

## پیشگیری از حوادث ترافیکی:

همه ساله ۱/۲۰۰/۰۰۰ نفر در جهان جان خود را به علت حوادث ترافیکی از دست می‌دهند. ۹۰ درصد موارد مرگ ناشی از حوادث ترافیکی مربوط به کشورهای با درآمد کم یا متوسط است یعنی کشورهایی که ۸۴ درصد جمعیت و ۵۳ درصد وسایط نقلیه جهان را در خود جای داده‌اند.

عابران پیاده، دوچرخه سواران و موتورسواران در مقایسه با رانندگان و سرنشینان اتومبیلها و وسایل نقلیه دیگر، بیشتر در معرض خطر هستند و کاربران آسیب پذیر راهها نام دارند.

عابران پیاده در تصادف با خودرویی که ۸۰ کیلومتر در ساعت سرعت دارد، به طور تقریبی اصلاً شانس زنده ماندن ندارند. در واقع شانس زنده ماندن عابران پیاده با افزایش سرعت خودرویی که با آنها برخورد میکند کاهش مییابد همچنین سرعت بر شدت ضربه تصادف تأثیر میگذارد.

کاهش بار حوادث ممکن نیست مگر آنکه تک تک مردم نقش خود را به درستی ایفا کنند به عبارتی شهروندانی قانون مدار باشند.

به عابران پیاده توصیه می شود که در شب و در مه و غبار و در شرایطی که دید کافی وجود ندارد از لباس رنگ روشن استفاده کنند و در صورت پوشیدن لباس تیره یا چادر مشکی در شرایط فوق حتماً علامت شب‌برنگ روی لباس خود نصب کنند. عبور از مکانهای مجاز و پیاده روها، خط کشی عابر پیاده و پلهای هوایی، توجه به چراغ مخصوص عابرین پیاده از توصیه های ایمنی برای عابران پیاده است. والدین باید به کودکان خود بیاموزند که خیابان مکانی خطرناک است و نباید به جای پارک به محل بازی کودکانشان تبدیل شود.

## پیشگیری از مسمومیت غذایی:

طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسدشدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید. همیشه قبل از آماده کردن یا خوردن غذا دستهایتان را با آب و صابون بشویید و یا در صورت عدم دسترسی به آب از ژلهای ضد عفونی کننده استفاده نمایید.

از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی ، فرورفتگی یا نشستی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آنها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده یی ظاهر یا بوی ناخوشایندی داشت به هیچ عنوان آن را نچشید. بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف کشک غیرپاستوریزه ، غذاهای کنسروی که قبل از مصرف حرارت کافی به آنها نرسیده یا سوسیس و کالباس خام و آلوده بروز می کند. قبل از مصرف کنسروها نیز به مدت ۲۰ دقیقه آن را بجوشانید. برآمده شدن دو طرف قوطی کنسرو ، وجود پوسیدگی در اطراف ، تغییر رنگ و طعم و بو و ایجاد کف جزو علایم فساد کنسروها و وجود لکه های سفید یا سبزرنگ به علت وجود کپک از علایم فساد سوسیس و کالباس است.

توجه به تاریخ تولید و انقضاء ، مجوز بهداشتی ، پروانه ساخت و علامت استاندارد روی بسته بندی های مواد غذایی به ویژه بستنی ، آبمیوه ، محصولات لبنی و گوشت ، برای پیشگیری از بروز مسمومیت ها ضروری است. با شروع علایمی نظیر تهوع ، دل پیچه ، اسهال و سردرد ، حتماً به پزشک مراجعه و از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید. مصرف مایعات فراوان نظیر دوغ و ماست پاستوریزه هنگام مسمومیت، بهتر از هر ماده غذایی دیگر است.

از مصرف مواد غذایی غیربهداشتی و مشکوک به فساد ، در طول سفر به شدت خودداری و سعی کنید از رستوران ها و اغذیه فروشی هایی که اصول بهداشتی را رعایت نمی کنند ، غذا تهیه نکنید. از مصرف مواد غذایی پخته شده که بیش از ۲ ساعت بیرون از یخچال مانده است، پرهیز کنید.

به برجسب فارسی مواد غذایی خارجی توجه داشته باشید. شیر و فرآورده های لبنی پاستوریزه و نمک تصفیه شده، مصرف کنید و از خرید و مصرف نان های بسته بندی شده، بدون مجوز وزارت بهداشت و درج تاریخ تولید و انقضاء مصرف خودداری کنید. کشک مایع را قبل از مصرف به مدت ۵ دقیقه بجوشانید تا از ابتلا به مسمومیت غذایی و بوتولیسم در امان باشید. هنگام مسافرت با اتوبوس یا قطار، برای نوشیدن آب فقط از لیوان های یکبار مصرف و اختصاصی استفاده کنید.