



دستور العمل بهداشتی مسابقات ورزشی

مسافرت ها و همچنین افزایش مصرف غذا در خارج از منزل در جوامع مختلف ، بیماریهای منتقله از غذا را به عنوان یک مشکل بهداشتی مطرح می نماید . در کشور ما نیز هنوز شاهد بروز طغیانهای متعددی از بیماریهای واگیر از جمله بیماریهای ناشی از غذا هستیم که ضمن متأثر ساختن بعد جسمی ، روانی و اقتصادی مردم منابع مالی زیادی از حوزه سلامت را به خود اختصاص می دهد . به همین منظور و در راستای تأمین بهداشت عمومی و ارتقاء سطح آن ، در زمینه اقدامات و عملیات پیشگیرانه برای بررسی و کنترل بیماری دستورالعملی تهیه گردیده تا به برگزار کنندگان مسابقات در خصوص اقدامات پیشگیرانه کمک نماید .

پیشاپیش از کلیه همکاران عزیزی که در اجرای دقیق دستورالعمل حاضر همکاری خواهند داشت تشکر می نمایم .

تعاریف :

بهداشت مواد غذایی : عبارت است از کلیه موازین بهداشتی که رعایت آنها در فرایند تولید ، فرآوری ، حمل و نقل ، نگهداری و عرضه مواد غذایی ضروری است تا ماده غذایی سالم و بهداشتی به دست مصرف کننده برسد .

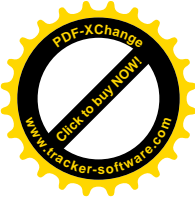
ایمنی مواد غذایی : عبارت است از کلیه اصول و موازینی که رعایت آنها در فرایند تولید ، تهیه ، فرآوری ، حمل و نقل ، نگهداری و عرضه ضروری است تا ضمن حفظ سلامت مواد غذایی از نظر آلودگی و مخاطرات شیمیایی ، فیزیکی و میکروبی ، کیفیت و تناسب تغذیه ای آن را نیز حفظ نماید .

فساد میکروبی مواد غذایی : عبارت از تغییرات ایجاد شده در اثر رشد ، تکثیر و متابولیسم میکروارگانیسم ها در یک ماده غذایی است مانند بوی نامطبوع ، لزج شدن ، تغییر رنگ ، تغییر مزه و ...

بیماریهای منتقله از غذا: بیماری هایی هستند که از خوردن و آشامیدن غذای آلوده ناشی می شوند . عوامل این آلودگی ، باکتری ها ، توکسین ها ، ویروس ها و انگلها هستند . بطور کلی بیماریهای منتقله از غذایی به دو دسته عمده تقسیم می شوند :

1- عفونت های منتقله از غذا : عفونت هایی هستند که ناشی از خوردن غذا یا آشامیدنی آلوده به باکتری ، ویروس و انگل ایجاد شده و از دو طریق تکثیر و تهاجم به مخاط روده و بافت های دیگر و تکثیر در روده و آزاد کردن توکسین ایجاد بیماری می کنند.

2- مسمومیت های منتقله از غذا : مسمومیت غذایی از خوردن غذا یا آشامیدنی که قبلاً با یک سم آلوده شده ایجاد می شود.



" توصیه هایی جهت افزایش آگاهی به منظور پیشگیری از بروز بیماری به کاروانهای ورزشی "

1. مواد غذایی خود را از فروشگاههای دارای شرایط بهداشتی تهیه و خریداری نمایید
2. از مصرف محتویات قوطی های کنسرو و کمپوت باد کرده خودداری نمایند .
3. برای اطمینان ، انواع کنسرو را قبل از باز کردن و مصرف به مدت 20 دقیقه در آب بجوشانید.
4. حتی الامکان از مصرف بستنی های سنتی و شیرینی خامه ای بخصوص در فصل تابستان خودداری نمائید . .
5. همیشه از شیر و فرآورده های لبنی پاستوریزه استفاده نمائید .
6. برای شستشو میوه ها وسایر مواد خوراکی از آب سالم استفاده نمائید .
7. از نوشیدن آب آشامیدنی غیر مطمئن جداً خودداری نمائید . .
8. خوراکیهای خام یا پخته که توسط دست فروشان دوره گرد عرضه می شود بهداشتی نبوده و مصرف آن جایز نیست .
9. به دانش آموزان آموزش دهید که هرگز از فروشندگان دوره گرد خوراکی نخرند
10. کوتاه کردن ناخن ها و تمیز نگهداشتن آنها به پیشگیری از ابتلاء به بیماریهای اسهالی بخصوص نزد کودکان کمک می کند.
11. از قرار دادن مواد غذایی شسته نشده در کنار مواد غذایی تمیز در داخل یخچال خودداری کنید .
12. غذای پخته سالم با کوچکترین تماس با غذای خام ، آلوده می گردد. از تماس مواد غذایی خام با مواد غذائی پخته خودداری کنید.
13. وقتی غذاهای پخته شده در درجه حرارت اطاق سرد می شوند میکروبها شروع به رشد و تکثیر می نمایند و هر چه بیشتر باقی بماند خطر مسمومیت در اثر خوردن این نوع غذاها بیشتر می شود.
14. مواد غذائی را از دسترس حشرات ، جوندگان و سایر حیوانات دور نگهدارید.
15. از ریختن آشغال و زباله در اماکن عمومی جداً خودداری کنید .
16. شستشوی دستها در موارد ذیل الزامی است :
 - پس از تماس با مواد غذایی خام و نشسته
 - پس از رفتن به توالت
 - پس از تماس با هر نوع مواد زائد



وظایف کمیته پزشکی و بهداشت

- 1- کنترل دقیق اجرای اصول بهداشتی در خوابگاهها ، سرویسهای بهداشتی ،سالن غذا خوری ، آشپزخانه ، اماکن برگزاری مسابقات و تمرین .
- 2- سمپاشی و ضد عفونی کردن محوطه های عمومی اعم از سالن غذا خوری ، آشپزخانه ، سرویسهای بهداشتی و مکانهای مسابقه و تمرین .
- 3 اعزام کارکنان غذا خوری و آشپزخانه به مراکز بهداشتی به منظور معاینه دقیق و اخذ گواهی صحت مزاج در مسابقات
- 4.تهیه هشدارهای بهداشتی و نصب آنها در اماکن عمومی ،محل اسکان و مسابقات.
- 5.تهیه گزارش از نظارتهای روزانه توسط ناظران بهداشت.
- 6.بررسی گزارشهای ناظران بهداشتی و اقدامهای لازم در مورد رفع مشکلات.
- 7.تهیه گزارش نهایی از وضعیت امور بهداشتی و ارائه به سرپرست مسابقات

انجمن پزشکی ورزشی کشور