




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

نکات توصیه ای به مناسبت فرا رسیدن نوروز



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

 fdo_iums

 lums_women

مشاهده کلیپ های آموزشی
در صفحه اینستاگرام معاونت

تهیه شده در:

دفتر تحقیق و توسعه، معاونت غذا و دارو،
دانشگاه علوم پزشکی ایران
نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان الوند،
پلاک ۶۰

شماره تلفن: ۸۸۷۷۹۱۱۸

داخلی ۱۰۴ و ۱۱۹

پایگاه اینترنتی: www.fdo.iums.ac.ir



دستهامان کمی دور تر
دلهامان ولی نزدیک تر

#در_خانه_میمائیم



دفتر نمایندگی سازمان جهانی بهداشت (WHO) در جمهوری اسلامی ایران

مقدمه

کارشناسان تحقیق و توسعه معاونت غذا و دارو با توجه به نیاز جامعه به ارتقاء آموزش در حوزه دارو و فرآورده های سلامت محور بر آن شدند، بسته آموزشی را تهیه و در اختیار شهروندان گرامی قرار دهند.

مراقب عواقب جبران ناپذیر خرید اینترنتی دارو باشید.

تبلیغات دارو در رسانه های عمومی، غیرمجاز و غیرقانونی و خرید و فروش آن در فضای مجازی جرم تلقی می شود.



دارو از مهمترین اجزای پیشگیری، تشخیص و درمان بیماریها، و داروخانه تنها مکانی است که می تواند اقدام به نگهداری، عرضه و توزیع دارو بنماید.

شبکه های اجتماعی مانند شبکه های ماهواره ای، اینستاگرام، واتساپ و ... به دلیل نداشتن مجوز نظارت بر تولید و یا واردات، فاقد مجوز قانونی و استاندارد لازم برای تبلیغات خرید و فروش محصولات پزشکی و دارویی می باشند.

هنگام خرید کالا از داروخانه اینترنتی،
به وجود " نماد اعتماد الکترونیک "
در سایت توجه کنید .



همچنین توجه داشته باشید که موارد زیر باید در سایت درج شده باشد :

◇ آدرس و شماره تلفن داروخانه

◇ اسم موسس و مسئول فنی

◇ نشانی پست الکترونیک

◇ مجوز فروش

اگر کالای خریداری شده از داروخانه های اینترنتی، مشکلی مانند تقلبی بودن، منقضی بودن تاریخ مصرف و ... داشته باشد، با واحد رسیدگی به شکایات معاونت های غذا و دارو دانشگاه های علوم پزشکی تحت پوشش تماس حاصل فرمایید.

سامان دهی قفسه دارویی خانه

ضمن انجام خانه تکانی و گردگیری سال نو، حتماً در منازل با کیسه های دارو محتوی قرص، کپسول و یا شربت نیمه مصرف شده مواجه خواهید شد. توصیه می شود به روش زیر جعبه یا قفسه دارویی خود را سر و سامان دهید:

(۱) داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا رسیده را از بسته بندی اصلی خارج نمائید و داخل کیسه زباله ریخته، معدوم نمائید. برای جلوگیری از مصرف نابجای داروهای دورریخته شده، بهتر است قرص ها و کپسولها را با زباله های تر مانند تفاله چای مخلوط نمایید تا ظاهر ناخوشایند آن مانع مصرف داروها توسط کودکان و یا حیوانات شود.



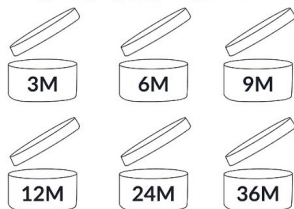
(۲) تاریخ انقضاء معمولاً به تاریخ شمسی یا میلادی روی جعبه مقوایی داروها، و در انتهای ورقه های آلومینیومی بسته بندی قرصها و کپسول ها، بر روی شیشه آمپول و وبالهای تزریقی و درخصوص پمادها و کرمهای موضعی روی انتهای تیوب پماد و کرم و یا روی جعبه مقوایی آنها حک شده است.

۳ شربت های تاریخ گذشته را در فاضلاب خالی کرده و شیشه های آن را دور بریزید.

۴ قطره های چشمی که از باز شدن درب آن یک ماه (یا مطابق بروشور) گذشته است دیگر استریل نمی باشند و باید دور ریخته شوند.

۵ کرم ها و فرآورده های آرایشی و بهداشتی هم دارای تاریخ انقضای (بسته به نوع فرآورده) از ۶ ماه تا ۳۶ ماه پس از بازکردن درب ظرف می باشند که به صورت یک عدد در کنار تصویر یک قوطی با درب باز شده روی بسته بندی فرآورده ترسیم می شود. (بسیاری از لوازم آرایشی هم بعد از مدت اعلام شده بر روی بسته بندی، در صورت استفاده ایجاد عوارض می نمایند).

علامت نشان دهنده دوره زمانی مصرف محصول



هیچ گونه دارویی در داروخانه های اینترنتی به فروش نمی رسد.



فروش دارو

در داروخانه های اینترنتی

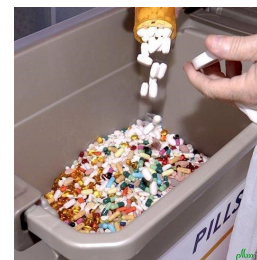
ممنوع

خرید و فروش اینترنتی "دارو" ممنوع

داروخانه های دارای مجوز فروش اینترنتی، صرفاً مجاز به فروش اقلامی هستند که دارای مجوز از سازمان غذا و دارو از طریق اینترنت و به صورت آنلاین باشند. اقلام مجاز برای فروش اینترنتی عبارتند از:



- ◇ کالاهای آرایشی و بهداشتی
- ◇ شیر خشک
- ◇ مکمل های تغذیه ای
- ◇ گیاهان دارویی فرآوری نشده
- ◇ دمنوش
- ◇ فرآورده های طبیعی و سنتی حاوی گیاهان دارویی
- ◇ ملزومات مصرفی پزشکی



داروهایی که تاریخ انقضاء آنها فرا نرسیده است ولی استفاده ای در منزل ندارد قابل عودت به داروخانه و مراکز مشابه نمی باشد و بهتر است معدوم گردند. لازم به ذکر است با استناد به بخش نامه های سازمان غذا و دارو داروخانه های سطح شهر از پس گرفتن دارو معذور می باشند.

نکات ایمنی در پیشگیری از بروز مسمومیت با مواد شیمیایی و شوینده

های خانگی هنگام نظافت منزل

پیش از شروع تعطیلات نوروز، بر اساس سنتی قدیمی، نظافت و شستشوی خانه ها آغاز می شود. علاوه بر آنکه باید مراقب باشیم دچار حوادثی مانند سقوط از ارتفاع نشویم، باید توجه داشت که استفاده نابجا و بدون آگاهی از مواد شوینده و پاک کننده شیمیایی می تواند خطرات جبران ناپذیری را ایجاد نماید.



بنابراین با رعایت نکات زیر سلامت خود را تضمین نمایید:

- همیشه در هنگام استفاده از فرآورده های شیمیایی و شوینده در نور کافی برچسب روی بسته بندی را مطالعه نموده سپس مصرف نمایید. استفاده از داروها و مواد شیمیایی در تاریکی می تواند خطرناک باشد.
- در هنگام استفاده از مواد شیمیایی و فرآورده های شوینده و پاک کننده، پنجره ها را باز کنید تا هوا به خوبی در محیط جریان داشته باشد. بسیاری از این ترکیبات بخارات سمی ایجاد کرده که به مخاط دهان، بینی و ریه صدمه می زند.

از اختلاط مواد شیمیایی مانند جوهر نمک و مواد سفید کننده و لک بر جذا خودداری کنید. بخارات و گازهای ناشی از این اختلاط بسیار سمی و خفه کننده می باشند.

• لمس نکردن صورت، بینی و چشمها با دستهای آلوده

• تماس با شماره ۴۰۳۰ در صورت مشاهده علائم تب، سرفه و تنگی نفس

• استناد به آخرین اخبار اعلام شده و پروتکل های بهداشتی ابلاغی وزارت

بهداشت و درمان

توصیه های مهم جهت حفظ سلامت شهروندان گرامی در بحران

شیوع کرونا

توصیه موکد: حتی المقدور ماندن در خانه و اجتناب از سفرهای برون شهری و

درون شهری

- عدم حضور در اماکن شلوغ، به ویژه فضاهای سرپوشیده
- رعایت فاصله اجتماعی به میزان حداقل یک و نیم متر
- استفاده صحیح از ماسک
- شستشوی دستها ترجیحاً با آب و صابون و در صورت عدم دسترسی با ضدعفونی کننده های الکلی و به مدت ۲۰ ثانیه



در زمان نظافت سطوح و استفاده از ترکیبات شوینده و پاک کننده از دستکش لاستیکی، کفش جلوبسته و در صورت امکان، ماسک استفاده نمایید.

- بسیاری از داروها و محصولات خانگی مانند جوهر نمک، مواد شوینده و لک بر، لاک پاک کن، سموم حشره کش و جونده کش (مانند مرگ موش)، تینر، ضدیخ، بنزین و نفت می توانند در صورت بلعیده شدن و تماس با پوست و چشم و یا در صورت تنفس، بسیار سمی باشند.



همیشه پس از استفاده از مواد شیمیایی سریعاً درب آن را ببندید و دقت نمایید که هیچ ظرف در بسته ای از دسترسی کودکان در امان نیست.

- محصولات شیمیایی و شوینده، نفت و بنزین و داروها خصوصاً شربت ترک اعتیاد متادون را همیشه در ظرف اصلی آن نگهداری کنید. **هیچگاه این فرآورده ها را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید.** این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان و مسمومیت شدید ایشان خواهد شد.

در صورتیکه فردی از نزدیکان شما ماده ای غیر خوراکی و سمی را بلعید و یا استنشاق نمود، با مرکز اورژانس ۱۱۵ و یا مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم ۱۹۰ تماس بگیرید.



- ۵- تاریخ مصرف این فرآورده گذشته است، لطفاً از مصرف آن خودداری فرمایید.
- ۶- لطفاً از مصرف فرآورده خودداری کرده و آن را به محلی که از آن خریده اید، بازگردانید.
- ۷- مصرف کننده ی گرامی به دلیل عدم بارگذاری کامل اطلاعات این فرآورده، امکان پاسخگویی توسط سامانه ردیابی، رهگیری و کنترل اصالت فرآورده های سلامت وجود ندارد. لطفاً طی روزهای آینده مجدداً تلاش کنید.



برچسب تقلبی و نا معتبر

برچسب قدیمی



برچسب جدید

نرم افزار TTAC

۱. دریافت نرم افزار از نشانی

www.ttac.ir/app.html

۲. پس از ورود به نرم افزار با استفاده از گزینه های بررسی بارکد و UID - و یا کنترل اصالت می توان پاسخ استعلام محصول را دریافت کرد.

۳. می توانید از سایر قابلیت های نرم افزار نیز استفاده کنید.

انواع پیغام های دریافتی از استعلام

۱- اصالت این فرآورده مورد تایید است.

۲- اصالت این فرآورده قبلا توسط همین سامانه/دستگاه کنترل شده است.

۳- اصالت این فرآورده قبلا توسط سامانه /دستگاه دیگری کنترل شده است.

۴- این فرآورده تقلبی است.

توصیه های دارویی و پیشگیری از مسمومیت

در سفر و ایام تعطیلات



- در طی سفر داروهای خود را همراه داشته باشید چه بسا تا زمان پیدا کردن داروخانه در مقصد، برای تهیه دارو دچار مشکل شوید.
- چنانچه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوید، به خاطر داشته باشید با مصرف ۱ یا ۲ قرص ۵۰ میلی گرمی دیمن هیدرینات، نیم ساعت قبل از شروع سفر و تکرار یک قرص هر ۴ تا ۶ ساعت یکبار در طی سفر، می توان عوارض ناشی از حرکت، تهوع و سرگیجه را برطرف کرد. باید توجه داشت که در طول ۲۴ ساعت نباید بیشتر از ۸ عدد قرص مصرف شود. در صورت بارداری یا شیردهی، با داروساز یا پزشک مشورت نمایید.



۹

روش های بررسی اصالت فرآورده

سامانه پیام کوتاه (SMS) : 20008822

نرم افزار موبایل TTAC

سامانه گویا ۰۲۱-۶۱۸۵

سامانه اینترنت WWW.TTAC.IR

۳۲

به خاطر داشته باشید: تنها وب سایت معتبر جهت بررسی اصالت کالا، وب سایت www.ttac.ir ، تنها تلفن گویای معتبر جهت بررسی اصالت کالا تلفن گویای **۰۲۱-۶۱۸۵** است.

نکته مهم: تنها سامانه پیامکی معتبر بررسی اصالت کالا سامانه پیامکی **۲۰۰۰۸۸۲۲** می باشد و **سایر شماره ها جعلی است.**

• چنانچه شما و یا بستگانتان، به دلیل ابتلا به بیماری مزمن، دارویی را به صورت مرتب مصرف می کنید، مطمئن شوید دارو را به حد نیاز و تا پایان تعطیلات و ضمن سفر در اختیار دارید. چرا که بسیاری از داروها مانند داروهای ضد تشنج، داروهای بیماریهای قلبی و فشارخون، داروهای ضد افسردگی و اختلالات عصبی، داروهای ضد دیابت و چربی خون و برخی داروهای مسکن و همچنین آنتی بیوتیک ها، باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.



همراه داشتن جعبه کمک های اولیه، خصوصاً در مورد خانواده هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن پوشک، شیرخشک، درجه تب، داروهای بدون نسخه مانند شربت تب بر، شربت سرماخوردگی، قطره و یا شربت مولتی ویتامین و آهن، پماد سوختگی، پنبه و گاز استریل و دیگر داروهایی که کودک در حال مصرف می باشد در طی سفر ضروری می باشد.



تاریخ انقضاء : EXP همان تاریخ انقضای کالا می باشد که تاریخ مذکور می بایست با تاریخ انقضای حک شده بر روی بسته بندی کالا یکسان باشد.

شماره تجاری فرآورده : GTIN همان شماره تجاری فرآورده می باشد که برای بررسی آن می بایست کد مذکور با اعداد مندرج در زیر بارکد حک شده روی کالا برابر باشد (۱۴-۱۶ رقم)



کد اصالت کالا : این قسمت همان کد ۱۶ رقمی اصالت کالا می باشد که باید ابتدا لایه رویی برچسب را بخراشید و کد مذکور را از طریق وب



سایت www.ttac.ir یا سامانه پیامکی [۲۰۰۰۸۸۲۲](tel:0216185) و یا تلفن گویای [۰۲۱-۶۱۸۵](tel:0216185) بررسی نمایید.

تنها پس از استعلام و دریافت نتیجه و تطبیق آن با مندرجات روی کالا می توان از سلامت محصول اطمینان یافت.

فرآورده های سلامت محور وارداتی فاقد این برچسب و یا شناسه رهگیری و ردیابی به عنوان کالای غیر مجاز در سطح عرضه محسوب می شوند.

مشخصات برچسب

شناسه رهگیری: کد ۲۰ رقمی UID همان شناسه رهگیری و منحصر به فرد و غیر تکراری می باشد که برای بررسی آن می توان کد مذکور را از طریق نرم افزار موبایل TTAC و یا وب سایت WWW.TTAC.IR کنترل نمود.

سری ساخت محصول: کد LOT همان شماره سری ساخت می باشد که کد مذکور می بایست با شماره سری ساخت حک شده بر روی بسته بندی کالا یکسان باشد.

- نحوه نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید و هیچگاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در مجاورت شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید. داروهای یخچالی را همراه با یخ و یا در داخل ظروفی که دارو را خنک نگه می دارند حمل نمایید.



بطور کلی در صورت نیاز می توانید سوالات خود را در زمینه اطلاعات دارویی و انواع موارد مسمومیت، با موضوعات ذیل و با کارشناسان مراکز اطلاع رسانی داروها و سموم به شماره تلفن ۱۹۰ در میان بگذارید:

- نحوه نگهداری و مصرف صحیح داروها
- تداخل مصرف همزمان داروها با هم و با مواد غذایی
- مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی
- عوارض جانبی ناشی از مصرف داروها
- سازگاری و نحوه اختلاط داروهای تزریقی



نظام ردیابی، رهگیری و کنترل اصالت فرآورده های سلامت

محور (TTAC)

بر چسب اصالت و سلامت کالا به عنوان یکی از مهمترین روش هایی است که در صورت استفاده صحیح از آن می توان از سالم بودن مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی مطمئن شد.

لازم است بدانیم که این برچسب ها صرفاً یک هولوگرام تبلیغی نیست .

	GTN	شماره تجاری فرآورده
	UID	شناسه رهگیری
	LOT	سری ساخت محصول
	EXP	تاریخ انقضا

Web: www.ttac.ir
Tel : 021-6185
SMS: 20008822

چهار رقم اول	چهار رقم دوم
چهار رقم سوم	چهار رقم چهارم

آدرس و شماره تلفن های سازمان غذا و دارو - گروه ADR:

خیابان انقلاب - روبروی درب اصلی دانشگاه علوم پزشکی
تهران خیابان فخررازی نبش کوچه وحید نظری - طبقه همکف
- شماره های تماس: ۶۶۱۷۶۹۳۴ - ۶۱۹۲۷۱۴۴

آدرس و شماره تلفن معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی

ایران:

میدان آرژانتین، خیابان الوند، پلاک ۶۰، معاونت غذا و
دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران
شماره تماس: ۸۸۷۷۹۱۱۸ داخلی ۱۰۴ و ۱۱۹

مسمومیت با گیاهان و گازهای سمی، گزیدگی ها در سفر

در مسیر سفر توجه کنید که مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، کرچک، مخصوصاً قارچهای خود رو می تواند بسیار خطرناک و کشنده باشد. مراقب کودکان باشید و در صورت وقوع مسمومیت با این عوامل، فرد مسموم را در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل کنید.



جهت کاهش احتمال بروز مسمومیت با گاز منوکسید کربن (که بی رنگ، بی بو و شدیداً سمی است) باید یک سیستم تهویه هوا در محیط باشد. ضمن اطمینان از استاندارد بودن وسایل گرمایشی (بخاری نفتی و گازی)، آبگرم کن و پکیج دیواری، دائماً از سلامت عملکرد آنها اطمینان حاصل نمائید و دودکش این وسایل را خصوصاً اگر محل جدیدی را برای گذران تعطیلات عید در نظر دارید، کنترل کنید.

هیچگاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هر چند کوتاه، نخواستید.

این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسید کربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما، جداً خودداری نمائید.



فرآیند ارسال گزارش عوارض ناخواسته دارویی ADR

۱- ثبت آنلاین و اینترنتی گزارش در یکی از دو سایت ذیل:

• صفحه اصلی سایت سازمان غذا و دارو :

www.fda.gov.ir

• لینک مستقیم

adr.ttac.ir

۲- بایگانی اصل گزارش



◇ در صورت رخ دادن هر نوع مسمومیت و نیز برای اطلاع از

نحوه انجام اقدامات اولیه درمانی هر چه سریع تر با شماره

تلفن ۱۹۰ داخلی ۳ ستاد ملی اطلاع رسانی دارو و

مسمومیت ها و یا ۱۱۵ اورژانس تماس حاصل فرمایید.

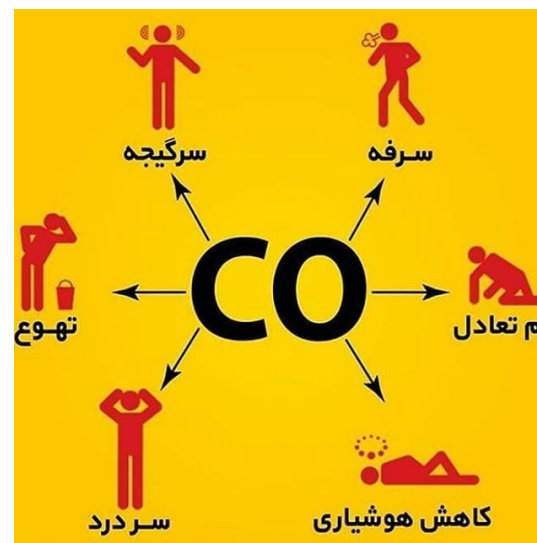
ساعت پاسخگویی: ۸ الی ۲۴

◇ در صورت مشاهده علائم ابتلای احتمالی به کرونا

مانند تب، سرفه، عطسه با شماره ستاد ملی وزارت بهداشت و

درمان ۴۰۳۰ تماس و مراتب را اطلاع دهید.

چنانچه در یک محیط بسته و دارای بخاری نفتی یا گازی حالت تهوع، سرگیجه و خواب آلودگی داشتید، سریعاً بقیه را در جریان بگذارید و اگر مشکوک به مسمومیت با منوکسید کربن هستید محیط را ترک کنید. هر شخصی که با گاز منوکسید کربن در تماس بوده و دارای علائم فوق می باشد باید فوراً توسط پزشک معاینه شود.



نوزادان و افراد مسن، زنان حامله، افرادی که دارای ناراحتی های قلبی عروقی هستند چنانچه با این گاز در تماس باشند حتی در صورت نداشتن علامت حتماً باید توسط پزشک معاینه شوند.

مسمومیت های غذایی در سفر

غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجودیکه اکثر مسمومیت های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می شوند، اما بعضی از آنها مانند مسمومیت با غذای کنسروی می توانند کشنده باشند.

در سفر از محصولات لبنی و خوراکی هایی که دارای بسته بندی دارای نشان سلامت و مجوز بهداشتی هستند استفاده نمایید و از خرید و مصرف فرآورده های خوراکی فله ای جدا اجتناب نمایید



زنبور گزیدگی ممکن است در اثر نیش انواع زنبور مانند زنبورعسل و زنبورسرخ بروز نماید. از دستکاری کندوی زنبور های خصوصاً وحشی خودداری کنید. حمله و گزش دسته جمعی زنبورها می تواند کشنده باشد.

اقدامات اولیه در گزش های معمولی زنبور عبارتند از: محل زنبور گزیدگی را با آب و صابون بشوئید، روی محل زنبور گزیدگی کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهید و به طور متوالی هر ۱۵ دقیقه یکبار کیسه یخ را از روی پوست بردارید، از قراردادن مستقیم یخ روی پوست اجتناب نمائید و از گرم کردن موضع بپرهیزید.



برای پیشگیری از گزش حشرات در محیط های باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.

- گزش عقرب می تواند منجر به بروز درد شدید در ناحیه گزش شود. گرچه علائم تهدیدکننده حیات و حوادث منجر به مرگ نیز گاهی رخ می دهد، ولی فرد مصدوم را باید به نزدیک ترین مرکز درمانی برای تزریق پادزهر منتقل نمایید.

تورم ناشی از گزش عقرب، عموماً محدود به ناحیه گزش است و احساس بی حسی و سوزش در ناحیه گزش برای ۴ تا ۶ ساعت بوجود می آید و معمولاً پس از ۲۴ ساعت بهبود می یابد.



- چنانچه در سفر از غذای آماده کنسرو شده استفاده می نمایید، با جوشاندن کنسرو به مدت ۲۰ دقیقه می توان از خطر مسمومیت کشنده بوتولیسم پیشگیری نمود.

مسمومیت و مرگ ناشی از بوتولیسم، در اثر غذا و کنسرو آلوده بروز می کند و بسیار کشنده است. بیمار مبتلاً سریعاً باید به یک مرکز درمانی مجهز، جهت تزریق داروی ضد سم منتقل شود.

بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف **کشک غیر پاستوریزه**، غذاهای کنسروی (که قبل از مصرف حرارت مناسب به آنها نرسیده است) و یا سوسیس و کالباس آلوده بروز می کند. علائم و نشانه های این مسمومیت با تاخیر (بعد از ۱۲ تا ۲۴ ساعت) ظاهر می شود و شامل تاری دید، دوبینی، افتادگی پلک فوقانی، عدم توانایی حرکتی، اختلال تکلم، لکنت زبان، سختی بلع، و خشکی و درد گلو می باشد. مهمترین اقدام درمانی در این مسمومیت تجویز سریع داروی ضد سم **Anti toxin** در مرکز درمانی می باشد. در صورت عدم درمان ممکن است فرد مسموم در اثر فلج تنفسی فوت نماید.

- هرگز غذاهای پخته شده را بیش از ۲ ساعت (اگر هوای اتاق گرم است، بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن غذاهای باقیمانده آنها را تا ۷۴ درجه سانتی گراد گرما دهید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که بیش از ۳ روز باقیمانده اند را مصرف نکنید.

دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی:

”پختن غذا و خوردن آن در همان روز”

- اگر فرآورده ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نچشید و کنسروها را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب درحال جوشیدن حرارت دهید و سپس مصرف نمایید.
- غذاهایی که حاوی سس، تخم مرغ و خامه می باشند خیلی زود فاسد می شوند.

هر چه سریعتر فرد مار گزیده را به اورژانس بیمارستان منتقل کنید و زمان را با تلاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست ندهید همچنین از سرد کردن عضو مارگزیده با آب سرد یا یخ خودداری کنید.

- در هنگام مارگزیدگی بیمار را آرام کنید و از حرکات بیش از حد او جلوگیری کنید. عضو محل گزیدگی مار را باید بی حرکت و هم سطح یا کمی پایین تر از سطح قلب نگه داشت. فرد گزیده شده را سریعاً به مرکز درمانی منتقل نمایید.
- در مارگزیدگی، یک نوار محکم و پهن، چند انگشت بالاتر از محل گزیدگی مار

بویژه اگر محل گزیدگی در دست ها یا پاها باشد ببندید. هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، به مدت یک دقیقه نوار را باز کرده و دوباره ببندید. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر در بیمارستان ادامه یابد.



پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی ها

در صورت اسکان در فضاهای باز و دارای درخت، ضمن توجه و دقت در انتخاب محیط جهت جلوگیری از گزش حشرات (به خصوص گزندگان خطرناک) توصیه می شود به :

- پوشیدن لباسهای محافظت کننده (آستین بلند، شلوار بلند ، جوراب و...)
- عدم استفاده از عطرها با بوی تند
- استفاده از پشه بند
- عدم دستکاری لانه زنبور و ترک محیطی که زنبور دارد به جای اقدام به کشتن آنها
- استفاده از مواد حشره کش در شب ها
- امتناع از آویزان کردن لباس روی درخت

پیشگیری از مسمومیت ناشی از گیاهان سمی

- هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گلها و گیاهان سمی، مسموم نشوند. تماس پوست با برخی از این گیاهان (مانند گزنه) و یا به دهان بردن آنها (مانند دیفن باخیا و خرزهره) منجر به مسمومیت شدید می شود.

