



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
تهران
معاونت بهداشت

نان بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی تهران

معاونت بهداشت

گروه آموزش و ارتقا سلامت



- در نانوانی های سنتی (سنگک ، بربری، تافتون و لواش) خمیر نان تحت هر شرایطی تهیه شود هنگامی که در تنور پخته می شود آلودگی ویروسی آن ، در اثر حرارت از بین می رود.

- نانی که از تنور خارج می شود عاری از آلودگی به ویروس کرونا می باشد.



• اما ممکن است دست فردی که نان را از تنور خارج میکند آلوده باشد.



- همچنین ممکن است میز نانوایی آلوده باشد. باید از **پهن کردن** نان برای خنک شدن در میز نانوایی جداً خود داری کنید، از **بریدن** و خرد کردن نان توسط چاقو و **برس** های عمومی که معمولاً در نانوایی ها وجود دارد **پرهیز کنید**.



• نان داغ را ابتدا در پارچه ای نخی سپس در نایلون قرار دهید .



- نان قابلیت شستشو و ضد عفونی کردن ندارد.
- تنها راه حل، **حرارت دادن مجدد آن در منزل قبل از مصرف است.**
- ویروس کرونا به سرما مقاوم و **نسبت به گرما حساس** است ، به همین دلیل یکی از راه های از بین بردن این ویروس حرارت دادن آن است.



**وقتی نان ها را به منزل بردید چه کاری
باید انجام دهید ؟**





۱- نایلون دور نان را دور بیاندازید .

۲- دست های خود را بشوید



۳- نان ها را به قطعات کوچک ببرید و داخل کیسه

نایلونی بسته بندی کنید .

۳- مجدداً دستها را شسته و بسته های نان را فریز کنید.



۴- پارچه دور نان را با آب گرم و صابون یا داخل ماشین لباسشویی ، بشویید .



● هر بار قبل از مصرف نان آن را گرم و میل نمایید .

● استفاده از **توسترها، فر برقی و گازی و استفاده از ماکروویو** و در صورت عدم

دسترسی به آنها، استفاده از **ماهی تابه و قابلمه** جهت حرارت دادن و گرم کردن

نان توصیه می شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

تهران

معاونت بهداشت