



راهنما خودمراقبتی
زوار اربعین حسینی



بهداشت و ایمنی مواد غذایی

(ویژه دست اندر کاران موبهای مراسم اربعین حسینی)



بهداشت

وایمنی مواد غذایی

عدم رعایت موازین بهداشتی در توزیع نذورات در مراسم عزاداری، در مساجد، هیات‌ها و موبک‌ها می‌تواند احتمال بروز بیماری‌های مرتبط با آب و غذا به‌ویژه بیماری‌های عفونی روده‌ای را افزایش دهد. لذا نکات ضروری در اطعام دهی در مراسم اربعین حسینی که باید توسط افراد درگیر موضوع به‌ویژه دست‌اندرکاران مساجد و تکایا و مسئولان موبک‌ها و ایستگاه‌های صلواتی رعایت شود به شرح ذیل است.

- هرگونه پخت و پز باید در مکان‌هایی با شرایط بهداشتی صورت پذیرد.
- کلیه افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارایه خدمت ضروری است.

- استفاده از لباس مخصوص کار تمیز ترجیحاً به رنگ روشن با کلاه و دستکش یکبار مصرف و همچنین ماسک در هنگام تهیه و عرضه مواد غذایی برای خادمان ضروری است.

- در هنگام توزیع غذا تحت هیچ شرایطی دست خادمان بدون استفاده از دستکش یا انبرک یا هر وسیله متناسب با نوع کار، نباید به غذای آماده به مصرف ارتباط داشته باشد.

- کلیه تجهیزات آماده‌سازی و پخت از جمله خمیرگیر، چرخ‌گوشت، ساطور، کارد، چاقو، ظروف، قابلمه و ... همیشه بعد از پایان کار در قسمت خود تمیز و سپس شستشو و گندزدایی گردند.

- کلیه مواد غذایی آماده مصرف جزء در هنگام توزیع تحت هیچ شرایط نباید روباز باشند.

- مواد خام مصرفی باید سالم و بهداشتی باشد و توصیه می‌گردد از مواد غذایی مشمول بسته‌بندی که مورد تایید وزارت بهداشت است استفاده شود.

- از فراورده‌های خام دامی با کشتار مجاز و یا بسته‌بندی شده که مورد تایید وزارت بهداشت و سازمان دامپزشکی است استفاده شود.

- احشام مورد استفاده برای ذبح و قربانی از مراکز مجاز مورد تایید دامپزشکی تهیه گردد.



■ از نمک‌های بسته‌بندی یددار تصفیه شده دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو در تهیه و پخت غذا، برنج و مصرف روی سفره‌ها استفاده شود.

■ در تهیه غذا از روغن‌های دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو با ترانس پایین استفاده شود.

■ در هنگام توزیع غذا، از راه رفتن افراد توزیع کننده غذا بر روی سفره‌ها خودداری گردد.

■ از نگهداری مواد غذایی پخته‌شده در دمای محیط به مدت طولانی (حداکثر دو ساعت) خودداری گردد. در صورت الزام به نگهداری بیشتر از دو ساعت، باید مواد غذایی پخته در زیر ۴ درجه سانتی گراد یا در بالای ۶۳ درجه سانتی گراد (روی شمعک گاز) نگهداری تا درجه حرارت ماده غذایی به زیر ۶۳ درجه نرسد.

■ از بسته‌بندی غذا بیش از دو ساعت قبل از مصرف خودداری شود. (بعضاً هیات‌ها و نذر دهنده‌ها غذا را چند ساعت قبل از مصرف عزاداران به اشتباه بسته‌بندی می‌کنند که اینکار باعث به خطر افتادن سلامت عزاداران می‌شود.)

■ برای توزیع مواد غذایی و نوشیدنی، خصوصاً مواد غذایی و نوشیدنی گرم و داغ توصیه می‌گردد که از ظروف یکبار مصرف پلی استایرینی و پی وی سی شفاف و رنگ روشن استفاده نشود. در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف ضرورتاً از توزیع هرگونه مواد غذایی و نوشیدنی



داغ در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی خودداری نمایند و نسبت به جاگزینی آن با ظروف یکبار مصرف به ترتیب اولویت با پایه گیاهی، سلولزی (کاغذی) و آلومینیومی جهت توزیع غذا و نوشیدنی اقدام نمایند.

■ از نگهداری مواد غذایی خام و پخته شده در مجاورت هم در داخل یخچال و یا سردخانه خودداری شود

■ از فرو بردن گوشت (گوشت دام و طیور) یخزده در آب و یا نگهداری در فضای محیط محل طبخ به منظور یخزدایی خودداری شود.

■ به منظور یخزدایی گوشت قرمز، مرغ و ماهی فریز شده، ۲۴ ساعت

قبل از سردخانه زیر صفر و یا فریزر خارج کرده و در سردخانه بالای صفر تا ۸ درجه و یا یخچال معمولی نگهداری تا یخزدگی اصولی صورت پذیرد و از آلودگی ثانویه جلوگیری به عمل آید.

■ از نگهداری بطری‌های نوشیدنی مهم از آب و نوشابه‌ها در مقابل نور آفتاب و مجاورت گرما و شعله خودداری شود.

■ از یخ‌زدن بطری‌های حاوی آب و انواع نوشیدنی جدا خودداری شود.

■ در صورت توزیع سبزی و سالاد، رعایت مراحل چهارگانه سالم‌سازی سبزی و میوه الزامی است و توصیه می‌شود از سالاد و سبزی بسته‌بندی شده با پروانه ساخت از وزارت بهداشت استفاده شود.

■ از آب آشامیدنی سالم استفاده گردد. برای کلیه مصارف از آب

سیستم‌ها یا شبکه‌های آبرسانی مورد تایید مقامات بهداشتی

محل استفاده گردد. از آب تانکرهای سیار و ثابت مورد تأیید

مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف بهداشتی

مصرف شرب استفاده گردد و در صورت عدم وجود

شبکه آبرسانی حتماً از آب بسته‌بندی شده دارای

مجوزهای قانونی برای آب آشامیدن استفاده

گردد.

■ سعی شود آب، شربت و یا شیر در بین

دسته‌های عزاداری و یا در مراسم به

صورت بسته‌بندی شده توزیع گردد.

■ از فرو بردن لیوان و پارچ به

داخل ظروفی که آب و شربت

داخل آن است، جلوگیری

شود.



■ ظروف چندبار مصرف که برای توزیع آب، چای و مواد غذایی استفاده می‌شوند، به صورت مستمر شستشو و گندزدایی شوند.

■ ضمن رعایت نظافت، شستشو و گندزدایی مستمر (روزانه) سرویس‌های بهداشتی نسبت به نصب سیستم لوله‌کشی مایع دستشویی و یا نصب جای مایع محتوی مایع دستشویی اقدام گردد.

■ پسماندهای تولید شده به صورت بهداشتی جمع‌آوری، انتقال و دفع گردد. به‌ویژه در کنار هر موکب یا ایستگاه صلواتی سطل یا کیسه برای جمع‌آوری مرتب ظروف و لیوان‌های یکبار مصرف استفاده شده نگهداری شود. از پراکندگی پسماندهای (زباله‌های) تولیدی به‌ویژه پسماندها و باقیمانده مواد غذایی در محیط و اطراف محل موکب خودداری گردد.

■ از دفع فاضلاب تولیدی به‌صورت روباز خودداری شود.

■ فاضلاب تولیدی در صورت دسترسی به شبکه‌های جمع‌آوری فاضلاب، متصل به شبکه گشته و دفع گردد و یا به چاه جاذب موجود در



نزدیکی محل متصل و دفع گردد. روش دیگر اینکه منهول یا ترانشه‌های متناسب با حجم فاضلاب و نوع زمین حفر و فاضلاب به داخل ترانشه‌ها دفع گردد. ضمن اینکه در صورت امکان حوضچه‌های سپتیک متناسب با حجم فاضلاب تولید شده، تعبیه شود.

■ نظافت مستمر محل موکب (محوطه، محل اسکان زائرین و خادمین، انبار وسایل، تجهیزات و موادغذایی) با مشخص بودن مسئول باید صورت پذیرد.

■ تهویه طبیعی محل اسکان زائرین باید به‌طور مرتب انجام شود به‌طوری که در هیچ زمانی دارای هوای سنگین و بوی نامطبوع نباشد.

■ روش خوابیدن زائرین باید منظم و به‌گونه‌ای تعریف شود که رفت و آمد در محل اسکان آسان باشد و کف پاهای طرفین مقابل هم قرار گیرد.

■ با نصب تابلوهای مرتبط از استعمال دخانیات در محل‌های اسکان، محل‌های پخت و هر محیط مسقف مرتبط با موکب و هیأت جلوگیری به عمل آید.

■ در هنگام کار به‌ویژه آماده‌سازی و طبخ غذا از هرگونه رفتار غیربهداشتی (خاراندن سر، دست به گوش و بینی زدن، استعمال دخانیات، آب دهان در فضای باز ریختن، عطسه یا سرفه بدون ماسک و...) خودداری نمایند.

■ از کمک گرفتن افراد فاقد کارت بهداشت در آماده‌سازی، طبخ و توزیع غذا جلوگیری به عمل آید.

■ کلیه کارکنان مواد غذایی اعم از دایم، موقت، پاره‌وقت و فصلی یا افرادی که تازه استخدام شده‌اند باید با قوانین بهداشتی کار با مواد غذایی آشنایی داشته باشند و دارای کارت بهداشت و نیز گواهی‌نامه آموزشی باشند (البته خادمین موکب‌ها و شاغلان هتل‌ها که از ایران اعزام می‌شوند باید دارای کارت بهداشت باشند).



■ کارکنان مواد غذایی باید در خصوص موارد زیر دوره‌های آموزش را گذرانده باشند:

■ بیماری‌های منتقله از غذا

■ رابطه بین بهداشت فردی کارکنان مواد غذایی و بیماری‌های منتقله از غذا

■ رابطه بین بهداشت محیط و بیماری‌های منتقله از غذا

■ علائم و نشانه‌های بیماری و نحوه گزارش‌دهی

■ افرادی که مبتلا به یک بیماری مسری و قابل انتقال هستند و این بیماری می‌تواند توسط مواد غذایی منتقل گردد، فقط پس از درمان و رفع علائم و با گواهی سلامت از پزشک می‌توانند مشغول به کار شوند.

■ کارکنان مواد غذایی که دچار عطسه، سرفه یا آبریزش بینی مزمن هستند، نباید در معرض تماس با مواد غذایی، تجهیزات تمیز، ظروف، پارچه‌ها یا ظروف روباز مواد غذایی و ظروف یکبار مصرف و یا سطوحی که به طور مستقیم با مواد غذایی در ارتباط است قرار گیرند.

■ چنانچه در کارکنان مواد غذایی علائم زیر مشاهده شد باید اقدامات احتیاطی زیر در نظر گرفته شود:

■ **اسهال و استفراغ:** توقف کار و ترک محیط کار تا ۲۴ ساعت پس از پایان علائم

■ **زردی:** توقف کار و استراحت و برای شروع مجدد کار نیاز به گواهی پزشک معتمد است

■ **تب و گلودرد:** برای فرد مورد نظر محدودیت کار با مواد غذایی در نظر گرفته شود به نحوی که ارتباط مستقیم با مواد غذایی و یا سطوحی که مواد غذایی با آن در ارتباط است متوقف گردد و برای شروع مجدد کار نیاز به گواهی پزشک معتمد است.

■ **جوش یا زخم باز یا سوختگی بر روی دست و مچ‌ها:** چنانچه بر روی دست سوختگی، ضایعات چرکین مانند جوش و یا زخم وجود دارد که امکان پوشش کامل آن با دستکش نیست کار متوقف گردد.

لباس کار

■ هنگام کار با مواد غذایی باید از روپوش تمیز با رنگ روشن متناسب با نوع کار استفاده نمایند.

■ لباس کار باید بدون لک و پارگی باشد و به طور منظم شسته شود

■ پس از تغییر فعالیت مانند اتمام کار با مواد خام از قبیل حمل و خرد کردن و شستن انواع گوشت، پاک کردن سبزی و فعالیت در بخش مواد غذایی که آماده خوردن است باید لباس کار خود را تعویض نمایند.

■ کارکنان مواد غذایی هنگام توقف فعالیت و در زمان استراحت و استفاده از توالت روپوش خود را تعویض نمایند.

■ استفاده از کلاه در کارکنانی که به طور مستقیم در محل

آماده‌سازی مواد غذایی مشغول فعالیت هستند یا در

حمل و نقل و توزیع مواد غذایی بدون پوشش همکاری دارند، الزامی است.





شستشوی دست‌ها

کارکنان مواد غذایی باید دست‌ها را به طور مرتب با آب و صابون کاملاً بشویند. از جمله مهم‌ترین مواردی که نیاز است دست‌ها شسته شود عبارتند از:

- هنگامی که آلودگی در روی دست قابل رویت است
- پس از دست زدن به تجهیزات یا ظروف کثیف
- قبل از شروع کار با مواد غذایی
- بعد از دست زدن به مواد غذایی خام از قبیل گوشت، مرغ، ماهی، سبزی و ...

■ زمان بین کار کردن با مواد غذایی خام با منشاء حیوانی و کار کردن با غذاهای آماده خوردن؛

■ در طی آماده‌سازی غذا در صورت وقفه و انجام فعالیت دیگر نظیر پاک کردن سطوح و تماس با آلودگی

■ بعد از خوردن و آشامیدن

■ هنگام برگشت به آشپزخانه بلافاصله پس از استفاده از توالت؛

■ بعد از عطسه و سرفه و استفاده از دستمال یکبار مصرف

■ بعد از حمل زباله

■ قبل از پوشیدن دستکش و هنگام تعویض دستکش‌ها



توصیه‌های بهداشتی

- پرهیز از تماس‌های غیرضروری با غذاهایی که پخته شده و آماده خوردن است.
- خوردن و آشامیدن در محل آماده‌سازی مواد غذایی یا سطوحی که مواد غذایی به طور مستقیم با آن در ارتباط است، ممنوع است.
- عطسه، سرفه و فوت کردن در کنار مواد غذایی که بدون پوشش است یا سطوحی که به طور مستقیم با مواد غذایی در ارتباط است، ممنوع است.
- انداختن آب دهان در محل آماده‌سازی، حمل و نقل و سرو مواد غذایی ممنوع است.
- مصرف سیگار و قلیان و نیز آماده‌سازی آن در کلیه مراکز تهیه، حمل و نقل و توزیع مواد غذایی ممنوع است.
- محل استراحت و نگهداری وسایل شخصی افراد باید جدا از مواد غذایی باشد.
- استفاده از لاک، ناخن مصنوعی به وسیله کارکنانی که در محل آماده‌سازی، حمل و نقل و توزیع مواد غذایی بدن پوشش، مشغول فعالیت هستند، ممنوع است.
- استفاده از جواهرات و زیورآلات در کارکنانی که در محل آماده‌سازی، حمل و نقل و توزیع مواد غذایی بدون پوشش مشغول فعالیت هستند، ممنوع است ولی حلقه ساده از دواج مستثنا است.
- در صورتی که محل‌های قابل رویت بدن از جمله دست‌ها آرنج دارای بریدگی و یا زخم باشد باید با یک باند یا نوار زخم ضد آب کاملاً پوشیده شود. نوار زخم و یا باند به رنگ روشن باشد به طوری که اگر از دست خارج شد کاملاً قابل رویت باشد.
- اگر زخم و یا بریدگی بر روی دست و یا مچ باشد باید با یک نوار زخم یا باند ضد آب کاملاً پوشیده شود و از دستکش یکبار مصرف استفاده گردد.
- چنانچه روی دست بریدگی، سوختگی، تاول و یا جوش‌های چرکین وجود دارد و امکان پوشیدن کامل آن وجود ندارد، باید کار در قسمت تهیه، حمل و سرو کردن، متوقف گردد.
- موی سر کارکنانی که به‌طور مستقیم در محل آماده‌سازی، حمل و نقل و توزیع مواد غذایی بدون پوشش مشغول فعالیت هستند، ترجیحاً کوتاه باشد و در غیر اینصورت باید در پشت سر بسته و کاملاً در زیر کلاه پوشیده گردد همچنین موها باید به طور مرتب شسته شود.

راهنما خودمراقبتی
رؤسرای رحیم حسین



در انتخاب مواد غذایی دقت کنید



- آب سالم بسته بندی شده استفاده کنید.
- روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات مصرف کنید.
- از نوشیدن آب بسته بندی یخ زده، خودداری کنید.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یک بار مصرف شفاف خودداری کنید.
- از مصرف یخ های قالبی و کارخانه ای غیر بهداشتی خودداری کنید.
- غذاهای پخته شده ای را مصرف کنید که از روی آن بخار بلند شود.
- از مصرف سالاد و سبزی های خام خودداری کنید.
- میوه ها را پس از شستشوی صحیح و پوست کندن مصرف کنید.