

خیرین مومن، ضمن آرزوی قبولی خیرات و نذورات شما در برگزاری آئین‌ها و مراسم مختلف، از آنجایی که رعایت نکات بهداشتی، از دستورات دین مبین اسلام و تأکیدات همیشگی امامان و پیشوایان دینی ما می‌باشد؛ جهت حفظ سلامت و ترویج فرهنگ رعایت اصول بهداشتی، به برخی نکات و توصیه‌های بهداشتی قابل توجه در تهیه و توزیع مواد غذایی نذری، قربانی و ... اشاره می‌گردد.

بهداشت فردی

❖ افرادی که در تهیه، طبخ و توزیع مواد غذایی دخالت دارند، بهداشت فردی (شستشوی کامل دست با آب و صابون به مدت ۴۰ تا ۶۰ ثانیه، استفاده از دستکش یک‌بار مصرف، کلاه و روپوش تمیز) را رعایت نمایند.

❖ آشپزان، تهیه‌کنندگان و توزیع‌کنندگان غذا، در فصول سرما و شیوع بالای سرماخوردگی از ماسک استفاده نمایند. سرفه، عطسه یا دست آلوده‌ای که در تماس با مواد غذایی باشد، می‌تواند سبب انتقال عوامل بیماری‌زا شود.

بهداشت ابزار و ظروف کار



❖ در برخی مجالس پرجمعیت، گاهی دیده می‌شود که استکان‌های چای را داخل ظرفی ریخته و با ریختن مقداری آب روی آن‌ها به محض پاک شدن رنگ چای، دوباره از آن‌ها استفاده می‌کنند. این کار سبب انتقال مجموعه‌ای از آلودگی‌ها می‌شود. بنابراین شستشوی استکان‌ها با آب، مواد شوینده و گندزدا ضروری است.

❖ برای ریختن آب و شربت، از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظرفی که آب و شربت در آن است، خودداری شود.

❖ در توزیع مواد غذایی نذری از ظروف یکبار مصرف گیاهی، کاغذی و یا آلومینیومی استفاده شود. نگهداری و توزیع مواد غذایی و نوشیدنی‌های

گرم و داغ در ظروف یک‌بار مصرف پلاستیکی (پلی استایرنی)، به دلیل آزاد شدن مواد سرطان‌زا، خطرناک بوده و تجزیه آن‌ها در محیط زیست بیش از ۳۰۰ سال طول می‌کشد؛ درحالی‌که ظروف گیاهی در تماس با مایعات و غذاهای داغ، عاری از هرگونه اثرات مضر و عکس‌العمل‌های شیمیایی بوده و در کمتر از شش ماه، تجزیه می‌شوند؛ همچنین به‌عنوان خوراک دام نیز قابل استفاده بوده و محیط زیست را به خطر نمی‌اندازند.

بهداشت مواد غذایی

- ❖ شیر مورد استفاده پاستوریزه باشد یا این‌که قبل از توزیع و مصرف به مدت ۳ دقیقه جوشانده شود.
- ❖ برای سرخ کردن غذا از روغن مخصوص سرخ کردن، استفاده شود.
- ❖ به روغن مخصوص سرخ کردن، حرارت زیاد داده نشود؛ حرارت زیاد سبب تولید ماده‌ای سمی به نام آکرولئین و مواد مضر دیگری شده که می‌تواند در درازمدت در عملکرد کبد اختلالاتی ایجاد کند.
- ❖ بیش از یک‌بار، از روغن سرخ‌کردنی حرارت دیده، استفاده نگردد.
- ❖ در تهیه غذا از روغن‌های دارای مشخصات کامل بهداشتی و با ترانس پایین استفاده شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز بهداشت شهرستان سمنان

توصیه‌های بهداشتی در همه و توزیع نذورات



مهندسی بهداشت محیط شهرستان سمنان

بهداشت عمومی

- ❖ پخت و پز در مکان‌های بهداشتی صورت پذیرد.
- ❖ در هنگام توزیع غذا از راه رفتن روی سفره‌ها خودداری شود.
- ❖ نسبت به جمع‌آوری وسایل مشترک از جمله: چادر نماز، سجاده، حوله و ... به منظور جلوگیری از بیماری‌های پوستی اقدام گردد.
- ❖ با قرار دادن سطل‌های زباله به تعداد کافی در محل توزیع نذورات در میادین، خیابان‌ها و ... از پراکندگی زباله و زشتی چهره‌ی شهر، جلوگیری شود.
- ❖ کشتار دام در معابر و پای دستجات عزاداری سبب پاشیده شدن خون دام به افراد و محیط شده که ضمن ایجاد مشکلات شرعی و کثیفی معابر، بهداشت روان کودکان و بهداشت عمومی را تهدید و باعث انتقال بیماری‌های مشترک انسان و دام مانند سیاه‌زخم، سل، تب‌مالت و بیماری کشنده‌ی کریمه‌کنگو می‌شود.
- ❖ از این رو با قربانی و ذبح دام در کشتارگاه و محل‌های مجاز، عمل خیر قربانی خود را تکمیل نماییم.

منابع: دستور عمل‌های مرکز سلامت محیط و کار

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

نشانی؛ سمنان - خیابان شهید رجایی -

مرکز بهداشت شهرستان سمنان - مهندسی بهداشت محیط

- ❖ از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی (بیش از ۲ ساعت) خودداری شده و در صورت الزام به نگهداری بیش از ۲ ساعت، در دمای زیر ۴ درجه سانتی‌گراد (داخل یخچال) یا دمای بالاتر از ۶۳ درجه سانتی‌گراد نگهداری شود.
- ❖ برای پخت غذا از سنگ نمک استفاده نشود.
- ❖ از مصرف بیش از حد نمک در طبخ غذا خودداری شود.
- ❖ از نمک بسته‌بندی تصفیه شده یددار دارای مجوز ساخت از وزارت بهداشت استفاده گردد.
- ❖ از نگهداری مواد غذایی خام و پخته در کنار هم، داخل یخچال و یا سردخانه خودداری گردد.
- ❖ در صورت توزیع سبزی و سالاد، ترجیحاً از سالاد بسته‌بندی دارای مشخصات کامل بهداشتی استفاده گردد.
- ❖ در صورت اصرار بر استفاده از سالادهای دست‌ساز، مراحل چهارگانه سالم‌سازی سبزیجات (پاکسازی، انگل‌زدایی، ضد عفونی و شستشوی نهایی) ضرورت دارد.
- ❖ به جای توزیع شربت‌های دست‌ساز که احتمال آلودگی آن‌ها بسیار بالاست، از آب‌میوه، شیر و ... بسته‌بندی تک‌نفره استفاده شود.