

مسمومیت غذایی چیست؟

سالانه میلیون ها نفر از مردم جهان به بیماری های ناشی از غذا یا مسمومیت غذایی مبتلا می شوند. مسمومیت غذایی در هر مکانی که غذا سرو شود ممکن است اتفاق بیفتد. زمانی که مواد غذایی به صورت نادرست مصرف می شود یا ساعات طولانی در دمای نامناسب نگهداری می شود، میکروب های موجود آن می توانند رشد کنند و باعث مسمومیت شوند.

علائم و نشانه های مسمومیت غذایی چیست؟

۱. اسهال

۲. استفراغ

۳. درد شکمی

۴. تب

این نشانه ها و علامت های مسمومیت غذایی میتوانند برای چند ساعت تا چند روز ادامه یابد. بعضی اوقات ممکن است مسائل جدی تری به ویژه در کودکان، افراد سالمند و افرادی که بیماری مزمن دارند بیش بیاید.

چگونه می توان از مسمومیت غذایی پیشگیری کرد؟

کرد؟

۱. خرید درست

- مواد غذایی تازه بخرید، به تاریخ مصرف روی بسته بندی نگاه کنید.
- در مغازه های خواربار فروشی غذاهایی که باید در فریزر نگهداری شوند، در ژایان خرید انتخاب کنید و اگر می خواهید کار دیگری انجام دهید آن ها را در ماشین نگذارید.
- برچسب روی مواد غذایی را بخوانید و در صورتی که نیاز است آن ها را در یخچال نگهداری کنید.
- گوشت ها و ماکیان (مرغ، بوقلمون) را تا زمانی که تکه تکه نکردید در بسته بندی اصلی آن ها نگداری کنید.
- اگر لازم است مواد غذایی را دوباره بسته بندی کنید، از بسته بندی بلاستیکی، ورقه های آلومینیومی یا کاغذ مومی استفاده کنید. تماس زیاد با مواد غذایی احتمال فساد و آلودگی را بالا می برد.

۲. شست و شوی درست

- دست ها را قبل و بعد از برداشتن مواد غذایی و بین مراحل آماده سازی با آب و صابون بشویید.



- اگر هرگونه زخم یا بریدگی در دست هایتان دارید یا بیمار هستید، برای برداشتن مواد غذایی از دستکش بلاستیکی استفاده کنید. داخل ماده غذایی سرفه یا عطسه نکنید.
- قبل و بعد از آمادگی غذا و بین مراحل آماده سازی، میز کار و وسایل و ظروف آشپزخانه را بر اساس اصول بهداشتی شسته و آبکشی نمایید.
- بیش خوان ها و وسایل و ظروف را با آب داغ و مایع ظرفشویی بشویید، آبکشی نمایید و یا با تمیزکننده کلر دار ضدعفونی کنید.
- ضدعفونی کننده دست ساز را می توانید با ترکیب ۲ قاشق چای خوری کلر در یک لیتر آب تهیه نمایید و برای استفاده سریع بهتر است آن را در یک لیتر اسبری تمیز ریخته و تا ۲۴ ساعت مصرف نمایید.

شماره سند: 96/EQ/905 شماره بازنگری: ۵ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱	عنوان سند: بمفصلت آموزشی موضوع ویژه بیماران	 <p>بیمارستان خیریه ۲۲ بهمن</p> <p>دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن</p>
-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

روش های جلوگیری از مسمومیت



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷

۴. درست سرو نمایید .

- غذاهای گرم را در دمای گرم (حدود ۶۰ درجه سانتی گراد) و غذاهای سرد را در دمای سرد (حدود ۵ درجه سانتی گراد) نگهداری نمایید .
- هرگز غذا را خارج از یخچال برای مدت زمان بیشتر از ۲ ساعت نگهداری نکنید . اگر ماده غذایی بیشتر از ۲ ساعت خارج از یخچال بماند باید آن را دور بریزید .
- ۵. درست نگهداری نمایید .
- باقی مانده غذا را بلافاصله در یخچال نگه دارید .
- تخم مرغ های خام یا بخته را در یخچال نگهداری نمایید ، زیرا به راحتی فاسد می شوند .

جهت مشاهده مطالب آموزشی بیشتر کد زیر را اسکن کنید.



آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

۳. آماده سازی درست

- از ظروف و وسایل متعدد استفاده کنید . برای مثال آب گوشت را با قاشقی که برای تهیه چاشنی استفاده کرده اید به هم نزنید .
- ماده غذایی را در محیط آسبیزخانه از انجماد خارج نکنید . گوشت و ماکیان را در طول شب در یخچال از انجماد خارج کنید . همچنین می توانید ماده غذایی را درست قبل از بختن در مایکروویو از حالت انجماد خارج کنید .
- اگر می خواهید ماده غذایی (گوشت) را در آبلیمو خیس کنید، در یخچال آن را نگه دارید .
- فقط تخم مرغ تمیز را برای آماده کردن غذا انتخاب کنید . تخم مرغ هایی که کثیف، شکسته یا ترک خورده اند دور بیندازید . قبل از طبخ تخم مرغ را نشویید .
- هرگز مواد غذایی را که در قوطی های زنگ زده، سوراخ شده یا فرو رفته بسته بندی شده اند و یا غذایی را در شیشه های ترک خورده و یا با درب شکسته یا باز شده قرار دارند، نجشید یا مورد استفاده قرار ندهید آن ها را دور بریزید یا باز گردانید .
- تمام میوه ها و سبزی ها را قبل از برش دادن یا خوردن با آب و ضدعفونی کننده بشویید .