

"پیام های بهداشتی مناسب برای تجمعات انبوه"

- ۱- قبل از خوردن غذا و پس از استفاده از سرویس بهداشتی، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید یا از محلول ضدعفونی‌کننده استفاده کنید .
- ۲- در صورت داشتن تب، سرفه، گلودرد یا سایر علائم بیماری، از حضور در تجمعات خودداری کنید تا از انتقال بیماری به دیگران جلوگیری شود .
- ۳- تنها از آب آشامیدنی سالم و بسته‌بندی‌شده یا منابع مورد تأیید استفاده کنید .
- ۴- از مصرف غذاهای روباز، مانده یا فاقد شرایط بهداشتی خودداری کنید.
- ۵- هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با دستمال یا قسمت داخلی آرنج بپوشانید .
- ۶- دستمال‌های کاغذی مصرف‌شده را در سطل زباله بیندازید .
- ۷- از تماس دست‌های آلوده با چشم، بینی و دهان خودداری کنید .
- ۸- از استفاده مشترک از لیوان، بطری آب، حوله و سایر وسایل شخصی خودداری کنید .
- ۹- در هوای گرم، مراقب کم‌آبی باشید.
- ۱۰- به‌طور منظم آب بنوشید و از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور مستقیم خورشید خودداری کنید .
- ۱۱- کودکان و سالمندان را بیشتر مراقبت کنیم.
- ۱۲- در صورت احساس ناخوشی، سریع اقدام کنید.
- ۱۳- اگر دچار سرگیجه، ضعف، تنگی نفس یا تب شدید، به نزدیک‌ترین پایگاه خدمات درمانی مراجعه کنید .
- ۱۴- در محیط‌های شلوغ یا در صورت داشتن علائم سرماخوردگی، از ماسک یک انتخاب هوشمندانه است.
- ۱۵- محیط زیست، امانتی برای نسل‌های آینده است. با جمع‌آوری و دفع صحیح زباله‌ها، در حفظ این امانت ارزشمند سهیم باشیم .
- ۱۶- زباله‌های خود را فقط در سطل‌های مخصوص بیندازید و از رها کردن آن‌ها در محیط خودداری کنید .

- ۱۷- کیسه زباله همراه داشته باشید و تا زمان دسترسی به سطل زباله، پسماندهای خود را در کیسه نگهداری کنید .
- ۱۸- تا حد امکان از ظروف و کیسه‌های چندبار مصرف یا تجزیه‌پذیر استفاده کنید .
- ۱۹- هموطن عزیز، از آسیب به فضای سبز جداً خودداری نمایید.
- ۲۰- روی چمن‌ها، گل‌ها و درختان آسیب وارد نکنید و از مسیرهای مشخص عبور کنید .
- ۲۱- زباله را در سطل بیندازیم، نه در طبیعت .
- ۲۲- برای حفظ سلامت خود، فقط از آب و غذای سالم و مطمئن استفاده کنید.
- ۲۳- غذا را فقط از مراکز و ایستگاه‌های دارای شرایط بهداشتی دریافت کنید.
- ۲۴- پیش از خوردن غذا، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید یا ضدعفونی کنید.
- ۲۵- از مصرف غذاهایی که مدت طولانی در هوای آزاد مانده‌اند خودداری کنید.
- ۲۶- از مصرف آب، شربت، یخ و نوشیدنی‌های بدون بسته‌بندی یا نامطمئن پرهیز کنید.
- ۲۷- در صورت مشاهده علائم فساد مانند بوی نامطبوع، تغییر رنگ یا طعم غیرعادی، از مصرف غذا خودداری کنید.
- ۲۸- تجمعات انبوه، خطر انتقال بیماری‌های ناشی از غذای آلوده را افزایش می‌دهد؛ انتخاب غذای سالم را جدی بگیریم.
- ۲۹- ظروف و لیوان‌های یک‌بارمصرف باید سالم، تمیز و مناسب مواد غذایی باشند.
- ۳۰- در صورت بروز تهوع، استفراغ، اسهال یا دل‌درد پس از مصرف غذا، سریعاً به نیروهای درمانی مراجعه کنید.
- ۳۱- سلامت در تجمعات از سفره سالم آغاز می‌شود؛ به بهداشت غذا و آب آشامیدنی توجه کنیم.
- ۳۲- اگر غذای نذری یا توزیعی دریافت می‌کنید، آن را در کوتاه‌ترین زمان ممکن مصرف کنید.
- ۳۳- در صورت داشتن علائم بیماری گوارشی، از توزیع یا آماده‌سازی غذا برای دیگران خودداری کنید.

۳۴- همراهان عزیز، رعایت بهداشت تغذیه، از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از بیماری در تجمعات انبوه است.

۳۵- غذای مانده، تهدیدی برای سلامت

۳۶- در تجمعات انبوه، انتخاب غذای مطمئن یک ضرورت است نه یک انتخاب

۳۷- با همراه داشتن لیوان شخصی، از حجم زباله‌ها بکاهیم.

۳۸- با مصرف پلاستیک کمتر، به داشتن طبیعت سالم‌تر کمک کنیم.