



عنوان:

بهداشت مواد غذایی



تهیه: واحد مهندسی بهداشت محیط

سال ۱۴۰۳

بیمارستان و زایشگاه جوادالائمه (ع)

از قرار دادن مواد غذایی در پشت پنجره
اتاقها روی زمین و ... خودداری و حتما
در یخچال نگهداری شود.

از نگهداری مواد غذایی در کیسه
پلاستیک تیره (از دوده صنعتی در تهیه
پاکت های پلاستیکی استفاده شده است)
در یخچال بخش جلوگیری به عمل آید .



۵

رعایت شستشوی دستها
قبل و بعد از صرف غذا در
بیمارستان نقش مهمی در
عدم انتقال بیماری از محیط
به فرد را دارد.

تا حد امکان از آوردن کمپوت میوه برای
بیمار خودداری نمایید. زیرا برای تهیه آن از
مقدار زیادی قند و شکر و مواد افزودنی
استفاده شده است که خواص اولیه میوه تازه
را از بین می برد و کالری قابل توجهی دارد .
آوردن میوه تازه برای بیمار یکی از بهترین
گزینه ها است چون مصرف میوه برای بیشتر
افراد منعی ندارد. میوه جاتی مانند موز
نارنگی پرتقال که به راحتی پوست آنها
کنده می شوند نسبت به سایر میوه ها بهتر می
باشند .



۴

برای حفظ سلامتی بدن، غذایی که می خوریم باید سالم و مقوی باشد. به این منظور باید مواد غذایی سالم انتخاب و به روش بهداشتی و مناسب نگهداری و مصرف شود.

علیرغم مقاومت دستگاه گوارش نسبت به انواعی از عفونتها وضعیت خاص بیماران موجب کاهش مقاومت و آسیب پذیری آنها در برابر آلودگیهای غذایی می شود. لذا رعایت توصیه های بهداشتی و تغذیه ای این پمفلت نقش مهمی در بهبود بیماران بستری در بیمارستان را دارد.

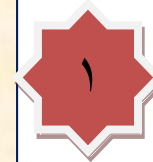
دو اصل مهم در پیشگیری از بیماریهای باکتریایی ناشی از غذا:

۱. نگهداری غذا در دمای مناسب

(بالای $60^{\circ}C$)

۲. پرهیز از آلودگی ثانویه

غذای پخته شده



غذاهای طبخ شده در ابتدا باکتریهای اندک و غیر مضر دارند و با گذشت زمان در دمای محیط تکثیر و مسمومیت زا می شوند . چنانچه غذای تهیه شده در فاصله زمانی مناسب (از طبخ تا مصرف) به دست بیمار (مصرف کننده) نرسد و در طول مسیر در دمای مناسبی نگهداری نشود احتمال آلودگی آن به میکرو اورگانیزم های بیماری زا بیشتر خواهد شد.

پراکندگی مواد غذایی اضافی بیماران ، نان های ضایعاتی و... در گوشه و کنار بیمارستان باعث جلب حیوانات اهلی مانند گربه و جانوران موذی مثل موش و حشرات و پرندگان می شود



از نگهداری باقیمانده غذای پخته شده بیمار در یخچال اجتناب کرده و همچنین از خارج نمودن آن از بیمارستان به علت انتقال آلودگی جدا" خودداری فرمایید.

غذاها را در ظرف درب دار و دور از دسترس حشرات و حیوانات نگهداری نمایید

بطریهای حاوی آب میوه از زمانی که درب آن باز می شود، به مدت یک تا سه روز در یخچال قابل استفاده و نگهداری هستند و تازه می مانند.

آوردن شیرینی نیز برای بیمار کار درستی نیست به خصوص اگر بیمار مشکل قلبی عروقی ، اضافه وزن و یا دیابت داشته باشد .

