قادر به حفظ دمای (۱۸-) تا (۲۴-) درجه سلسیوس یا پایین تر باشند در مراکز عرضه محصولات غذایی مانند گوشت فروشی و ماهی و امثال آن (به طور کلی با در نظر گرفتن نوسانات دما طی مدت فروش که با مقادیر کم قابل چشم پوشی است) این دما نباید جز در مورد طبقه بالای فریزر از (۱۵) درجه سلسیوس بالاتر رود.
- ۵- یخچال‌های ویترینی برای نگهداری کوتاه مدت کالاهای منجمد طراحی شده اند و محصولات منجمد مانند ماهی نباید مدت زیادی در این یخچال‌ها نگهداری گردد. در صورت نیاز به نگهداری طولانی باید از فریزر یا سردخانه استفاده شود.



۶- محصولات گوشتی خام مانند ماهی و میگو که غیر منجمد یا تا حدودی رفع انجماد شده را نباید برای انجماد کردن در یخچال ویتیرینی گذاشت این دستگاه‌ها فاقد توان لازم جهت انجماد هستند.

" ۱۶ آئین کار ساختمان، - ۲۴-۷ - مشخصات سردخانه مواد غذایی باید با استاندارد ملی شماره ۱۸۹۹ تاسیسات، تجهیزات فنی بهداشت و نگهداری سردخانه مواد غذایی "مطابقت داشته باشد.

۱- درهای سردخانه باید از داخل و خارج قابل باز شدن باشد.

۲- داخل سردخانه به تعداد کافی پالت از جنس فلز زنگ نزن استفاده شده و تمام اجناس داخل ظروف یا پوشش‌های مناسب و به تفکیک و مجزا از هم نگهداری گردد. چنانچه از پالت چوبی یا سایر پالت‌ها استفاده می‌گردد باید فاقد خلل و فرج بوده و دارای سطح صاف و قابل نظافت باشد.

۳- در سردخانه‌هایی که ورود و خروج کالا زیاد است در ورودی اتاق‌های سرد نباید مستقیماً به محیط خارج سردخانه باز شود و لازم است فضای بسته در جلوی در تعبیه گردد.

۴- در اتاق‌های سرد چراغ‌های روشنایی و کلیدهای قطع و وصل آن بایستی از نوع ضد رطوبت و مناسب برای شرایط کار اتاق‌های مذکور باشد. توصیه می‌گردد یک چراغ جهت نشان دادن روشن یا خاموش بودن چراغ‌های داخل اتاق سرد بیرون از اتاق و بالای در نصب شود، پیشنهاد می‌گردد چراغی به منظور تامین حداقل دید بطور دائم در اتاق سرد، روشن باشد.

۵- در اتاق‌های سرد پرز و فیوز نباید نصب گردد. ضمناً توصیه می‌شود در صورت امکان از بکار بردن جعبه تقسیم در داخل اتاق‌های سرد اجتناب گردد، در صورت اجبار بایستی از جعبه تقسیم از نوع ضد رطوبت استفاده شود.

۶- در سردخانه‌های ترانزیتی و توزیعی حداقل هر شش ماه یکبار و در سایر انواع سردخانه‌ها پس از هر بار تخلیه، اتاق مذکور باید گندزدایی و شستشو گردد.

ماده: ۲۵ بهداشت ظروف و تجهیزات:

■ ظروف مورد استفاده در مراکز باید مناسب برای مواد غذایی (Food grade) باشند.

■ ظروف حاوی مواد زیر را نباید برای طبخ یا نگهداری غذاهای با اسیدیته بالا ($\text{PH} < 4/7$) مانند سرکه، آبلیمو و امثال آن استفاده نمود.

۱- ظروف از جنس سربی یا هر نوع ظروف دارای سرب نظیر ظروف سرامیک و لعاب دار

۲- ظروف از جنس روی نظیر ظروف گالوانیزه.

۳- ظروف مثبت کاری و دارای تراشه‌های فلزی.

۴- ظروف از جنس مس و آلیاژهای مسی نظیر برنج.

۵- ظروف از جنس چدنی.

■ جنس سطوح و ظروفی که مواد غذایی در ارتباط مستقیم با آن است باید دارای شرایط زیر باشد:

۱- سالم و فاقد رنگ باشد.

۲- با دوام، مقاوم نسبت به خوردگی و غیر جاذب باشد.

۳- از ضخامت و وزن کافی جهت شستشوی مکرر برخوردار باشد.

۴- دارای سطح صاف و به آسانی قابل تمیز کردن باشد.

۵- فاقد شکستگی، درز و شکاف‌های باز، ترک، تراشه، حفره و عیوب مشابه باشد.

۶- فاقد زاویه‌های داخلی تیز، گوشه، کنار و شکاف باشد.

۷- ایجاد طعم یا بو در مواد غذایی ننماید.

۸- استفاده از ظروفی که سطح مینا کاری شده آن در تماس با مواد غذایی است ممنوع است.

۹- استفاده از دیگ و ظروف مسی اندود نشده برای مواد غذایی ممنوع است. بجز در مواردی که ظروف مسی باروش مناسب و با فلزاتی از قبیل قلع، استیل و نیکل پوشش داده شده اند بلامانع است) هنگام شستشوی این نوع ظروف نباید در سطح ظرف خراش ایجاد گردد.)

۱۰- مس و آلیاژهای مس مانند برنج نبایستی برای تماس با مواد غذایی که pH کمتر از ۶ دارند به عنوان مثال سرکه و آب میوه، استفاده شود.

۱۱- چوب‌های سخت نظیر چوب افرا و چوب‌های غیرجاذب که فاقد ترک خوردگی، شکاف و حفره بوده و سطح آن قابل تمیز کردن باشد را می‌توان برای تخته‌های برش، بلوک‌های برش، میز نانویی، شیرینی پزی، ظروفی نظیر وردنه، ظروف شیرینی، و نظیر آن استفاده کرد.

۱۲- چوب‌های پرداخت نشده (فاقد سطح صاف و داری خلل و فرج) نبایستی به عنوان سطوح آماده سازی مواد غذایی (نظیر تخته برش و میز کار)، پالت و نیز سطوح ذخیره سازی مواد غذایی استفاده گردد.

۱۳- نباید از ابر یا اسفنج برای تمیز کردن سطوح مرتبط با مواد غذایی استفاده گردد.

۱۴- ظروف خمیر گیری باید صاف، تمیز و بدون درز باشد و توصیه می‌گردد شیر آب گرم و سرد بالای این ظروف نصب شده باشد.



۱۵- در نانوائی ظروف خمیرگیر علاوه بر دارا بودن شریط مندرج در بند (۲۵-۴-۱۴) بهتر است از خمیرگیر متحرک به منظور تسهیل در شستشو استفاده گردد.

۱۶- کلیه وسایل و تجهیزات در قصابی مورد استفاده باید با استاندارد ملی شماره ۴۸۵۱ مطابقت داشته باشد.

ماده ۲۶: بهداشت ظروف یکبار مصرف

- ظروف و وسایل یکبار مصرف باید سالم، تمیز و دارای پروانه ساخت یا ورود برای استفاده در صنایع غذایی باشد.
- ظروف یکبار مصرف باید در داخل کیسه‌های پلاستیکی تمیز و مستحکم و در بسته نگهداری گردد.
- ظروف یکبار مصرف باید دور از نور مستقیم خورشید نگهداری گردد.
- ظروف باید دارای شماره پروانه ساخت یا ورود باشند و متناسب با نوع پروانه برای مواد غذایی سرد یا گرم مورد استفاده قرار گیرند.
- ظروف با جنس انواع پلی استایرن (ظروف یکبار مصرف پلاستیکی) نبایستی برای بسته بندی آن دسته از مواد غذایی (خوردنی و آشامیدنی) که در زمان پر شدن، نگهداری یا مصرف دمای بالاتر از ۶۵ درجه سلسیوس دارند استفاده شوند.
- ظروف یکبار مصرف باید عاری از رگه، سوراخ ریز، ذرات یا اجسام خارجی، خراش، پارگی، جمع شدگی لبه‌های تیز، بو و حباب باشد.

ماده ۲۷: بهداشت تخته برش

- ۱- استفاده از چوب، فایبر گلاس و سایر تخته‌های مناسب برای مواد غذایی (Food grade) به عنوان تخته برش مجاز می‌باشد.
- ۲- تخته‌ها یا سطوح برش و کنده کار که خراشیده شده‌اند و دارای ترک و شکاف می‌باشد، باید مجدداً سطح آن برش داده شود تا بتوان به راحتی آن را تمیز و گندزدایی نمود، در غیر این صورت باید از استفاده از آن خودداری گردد.
- ۳- باید از تخته برش جداگانه برای خرد کردن یا برش دادن مواد غذایی خام و مواد غذایی پخته یا آماده مصرف استفاده گردد.
- ۴- باید از تخته برش جداگانه برای خرد کردن یا برش دادن مرغ، ماهی و گوشت استفاده گردد در غیر اینصورت باید پس از هر بار استفاده تمیز و گندزدایی گردد.
- ۵- تخته برش باید بعد از استفاده با آب گرم و دترجنت شستشو داده شود و سپس گندزدایی و آبکشی گردد.

ماده ۲۸: بهداشت ویتربین، کابینت، پالت، قفسه و میزهای کار

- ۱- باید کلیه ویتربین، کابینت، پالت، قفسه و آبچکان و محل نگهداری ظروف قابل نظافت و تمیز باشند و فاصله کف آن‌ها از کف حداقل ۱۵ سانتی متر باشد.
- ۲- روزنامه، پارچه، کاغذ، مقوا، حوله، پارچه روغنی یا موارد مشابه را نباید به عنوان آستر برای قفسه‌ها، کشو کمد‌ها و کابینت‌ها استفاده نمود.
- ۳- میز کار باید فاقد هرگونه کشو و قفسه بوده و جنس آن ضد زنگ و قابل نظافت و شستشو باشد.
- ۴- چنانچه در مراکزی مانند قصابی یا نانوائی از پای کار (زیر پای) استفاده می‌شود باید جنس آن به گونه‌ای باشد که قابل نظافت باشد.
- ۵- چنانچه در مراکزی مانند گوشت فروشی که تمیز کردن و پاک کردن ماهی انجام می‌گردد میز کار باید دارای حفاظ (شیلد) قابل رویت باشد (امکان رویت توسط مشتری مقدور باشد).
- ۶- پالت‌ها باید از جنس فلز زنگ نزن بوده، چنانچه از پالت چوبی یا سایر پالت‌ها استفاده می‌گردد باید فاقد خلل و فرج بوده و دارای سطح صاف و قابل نظافت باشد.

ماده ۲۹: بهداشت سینک دستشویی و ظرفشویی

- ۱- سینک ظرفشویی باید سالم، فاقد زنگ زدگی و مجهز به شیر آب گرم و سرد بوده و فاضلاب آن به داخل مجرای خروجی هدایت گردد.
- ۲- ۲- برای شستشو، آبکشی و گندزدایی ظروف و تجهیزات بصورت دستی باید یک ظرفشویی حداقل دو لگنه در قسمت شستشوی ظروف یا آشپزخانه فراهم گردد.
- ۳- ۳- سینک مخصوص برای شستشوی دست باید مجهز به آب گرم و سرد بوده و صابون مایع و نیز حوله کاغذی یا دست خشک کن برقی برای کارکنان در نظر گرفته شود.
- ۴- ۴- نصب سینک دستشویی و ظرفشویی به صورت مجزا در مراکزی که افراد به طور مستقیم با مواد غذایی بسته بندی نشده در ارتباط هستند و از ابزار و تجهیزات برای پخت، فرآوری یا برش و قطعه کردن محصولات غذایی مانند گوشت و مرغ و امثال آن استفاده می‌گردد الزامی است.

ماده ۳۰: حمل و نقل مواد غذایی

- حمل و نقل مواد غذایی در داخل مراکز
- ۱- مواد غذایی باید به گونه‌ای حمل گردد که کمترین احتمال آلودگی مواد غذایی وجود داشته باشد.
- ۲- در صورتی که برای حمل مواد غذایی در بین طبقات از آسانسور استفاده می‌شود باید در هنگام حمل به طور اختصاصی فقط برای مواد غذایی استفاده شود و ورود افراد متفرقه و یا اشیاء آلوده به داخل آن ممنوع است.



- ۳- هنگام حمل مواد غذایی در بین طبقات، مواد غذایی آماده مصرف باید دارای پوشش مناسب باشد.
- ۴- در صورت استفاده از ترالی برای حمل مواد غذایی باید سطح آن کاملاً تمیز باشد.
- حمل و نقل مواد غذایی در خارج از مراکز
- ۱- در صورت حمل مواد غذایی در خارج از مراکز (سرویس دهی به مشتریان) باید از خودروی حمل مواد غذایی استفاده گردد.
- ۲- در صورت حمل مواد غذایی در خارج از مراکز چنانچه مسافت کوتاه است و نیاز به وسیله نقلیه نیست، مواد غذایی را می توان در ظروف مناسب و درپوش دار حمل نمود.
- ۳- در صورتی که از وسایل نقلیه مانند موتور برای حمل مواد غذایی استفاده می شود باید مجهز به محفظه مخصوص و در دار باشد (لازم به ذکر است مواد غذایی باید با ظرف در پوش دار در داخل محفظه قرار گیرد).
- حمل مواد غذایی با استفاده از خودروی مخصوص حمل مواد غذایی
- ۱- ماشین های حمل و نقل مواد غذایی متناسب با نوع مواد غذایی باید به وسایل گرمایشی، سرمایشی مناسب جهت حفظ زنجیره سرد و گرم و نیز دماسنج سالم مجهز باشند.
- ۲- هنگام حمل مواد غذایی بالقوه خطرناک باید در دمای پایین تر از ۵ درجه سلسیوس یا در دمای بالاتر از ۶۰ سلسیوس نگهداری گردد.
- ۳- سردخانه ماشین های حمل و نقل مواد غذایی باید برای محصولات غیر منجمد دارای دمای صفر تا (+۴) سلسیوس و برای محصولات منجمد دمای (-۱۸) تا (-۲۴) سلسیوس باشد.
- ۴- سطوحی که در تماس مستقیم با مواد غذایی است باید به طور مرتب تمیز و گندزدایی گردد.
- ۵- سطوحی که در ارتباط مستقیم با مواد غذایی است باید از جنس زنگ نزن باشد (از جنس کارتن یا چوب پرداخته نشده نباشد).
- ۶- باید تمهیدات لازم برای خروج فاضلاب حاصل از شستشوی محفظه خودرو (نظیر قرارگیری خودرو در سطوح شیب دار، شیب کف محفظه، وجود شیار در کف خودرو) در نظر گرفته شود.
- ۷- دمای محفظه حمل مواد غذایی باید یک ساعت قبل از بارگیری به دمای مورد نظر برای حمل مواد غذایی برسد.
- ۸- محفظه حمل مواد غذایی باید به گونه ای طراحی گردد که هیچ گونه نشت هوا وجود نداشته باشد و دما در طول حمل و نقل حفظ گردد.
- ۹- در صورت حمل همزمان محصولات گرم و سرد یا منجمد باید خودرو دارای محفظه جداگانه برای نگهداری محصولات باشد یا از خودروهای جداگانه برای حمل محصولات استفاده گردد.
- ۱۰- در هنگام بارگیری باید ترتیب بارگیری محصولات بر اساس ترتیب تخلیه بار انجام گردد
- ۱۱- به منظور ایجاد گردش مطلوب هوای سرد بین مواد غذایی باید پالت گذاری به گونه ای باشد که فضای خالی بین پالت ها با دیوارها و کف وجود داشته باشد.
- ۱۲- نقطه بارگیری و تخلیه باید به گونه ای تعیین گردد که کمترین فاصله را با در خودرو داشته باشد
- ۱۳- هنگام حمل یخ خوراکی جهت جلوگیری از آلودگی یخ باید در محفظه مخصوص نگهداری یا به صورت بسته بندی حمل گردد.
- ۱۴- مواد غذایی که ممنوعیت تماس مستقیم در کنار یخ یا آب را دارند نباید برای سرد کردن در کنار یخ یا آب نگهداری گردند.
- ۱۵- قبل از بارگیری مواد غذایی باید توسط متصدی محفظه حمل مواد غذایی به طور کامل مورد بررسی قرار گیرد تا از تمیز بودن آن اطمینان حاصل گردد.
- ۱۶- استفاده از خودروی حمل مواد غذایی برای حمل سایر محصولات ممنوع می باشد.
- ۱۷- در خودروهایی که دما به صورت خودکار ثبت نمی گردد راننده ماشین های حمل و نقل مواد غذایی باید کنترل دماسنج ها را در دو نوبت صبح و بعد از ظهر انجام داده و بر روی فرم های مخصوص نصب شده بر روی در سردخانه خودرو ثبت نماید.
- ۱۸- کلیه خودروهایی که مبادرت به حمل فرآورده های خام دامی می نمایند، باید دارای پروانه از سازمان دامپزشکی باشند.
- ۱۹- کلیه خودروهایی که مبادرت به حمل مواد غذایی (بجز فرآورده های خام دامی) می نمایند، باید دارای پروانه بهداشتی از معاونت های بهداشتی دانشگاه ها / دانشکده های علوم پزشکی باشند.
- ۲۰- در حمل و نقل تخم مرغ های خوراکی تازه برای مسافت های طولانی در مناطق گرمسیر و در فصول گرم سال، باید از وسایل نقلیه سردخانه دار، مورد تأیید سازمان دامپزشکی مانند: واگن های سردخانه دار قطار، کامیون های سردخانه دار (دمای صفر تا ۷ درجه سلسیوس)، استفاده شود.
- ۲۱- در ترابری تخم مرغ های خوراکی تازه برای مسافت های کوتاه، می توان از کامیون یا وانت، استفاده نمود.
- ۲۲- راننده خودروی حمل مواد غذایی و کلیه افرادی که به طور مستقیم در حمل و نقل مواد غذایی دخیل هستند ملزم به دارا بودن کارت بهداشت و گواهینامه دوره آموزشی اصناف می باشند.
- ماده ۱۳: شستشو و گندزدایی سطوح، ظروف، ابزار و تجهیزات مواد غذایی
- ایمنی کاربرد مواد گندزدا



- ۱- محصولات گندزدای مورد استفاده باید دارای پروانه ساخت یا ورود، تاریخ تولید و انقضا باشد.
- ۲- در صورتی که رقیق سازی ماده گندزدا در ظرف دیگری انجام و نگهداری می‌گردد باید ظرف در دار باشد و بر روی ظرف برچسب مشخصات گندزدا از جمله تاریخ تهیه و نام ماده گندزدا به صورت مشخص درج گردد.
- ۳- مواد گندزدا باید براساس دستورعمل شرکت سازنده استفاده و نگهداری گردد.
- ۴- قبل از گندزدایی باید کلیه سطوح از اجرام و آلودگی‌ها پاک گردد و سپس از ماده گندزدا استفاده گردد.
- ۵- هنگام استفاده از مواد گندزدا از تجهیزات حفاظت فردی مانند دستکش و ماسک استفاده گردد.
- ۶- غلظت محلول گندزدای مورد استفاده باید مطابق با دستورعمل کارخانه سازنده باشد.
- ۷- از مخلوط کردن دو ماده گندزدا با هم خودداری گردد.
- ۸- مواد گندزدا، مواد شیمیایی و سموم باید در محفظه یا کابینت مناسب و در دار مجهز به قفل و دور از مواد غذایی نگهداری گردد (روی کابینت برچسب مواد شوینده و گندزدا درج گردد).

▪ دستورعمل شستشوی سطوح، ظروف، ابزار و تجهیزات

مراحل شستشوی ظروف به شرح ذیل می باشد:

مرحله ۱: جدا کردن و پاک کردن باقیمانده مواد غذایی.

مرحله ۲: شستشو با درجنت (حداقل دمای آب ۴۵ درجه سلسیوس).

مرحله ۳: آبکشی ظروف با آب تمیز.

مرحله ۵: گندزدایی با مواد گندزدا (مستغرق کردن ظروف در سینک حاوی محلول گندزدا).

مرحله ۳: آبکشی ظروف با آب تمیز.

مرحله ۶: خشک کردن ظروف و تجهیزات

نباید برای خشک کردن ظروف و تجهیزات از دستمال یا حوله استفاده گردد و باید با استفاده از جریان هوا ظروف خشک گردد.

▪ گندزدایی ظروف و تجهیزات مواد غذایی باید با استفاده از یکی از روش‌های زیر انجام گردد:

- ۱- حداقل به مدت ۳۰ ثانیه در آب تمیز و گرم با دمای حداقل ۷۷ درجه سلسیوس قرار داده شود.
- ۲- حداقل به مدت یک دقیقه در یک محلول تمیز حاوی حداقل ۵۰ میلی گرم در لیتر و کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در لیتر کلر قابل دسترس نظیر محلول هیپوکلریت قرار داده شود و سپس آبکشی شود.
- ۳- حداقل به مدت یک دقیقه در یک محلول تمیز ۱۲ میلی گرم در لیتر ید قابل دسترس (حداقل ۵ حاوی کمتر از ۲۵ میلی گرم در لیتر ید قرار داده شود و سپس آبکشی شود).
- ۴- جهت استفاده از سایر گندزدهای مورد تأیید وزارت مطابق دستورعمل شرکت سازنده عمل گردد.
- ۵- در صورتی که از ماشین ظرفشویی برای شستشوی ظروف استفاده می‌گردد باید مطابق با دستورعمل شرکت سازنده عمل گردد.
- ۶- چنانچه از دیگ و پاتیل‌های بزرگ و ظروف ثابت برای طبخ یا فرآوری مواد غذایی استفاده می‌گردد برای شستشوی آن‌ها باید یک یا چند مورد از تدابیر ذیل با توجه به شرایط مرکز در نظر گرفته شود:

- در نظر گرفتن شیر تخلیه در کف دیگ، پاتیل و ظروف بزرگ.

- استفاده از دیگ و پاتیل متحرک جهت شستشو و تخلیه کامل آب و مواد شوینده.

- در نظر گرفتن محل مناسب در آشپزخانه برای شستشوی ظروف بزرگ.

۷- سطوح و تجهیزاتی که با مواد غذایی در ارتباط هستند باید تمیز و عاری از هرگونه لک و گرد و غبار باشند.

▪ ظروف، تجهیزات و سطوح مرتبط با مواد غذایی باید در موارد زیر تمیز و گندزدایی شوند:

۱. بعد از هر بار تماس با مواد غذایی خام حیوانی نظیر گوشت گاو، ماهی، گوشت بره، مرغ و امثال آن.
۲. تغییر استفاده وسایل از کار با مواد غذایی خام به کار با مواد غذایی آماده مصرف.
۳. بین کار کردن با میوه یا سبزیجات خام و مواد غذایی بالقوه خطرناک.
۴. در هر زمان در طول فعالیت که ممکن است آلودگی رخ داده باشد.
۵. پس از پایان کار.
۶. تجهیزاتی که برای آماده سازی مواد غذایی بالقوه خطرناک استفاده می‌شود، باید در فواصل زمانی کمتر از ۴ ساعت، تمیز و گندزدایی شوند.
۷. تناوب تمیز کردن و گندزدایی وسایل و تجهیزات مورد استفاده برای آماده سازی مواد غذایی با توجه به دمای محیطی که وسایل و تجهیزات در آن نگهداری می‌گردند به صورت جدول زیر می باشد:



تناوب تمیز کردن (ساعت)	دما (سلسیوس)
۲۴	≤ 5
۳۰	$> 5-7/2$
۱۶	$> 7/2-10$
۱۰	$> 10-12/8$

۸. کلیه سطوح دستگاه‌ها و تجهیزات پخت و پز، اجاق‌ها، فرها و در مایکروویوها باید حداقل هر ۲۴ ساعت تمیز شوند.
۹. سطوح تجهیزات پخت و پز که با مواد غذایی تماس دارند باید عاری از تجمع رسوب چربی، گرد و خاک و غیره باشند.
۱۰. کلیه رومیزی‌ها، پرده و موارد مشابه باید سالم، تمیز و بدون لک باشند.
۱۱. تجهیزاتی که بر روی کف ساختمان نصب می‌شوند (غیر از آن‌هایی که به راحتی قابل جابجایی باشند) یا باید به کف ساختمان محکم چسبیده و کاملاً مهر و موم و آب بندی شود یا اینکه این تجهیزات باید دارای پایه باشند یا بر روی پایه‌هایی قرار گیرند به نحوی که قسمت پایین دستگاه تا کف ساختمان حداقل ۱۵ سانتی متر فاصله وجود داشته باشد. این فاصله جهت سهولت دسترسی به منظور تمیز کردن می‌باشد.
۱۲. دماسنج‌های که جهت اندازه گیری دمای محصولات غذایی استفاده می‌شوند، باید قبل از استفاده یا ذخیره سازی تمیز و گندزدایی شوند. همچنین دماسنج‌هایی که در داخل یخچال قرار می‌گیرند نیز در فواصل زمانی مناسب شستشو و گندزدایی شوند.

ماده ۳۲: بهداشت موسسات کرایه ظروف غذایی

۱. در موسسات کرایه ظروف باید در محل نگهداری و انبار ظروف تمهیدات لازم برای شستشوی ظروف از جمله سینک ظرفشویی حداقل دو لگنه یا ماشین ظرفشویی در نظر گرفته شود.
۲. کلیه ظروف قبل از تحویل به مشتری باید کاملاً شستشو و گندزدایی گردد.
۳. از تماس ظروف و تجهیزات با اشیاء یا دست آلوده جلوگیری گردد.
۴. محل نگهداری ظروف باید به دور از گرد و غبار، آلودگی، حشرات یا جوندگان باشد.
۵. ظروف یکبار مصرف باید بصورت بسته بندی و دور از نور مستقیم خورشید نگهداری گردد (بسته بندی فاقد سوراخ و پارگی باشد).

ماده ۳۳: جعبه کمک‌های اولیه

۱. لوازم کمک‌های اولیه در یک جعبه مخصوص یا محفظه مناسب نگهداری شود و دارای برچسب مشخصات باشد.
۲. حداقل اقلام مورد نیاز در جعبه کمک‌های اولیه به شرح ذیل می باشد:
 - یک جفت دستکش
 - چهار عدد گاز استریل
 - یک رول باند
 - یک پماد سوختگی
 - یک عدد قیچی
 - ده عدد چسب زخم
 - یک پماد آنتی بیوتیکی (جنتامایسین یا تتراسایکلین)
 - یک ورق ۱۰ (عدد) قرص مسکن (آسپرین یا استامینوفن ساده)
 - یک شیشه ماده ضد عفونی کننده (بتادین یا ساولن)
 - یک عدد صابون یا هر ماده تمیز کننده دست (ترجیحاً صابون مایع)
 - مقداری پنبه
 - چند عدد سنجاق قفلی
 - در صورتی که کارکنان بطور مرتب از داروی خاصی تحت نظر پزشک استفاده می‌کنند می‌توانند یک ورق از داروهای مصرفی خود را در جعبه کمک‌های اولیه بگذارند.

ماده ۳۴: خود کنترلی و خود اظهاری بهداشتی

۱. باید فرایند خود کنترلی و خود اظهاری بهداشتی توسط مدیر مالک یا متصدی بر اساس دستورعمل شماره ۱۸۰۳۹۲۰۳ با عنوان نحوه اجرای خود کنترلی و خود اظهاری بهداشتی مراکز و اماکن عمومی انجام گردد.
۲. نمونه برداری آب شرب، مواد غذایی و سطوح باید بر اساس دستورعمل شماره ۱۸۰۳۹۲۰۳ با عنوان نحوه اجرای خود کنترلی و خود اظهاری بهداشتی مراکز و اماکن عمومی انجام گردد.
۳. نتایج نمونه برداری آب شرب، مواد غذایی، سطوح و امثال آن باید در محل موجود باشد.



فصل پنجم: بهداشت ساختمان

ماده ۳۵: نقشه ساختمان

نقشه‌های ساخت یا بازسازی در مراکز به منظور انطباق با موازین بهداشتی باید مطابق دستورعمل‌های ابلاغی توسط وزارت به تأیید برسد.

ماده ۳۶: بهداشت آب

۱. کلیه تاسیسات آبرسانی اعم از مخازن، شبکه توزیع یا چاه آب باید مورد تایید وزارت باشد.
۲. آب مورد استفاده باید سالم و کیفیت فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی آب، مطابق استاندارد ملی شماره ۱۰۵۳ و ۱۰۱۱ باشد.
۳. آب آشامیدنی بسته بندی شده باید دارای پروانه ساخت بوده و کیفیت آب مطابق استاندارد ملی شماره ۶۶۹۴ باشد. آب معدنی باید دارای پروانه ساخت بوده و کیفیت آب مطابق استاندارد ملی شماره ۲۴۴۱ باشد.
۴. آب با فشار کافی و درجه حرارت مورد نیاز در تمام تاسیسات و تجهیزات استفاده کننده از آب دسترس باشد.

ماده ۳۷: بهداشت مخازن، متعلقات و تاسیسات آب

۱. در مراکز و موسسات عرضه مواد غذایی نظیر مراکز موقت عرضه مواد غذایی و اماکن بین راهی که فاقد آب لوله کشی می‌باشند و حمل و نقل آب با استفاده از تانکر انجام می‌گردد باید بر اساس مقررات بهداشتی، آب انتقال یافته و در یک مخزن بهداشتی مستقر در مرکز تخلیه شود. حفظ کلر باقیمانده در مقادیر توصیه ۰.۵ تا ۱ پی‌پی‌ام و در محل آگیری ۱ تا ۲ پی‌پی‌ام (از محل آگیری تانکر/ شده) تانکر سیار در محل توزیع تا مصرف ضروری است.
۲. مخزن یا تانکر آب و متعلقات آن باید دارای شرایط و ویژگی‌های زیر باشد:
 - موادی که در ساخت و ساز تانکر توزیع آب و تانکر آب و متعلقاتش در اماکن و مراکز سیار مواد غذایی استفاده می‌شود، باید سالم، بادوام، مقاوم در برابر خوردگی، غیرجاذب، دارای سطح صاف و قابل تمیز کردن باشد.
 - دریچه آگیری و تخلیه آب باید به راحتی بسته شود. تانکر از دریچه ورودی به طرف دریچه خروجی شیب داشته باشد به نحوی که بطور کامل زهکشی گردد.
۳. تانکر آب، پمپ‌ها و شیلنگ‌ها بعد از ساخت و نصب و همچنین بعد از تعمیر یا عدم استفاده طولانی مدت باید تخلیه، شستشو و گندزدائی گردند سپس برای انتقال آب آشامیدنی مورد استفاده قرار گیرند.
۴. تانکرها و مخازن آب مورد استفاده در مراکزی که بصورت فصلی فعالیت می‌نمایند و مراکزی که به دلایلی وقفه در فعالیت آن‌ها ایجاد شده است، باید شستشو و گندزدائی گردند سپس و آگیری و استفاده گردند.
۵. تانکر آب، پمپ‌ها و شیلنگ‌هایی که برای انتقال آب آشامیدنی استفاده می‌شود نباید برای اهداف دیگری استفاده گردد.
۶. در صورتی که مخزن آب از جنس پلی پروپیلن یا پلی اتیلن سنگین مناسب مواد غذایی باشد مخزن مذکور باید دور از نور آفتاب و در صورت امکان در محل مسقف مستقر گردد.
۷. تمام لوله‌ها و شلنگ‌های سیستم لوله کشی باید از جنس مورد تایید و قابل تعمیر ساخته شوند.
۸. به منظور جلوگیری از جریان برگشتی تمهیدات لازم در طراحی سیستم لوله کشی در نظر گرفته شود.

ماده ۳۸: فاضلاب

۱. سیستم جمع‌آوری و دفع فاضلاب باید مورد تایید وزارت باشد.
۲. مراکز باید تمام فاضلاب تولیدی را به طریق بهداشتی (چاه جاذب، تصفیه خانه اختصاصی، تخلیه به شبکه جمع‌آوری فاضلاب) دفع نمایند. در هر صورت باید از برگشت فاضلاب به داخل مراکز غذایی یا به محوطه واحد اجتناب گردد.
۳. چنانچه در مراکز موقت و فصلی عرضه مواد غذایی یا مراکز سیار مواد غذایی از تانکر جهت جمع‌آوری فاضلاب استفاده می‌شود، اندازه آن باید ۱۵٪ بیش از مخزن یا تانکر تامین آب باشد.

ماده ۳۹: مشخصات ساختمانی مراکز

- مشخصات دیوار محل طبخ مواد غذایی
۱. پوشش دیوار محل طبخ (نظیر آشپزخانه، تولید لبنیات، تهیه ترشیجات، شورجات، عصاره گیری، نانوائی، سبزی خردکنی، قهوه خانه، آبدارخانه، گرمخانه و امثال آن) باید حداقل تا ارتفاع ۲۷۰ سانتیمتر از جنس سنگ، سرامیک یا کاشی سالم به رنگ روشن، تمیز و قابل نظافت باشد.
 ۲. چنانچه ارتفاع دیوار بیش از ۲۷۰ سانتیمتر است باید تا زیر سقف از جنس سنگ، سرامیک یا کاشی سالم به رنگ روشن، تمیز و قابل نظافت باشد.
 ۳. باید پوشش دیوار اطراف تنور و کباب پز از جنس مصالح نسوز و سالم یا ورق استیل بهسازی شده باشد.
 ۴. چنانچه محل طبخ و سالن پذیرایی مشترک باشد) مانند برخی از مراکز طبخ و عرضه کله پاچه) باید پوشش همه محل مطابق محل طبخ و از جنس سنگ، سرامیک یا کاشی سالم، تمیز و قابل نظافت باشد.



- مشخصات دیوار محل فرآوری و بسته بندی مواد غذایی
- ۱. پوشش دیوار محل فرآوری (نظیر مراکز تولید یخ، تهیه آبمیوه و بستنی و امثال آن) باید حداقل تا ارتفاع ۲۷۰ سانتیمتر از جنس سنگ، سرامیک یا کاشی سالم به رنگ روشن، تمیز و قابل نظافت باشد.
- ۲. چنانچه ارتفاع دیوار بیش از ۲۷۰ سانتیمتر است باید تا زیر سقف از جنس سنگ، سرامیک یا کاشی سالم به رنگ روشن، تمیز و قابل نظافت باشد.
- ۳. چنانچه محل فرآوری و سالن پذیرایی مشترک باشد باید پوشش همه محل مطابق محل فرآوری و از جنس سنگ، سرامیک یا کاشی سالم، تمیز و قابل نظافت باشد.
- مشخصات دیوار محل عرضه محصولات خام دامی
- ۱. پوشش دیوار محل عرضه محصولات خام دامی نظیر گوشت، مرغ، ماهی باید حداقل تا ارتفاع ۲۷۰ سانتیمتر از جنس سنگ، سرامیک یا کاشی سالم به رنگ روشن و قابل نظافت باشد.
- ۲. چنانچه ارتفاع دیوار بیش از ۲۷۰ سانتیمتر است باید تا زیر سقف از جنس سنگ، سرامیک یا کاشی سالم به رنگ روشن، تمیز و قابل نظافت باشد.
- مشخصات دیوار سالن پذیرایی
- ۱. پوشش دیوار سالن پذیرایی باید سالم، تمیز و قابل نظافت باشد و همچنین بدون رطوبت و نم باشد.
- ۲. چنانچه سالن پذیرایی با آشپزخانه یا محل طبخ مشترک باشد باید پوشش سالن پذیرایی مطابق پوشش محل طبخ یا فرآوری باشد.
- ۳. کاربرد تزئینات و نورپردازی در دیوار سالن پذیرایی بلامانع است
- مشخصات دیوار مراکز عرضه مواد غذایی
- ۱. پوشش دیوار مراکز عرضه نظیر خشکبار، عرضه لبنیات، ترشیجات، خوارو بار فروشی و امثال آن باید قابل نظافت باشد و همچنین تمیز، بدون رطوبت و نم باشد.
- ۲. چنانچه محل عرضه با محل طبخ یا فرآوری مشترک باشد باید پوشش محل عرضه مطابق پوشش محل طبخ یا فرآوری باشد.
- مشخصات دیوار انبار مواد غذایی
- پوشش دیوار انبار مواد غذایی از کف تا زیر سقف از جنس مصالح مقاوم (نظیر سنگ، کاشی، سیمان و امثال آن) و قابل نظافت باشد و همچنین تمیز، بدون رطوبت و نم باشد.
- مشخصات دیوار سردخانه مواد غذایی
- دیوار سردخانه باید از مصالح صاف، قابل نظافت، ضد زنگ و خوردگی، مقاوم در برابر سرما، بدون درز و شکاف و تمیز باشد.
- مشخصات کف محل طبخ مواد غذایی
- ۱. کف محل طبخ (نظیر آشپزخانه، تولید لبنیات، تهیه ترشیجات، شورجات، عصاره گیری نانوائی سبزی خردکنی، قهوه خانه، آبدارخانه، گرمخانه، شستشوی ظروف و تجهیزات و امثال آن)، باید از جنس سنگ، سرامیک یا موزائیک صاف، بدون درز و شکستگی و تمیز باشد و دارای شیب مناسب به سمت فاضلاب رو باشد.
- ۲. کف باید دارای کف شور به تعداد مورد نیاز و مجهز به شتر گلو بوده و نصب توری ریز روی آن الزامی است.
- ۳. استفاده از فرش یا موکت و امثال آن در محل طبخ یا آشپزخانه ممنوع می باشد.
- ۴. نصب ورقه های لاستیکی در مجاور سینک ظرفشویی یا یخچال و آبسردکن جهت جلوگیری از لغزندگی بلامانع است.
- مشخصات کف محل فرآوری مواد غذایی
- ۱. کف محل تهیه، فرآوری و بسته بندی (نظیر مراکز تولید یخ، تهیه آبمیوه و بستنی و امثال آن) باید از جنس سنگ، سرامیک یا موزائیک صاف، بدون درز و شکستگی و تمیز باشد و دارای شیب مناسب به سمت فاضلاب رو باشد.
- ۲. استفاده از فرش یا موکت و امثال آن در محل فرآوری مواد غذایی ممنوع می باشد
- ۳. نصب ورقه های لاستیکی در مجاور سینک ظرفشویی یا یخچال و آبسردکن جهت جلوگیری از لغزندگی بلامانع است.
- مشخصات کف محل عرضه محصولات خام دامی
- ۱. کف محل عرضه محصولات خام دامی نظیر گوشت، مرغ، ماهی باید از جنس سنگ، سرامیک یا موزائیک صاف، بدون درز و شکستگی، و تمیز باشد و دارای شیب مناسب به سمت فاضلاب رو باشد.
- ۲. استفاده از فرش یا موکت و امثال آن در محل عرضه محصولات خام دامی ممنوع می باشد.
- ۳. نصب ورقه های لاستیکی در مجاور سینک ظرفشویی یا یخچال و آبسردکن جهت جلوگیری از لغزندگی بلامانع است.
- مشخصات کف سالن پذیرایی
- ۱. پوشش کف سالن پذیرایی باید از جنس مقاوم و قابل نظافت باشد. در صورت استفاده از سطوح ناصاف باید رعایت مسایل ایمنی مد نظر قرار گیرد.
- ۲. کف سالن پذیرایی باید دارای کف شور به تعداد مورد نیاز، مجهز به شتر گلو بوده و نصب توری ریز روی آن الزامی است.



۳. در صورت استفاده از تکنولوژی مدرن (شستشوی مکانیکی) برای نظافت کف، نصب کف شور الزامی نیست.
۴. استفاده از فرش، موکت و امثال در سالن پذیرایی بلامانع است و باید همواره تمیز باشد و تدابیر لازم به منظور نظافت یا شستشوی آن در نظر گرفته شود.

■ مشخصات کفانبار مواد غذایی

- ۱- پوشش کف انبار باید از جنس مقاوم، صاف، تمیز و قابل نظافت باشد.
- ۲- کف انبار باید دارای کف شور به تعداد مورد نیاز و مجهز به شتر گلو بوده و نصب توری ریز روی آن الزامی است.
- ۳- در صورت استفاده از تکنولوژی مدرن (شستشوی مکانیکی) برای نظافت کف، نصب کف شور الزامی نیست.
- ۴- استفاده از فرش یا موکت و امثال آن در کف انبار ممنوع می باشد.

■ مشخصات کف سردخانه مواد غذایی

- ۱- کف سردخانه باید از مصالح صاف، قابل نظافت، ضد زنگ و خوردگی و بدون درز و شکاف و تمیز باشد. در صورت امکان از نصب کف شور در اتاق های سرد اجتناب شود.
- ۲- در صورت ضرورت نصب کف شور، دهانه خروجی آن در کف باید درپوش داشته باشد در ضمن نحوه لوله گذاری چنان باشد که از یخ زدگی و همچنین ورود جانوران موذی به داخل سردخانه جلوگیری شود.

■ مشخصات کف مراکز عرضه مواد غذایی

- ۱- پوشش کف مراکز عرضه مواد غذایی (نظیر خشکبار، عرضه لبنیات، ترشیجات، خوارو بار فروشی، عطاری و امثال آن) باید از جنس مقاوم، صاف، بدون درز و شکاف و قابل نظافت باشد.
- ۲- وجود کف شور در مراکز عرضه مواد غذایی الزامی نبوده ولی در صورت شستشو نصب کف شور الزامی است بصورتی که تحت هیچ شرایطی فاضلاب تولیدی در محیط رها نگردد.

■ مشخصات سقف محل طبخ مواد غذایی

۱. سقف محل طبخ (نظیر آشپزخانه، تولید لبنیات، تهیه ترشیجات، شورجات، عصاره گیری، نانوائی سبزی خردکنی، قهوه خانه، آبدارخانه، گرمخانه و امثال آن) باید بدون درز و شکاف، به رنگ روشن، صاف و قابل نظافت باشد.
۲. لوازم تعبیه شده در سقف (برای مثال لامپ) باید به گونه ای باشد که تجمع کثیفی، تراکم بخار آب و ریزش ذرات به حداقل برسد.
۳. در صورت وجود سقف کاذب در آشپزخانه و محل طبخ مواد غذایی باید بدون درز و شکاف، صاف، به رنگ روشن، ضد حریق، رطوبت و قابل نظافت باشد.

■ مشخصات سقف محل فرآوری مواد غذایی

۱. در محل فرآوری مواد غذایی (نظیر مراکز تولید یخ، آبمیوه و بستنی و امثال آن) سقف باید بدون درز و شکاف، به رنگ روشن، صاف و قابل نظافت باشد.
۲. لوازم تعبیه شده در سقف (برای مثال لامپ) باید به گونه ای باشد که تجمع کثیفی، تراکم بخار آب و ریزش ذرات به حداقل برسد.
۳. در صورت وجود سقف کاذب باید بدون درز و شکاف، صاف، به رنگ روشن، ضد رطوبت و قابل نظافت باشد.

■ مشخصات سقف محل عرضه محصولات خام دامی

۱. سقف محل فرآوری مواد غذایی باید بدون درز و شکاف، به رنگ روشن، صاف و قابل نظافت باشد.
۲. لوازم تعبیه شده در سقف (برای مثال لامپ) باید به گونه ای باشد که تجمع کثیفی، تراکم بخار آب و ریزش ذرات به حداقل برسد.
۳. در صورت وجود سقف کاذب باید بدون درز و شکاف، صاف، به رنگ روشن و ضد رطوبت و قابل نظافت باشد.

■ مشخصات سقف سالن پذیرایی

۱. سقف سالن پذیرایی باید تمیز و قابل نظافت باشد.
۲. بکارگیری انواع روش های زیبا سازی و نورپردازی در سقف سالن پذیرایی بلامانع است و باید همواره تمیز باشد.
۳. استفاده از سقف کاذب در سالن پذیرایی بلامانع است.
۴. در صورتی سالن پذیرایی و محل طبخ مشترک باشد باید مشخصات سقف سالن پذیرایی مشابه سقف محل طبخ باشد.

■ مشخصات سقف انبار مواد غذایی

۱. سقف انبار باید تمیز، قابل نظافت و فاقد رطوبت باشد.
 ۲. در صورت وجود سقف کاذب در انبار مواد غذایی باید بدون درز و شکاف، ضد حریق، رطوبت و قابل نظافت باشد.
- مشخصات سقف سردخانه مواد غذایی
۱. سقف سردخانه باید از مصالح صاف، قابل نظافت، ضد زنگ و خوردگی، بدون درز و شکاف و مقاوم در برابر سرما باشد.



۲. در صورت کاربرد سقف کاذب در سردخانه باید تهویه فضای بالای سقف کاذب (فضای ما بین سقف کاذب و سقف اصلی) برای جلوگیری از تقطیر آب در نظر گرفته شود.
۳. جهت پوشش سقف سردخانه میتوان از پانلهای پیش ساخته استفاده نمود در این صورت باید شرایط فنی لازم را از نظر مقاومت‌های سازه‌ای، حرارتی و رطوبتی دارا باشد.
- مشخصات سقف مراکز عرضه مواد غذایی
 ۱. سقف مراکز عرضه باید تمیز و قابل نظافت باشد.
 ۲. استفاده از سقف کاذب در مراکز عرضه مواد غذایی بلامانع است.

ماده: ۴۰ رستوران در فضای باز

۱. در رستوران سنتی، چایخانه‌ها، قهوه‌خانه، کافه قنادی و امثال آن در نظر گرفتن سالن پذیرایی در فضای باز بلامانع است.
۲. باید تدابیر لازم جهت جلوگیری از ورود حیوانات اهلی و جوندگان در محل پذیرایی در نظر گرفته شود.
۳. در صورتی که سالن پذیرایی در فضای باز تعبیه شده است باید نزدیک مراکز تولید آلاینده یا ایستگاه‌های پمپ بنزین یا محل پارک خودرو و امثال آن نباشد.

ماده: ۴۱ تهویه

۱. تهویه در سالن پذیرایی به نحوی صورت گیرد که همیشه هوای داخل اماکن همواره تازه، کافی و عاری از بو باشد. (۷ لیتر در ثانیه به ازای هر نفر)
۲. میزان تهویه آشپزخانه حداقل ۱۵ تا ۲۵ مرتبه تغییر هوا در ساعت یا ۵ در نظر گرفته شود.
۳. هودهای آشپزخانه که دارای فن، فیلتر یا لامپ هستند باید مجموعه قطعات در محفظه هود قرار گیرند و هوای آلوده توسط یک کانال به بیرون منتقل گردد.
۴. هوای خروجی هود و هواکش نباید برای مکان‌های مجاور ایجاد مزاحمت نماید.
۵. هودها با فیلترهای قابل تعویض یا شستشو و همچنین فن‌های تخلیه‌ای باید ۱۰۰ تا ۱۲۰ سانتیمتر بالاتر از سطح اجاق و کباب پز نصب گردند.
۶. هنگام تهویه بخشی از هوا باید از هوای تازه بیرون جبران شود که هوای جبرانی باید حدود ۸۰ درصد هوای خروجی باشد.
۷. در صورت اعلام دستورعمل خاص از سوی شرکت سازنده در خصوص سیستم تهویه، هود یا هواکش رعایت آن الزامی است.
۸. در سالن‌های پذیرایی تهویه باید به گونه باشد که امکان تجمع بو و بخارت یا آلودگی وجود نداشته باشد و به طور کلی سیستم تهویه مصنوعی یا مکانیکی بایستی حداقل ۱۵ فوت مکعب در دقیقه ۱۰ (لیتر در ثانیه به ازای هر نفر) هوای تازه را تامین نماید.
۹. در توالی، حمام و رختکن میزان تهویه باید توسط پنجره‌ها یا کانال‌ها انجام گیرد سیستم تهویه ۱۵ لیتر در ثانیه باشد. تخلیه مکانیکی باید قادر به تعویض هوا حداقل ۵ مرتبه در ۱۸ ساعت باشد.
۱۰. توصیه می‌گردد فن‌های تهویه توالی به واسطه باز و بسته شدن در یا روش شدن لامپ بکار بیفتد.
۱۱. چرخش هوای توالی، رختشویی‌خانه، حمام، آشپزخانه و محل جمع‌آوری زباله مجاز نیست.

ماده: ۴۲ دما و رطوبت

- 1- توصیه می‌گردد درجه حرارت داخل سالن پذیرایی سر پوشیده بین ۲۵ الی ۳۰ درجه سلسیوس در نظر گرفته شود.
- 2- در انبار مواد غذایی همواره باید دمای ۲۱ درجه سلسیوس برای نگهداری مواد غذایی خشک و رطوبت نسبی ۵۵ درصد تامین گردد.

ماده: ۴۳ شدت روشنایی

۱. شدت روشنایی باید در قسمت آماده سازی، بسته بندی و طبخ مواد غذایی و قسمت میزهای سلف سرویس حداقل ۲۲۰ لوکس در نظر گرفته شود.
۲. شدت روشنایی در سطوحی که کارکنان مواد غذایی با وسایل تیز و برنده مانند چاقو، ساطور، دستگاه خردکن، چرخ گوشت، همزن و دستگاه برش، کار می‌کنند حداقل ۵۴۰ لوکس در نظر گرفته شود.
۳. شدت روشنایی در انبار و سردخانه حداقل ۱۰۰ لوکس در نظر گرفته شود.
۴. شدت روشنایی در قسمت شستشو و ذخیره سازی ظروف و وسایل و تجهیزات حداقل ۲۲۰ لوکس در نظر گرفته شود.
۵. شدت روشنایی در سالن پذیرایی حداقل ۲۰۰ تا ۲۲۰ لوکس در نظر گرفته شود.
۶. کلیه منابع نور در قسمت طبخ، تهیه، آماده سازی، حمل و نقل و نگهداری مواد غذایی باید دارای پوشش نشکن باشد.

ماده: ۴۴ صدا

۱. حداکثر صدا در محیط داخل ۵۰ دسی بل در نظر گرفته شود.
۲. کلیه تجهیزات در مراکز باید به گونه‌ای نصب گردد که ایجاد سر و صدا یا لرزش ننماید.
۳. هودها و سیستم‌های تهویه باید به گونه‌ای نصب گردد که صدای آن‌ها ایجاد مزاحمت برای ساکنین منطقه را ننماید.

ماده: ۴۵ مشخصات در و پنجره مراکز



۱. در و پنجره‌ها باید از جنس مقاوم، سالم و بدون زنگ زدگی و پوسیدگی باشد.
۲. نصب توری مناسب در پنجره آشپزخانه یا انبار الزامی است.
۳. در صورت استفاده از توری در پنجره محل طبخ مواد غذایی باید متحرک و قابل تعویض یا شستشو باشند.

ماده: ۴۶ سرویس‌های بهداشتی

۱. تعداد توالت و دستشویی باید متناسب با تعداد کارکنان برای زن و مرد به صورت جداگانه در نظر گرفته شود.
۲. تعداد توالت برای کارکنان به ازای هر ۳۰ نفر یک دستگاه توالت برای مردان و یک دستگاه توالت برای زنان به صورت مجزا در نظر گرفته شود.
۳. تعداد توالت برای مشتریان به ازای هر ۲۰۰ نفر یک دستگاه توالت برای مردان و یک دستگاه توالت برای زنان به صورت مجزا در نظر گرفته شود و بیش از ۲۰۰ نفر به ازای هر ۴۰۰ نفر یک دستگاه مجزا برای مردان و یک دستگاه مجزا اضافی برای زنان در نظر گرفته شود.
۴. برای هر دستگاه توالت یک دستشویی در نظر گرفته شود.
۵. توالت کارکنان باید خارج از آشپزخانه یا محل طبخ و فرآوری مواد غذایی باشد.
۶. جهت جلوگیری از ورود حشرات، آلودگی و کنترل بو در ورودی توالت باید به صورت خودکار بسته گردد.
۷. توالت مشتریان نباید در محلی باشد که مشتری از محل تهیه، فرآوری یا حمل و نقل مواد غذایی عبور نماید.
۸. کف سرویس بهداشتی باید از جنس سنگ، سرامیک یا موزاییک صاف بوده و دارای شیب مناسب باشد.
۹. دیوار سرویس بهداشتی باید تا زیر سقف از جنس سنگ، سرامیک و کاشی باشد.
۱۰. سقف سرویس بهداشتی باید بدون شکاف و قابل نظافت باشد.
۱۱. استفاده از سقف کاذب در سرویس‌های بهداشتی بلامانع است.

ماده: ۴۷ پسماند

۱. برای جمع‌آوری پسماندها باید زباله‌دان درپوش‌دار، زنگ زن، قابل شستشو، قابل حمل و با حجم مناسب و تعداد کافی موجود باشد.
۲. زباله دان باید دارای کیسه زباله بوده و در محل مناسبی قرار گرفته و زباله دان و اطراف آن همواره تمیز باشد.
۳. در خصوص پسماندهای مراکز عرضه محصولات خام دامی مانند گوشت، مرغ و ماهی باید بر اساس دستورعمل‌ها و ضوابط سازمان دامپزشکی عمل گردد.
۴. در صورت وجود جایگاه موقت نگهداری پسماند باید دارای شرایط زیر باشد:
۵. دیوارها از جنس سنگ، سرامیک و کاشی بوده و قابل شستشو باشد.
۶. دارای کف شور مناسب و توری ریز باشد.
۷. جایگاه مجهز به شیر آب گرم و سرد باشد.
۸. مخازن زباله دردار، قابل شستشو، گندزدایی و متحرک بوده و به تعداد کافی موجود باشد.
۹. در و پنجره‌ها سالم و دارای توری ریز باشد.
۱۰. تهویه مناسب داشته باشد.
۱۱. جایگاه موقت پسماند همواره تمیز بوده، و به صورت منظم شستشو و گندزدایی گردد.

ماده: ۴۸ کنترل حشرات و جوندگان

۱. به منظور کنترل حشرات و جوندگان در مراکز باید تمهیدات لازم از جمله نصب توری، پرده باد، حشره کش برقی، تهویه مطبوع، استفاده از آفت‌کش‌ها و مواد شیمیایی با توجه به شرایط مرکز در نظر گرفته شود.
۲. باید تمام پنجره‌های منتهی به فضای باز مجهز به توری باشد.
۳. در قسمت درهای ورودی می‌توان از جریان هوا (پرده باد) برای جلوگیری از ورود حشرات استفاده نمود.
۴. سوراخ‌ها، منافذ، آب‌گذرها و سایر مکان‌هایی که احتمال دسترسی آفات را بیشتر می‌سازد باید کاملاً بسته شوند.
۵. در صورتی که از دستگاه حشره کش برقی استفاده می‌گردد باید دستگاه در ارتفاع حداقل ۲ متر از کف ساختمان و دور از قسمت‌های آماده سازی و فرآوری مواد غذایی نصب گردد.
۶. در صورتی که از دستگاه حشره کش برقی استفاده می‌گردد دستگاه‌های حشره کش برقی باید مجهز به تله باشند. این دستگاه‌ها باید بطور منظم تخلیه و تمیز گردد.
۷. در صورتی که از روش‌های شیمیایی ابقایی و طعمه گذاری شیمیایی برای مبارزه با حشرات و جوندگان استفاده می‌گردد باید این فرایند توسط شرکت‌های دارای پروانه از معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌ها / دانشکده‌های علوم پزشکی انجام گردد.
۸. هنگام استفاده از حشره کش‌ها و آفت‌کش‌ها و سایر مواد دورکننده حشرات باید به دستورات شرکت سازنده عمل گردد.
۹. هنگام استفاده از آفت‌کش‌ها باید کلیه نکات ایمنی جهت جلوگیری از ایجاد آلودگی افراد، مواد غذایی و سطوح مرتبط با مواد غذایی رعایت گردد.



۱۰. نگهداری سگ‌ها، گربه‌ها، پرندگان، خزندگان و سایر انواع حیوانات زنده در داخل محل‌های طبخ و فرآوری و عرضه محصولات خام دامی مجاز نمی‌باشد.

ماده: ۴۹ ایمنی

۱. فضاهای عمومی و راه پله‌ها بدون مانع و دارای فضای مناسب و کافی برای تردد باشد.
۲. میزها و صندلی‌ها فاقد لبه تیز و خشن باشد.
۳. صندلی کودکان تمیز، بدون لبه و قطعات تیز، برنده و خشن باشد.
۴. صندلی کودکان مجهز به کمربند ایمنی باشد.
۵. کابل تجهیزات برقی سیار و نیز سیم‌های رابط سالم باشد و عایق سیم‌ها بدون ساییدگی، شکستگی و دوشاخه‌ها سالم باشد.
۶. تمام وسایل الکتریکی دارای سیم ارت (اتصال به زمین) باشد و کابل تجهیزات برقی سیار و سیم‌های رابط دارای رابط سه شاخه برای اتصال به پریز باشد.
۷. کپسول اطفاء حریق در مناطقی که احتمال خطر آتش سوزی وجود دارد به درستی بر روی دیوار نصب شده و قابل دسترسی باشد.
۸. کارکنان آگاهی لازم در خصوص نحوه استفاده از کپسول اطفاء حریق را داشته باشند.
۹. به منظور جلوگیری از لغزندگی در مناطقی از قبیل جلوی سینک‌ها، یخچال‌ها و دستگاه‌های یخ ساز از قطعات لاستیکی برای کف استفاده گردد.
۱۰. راه‌پله‌ها مجهز به نرده یا حفاظ باشد.
۱۱. کف زمین عاری از هر گونه اشیاء و موانع لغزنده (از قبیل فرش‌های پاره، پادری‌های لغزنده و امثال آن) باشد.
۱۲. محل‌های خروج با علامت یا تابلو مشخص شده و بدون مانع باشد.
۱۳. لیوان‌ها و ظروف شیشه‌ای شکسته به صورت جداگانه جمع‌آوری گردد.
۱۴. جهت جلوگیری از وقوع حادثه، قفسه‌ها و نیز قفسه‌بندی‌های انبار به درستی نصب و ایمن شده باشد.
۱۵. دستورعمل نحوه گزارش آتش سوزی و تماس با آتش‌نشانی در محل مناسب بر روی دیوار نصب شده باشد.

ماده: ۵۰ تلفن رسیدگی به شکایات

۱. تلفن رسیدگی به شکایات وزارت/دانشگاه/دانشکده باید در معرض دید مشتریان نصب گردد.
۲. تلفن رسیدگی به شکایات وزارت همواره و در هر شرایطی بطور واضح از فاصله ۱۰ متری قابل رویت و خواندن باشند.

ماده: ۵۱ اطلاع رسانی آخرین وضعیت بهداشتی رستوران

آخرین وضعیت بهداشتی رستوران‌های مشمول سبب سلامت باید از طریق سامانه جامع بازرسی پرینت گرفته شود و در معرض دید مشتریان نصب گردد. نصب آن توسط مدیر یا متصدی مرکز داوطلبانه بوده ولی در صورتی که در معرض دید مشتریان قرار گرفت باید مطابق آخرین وضعیت بهداشتی رستوران که در سامانه ثبت شده باشد. در صورت مخدوش نمودن و یا تقلب در مفاد آن باید مطابق با فصل پنجم قانون مجازات اسلامی با متخلف برخورد گردد.

ماده: ۵۲ کاربرد سیستم HACCP در مواد غذایی

۱. انجام برنامه مطابق HACCP باید همسو با آیین نامه اجرایی و چک لیست‌های ابلاغی باشد
۲. انجام برنامه HACCP باید بر اساس دستورعمل خودکنترلی و خوداظهاری بهداشتی باشد (از یکی از روش‌هایی که برای انجام برنامه خودکنترلی و خود اظهاری انجام می‌گردد برای انجام برنامه HACCP استفاده گردد).
۳. به منظور انجام برنامه HACCP در مراکز باید هفت اصل زیر مورد بررسی و تعیین گردد.
 - مشخص نمودن تمامی خطرات بالقوه، تجزیه و تحلیل خطرات و تعیین اقدامات لازم به منظور پیشگیری.
 - تعیین نقاط کنترل بحرانی این نقاط شامل کلیه مراحل از تولید ماده غذایی، از ماده خام تا محصول نهایی و حتی هنگام فروش به مشتری است که در آن خطرات احتمالی می‌تواند کنترل یا حذف گردد. مانند پختن، سرد کردن، بسته بندی کردن. برای بیان ساده تر، نقاط کنترل بحرانی، نقاط یا مراحل از فرایند است که می‌توان با کنترل آن‌ها آلودگی را حذف یا کنترل نمود.
 - تعیین حد یا حدود بحرانی برای هر نقطه بحرانی برای مثال، برای یک ماده غذایی پخته، این روش‌ها ممکن است تلفیق حداقل دما و زمان مورد نیاز برای فرایند پختن باشد تا از حذف هر گونه عامل مضر اطمینان حاصل شود.
 - برقراری سیستم پایش و کنترل برای هر نقطه بحرانی این روش‌ها ممکن است شامل تعیین چگونگی و روش استفاده از دما و زمان برای پخت محصول باشد.
 - انجام اقدامات اصلاحی در مواردی که سیستم پایش مشخص کند که نقاط بحرانی تحت کنترل نیست. به عنوان مثال، فرایند مجدد یا معدوم کردن مواد غذایی، در صورتیکه حداقل دمای لازم برای فرایند پخت اعمال نشده باشد.
 - تعیین روش‌هایی به منظور تأیید عملکرد کارایی سیستم HACCP به عنوان مثال، شیوه‌هایی که نشان دهنده کارایی دما و زمان ثبت شده، برای اطمینان از عملکرد مناسب واحد پخت باشد. مانند آزمایشات میکروبی.



- مستندسازی روش‌ها و ثبت و بایگانی مناسب برای اصول و کاربرد آن‌ها این واحد اطلاعات مکتوب از خطرات و روش‌های کنترل آن‌ها، پایش نیازهای ایمنی و اقدامات لازم انجام شده برای تصحیح مشکلات احتمالی را در برمی گیرد.

ماده: ۵۳ نمونه برداری از مواد خوردنی و آشامیدنی توسط بازرسی

۱. نمونه باید در مقابل آلودگی خارجی ناشی از هوا، ظروف و وسایل نمونه برداری و جابجایی‌های نامناسب محافظت شود.
۲. توصیه می‌شود برای پیشگیری از نشتی و مخلوط کردن صحیح نمونه در آزمایشگاه، ظرف نمونه برداری بیش از سه چهارم پرنگردد.
۳. اطلاعات نمونه به طور کامل و دقیق به شرح ذیل ثبت گردد:
 - نام و نام خانوادگی نمونه بردار
 - نام نمونه
 - نوع نمونه (سنتی / صنعتی)
 - نام کارخانه و یا کشور سازنده
 - نام کارخانه یا شرکت وارد کننده
 - تاریخ تولید و انقضاء
 - سری ساخت
 - علت نمونه برداری
 - شماره و تاریخ نامه یا فرم ارسال نمونه
 - مورد مصرف (انسانی، صنعتی، حیوانی)
۴. نمونه برداری باید مطابق با استانداردهای خاص هر فرآورده و با توجه به دستورعمل آزمایشگاه ذیربط انجام گردد.
۵. ثبت دما در زمان نمونه برداری هنگام دریافت نمونه برای تفسیر نتایج آزمایشگاه ضروری می‌باشد.
۶. نمونه در ظرف اصلی و به صورت دربسته به آزمایشگاه ارسال شود و در صورتی که فرآورده به صورت فله می‌باشد یا در ظروفی قرار دارد که برای ارسال به آزمایشگاه خیلی بزرگ است، بخشی از نمونه در شرایط آسپتیک به ظرف نمونه برداری استریل منتقل گردد.
۷. در ظرف نمونه برداری استریل فقط به مدت لازم برای انتقال نمونه باز شده و سپس بلافاصله بسته شود.
۸. در حمل و نقل نمونه‌ها باید کوشش شود که شرایط میکروبیولوژیکی و شیمیایی ماده غذایی تغییر ننماید.
۹. حمل نمونه‌ها به آزمایشگاه باید تا حد ممکن در کوتاه‌ترین زمان ممکن باشد.
۱۰. در صورت امکان نمونه‌ها به فوریت پس از برداشتن، مورد آزمایش قرار گیرند.
۱۱. چنانچه نمونه مورد نظر از غذاهای خشک و کنسروها می‌باشد باید در دمای کمتر از ۴۵ درجه سلسیوس به آزمایشگاه منتقل گردد.
۱۲. نمونه مواد غذایی فاسد شدنی و غیر منجمد تا هنگام آزمایش در دمای صفر تا ۵ درجه سلسیوس نگهداری شود.
۱۳. نمونه‌های منجمد باید تا هنگام آزمایش همچنان به حالت انجماد نگهداری شوند.

ماده: ۵۴ بازرسی از مراکز

- تجهیزات همراه بازرسی با توجه به نوع بازرسی

۱. ۱یف بازرسی
۲. فرم‌ها و دستورعمل‌ها
۳. کاربن
۴. انبرک پلمپ
۵. سیم و سرب به مقدار کافی
۶. شیشه استریل جهت نمونه برداری
۷. کلمن عایق دار
۸. آیس پک
۹. سواب الکل (پنبه‌های آغشته به الکل)
۱۰. پوشش سر کلاه یا معادل
۱۱. ابزارهای کنترل نظیر دماسنج و رطوبت‌سنج، حتی المقدور نورسنج (لوکس‌متر)، تست تعیین میزان پراکسید در چربی و روغن، یدسنج، کلرسنج، کدورت‌سنج
۱۲. لپ تاپ یا تبلت در صورت انجام بازرسی الکترونیکی
۱۳. چک لیست بازرسی

شرکت تعاونی رمز سلامت



▪ تعهدات بازرس در هنگام بازرسی

۱. بعد از اینکه بازرس بهداشت محیط از واحد صنفی بازدید نمود موظف است قبل از ترک مرکز یا امکان در مورد نواقص مشاهده شده با مالک، مدیر یا متصدی واحد صنفی در خصوص نواقص بحرانی و غیر بحرانی و تبعات قانونی آن گفتگو و به طور مناسب اطلاع رسانی نماید.
۲. بازرس موظف است بدون هرگونه تنش و در آرامش کامل اقدامات جایگزین و آموزش‌های لازم و مهلت قانونی برای رفع نواقص را به اطلاع مالک، مدیر یا متصدی برساند.
۳. بازرس موظف است در صورت اخذ امضا در صورتجلسات و فرم‌های همراه، عواقب و تبعات قانونی آن را به مدیر، مالک یا متصدی متذکر شود. این دستورعمل مشتمل بر ۵۴ ماده و ۶ تبصره بوده و از تاریخ ابلاغ لازم الاجرا می‌باشد.

رمز سلامت

شرکت تعاونی رمز سلامت



دستورالعمل اجرایی رسیدگی به تخلفات بهداشتی مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خورده، آشامیدنی، آرایشی، بهداشتی و اماکن عمومی

مقدمه

در راستای اجرای قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خورده، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی و آیین نامه اجرایی آن، دستورالعمل اجرایی رسیدگی به تخلفات بهداشتی مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خورده، آشامیدنی، آرایشی، بهداشتی و اماکن عمومی توسط این معاونت برای اجرا ابلاغ می‌گردد. معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی موظفند در زمینه رسیدگی به تخلفات بهداشتی مراکز و اماکن مذکور بر اساس این دستورالعمل اقدام نمایند.

ماده ۱: تعاریف

در این دستورالعمل اصطلاحات ذیل در معانی بیان به کار می‌روند:

- ۱-۱ آیین نامه: منظور آیین نامه اجرایی قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خورده، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی مصوب ۹۲/۳/۱۸ می‌باشد.
- ۲-۱ تخلف: عبارت است از فعل یا ترک فعلی که در قوانین مرتبط از جمله قانون اصلاح ماده ۱۳ قانون مواد خورده، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی و آیین نامه اجرایی و دستورالعمل‌های آن تخلف و جرم بهداشتی تلقی شده و طبق قانون مستوجب مجازات می‌باشد.
- ۳-۱ بازرسی: به عمل نظارتی گفته می‌شود که هدف از آن بررسی میزان انطباق شرایط موضوع و محل بازرسی با قوانین، مقررات و الزامات بهداشتی ناشی از آن‌ها می‌باشد.
- ۴-۱ مسئول بهداشت محل: رئیس مرکز بهداشت استان و شهرستان، که در صورت لزوم می‌تواند به رئیس مرکز بهداشتی درمانی شهری/روستایی نیز تفویض اختیار نماید.

- ۵-۱ موارد بحرانی: مواردی است که عدم رعایت آن به طور مستقیم موجب به خطر افتادن سلامت انسان گردد.
- ۶-۱ موارد غیر بحرانی: مواردی است که عدم رعایت آن به طور غیر مستقیم بر سلامت انسان اثر دارد.
- ۷-۱ بهره برداری: بکارگیری و استفاده از واحد، مکان، قسمت و ابزار و تجهیزات برای موارد تعیین شده.
- ۸-۱ واحد صنفی: هر واحد اقتصادی که فعالیت آن در محل ثابت یا وسیله سیار باشد و توسط فرد یا افراد صنفی دایر شده باشد، واحد صنفی شناخته می‌شود.
- ۹-۱ مکان: به بخشی از واحد صنفی از قبیل آشپزخانه که به تشخیص مسئول بهداشت محل دارای فعالیت مجزا و مستقل می‌باشد مکان گفته می‌شود.
- ۱۰-۱ قسمت: شامل مواردی نظیر دستگاه و تجهیزات است که برای مقاصد خاص از جمله فراوری و نگهداری مواد غذایی از آن‌ها استفاده می‌شود.
- ۱۱-۱ تیم بازرسی: گروهی که شامل اعضای زیر بوده و حضور حداقل یک نماینده از دستگاه نظارت الزامی است:
 - نماینده بهداشت محیط مرکز بهداشت شهرستان
 - بازرس بهداشت محیط
 - نماینده نیروی انتظامی در صورت نیاز
 - نماینده اتحادیه صنفی در صورت لزوم
- ۱۲-۱ نقص قابل رفع در محل: به مواردی اطلاق می‌گردد که در طی زمان بازرسی قابل اصلاح و رفع در محل باشد.
- ۱۳-۱ گردش کار اداری: عبارت است از تمام یا بخشی از فرایند بازرسی و فعالیت‌های بعدی آن.

ماده ۲: فرایند اجرایی رسیدگی به نواقص بهداشتی

- ۱-۲ چنانچه در هنگام بازرسی، نقص بهداشتی مشاهده شده با تذکر بازرس در محل تا پایان زمان بازرسی رفع گردد، باید نقص در گزارش بازرسی با علامت + ثبت، ولی وارد گردش کار اداری نگردد.
- ۲-۲ چنانچه در هنگام بازرسی نقص بهداشتی غیرقابل رفع و یا تکرار نقص بهداشتی قابل رفع در محل مشاهده شود، باید توسط بازرس با علامت ☒ ثبت و وارد گردش کار اداری گردد. (فرم شماره ۱-۱۸۳۹۲۰۶ در صورت عدم تفویض اختیار و فرم شماره ۲-۱۸۳۹۲۰۶ در صورت تفویض اختیار به رئیس مرکز بهداشتی درمانی شهری/روستایی)
- ۳-۲ در صورت وجود هر یک از نواقص بحرانی بر اساس مواد ۲۲، ۲۳ و ۲۶ آیین نامه و تأیید مسئول بهداشت محل، واحد/مکان/قسمت مربوطه با مهلت ۴۸ ساعته به منظور رفع نواقص بهداشتی، غیر فعال و یا بطور موقت تعطیل (خارج کردن از سیکل کاری) گردد. (فرم شماره ۳-۱۸۳۹۲۰۶)
- ۴-۲ در صورت وجود هر یک از نواقص غیر بحرانی بر اساس مواد ۲۲، ۲۳ و ۳۰ آیین نامه، و تأیید مسئول بهداشت محل، حداکثر به مدت ۶۰ روز به مالک/مدیر/متصدی مهلت داده می‌شود تا نسبت به رفع نواقص بهداشتی در مهلت تعیین شده اقدام نماید. (فرم شماره ۴-۱۸۳۹۲۰۶)



- ۲-۵- در صورت رفع نواقص بهداشتی در طی مدت مذکور در بند ۲-۳ و ۲-۴ و یا رفع نواقص بهداشتی بعد از فک پلمب، پس از اعلام کتبی مالک/مدیر/متصدی مبنی بر رفع نواقص بهداشتی و انجام بازرسی و تأیید مسئول بهداشت محل، اجازه بهره برداری صادر خواهد شد. (فرم‌های شماره ۵-۱۸۳۹۲۰۶ و ۶-۱۸۳۹۲۰۶ و ۷-۱۸۳۹۲۰۶ و ۸-۱۸۳۹۲۰۶)
- تذکر: فرم شماره ۶-۱۸۳۹۲۰۶ در صورت عدم تفویض اختیار و فرم شماره ۷-۱۸۳۹۲۰۶ در صورت تفویض اختیار به رئیس مرکز بهداشتی درمانی شهری/روستایی جهت تأیید رفع نواقص بهداشتی تکمیل می‌گردد.
- ۲-۶- در صورت عدم رفع هر یک از نواقص بحرانی بعد از ۴۸ ساعت، واحد/مکان/قسمت مذکور با دستور مسئول بهداشت محل به مدت حداکثر یک هفته پلمب می‌گردد و پرونده مالک/مدیر/متصدی به دادگاه ارجاع می‌گردد، فک پلمب منوط به درخواست کتبی مالک/مدیر/متصدی و تأیید مسئول بهداشت محل می‌باشد و عدم مراجعه و تقاضای فک پلمب توسط مالک/مدیر/متصدیه معنی‌پذیرش ادامه توقف فعالیت توسط ذی نفع است. (فرم شماره ۹-۱۸۳۹۲۰۶ و ۱۰-۱۸۳۹۲۰۶)
- ۲-۷- در صورت عدم رفع نواقص غیر بحرانی از مهلت در نظر گرفته شده (حداکثر ۶۰ روزه)، نتیجه بازرسی وارد گردش کار اداری می‌گردد. (فرم شماره ۱۲-۱۸۳۹۲۰۶ در صورت عدم تفویض اختیار و فرم شماره ۱۳-۱۸۳۹۲۰۶ در صورت تفویض اختیار به رئیس مرکز بهداشتی درمانی شهری/روستایی)
- ۲-۸- در صورت تأیید گزارش نواقص بهداشتی غیر بحرانی توسط مسئول بهداشت محل، اخطار تعطیل ۴۸ ساعته صادر می‌گردد. (فرم شماره ۱۴-۱۸۳۹۲۰۶)
- ۲-۹- در صورت عدم رفع نواقص غیر بحرانی، واحد با تنظیم صورت مجلس حداکثر یک هفته تعطیلی گردد و پرونده مالک/مدیر/متصدی به دادگاه ارجاع می‌گردد. فک پلمب منوط به درخواست کتبی مالک/مدیر/متصدی و تأیید مسئول بهداشت محل می‌باشد و عدم مراجعه و تقاضای فک پلمب توسط مالک/مدیر/متصدیه معنی‌پذیرش ادامه توقف فعالیت توسط ذی نفع است. (فرم شماره ۹-۱۸۳۹۲۰۶ و ۱۱-۱۸۳۹۲۰۶)
- ۲-۱۰- چنانچه طی گردش کار اداری لازم به منظور پلمب، مالک/مدیر/متصدی نسبت به رفع نواقص بهداشتی اقدام نماید با تنظیم صورت مجلس و تأیید مسئول بهداشت محل، واحد/مکان/قسمت مذکور تعطیل نخواهد شد. (فرم شماره ۱۵-۱۸۳۹۲۰۶)
- ۲-۱۱- در صورت فک پلمب غیر قانونی واحد/مکان/قسمت، پرونده مالک/مدیر/متصدی مربوطه باید به دلیل فک پلمب غیر قانونی به دادگاه ارجاع گردد. نحوه تعطیل مجدد و بازگشایی واحد/مکان/قسمت طبق نظر دادگاه خواهد بود. (فرم شماره ۱۶-۱۸۳۹۲۰۶)
- ۲-۱۲- مالک/مدیر/متصدی باید جهت بازگشایی واحد/مکان/قسمت خود به منظور رفع نواقص بهداشتی از مسئول بهداشت محل به صورت کتبی درخواست نماید. (فرم شماره ۱۷-۱۸۳۹۲۰۶)
- ۲-۱۳- اخذ تعهد محضری از مالک/مدیر/متصدی مبنی بر عدم استفاده از مجوز بازگشایی واحد به منظور رفع نواقص بهداشتی برای بهره برداری از واحد. (فرم شماره ۱۸-۱۸۳۹۲۰۶)
- تبصره: بازگشایی مکان/قسمت دارای نقص بهداشتی به منظور رفع نواقص بهداشتی با تأیید مسئول بهداشت محل مجاز است و نیازی به اخذ تعهد محضری نیست.
- ۲-۱۴- فک پلمب به منظور رفع نواقص بهداشتی بدون بهره برداری توسط تیم بازرسی، با تنظیم صورت مجلس و تفهیم موضوع به مالک/مدیر/متصدی انجام می‌گردد. (فرم شماره ۱۹-۱۸۳۹۲۰۶)
- ۲-۱۵- چنانچه مالک/مدیر/متصدی قبل از دریافت اجازه بهره برداری اقدام به فعالیت نماید، واحد/مکان/قسمت مربوطه مجدداً به مدت دو هفته، تعطیل خواهد شد و به دلیل بهره برداری غیر مجاز، پرونده مالک/مدیر/متصدی به دادگاه ارجاع می‌گردد. (فرم شماره ۹-۱۸۳۹۲۰۶ و فرم شماره ۲۰-۱۸۳۹۲۰۶)
- ۲-۱۶- در تمامی مراحل فوق نصب پلاکارد/اطلاعیه در صورت لزوم با ذکر علت، طبق نظر مسئول بهداشت محل انجام می‌گردد.
- تبصره: در صورتی که تشخیص داده شود وقوع طغیان/اپیدمی بیماری، به دلیل عدم رعایت موازین بهداشتی توسط مراکز و اماکن موضوع این دستورالعمل رخ داده است، پس از اعطای مهلت قانونی واحد مورد نظر تعطیل و پرونده مالک/مدیر/متصدی به دادگاه ارجاع و برای وی درخواست اشد مجازات می‌گردد. در این مورد نصب پلاکارد/اطلاعیه مبنی بر عدم رعایت موازین بهداشتی الزامی می‌باشد
- ماده ۳: فرایند اجرایی ماده ۳۱ آیین‌نامه
- ۳-۱- جمع‌آوری و توقیف مواد غذایی فاسد، تاریخ مصرف گذشته و یا فاقد مجوزهای بهداشتی (مشمول مجوز) طبق فرم شماره ۲۱-۱۸۳۹۲۰۶.
- ۳-۲- معدوم سازی/ارجاع مواد غذایی فاسد، تاریخ مصرف گذشته و یا فاقد مجوزهای بهداشتی (مشمول مجوز)، طبق صورت مجلس فرم شماره ۲۲-۱۸۳۹۲۰۶.
- ۳-۳- ارجاع پرونده متخلف بهداشتی به دادگاه به دلیل عرضه مواد غذایی فاسد، تاریخ مصرف گذشته و یا فاقد مجوزهای بهداشتی (مشمول مجوز) طبق فرم شماره ۲۳-۱۸۳۹۲۰۶.
- ۳-۴- درخواست اعلام نظر از سازمان‌های ذی ربط مبنی بر تعیین تکلیف وضعیت مواد غذایی توقیف شده طبق فرم شماره ۲۴-۱۸۳۹۲۰۶.
- این دستورالعمل مشتمل بر ۳ ماده و ۲ تبصره بوده و از تاریخ ابلاغ، لازم الاجرا می‌باشد.



ماده ۲۰۲ و ۱۷ و ۲۷ قانون اصلاح قانون نظام صنفی کشور

در جلسه علنی سه شنبه ۱۳۹۲/۶/۲۰ به تأیید شورای نگهبان رسیده است.

ماده ۲ - فرد صنفی: هر شخص حقیقی یا حقوقی که در یکی از فعالیت‌های صنفی اعم از تولید، تبدیل، خرید، فروش، توزیع، خدمات و خدمات فنی سرمایه‌گذاری کند و به‌عنوان پیشه‌ور و صاحب حرفه و شغل آزاد، خواه به‌شخصه یا با مباشرت دیگران محل کسبی دایر یا وسیله کسبی فراهم آورد و تمام یا قسمتی از کالا، محصول یا خدمات خود را به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم و به‌صورت کلی یا جزئی به مصرف‌کننده عرضه دارد، فرد صنفی شناخته می‌شود.

تبصره - صنفی که قانون خاص دارند، از شمول این قانون مستثنی می‌باشند. قانون خاص قانونی است که براساس آن نحوه صدور مجوز فعالیت، تنظیم و تنسيق امور واحدهای ذیربط، نظارت، بازرسی و رسیدگی به تخلفات افراد و واحدهای تحت پوشش آن به صراحت در متن قانون مربوطه معین می‌شود.

ماده ۳ - واحد صنفی: هر واحد اقتصادی که فعالیت آن در محل ثابت یا وسیله سیار باشد توسط فرد یا افراد صنفی با اخذ پروانه کسب دایر شده باشد، واحد صنفی شناخته می‌شود.

ماده ۱۷ - افراد صنفی مکلفند قوانین و مقررات جاری کشور، از جمله قوانین و مقررات صنفی، انتظامی، بهداشتی، ایمنی، حفاظت فنی و زیباسازی محیط کار و دستورالعمل‌های مربوط به نرخ‌گذاری کالاها و خدمات را که از سوی مراجع قانونی ذیربط ابلاغ می‌گردد، رعایت و اجرا کنند.

ماده ۲۷ - محل دایر شده به‌وسیله هر شخص حقیقی یا حقوقی که پروانه کسب برای آن صادر نشده است بادرخواست اتحادیه و تأیید اتاق اصناف شهرستان توسط نیروی انتظامی پلمب می‌شود.

تبصره ۱ - قبل از پلمب محل دایر شده، از ده تا بیست روز به دایرکننده مهلت داده می‌شود تا کالاهای موجود در محل را تخلیه کند.

تبصره ۲ - کسانی که پلمب یا لاک و مهر محل‌های تعطیل شده در اجرای این قانون را بشکنند و محل‌های مزبور را به نحوی از انحاء برای کسب مورد استفاده قرار دهند، به مجازات‌های مقرر در قانون مجازات اسلامی محکوم خواهند شد.

تبصره ۳ - پرداخت عوارض توسط اشخاص موضوع این ماده موجب احراز هیچ یک از حقوق صنفی نخواهد شد.

تبصره ۴ - در صورت عدم شناسایی یا عدم درخواست پلمب واحدهای صنفی فاقد پروانه کسب از سوی اتحادیه مربوط، اتاق اصناف شهرستان و نیروی انتظامی جمهوری اسلامی ایران مکلفند واحدهای فاقد پروانه کسب را شناسایی و پلمب نمایند.

تبصره ۵ - در مورد مشاغل خانگی، سایر مشاغل و تعاونیهایی توزیع و مصرف که براساس قوانین و مقررات دیگری تشکیل می‌شوند بر همان اساس عمل می‌شود.

قانون مجازات اسلامی (مرتبط به بهداشت محیط و بهداشت مواد غذایی)

ماده ۱: قانون مجازات اسلامی راجع است به تعیین انواع جرائم و مجازات و اقدامات تأمینی و تربیتی که در باره مجرم اعمال می‌شود.

ماده ۱۲: مجازات‌های مقرر در این قانون پنج قسم است

(۱) حدود

(۲) قصاص

(۳) دیات

(۴) تعزیرات

(۵) مجازات‌های بازدارنده

ماده ۱۳: حد، به مجازاتی گفته می‌شود که نوع و میزان و کیفیت آن در شرع تعیین شده است

ماده ۱۴: قصاص: کیفری است که جانی به آن محکوم می‌شود و باید با جنایت او برابر باشد.

ماده ۱۵: دیه: مالی است که از طرف شارع برای جنایت تعیین شده است

ماده ۱۶: تعزیر: تادیب و یا عقوبتی است که نوع و مقدار آن در شرع تعیین نشده و به نظر حاکم واگذار شده است از قبیل حبس و جزای نقدی و شلاق که میزان شلاق بایستی از مقدار حد کمتر باشد.

ماده ۱۷: مجازات بازدارنده: تادیب یا عقوبتی است که از طرف حکومت به منظور حفظ نظم و مراعات مصلحت اجتماع در قبال تخلف از مقررات و نظامات حکومتی تعیین می‌گردد از قبیل حبس، جزای نقدی، تعطیل محل کسب، لغو پروانه و محرومیت از اقامت در نقطه یا نقاط معین و مانند آن

قانون صلاح قانون تعزیرات حکومتی مصوب ۶۷/۲۱/۲۳ مصوب ۷۳/۷/۱۹ مجمع تشخیص مصلحت نظام ماده واحده

باتوجه به ضرورت نظارت و کنترل دولت بر امور اقتصادی و لزوم هماهنگی مراجع قیمت‌گذاری و توزیع کالا و اجرای مقررات و ضوابط مربوط به آن، کلیه امور تعزیرات حکومتی بخش دولتی و غیر دولتی اعم از بازرسی و نظارت، رسیدگی و صدور حکم قطعی و اجرای آن به دولت (قوه مجریه) محول می‌گردد تا بر اساس جرایم و مجازات‌های مقرر در قانون تعزیرات حکومتی مصوب ۶۷/۱۲/۲۳ اقدام نماید.



موضوع تعزیرات حکومتی امور بهداشتی و درمانی در جلسه مورخ ۱۳۶۷/۱۲/۲۳ مجمع تشخیص مصلحت نظام اسلامی مورد بحث و بررسی قرار گرفت و در این زمینه قانون تعزیرات حکومتی امور بهداشتی و درمانی در ۴ فصل به شرح زیر به تصویب رسید:

فصل اول: تعزیرات حکومتی خدمات تشخیص و درمانی شامل: مواد ۱ الی ۱۲

فصل دوم: تعزیرات توزیع و فروش دارو شیر خشک و ملزوملت پزشکی، دندانپزشکی و آزمایشگاهی: شامل مواد ۳۱ الی ۳۰

فصل سوم: تعزیرات تولید، توزیع، فروش مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی: شامل مواد ۳۱ الی ۴۰

فصل چهارم: سایر مقررات: شامل مواد ۴۱ الی ۴۴

فصل سوم- تعزیرات تولید، توزیع، فروش مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی:

ماده ۳۱- تولید مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی که با علامت و بسته‌بندی مشخص به صورت بازرگانی عرضه می‌گردد طبق فهرست ماده ۱ این نامه اجرائی ماده ۸ و ۹ مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی منوط به اخذ پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی می باشد و تخلف آن جرم بوده و متخلف به مجازات‌های زیر محکوم می‌شود:

مرتبه اول- تعطیل واحد تولیدی غیر مجاز بلافاصله و ضبط کالای تولیدی به نفع دولت.

مرتبه دوم- علاوه بر مجازات‌های مرتبه اول، جریمه نقدی تا مبلغ ده میلیون ریال با توجه به حجم تولید غیر مجاز.

مرتبه سوم - علاوه بر مجازات‌های مرتبه دوم، ضبط لوازم تولیدی به نفع دولت.

چنانچه واحد تولیدی مجاز بدون کسب پروانه ساخت اقدام به تولید کالایی نماید:

مرتبه اول - تعطیل خط تولید و ضبط کالای تولیدی به نفع دولت

مرتبه دوم- علاوه بر مجازات‌های مرتبه اول، جریمه نقدی تا مبلغ یک میلیون ریال با توجه به حجم تولید.

مرتبه سوم- علاوه بر مجازات‌های مرتبه دوم، تعطیل واحد تولیدی تا مدت ۶ ماه

ماده ۳۶- شرکت پخش فروشگاه، سوپرمارکت‌ها، تعاونی‌ها و سایر اماکن که حق فروش یا توزیع کالای خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی را دارند مجاز به عرضه و فروش آن دسته از کالای مشمول قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی می‌باشند که دارای پروانه ساخت معتبر ورود از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشند تخلف از این امر جرم بوده و متخلف به مجازات‌های زیر محکوم می‌شود:

الف - شرکت پخش و تعاونی‌های بزرگ مرتبه اول- اخطار و ضبط کالا به نفع دولت.

مرتبه دوم- علاوه بر مجازات‌های مرتبه اول، جریمه نقدی تا مبلغ یک میلیون ریال با توجه به حجم کالا.

مرتبه سوم - علاوه بر مجازات‌های مرتبه دوم، محکومیت مدیر عامل شرکت به زندان از یک تا شش ماه.

ب-فروشگاه و سوپرمارکت‌ها و سایر اماکن مرتبه اول- اخطار و ضبط کالا به نفع دولت.

مرتبه دوم- علاوه بر مجازات‌های مرتبه اول، جریمه نقدی تا مبلغ یکصد هزار ریال.

مرتبه سوم - علاوه بر مجازات‌های مرتبه اول، جریمه نقدی تا پانصد هزار ریال. در صورت تکرار، تعطیل واحد از یک تا شش ماه.

ماده ۳۷- فروشگاه، سوپرمارکت‌ها، تعاونی‌ها و سایر اماکن باید از عرضه و تحویل کالای غیربهداشتی خودداری نمایند. عرضه و تحویل کالا با علم به غیر بهداشتی بودن آن تقلب محسوب شده و متقلب به مجازات‌های زیر محکوم می‌شود:

مرتبه اول- اخطار کتبی و ضبط کالا به نفع دولت.

مرتبه دوم- علاوه بر مجازات‌های مرتبه اول، جریمه نقدی تا مبلغ یک میلیون ریال به تناسب حجم کالا.

مرتبه سوم - علاوه بر مجازات‌های مرتبه دوم، تعطیل واحد از یک تا شش ماه.

ماده ۳۹- متصدیان و مسئولین کارخانجات و کارگاه‌ها و مراکز تهیه و توزیع مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی، اماکن عمومی، مراکز بهداشتی درمانی، مراکز آموزشی و پرورشی، محل‌های نگهدار یو پرورش دام و طیور و کشتارگاه‌ها ملزم به رعایت ضوابط و مقررات بهداشت محیطی در محل فعالیت خود می‌باشند. متخلفین از مفاد این ماده بازاء هر مورد نقص بهداشتی، به مجازات‌های زیر محکوم می‌شوند:

مرتبه اول - جریمه نقدی از مبلغ یک هزار تا پنجاه هزار ریال.

مرتبه دوم- جریمه نقدی از مبلغ دو هزار ریال تا یکصد هزار ریال.

مرتبه سوم - جریمه نقدی از مبلغ چهار هزار ریال تا دویست هزار ریال.

مرتبه چهارم- علاوه بر مجازات‌های مرتبه سوم، زندان از یک تا شش ماه.

تبصره- در صورت عدم رفع نقایص بهداشتی در پایان مهلت مقرر با لغو پروانه کسب متصدی و یا مسئولین محل تعطیل خواهد شد و ادامه کار منوط به اخذ پروانه جدید و رفع نقص می‌باشد.

ماده ۴۱ - گزارش تخلفات مندرج در این قانون به وسیله ناظرین و بازرسین ویژه‌ای که توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و یا مدیران عامل سازمان‌های منطقه‌ای بهداشت، درمان تعیین می‌شوند، تهیه می‌گردد.

ماده ۴۲- کلیه گزارشات تخلفات مندرج در این قانون باید به تأیید ناظرین و بازرسین ویژه‌ای برسد.



ماده ۴۳- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی موظف است طور منظم اسامی کالاهای مجاز و غیر مجاز (خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی) را جهت اطلاع عموم به نحو مقتضی اعلام نماید.

ماده ۴۴- اعمال تعزیرات حکومتی موضوع این قانون مانع اجرای مجازات‌های قانونی دیگر نخواهد بود

■ مستند: (-شماره: ۱۴۳۷۴- تاریخ: ۱۷ / ۱۲ / ۱۳۷۶) معاونت محترم بهداشتی / دانشگاه / دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سلام علیکم

با توجه به مواد ۴۱ و ۴۲ قانون تعزیرات حکومتی امور بهداشتی و درمانی مصوب سال ۱۳۶۷ مجمع تشخیص مصلحت نظام، موارد زیر برای اجرای ماده ۳۹ قانون ملکور ابلاغ می‌گردد.

۱- ناظر و بازرس ویژه موضوع ماده ۴۱ (تهیه کننده گزارشات تخلفات) کارشناس مسئول بهداشت شهرستان تعیین می‌شود.

۲- ناظر و بازرس ویژه موضوع ماده ۳۲ (مرجع تایید کننده گزارشات تخلفات) رئیس مرکز شهرستان تعیین می‌شود.

۳- مقررات و ضوابط بهداشت محیط مندرج در ماده ۳۹ قانون مورد بحث، آئین‌نامه مقررات بهداشتی موضوع ماده

۱۳ قانون مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی برای هر صنف می‌باشد.

معاونت محترم بهداشتی آن دانشگاه / دانشکده مسئول نظارت بر اجرای این بخشنامه بوده و نتایج حاصله را به معاونت محترم بهداشتی وزارتخانه اعلام خواهد نمود. دکتر محمد فرهادی - وزیر

■ قانون اصلاح تبصره (۱) ماده (۶۸۸) قانون مجازات اسلامی (تعزیرات)

تشخیص اینکه اقداماتی از قبیل آلوده کردن آب آشامیدنی یا توزیع آب آشامیدنی آلوده، دفع غیر بهداشتی

فضولات انسانی و دامی و مواد زائد، ریختن مواد مسموم کننده در رودخانه‌ها، زباله در خیابانها، کشتار غیر مجاز دام، ایجاد سر و صدای آزار دهنده، استفاده غیر مجاز از فاضلاب غیر دامی و یا پساب تصفیه خانه‌های فاضلاب برای مصارف کشاورزی، تخلیه آلاینده‌ها در هوا، انتشار پرتوهای یونساز در محیط و ... تهدید علیه بهداشت عمومی است و نیز اعلام جرم علیه اقدام کنندگان مذکور باستثنای کشتار غیر مجاز دام بعهده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و زیر مجموعه مربوطه از جمله آن معاونت محترم، و حسب مورد سازمان محیط زیست بوده و اعلام جرم علیه افراد حقیقی یا حقوقی که اقدام به کشتار غیر مجاز دام مینماید بعهده سازمان دامپزشکی خواهد بود؛

محو یا شکستن مهر و پلمپ و سرقت نوشته‌ها از اماکن دولتی

ماده ۵۴۳ - هرگاه محل یا چیزی بر حسب امر مقامات صالح رسمی مهر یا پلمپ شده باشد و یا کسی عالماً و عامداً آن را بشکند یا محو نماید یا عملی مرتکب شود که در حکم محو یا شکستن پلمپ تلقی شود، مرتکب به حبس از ۳ ماه تا ۲ سال محکوم خواهد.

در صورتی که مستحفظ آن مرتکب شده باشد به حبس از یک تا دو سال محکوم می‌شود و اگر ارتکاب به واسطه اهمال مستحفظ واقع گردد مجازات مستحفظ یک تا شش ماه حبس یا حداکثر ۷۴ ضربه شلاق خواهد بود.

■ هتک حرمت اشخاص

ماده ۸۶۰- توهین به افرادی از قبیل فحاشی و استعمال الفاظ رکیک چنانچه موجب حد قذف نباشد به مجازات شلاق تا ضربه و یا ۵۰۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰۰۰ ریال جزای نقدی خواهد بود.

ماده ۹۶۰- هر کس با توجه به سمت، یکی از رؤسای سه قوه و با معاونین رئیس جمهور یا وزرا یا یکی از نمایندگان مجلس شورای اسلامی به نمایندگان مجلس خبرگان یا اعضای شورای نگهبان با قضات یا اعضای دیوار

محاسبات یا کارکنان وزارتخانه‌ها و مؤسسات و شرکت‌های دولتی و شهرداری در حال انجام وظیفه یا به سبب آن توهین نماید به سه تا شش ماه حبس و یا تا ۷۴ ضربه شلاق و یا ۵۰۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰۰۰ ریال جزای نقدی محکوم می‌شود.

ماده ۵۵- وظایف شهرداری (بند ۲۰)

بند ۲۰ ماده ۵۵- وظایف شهرداری بشرح ذیل است:

۱- ایجاد خیابان‌ها و کوچه‌ها و میدان‌ها و باغ‌های عمومی و مجاری آب و توسعه معابر در حدود قوانین موضوع

۲- تنظیم و نگاهداری و تسطیح معابر و انهار عمومی و مجاری آب‌ها و فاضلاب و تنقیه قنوات مربوط به شهر و تأمین آب و روشنایی به وسایل ممکنه

تبصره ۱- سد معابر عمومی و اشغال پیاده روها و استفاده غیرمجاز آنها و میدان‌ها و پارک‌ها و باغ‌های عمومی برای کسب و یا سکنی و یا هر عنوان دیگر ممنوع است و شهرداری مکلف است از آن جلوگیری و در رفع موانع موجود و آزاد نمودن معابر و اماکن مذکور فوق وسیله مأمورین خود رأساً اقدام کند در مورد دکه‌های منصوب قبل از تصویب این قانون شهرداری ادعای خسارتی داشته باشند با نظر کمیسیون مقرر در ماده ۷۷ نسبت به جبران خسارات آنها اقدام کند



ولی کسانی که بعد از تصویب این قانون اقدام به نصب دکه‌هایی در معابر عمومی کنند شهرداری موظف است رأساً و به وسیله مأمورین خود در برداشتن این قبیل دکه‌ها و رفع سد معبر اقدام کند اشخاص مزبور حق ادعای هیچگونه خسارتی نخواهند داشت

از وظایف شوراهای ارتباط با مسائل بهداشتی

ماده ۶۸

بند ب: بررسی و شناخت کمبودها، نیازها و نارسایی‌های موجود در روستا و تهیه طرح و پیشنهادها و اصلاحی و عملی در این زمینه و ارائه آن به مقامات مسئول ذیربط

بند د: تعیین و توجیه سیاست دولت و تشویق و ترغیب روستائیان جهت اجرای سیاست‌های مذکور بند ه: نظارت و پیگیری اجرای طرح‌ها و پروژه‌های عمرانی اختصاص یافته به روستا

بند و: همکاری با مسئولان ذیربط برای احداث، اداره، نگهداری و بهره برداری از تأسیسات عمومی، اقتصادی، اجتماعی و رفاهی مورد نیاز روستا در حدود امکانات

بند ز: کمک رسانی و امداد در مواقع بحرانی و اضطراری مانند جنگ و وقوع حوادث غیرمترقبه و نیز کمک به مستمندان و خانواده‌های بی سرپرست از خودیاری محل.

بند ط: ایجاد زمینه مناسب جهت اجرای مقررات بهداشتی و حفظ نظافت و تأمین بهداشت محیط

ماده ۶۹

بند ۵: همکاری با سازمان‌ها و نهادهای دولتی و ایجاد تسهیلات لازم در جهت ایفای وظایف آن.

بند ۶: مراقبت در اجرای مقررات بهداشتی و حفظ نظافت و ایجاد زمینه مناسب برای تأمین بهداشت محیط ماده ۷۰

بند الف: بررسی و آگاهی از مشکلات و کمبودهای اجتماعی، فرهنگی، آموزشی، اقتصادی، عمرانی، بهداشتی و سایر امور رفاهی بخش و ارائه طرح‌ها و پیشنهادهای اصلاحی به مسئولین اجرایی منطقه

ماده ۷۱

بند ۲: بررسی و شناخت کمبودها، نیازها و نارساییهای اجتماعی، فرهنگی، آموزشی، بهداشتی، اقتصادی و رفاهی حوزه انتخابیه و تهیه طرح‌ها و پیشنهادهای اصلاحی و راهکارهای کاربردی در این زمینه جهت برنامه‌ریزی و ارائه آن به مقامات مسئول ذیربط.

بند ۱۸: نظارت بر امور بهداشت حوزه شهر

بند ۱۹: نظارت بر امور تماشاخانه، سینماها و دیگر اماکن عمومی که توسط بخش خصوصی، تعاونی و یا دولتی اداره می‌شود با وضع و تدوین مقررات خاص برای حسن ترتیب، نظافت و بهداشت این قبیل موسسات بر طبق پیشنهاد شهرداری و اتخاذ تدابیر احتیاطی جهت جلوگیری از خطر آتش‌سوزی و مانند آن.

بند ۲۰: تصویب مقررات لازم جهت اراضی غیر محصور شهری از نظر بهداشت و آسایش عمومی و عمران و زیبایی شهر

بند ۲۱: نظارت بر ایجاد گورستان، غسلخانه و تهیه وسایل حمل اموات مطابق با اصول بهداشت و توسعه شهر

قانون سازمان دامپزشکی کشور

ماده ۳: وظایف سازمان بشرح زیر است:

الف: بررسی بیماری‌های دامی، شناسایی مناطق آلوده و راه سرایت و طرز انتشار بیماری‌ها ب: تأمین بهداشت دام کشور از طریق پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های همه گیر و قرنطینه‌ای دام ج: همکاری با وزارت بهداشت در امر مبارزه با بیماری‌های مشترک انسان و دام

د: تأسیس پست‌های قرنطینه در نوار مرزی و داخل کشور به منظور جلوگیری از سرایت بیماری‌های دامی همچنین کنترل بهداشتی و ورود و خروج دام و فرآورده‌های خام دامی و نظارت در نقل و انتقال آنها و صدور گواهی بهداشتی دام و فرآورده‌های خام دامی که بخارج صادر می‌شود.

ه: نظارت بهداشتی چراگاه‌ها، مراتع آبشخورها، محل نگهداری دام و سایر تأسیسات مربوط به پرورش دام همچنین نظارت بر کارخانه‌های تولید خوراک دام از لحاظ بهداشتی.

و: نظارت بهداشتی کشتارگاه‌ها و کارخانه‌های تولید و تهیه فرآورده‌های خام دامی.

ماده ۱۸- بازرسی و معاینه بهداشتی گوشت در کشتارگاه‌های کشور از وظایف سازمان است و شهرداری‌ها و سازمانهای ذیربط مکلفند پرسنل، بودجه و اعتبار لازم را طبق آئین‌نامه اجرایی این قانون در اختیار سازمان بگذارند.



قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات و آیین نامه اجرایی

قانون فوق مشتمل بر بیست ماده و هفت تبصره در جلسه علنی روز چهارشنبه مورخ پانزدهم شهریور ماه یکهزار و سیصد و هشتاد و پنج مجلس شورای اسلامی تصویب و در تاریخ ۵/۷/۱۳۸۵ به تایید شورای محترم نگهبان رسید.

ماده ۳- هر نوع تبلیغ، حمایت، تشویق مستقیم و غیرمستقیم و یا تحریک افراد به استعمال دخانیات اکیدا ممنوع است.

ماده ۴- سیاستگذاری، نظارت و مجوز واردات انواع مواد دخانی صرفا توسط دولت انجام می‌گیرد.

ماده ۵- پیامهای سلامتی و زیانهای دخانیات باید مصور و حداقل پنجاه درصد (۵۰٪) سطح هر طرف پاکت سیگار (تولیدی- وارداتی) را پوشش دهد. تبصره- استفاده از تعابیر گمراه کننده مانند ملایم، لایت، سبک و مانند آن ممنوع است.

ماده ۹- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی موظف است فعالیتهای پیشگیرانه، درمان و توان بخشی افراد مبتلا به مصرف فرآوردههای دخانی و خدمات مشاوره‌ای ترک دخانیات را در خدمات اولیه بهداشتی ادغام و زمینه‌های گسترش و حمایت از مراکز مشاوره‌ای و درمانی غیر دولتی ترک مصرف مواد دخانی فراهم نماید.

آیین نامه اجرایی قانون جامع کنترل و مبارزه ملی

ماده ۱- در این آیین نامه اصطلاحات زیر در معانی مشروح مربوط به کار می‌رود.

۱ - قانون: قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات (مصوب ۱۳۸۵)

۲ - ستاد: ستاد کشوری کنترل و مبارزه با دخانیات

۳ - تبلیغ: هرگونه فعالیت یا اقدام که به شکل مستقیم یا غیر مستقیم در معرفی، تحریک و تشویق افراد به خرید و مصرف محصولات دخانی انجام شود.

۴ - بسته بندی: محصولات دخانی عرضه شده در بسته‌هایی از قبیل پاکت، کارتن، قوطی و لفافه.

۵ - محصولات دخانی: هر ماده یا فرآورده‌ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن (به استثنای مواد دارویی مجاز ترک دخانیات به تشخیص وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) باشد.

۶ - استعمال دخانیات: هرگونه مصرف مواد دخانی از قبیل دود کردن، مکیدن، جویدن یا استنشاق از راه بینی و دهان.

۷ - سازمان‌های غیردولتی: تشکلهای و نهادهای غیر دولتی و مردمی از قبیل انجمن، جمعیت، کانون، مرکز، گروه، مجمع، خانه و موسسه که توسط گروهی از اشخاص حقیقی یا حقوقی غیر دولتی با رعایت قوانین و مقررات مربوط تاسیس شده و به تشخیص وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی پیشگیری از استعمال محصولات دخانی و یا مبارزه با تولید، استعمال و ترویج مواد دخانی هدف اصلی یا از جمله اهداف آنها می‌باشد

۸ - اماکن عمومی: محلهایی که مورد استفاده و مراجعه جمعی یا عموم مردم است از قبیل اماکن متبرکه دینی، بیمارستان‌ها، درمانگاه‌ها، سالن‌های همایش، سینماها، فضاهای عمومی، مهمانخانه‌ها، و مهمانسراها و میهمانپذیرها، خوراک سراها (رستوران‌ها)، قهوه‌خانه‌ها، کارخانجات، گنجینه‌ها (موزه‌ها)، پایانه‌های مسافری، فروشگاه‌های بزرگ، اماکن فرهنگی، اماکن ورزشی، کتابخانه‌های عمومی، مدارس، دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی و پژوهشی، وسایل نقلیه عمومی، موسسات و سازمان‌های دولتی و عمومی، نهادهای انقلاب اسلامی، بانکها و شهرداریها و هر نوع مرکز و محل جمعی دیگر.

ماده ۲- تبلیغ محصولات دخانی به هر نحوممنوع است.

ماده ۷- به منظور حفظ سلامت عمومی به ویژه محافظت در مقابل استنشاق تحمیلی دود محصولات دخانی، استعمال این مواد در اماکن عمومی ممنوع است.

ماده ۸- مسئولیت اجرای ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی و سای اماکن مندرج در قانون با مدیران یا کارفرمایان یا متصدیان اماکن مربوط است

ماده ۹- متصدیان، کارفرمایان و مسئولین اماکن عمومی موظفند تابلوهای هشداردهنده مبنی بر ممنوعیت مصرف محصولات دخانی در نقاط مناسب و در معرض دید عموم نصب نمایند.

ماده ۱۰- فروش محصولات دخانی‌ها به افراد از طریق اینترنت و دستگاه‌های خودکار فروش ممنوع است.

ماده ۱۱- فروشنده باید در صورت مشکوک بودن سن خریدار، مدرک شناسایی مبنی بر داشتن حداقل (۱۸) سال سن را از وی تقاضا کند.

ماده ۱۵- کلیه مامورین بهداشتی و سایر مامورین ذیربط در اجرای این قانون موظفند گزارش‌های خود را بر حسب مورد درجایم موضوع این قانون برای مراجع ذیصلاح ارسال دارند.

تبصره ۱- ماده ۱۶ - فروش محصولات دخانی بصورت فله ای، باز و یا نخ ممنوع است.

تکالیفی که افراد صنفی باید در واحدهای صنفی رعایت نمایند تا مستوجب جرائم نشوند.

۱ - استعمال هر نوع ماده دخانی (سیگار، قلیان، پیپ و...) در اماکن عمومی از قبیل رستورانها، قهوه خانه‌ها، سفره خانه‌های سنتی، فضاهای عمومی، میهمانخانه‌ها و مهمانسراها و وسایل نقلیه عمومی و هر نوع مرکز و محل جمعی دیگر ممنوع است و متخلفین برابر قانون محکوم به پرداخت جریمه می‌باشند. مسئولیت اجرای ممنوعیت استعمال دخانیات در اماکن عمومی با مدیران، کارفرمایان یا متصدیان اماکن مربوطه می‌باشد.

۲ - متصدیان، کارفرمایان و مسئولین این اماکن موظفند تابلوهای هشدار دهنده مبنی بر ممنوعیت مصرف محصولات دخانی را در نقاط مناسب و در معرض دید عموم نصب نمایند.



- ۳- تبلیغ محصولات دخانی به هر نحو ممنوع است و هرگونه فعالیت یا اقدام که به شکل مستقیم یا غیر مستقیم در معرفی، تحریک و تشویق افراد به خرید و مصرف محصولات دخانی انجام شود، به منزله تبلیغ محسوب می گردد.
- ۴- فروش و عرضه محصولات دخانی توسط عاملین مجاز نباید به نحوی باشد که نمایانگر تبلیغ محصولات دخانی برای عموم باشد و متخلفین برابر قانون محکوم به پرداخت جریمه بوده و کلیه محصولات و وسایل تبلیغی آنها ضبط خواهد شد.
- ۵- فروش محصولات دخانی به افراد زیر ۱۸ سال و توسط آنها ممنوع است. فروشندگان باید در صورت مشکوک بودن سن خریدار، مدرک شناسایی مبنی بر داشتن حداقل ۱۸ سال سن را تقاضا کند.
- ۶- فروش محصولات دخانی به صورت فله ای، باز یا نخ می ممنوع است و متخلفین برابر قانون محکوم به پرداخت جریمه می باشند.
- ۷- کلیه مأمورین بهداشتی و سایر مأمورین ذیربط در کلیه مراحل اجرایی عملیات بازرسی از اماکن عمومی موظفند گزارشهای خود را بر حسب مورد جرایم، به مراجع ذیصلاح ارسال نمایند.
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت سلامت مرکز سلامت محیط و کار- دبیر خانه کمیته کشوری کنترل دخانیات

■ ماده ۳۷ برنامه پنجم توسعه (فهرست کالاها و اقدامات آسیب رسان به سلامت و داروهای با احتمال سوء مصرف)

فصل سوم - اجتماعی (سلامت) قانون برنامه پنجساله پنجم توسعه جمهوری اسلامی ایران (۱۳۹۴ - ۱۳۹۰)

ماده ۳۷- برای پیشگیری و مقابله با بیماریها و عوامل خطر ساز سلامتی که بیشترین هزینه اقتصادی و اجتماعی را دارند اقدامات زیر انجام میشود:

- الف- فهرست اقدامات و کالاهای آسیب رسان به سلامت و داروهای با احتمال سوء مصرف توسط وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و درصد عوارض برای این کالاها در ابتدای هر سال توسط کارگروهی با مسئولیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و با عضویت وزارتخانههای امور اقتصادی و دارائی، بازرگانی، رفاه و تأمین اجتماعی و صنایع و معادن و معاونت تعیین و ابلاغ میشود.
- ج- تبلیغ خدمات و کالاهای تهدیدکننده سلامت که مصادیق آن سالانه توسط کارگروه موضوع بند (الف) این ماده تعیین و اعلام می شود از سوی کلیه رسانهها ممنوع است.
- تبصره- عدم رعایت مفاد بند (ج) این ماده مستوجب جزای نقدی از ده میلیون ۱۰۰۰۰۰۰ ریال تا یک میلیارد (۱۰۰۰۰۰۰۰۰) ریال با حکم مراجع ذیصلاح قضائی خواهد بود. در صورت تکرار برای هر بار حداقل بیست درصد (۲۰٪) به جریمه قبلی اضافه میشود.

دستورالعمل اجرایی بند الف ماده ۲ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات (تعاریف، شمول و ویژگیهای تبلیغات مواد دخانی)

به استناد بند الف ماده ۲ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با دخانیات مصوب شهریور ماه ۱۳۸۵ مجلس شورای اسلامی، دستورالعمل اجرایی تعاریف، شمول و ویژگیهای تبلیغات مواد دخانی به شرح ذیل تعیین می گردد:

ماده ۱- تعاریف: اصطلاحات به کار برده شده در این دستورالعمل در معانی مشروح ذیل تعریف می شود:

- ۱-۱ محصول دخانی: هر ماده یا فرآوردهای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن (به استثناء مواد دارویی مجاز ترک دخانیات به تشخیص وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی) باشد
- ۲-۱ ابزار مصرف دخانیات: به هر نوع وسیلهای که به منظور مصرف محصولات دخانی و شبیه سازی آن بکار می رود از قبیل چوب سیگار، قلیان، پیپ، چپق، کاغذ سیگار، فیلتر و تجهیزات پیچیدن سیگار و توتون، سیگار و قلیان الکتریکی و الکترونیکی و غیره اطلاق می شود.
- ۳-۱ کالای تبلیغی: به هر نوع محصول غیر دخانی از قبیل کلاه، جاسوئیچی، کیف، توپ، لوازم التحریر، فندک، پوشش مواد خوراکی، پوشاک، لوح فشرده و غیره که برای تبلیغ، تشویق و ترویج مواد دخانی بکار می رود، اطلاق می شود.
- ۴-۱ تبلیغ و ترویج: به هر گونه اقدام که به شکل مستقیم یا غیر مستقیم برای معرفی محصولات دخانی و ابزار مصرف آن و ایجاد تصور ذهنی، جلب توجه، تحریک و تشویق افراد به خرید و مصرف دخانیات از طرق مختلف، از قبیل رسانه های دیداری، شنیداری، نوشتاری، الکترونیکی و هرگونه کارزار رسانه ای از قبیل رادیو، تلویزیون، شبکه های ماهواره ای، مطبوعات، سینما، اینترنت، اینترانت، شبکه های صوتی و تصویری، تارنما، نمایشگاه، اسلاید، بانک های اطلاعاتی، لوح فشرده، تلفن، سامانه های پیام کوتاه، تابلوهای سر در واحدهای صنفی و تولیدات چاپی نظیر برگه های آگهی نما، برگه های تبلیغاتی، دفترچه های راهنما، بسته بندی برچسب کارت معرفی و آگهی نامه ها، تراکت، بروشور، اطلاعیه، بیلبورد، بنر، پوستر، تابلوهای تبلیغاتی و مانند آنها انجام می شود و همچنین در معرض دید عموم گذاشتن، مصور نمودن و یا نمایش محصولات دخانی و ابزار مصرف آن در مراکز عرضه و فروش و اماکن عمومی از قبیل اماکن متبرکه دینی، ستاد کشوری کنترل دخانیات مساجد، بیمارستان ها، درمانگاه ها، سالن های نمایش، سینماها، فضاهای عمومی مهمانخانه ها و مهمانسراها و میهمان پذیرها، خوراکسراها (رستوران ها)، قهوه خانه ها، کارخانجات، گنجینه ها (موزه ها)، پایانه های حمل و نقل و مسافربری، فروشگاه های بزرگ، اماکن فرهنگی، اماکن ورزشی، تفریحی، کتابخانه های عمومی، مدارس، دانشگاه ها و مراکز آموزشی و پژوهشی، وسایط نقلیه عمومی، موسسات و سازمانهای دولتی و عمومی، نهادهای انقلاب اسلامی، بانک ها، شهرداری ها، میادین، رویدادهای خاص و هر نوع مرکز و محل جمعی دیگر اطلاق می گردد.



- ۵-۱ دستگاه فروش خودکار: به دستگاه‌های خودکار اعم از مکانیکی و الکترونیکی عرضه محصولات و کالای مورد نظر اطلاق می‌شود.
- ۶-۱ محصولات تخفیف دار: محصولات دخی یا غیردخی که به همراه خرید مواد دخی با کاهش قیمت یا بعنوان هدیه تشویقی ارایه می‌شود.
- ۷-۱ خدمات تخفیف دار: هرگونه خدماتی که به همراه خرید مواد دخی با کاهش هزینه و یا بصورت رایگان ارایه می‌شود.
- ۸-۱ تعابیر همراه کننده و محرک: به هر نوع عبارت از قبیل ملایم، لایت، سبک، کم قطران، کم دود، بدون دود، یا ذکر خصوصیات و مقادیر اجزای محصولات دخی و ابزار مصرفی آن با جملاتی نظیر "ساخته شده از بهترین نوع توتون و تنباکو، مرغوب ترین نوع فیلتر" و نظیر آن و سایر موارد از این قبیل که موجب تغییر نگرش مبنی بر کم خطر بودن این محصولات بشود اطلاق می‌گردد. تبصره تغییر نام مواد دخی موجود و یا تولید مواد دخی جدید با استفاده از نام‌های جذاب - مرتبط با ارزش‌های ملی، دینی، ورزشی، هنری و غیره، همچنین ثبت نام تجاری (برند) محصولات دخی جدید علاوه بر محصولات موجود در بازار مصرف به عنوان عامل تشویقی و تبلیغی تلقی می‌گردد.
- ۹-۱ عامل مجاز توزیع و فروش محصولات دخی: شخص حقیقی یا حقوقی است که با اخذ مجوزهای قانونی نسبت به خرید و فروش فرآورده‌های دخی اقدام می‌نماید.
- ۱۰-۱ عمده فروش: فرد صنفی دارای مجوز عاملیت است که فرآورده‌های دخی را از مبادی اولیه تولید و تامین، تهیه و به واحدهای مجاز خرده فروش عرضه می‌نماید. ستاد کشوری کنترل دخانیات
- ۱۱-۱ خرده فروش: فرد صنفی دارای پروانه فروش است که فرآورده‌های دخی را از واحدهای عمده فروش تهیه و به مصرف کننده نهائی عرضه می‌کند.
- ماده ۲ هر نوع تبلیغ، تشویق، حمایت مستقیم و غیرمستقیم و یا تحریک افراد به استعمال دخانیات اکیدا ممنوع است.
- ماده ۳ مصادیق تبلیغ، تشویق و حمایت عبارتند از:
- ۱-۱ هرگونه تبلیغ، ترویج، معرفی و نمایش مستقیم و غیر مستقیم محصولات دخی و ابزار مصرف آن و نمایش استعمال دخانیات توسط اشخاص حقیقی و حقوقی از هر طریق ممکن از قبیل رسانه‌ها، مناطق فروش و غیره
- ۲-۱ هر گونه اقدام برای ایجاد ارتباط میان رویدادها و مناسبت‌های فرهنگی، اجتماعی، ورزشی و از قبیل آن با صنایع دخی، محصولات دخی و ابزار مصرفی آن به روش‌های مستقیم یا غیر مستقیم
- ۳-۱ تولید، توزیع و فروش کالای تبلیغی و محصولات غیر دخی از قبیل اسباب بازی، شیرینی، لوازم التحریر، تنقلات و یا هر شیء و کالای دیگر و بسته بندی‌های مربوطه شبیه به سیگار، سایر مواد دخی و ابزار مصرف آن
- ۴-۱ استفاده از شکل و کاربرد عطر و طعم انواع مواد دخی در تولید محصولات خوراکی و غیره و بالعکس
- ۵-۱ هرگونه حمایت مادی و معنوی مستقیم و غیر مستقیم تولید کنندگان، وارد کنندگان، صادر کنندگان و عرضه کنندگان محصولات دخی و ابزار مصرفی آن از مکان‌های عمومی (از قبیل باشگاه‌ها، اماکن تفریحی و عمومی و غیره)، اشخاص یا گروه‌ها (از قبیل ورزش کاران، هنرمندان، سیاستمداران، نامزدهای انتخاباتی، احزاب سیاسی و غیره)، دستگاه‌های اجرایی، سازمان‌ها، موسسات عام‌المنفعه، خیریه‌ها و مانند آنها
- ۶-۱ هرگونه حمایت مادی و معنوی توسط تولید کنندگان و وارد کنندگان از عمده فروشان و خرده فروشان برای تسهیل و یا تشویق در فروش محصولات دخی و ابزار مصرفی آن
- ۷-۱ هرگونه فعالیت تبلیغی مبارزه با دخانیات غیر از مجاری حاکمیتی نظیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دستگاه‌های مرتبط و سازمان‌های مردم نهاد فعال در زمینه مبارزه با ستاد کشوری کنترل دخانیات، توسط تولید کنندگان، وارد کنندگان، صادر کنندگان و عرضه کنندگان محصولات دخی و ابزار مصرف آن
- ۸-۱ دریافت هرگونه کمک عوامل فروش و توزیع مجاز مواد دخی و ابزار مصرفی آن از صنایع دخی
- ۹-۱ برگزاری، مشارکت یا پشتیبانی صنایع دخی از جلسات یا اجتماعات تحت عنوان اجرای کنوانسیون کنترل دخانیات، پروتکل ریشه کنی تجارت غیر قانونی محصولات دخی و قوانین و مقررات مربوط به کنترل دخانیات و عناوین مشابه دیگر و دعوت از گروه‌های مرجع و کارکنان بخش حاکمیتی
- ۱۰-۱ نمایش صحنه‌های استعمال دخانیات در کلیه محصولات نمایشی تولید شده از قبیل فیلم‌های داخلی و خارجی، تئاترها و بازی‌ها در رسانه ملی، سینماها، تولیدات نمایشی خانگی و هر گونه نمایش تصویری
- ۱۱-۱ نمایش صحنه‌های استعمال دخانیات در تولید کلیه محصولات نمایشی از قبیل فیلم، تئاتر، بازی‌های رایانه‌ای، فیلم‌های نمایش خانگی و مانند آنها
- ۱۲-۱ فروش محصولات دخی از طریق دستگاه فروش خودکار، ارائه کوپن یا کارت الکترونیکی خرید محصولات دخی، پرداخت هدایا یا محصولات خدمات تخفیف‌دار دخی و غیردخی به ازاء خرید محصولات دخی یا به همراه مواد دخی و هرگونه فروش ویژه دیگر این محصولات توسط عوامل مجاز عمده و خرده فروش
- ۱۳-۱ استفاده از هر نوع تعابیر همراه کننده روی بسته‌بندی و لفاف محصولات دخی
- ۱۴-۱ ارائه نمونه‌های رایگان از محصولات دخی جهت سنجش ذائقه‌ها و بازاریابی این محصولات



۱-۱۵ درج هرگونه نام و نشان تجاری شرکت‌های تولید کننده مواد دخانی و نام خاص فرآورده‌های دخانی برروی کالاهای تبلیغی، محصولات و کالاهای غیر دخانی

ماده ۳ کلیه اماکن عمومی ذکر شده در بند ۱-۴ این دستورالعمل، مناطق آزاد تجاری، بازارچه‌ها و پایانه‌های مرزی مشمول ممنوعیت تبلیغات محصولات دخانی می‌باشند.

ماده ۵ این دستورالعمل در ۵ ماده و ۲۶ بند و ۱ تبصره در نهمین جلسه ستاد کشوری کنترل و مبارزه با ۵۸۹۸ به تصویب رسید / ۶۱/ دخانیات مورخ

رمز سلامت

شرکت تعاونی رمز سلامت



قابل ذکر است کلیه مدرسین درس قوانین و مقررات بهداشت محیط و بهداشت مواد غذایی در آموزشگاه اصناف منابع زیر را مطالعه و مهارت کافی را بدست آورند و این منابع برای فراگیران نیز جهت مطالعه آزاد، مفید می باشد.

منصور، جهانگیر ۱۳۹۳: قانون جدید آئین دادرسی کیفری، تهران، دیدار (شابک 978-600-104-098-6)

مهدی پور، کاظم، ۱۳۸۵: آنچه لازم است ضابطان دادگستری بدانند، تهران، مجمع علمی و فرهنگی مجد (شابک 964-7820-91-7)

۳- منصور، جهانگیر ۱۳۹۳: قوانین و مقررات اصناف و اماکن عمومی، تهران، دوران (شابک 978-600-6208-49-7)

منابع:

برگرفته از مجموع کتب آموزش بهورزی- بهداشت محیط- تدوین اداره کل سلامت و محیط و کار، فصل اول ص ۳ الی ص ۲۶، با همکاری یونیسیف و اداره کل سلامت محیط و کار
برگرفته از مجموع کتب آموزش بهورزی- بهداشت محیط- تدوین اداره کل سلامت و محیط و کار، بخش دوم، فصل دوم ص ۶۳ الی ص ۷۵، با همکاری یونیسیف و اداره کل سلامت محیط و کار

کتاب بهداشت تهیه شده برای حوزه های علمیه- از انتشارات وزارت بهداشتی زیر نظر دکتر محمدعلی نیلفروشان و... تاریخ چاپ آذرماه ۱۳۶۳

کتاب چکیده های از بیماری های غیرواگیر- گردآوردگان: دکتر محمدجواد دهقان نیری و... - انتشارات مرکز بهداشت استان خراسان- تاریخ چاپ ۱۳۸۱

ایمنی و حفاظت در محیط کار- برگرفته از جزوه ایمنی و حفاظت در محیط کار

حوزه معاونت بهداشتی - واحد بهداشت دهان و دندان - تدوین دکتر شاهرخ قیصری کارشناس مسئول بهداشت دهان و دندان استان فارس

مبانی ایمنی مواد غذایی برای کارکنان بخش بهداشت- آدامز.م. ترجمه.ی. ترجمه: محمد رضا نور بخش و سید احمد خسروی حسینی- مرکز سلامت محیط کار- چاپ اول ۱۳۸۱

اصول بهداشت مواد غذایی- دکتر نور دهر رکنی- انتشارات دانشگاه تهران- چاپ دوم ۱۳۷۵

راهنمایی کاربردی آنالیز خطرات و نقاط کنترل بحران (HACCP) سارا مورتی مورو کارل والاس ترجمه: دکتر سید علی مرتضوی و همکاران- دانشگاه فردوسی مشهد ۱۳۸۰

"سلامت و بیماری" دکتر محسن سیدنوزادی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، بخش پزشکی اجتماعی

اصول بهداشت فردی: پرورش حلم سرشت - اسماعیل دل پیشه

کتاب جامع بهداشت عمومی: دکتر حمید حاتمی

بهداشت عمومی برای رشته تربیت معلم - آموزش و پرورش و آموزش بهداشت و ارتقای سلامت "دکتر الهه میرزایی، دانشگاه علوم پزشکی تهران

Naidoo Jennie. Wills Jane. Health Promotion Foundations for Practice. Second Edition, Harcourt Publishers, 2000, PP: 5- 64

Kerr Joanne, Community Health Promotion Changes for Practice. Bailliere - Tindal, 2000, PP: 5 - 23

Naidoo Jennie and Wills Jane. Health Studies an Introduction. First Edition Antony Rowe Ltd. Chippenham Wilts. 2001, PP: 47 - 49

Greenberg Raymond S. Daniel Stephen R. et al, Medical Epidemiology third edition, McGraw - Hill Companies, Inc 2001 PP: 16 - 20

Baggot Rob, Public Health Policy and Politics. Mac Millan press Ltd, 2000 - PP: 99-100

www.gdrc.org/uen/qol-define.html. 2002//Http:

Doak, C. C., et al. 1995. Teaching Patients with Low Literacy Skills. Lippencott Raven Publishers.

Eng, E. 1997. Room With a View for a Change. Keynote Address to the Annual Meeting of the National Society of Public Health Education. Indianapolis. IN.

Education: Theory, Glanz, K., et al. 1996. Health Behavior and Health Research, and Practice. New York: John Wily & Sons, Inc.

Green, L. W., Kreuter, M. W. 1999. Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach. California: Mayfield Publishing Company.

Randall, R. C. 1999. Principles and Foundations of Health Promotion and Education. New

(الزامات دستورالعمل ها و رهنمودهای تخصصی مرکز سلامت محیط و کار « راهنمای گندزدایی سطوح در مراکز تهیه و توزیع طبخ و عرضه مواد غذایی », تابستان ۱۳۹۳)

(دکتر رضوی، سید منصور «کتاب جامع بهداشت عمومی »)

(دکتر ایماندل، کرامت اله «گندزداها و ضدعفونی کننده ها و کاربرد آنان در بهداشت محیط زیست» دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۷۴) IV (نوری، محمد امیر، ۱۳۹۳)

V (معصومی اصل، حسین « راهنمای کشوری نظام مراقبت عفونت های بیمارستانی» وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، مرکز مدیریت بیماری ها، ۱۳۸۵)



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



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 - مدرسین 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 ۱۴۰۰۱-۱۸۰۰۱-۴۵۰۰۱ 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...
- همکاری 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...)**

