

روزانه میلیون‌ها نفر بیمار می‌شوند

و هزاران نفر از بیماری‌های ناشی از غذا که قابل

پیشگیری هستند می‌میرند

## مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذا

ارتباط با ما :

آدرس: یزد، میدان عالم، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی  
یزد مرکز تحقیقات سلامت و ایمنی غذا

تلفن: ۰۳۵-۳۸۲۰۹۱۴۴

پست الکترونیک: Rcfhs.ssu@gmail.com

تارنما: <http://rcfhs.ssu.ac.ir>



## راهنمای ایمنی غذا برای مسافران

چگونه می‌توان از بروز بیماری‌های ناشی از غذا  
و آشامیدنی‌های ناامن جلوگیری کرد؟  
در صورت بروز اسهال چه باید کرد؟



پاییز ۱۴۰۰

توصیه‌های ارائه شده در این جزوه برای هر مسافری ضروری است  
و اهمیت ویژه‌ای برای گروه‌های پر خطر مانند نوزادان، جوانان،  
زنان باردار، سالمندان، افراد با نقص ایمنی شامل افراد مبتلا به  
ایدز دارد که این گروه‌ها مستعد ابتلا به بیماری‌های ناشی از  
غذاهای آلوده هستند.



به یاد داشته باشد: پیشگیری بهتر از درمان است

پیام سازمان بهداشت جهانی در مورد پنج کلید برای غذای ایمن‌تر  
در این جزوه قرار گرفته است که راهنمای اختصاصی نگرانی‌های  
مربوط به سلامت غذا در مسافرت است.



گروه سنی	مقدار مایعات یا ORS برای نوشیدن
کودکان زیر ۲ سال	مقدار ۱/۲ فنجان بعد از مدفوع شل شده
کودکان ۲ تا ۱۰ سال	مقدار ۱ فنجان بعد از مدفوع شل شده
کودکان بزرگتر و بزرگسالان	مقدار نامحدود



## در صورت بروز اسهال چه باید کرد؟

بیشتر حملات اسهالی خود محدود شوندند هستند و طی چند روز برطرف می‌شوند. اسهال ممکن است با تهوع، استفراغ و یا تب همراه باشد. نکته مهم این است که از بی‌آب شدن بدن جلوگیری شود. اطمینان حاصل کنید که همیشه مقدار کافی مایعات به‌ویژه هنگام سفر در آب و هوای گرم بنوشید. این نکته برای کودکان اهمیت ویژه‌ای دارد. اگر کودک بی‌قرار یا عصبی است یا علائم تشنگی شدید نشان می‌دهد، یا چشمان او گود شده و پوست خشک‌شده با کاهش کشش دارد، کم‌آبی در بدن در حال پیشرفت است و باید فوراً به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.



اگر دفع به‌طور مکرر و به صورت آبکی یا حاوی خون باشد و بیشتر از ۳ روز طول بکشد باید به پزشک مراجعه کنید.

در صورتی که هیچ‌گونه کمک پزشکی در دسترس نبود می‌توان به مدت ۳ روز کامل دوره سیپروفلوکساسین (۵۰۰ میلی‌گرم دو بار در روز برای بزرگسالان، ۱۵ میلی‌گرم بر کیلوگرم دو بار در روز برای کودکان) مصرف کرد.

به محض شروع شدن اسهال، مایعات بیشتری بنوشید مانند آب جوشانده شده، تصفیه شده یا بطری شده، چای کم‌رنگ، سوپ یا سایر مایعات بی‌خطر.

از نوشیدن هرگونه نوشیدنی که باعث حذف بیشتر آب از بدن می‌شود مانند قهوه، نوشیدنی‌های بیش از حد شیرین، برخی از چای‌های دارویی و الکل اجتناب کنید.

بر خلاف تصورات رایج، داروهایی که حرکات روده را کاهش می‌دهند توصیه نمی‌شود. در کودکان نباید از این داروها استفاده کرد زیرا ممکن است باعث انسداد روده شود. اگر ORS قابل ارزشیابی نیست، ۶ قاشق چایخوری شکر به علاوه بر یک قاشق چایخوری نمک در یک لیتر آب سالم حل کرده و به عنوان مایعات آبرسان به بدن بنوشید.

