



دانشگاه علوم پزشکی سلامت بهداشتی دریایی گیلان

معاونت بهداشتی

# ۷ راه اساسی پیشگیری از بیماریهای منتقله از آب و مواد غذایی (وبا ، اسهال ، اسهال خونی ، هیپاتیت A ، مسمومیت غذایی و...)



۲ دستهایمان را به طور مرتب و صحیح با آب و صابون بشوئیم.



۱ همواره آب آشامیدنی بنوشیم و از مصرف آب رودخانه ، و آبهای سطحی جدا خودداری نمائیم.



۴ مواد غذایی را از دسترس حشرات ، جوندگان و سایر حیوانات دور نگهداریم.



۳ هرگز از فروشندگان دوره گرد مواد خوردنی و آشامیدنی خریداری نکنیم.



۶ از مصرف یخ هایی که به صورت غیر بهداشتی تولید و یا عرضه می شوند خودداری نمائیم.



۵ قبل از مصرف انواع میوه هاو سبزیجات ، مراحل پاک کردن ، شستشو، انگل زدایی، و شستشوی نهایی را انجام دهیم.

چیدمان صحیح مواد غذایی در یخچال



۷ رعایت مسایل بهداشتی در مراحل مختلف تهیه ، آماده سازی ، نگهداری ، حمل و نقل و مصرف مواد خوردنی ، آشامیدنی مهمترین راههای پیشگیری از مسمومیت و عفونت غذایی می باشد.