

**مرکز بهداشت شهرستان کلات**

**گروه بهداشت محيط و حرفه اي**

پيام هاي بهداشتي ويژه کاروان راهیان نور

**1-از خرید مواد غذایی توسط دستفروشان در محلهای اسکان و در زمان مراسم اکیداً خودداری نمایید.**

**2-از به همراه آوردن مواد غذایی پخته شده بدلیل فساد آن و ایجاد مسمومیت خودداری نمایید . تاکید می گردد غذای گرم در محل تهیه و بین زائرین محترم توزیع می گردد.**

**3- مواد خوراكي و آشاميدني سالم و بهداشتي (بسته بندي و داراي مشخصات بهداشتي) از منابع مطمئن و شناخته شده تهيه شود.**

**4-در صورت استفاده از کنسرو های سرد جوشاندن آن به مدت 20 دقیقه قبل از مصرف الزامی می باشد .**

**5-در طول مسیر از آب آشامیدنی بطری شده دارای پلمپ و پروانه ساخت معتبر استفاده گردد.**

**6- در طول مسیر بهتر است از خشکبار (کشمش – توت خشک – خرماو.......) استفاده شود.**

**7- شستشوی مکرر دستها با صابون مایع قبل از غذا و بعد از توالت ضروری می باشد.**

**8- کلیه وسایل و ملزومات شخصی شامل حوله ، مسواک ، خمیردندان ، شانه ، ملحفه و لباس گرم به میزان کافی بهمراه داشته باشید.**

**9- با توجه به تعریق زیاد بدن به خصوص پاها در هنگام پیاده روی بهتر است پاها هر روز شسته و درصورت امکان استحمام نمایید .**

**10- برای پیشگیری از بیماریهای واگیردار از سجاده ، مهر و تسبیح شخصی استفاده کنید.**

**11- برای حفظ شخصیت خود و فرهنگ بهداشتی کشورمان از ریختن زباله و ظروف یکبارمصرف در طول مسیر ، محوطه حرم و خیابان جداً بپرهیزید .**

**نکته مهم :قبل از شروع این سفر توصیه می شود با پزشک خود مشورت نمایید و داروهای ضروری را بهمراه داشته باشید .**

**همچنین در صورت مشاهده هرگونه موارد غيربهداشتی مراتب به شماره تلفن 1490 "سامانه رسيدگي به شكايات وزارت بهداشت" فوراً منعکس گردد .**