

خودمراقبتی اصناف در ارتقای سلامت

تعریف خودمراقبتی

خودمراقبتی عملی است که در آن متصدی واحد صنفی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع از سلامت خود مراقبت می‌کند؛ یعنی فعالیتی برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می‌دهد که با این مراقبت علاوه بر خانواده و دوستان، شهروندان و مراجعان به واحد صنفی نیز از آن برخوردار می‌شوند و با مسئولیت‌پذیری در قبال سلامت خود و خدمتی که انجام می‌دهد، می‌تواند موجب کاهش حوادث و بیماری‌های مختلف ناشی از نوع خدمت به مصرف‌کنندگان شود.

خودمراقبتی در واحدهای صنفی

امروزه غذا به عنوان راه مهم انتقال بیماری‌های میکروبی شناخته شده است. عوامل میکروبی می‌توانند از طریق محیط (آب و خاک و هوا)، سطوح محل تهیه و عرضه و فرد درگیر در تهیه و عرضه غذا و تجهیزات، وارد غذا شوند که موجب آلوده شدن آن شده و در نتیجه عفونت و مسمومیت غذایی را به وجود می‌آورند. افزودن انواع طعم دهنده‌ها، رنگ‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و سایر مواد شیمیایی که در فرآیند مواد غذایی به کار می‌رود، علاوه بر آلودگی میکروبی به صورت طبیعی و مصنوعی سلامت غذا را تهدید می‌کند.

تقلب در مواد غذایی و یا استفاده از ظروف پلاستیکی بر پایه ترکیبات نفتی را می‌توان به عنوان تهدید در نظر گرفت. انواع روش‌های نامناسب فرآیند تولید و عرضه مواد غذایی باعث کاهش بعضی از ویتامین‌ها و سایر مواد مغذی می‌شود.

به طور کلی می‌توان از آلودگی متقاطع (محیط و سطوح تهیه غذا)، ابزار و وسایل غیر بهداشتی، مواد غذایی ناسالم و نامطمئن، آلودگی شیمیایی، حشرات و جوندگان، حمل غیربهداشتی مواد غذایی، پخت نشدن یا حرارت‌دهی مجدد مواد غذایی به میزان کافی به عنوان سرد یا داغ نگهداشتن مواد غذایی به میزان کافی، عوامل تهدید غذا و سلامت تولیدکننده و مصرف‌کننده نام برد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد محل‌هایی که در آنها مواد غذایی به طریقه صحیح و بهداشتی تهیه نشده و در نهایت منجر به بروز بیماری شده است به شرح ذیل است:

مهندس علی اصغر حسینی یزدی عضو هیأت تحریریه، کارشناس ارشد مهندسی بهداشت محیط، مدیر بهداشت محیط و حرفه‌ای دانشگاه علوم پزشکی مشهد



مهندس احمد علی قربانی کارشناس مهندسی بهداشت محیط، کارشناس برنامه مواد غذایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

۱. خودمراقبتی را تعریف کنند.
۲. با اهمیت خودمراقبتی آشنا شوند.
۳. با عوامل تهدیدکننده در واحد صنفی آشنا شوند.
۴. بتوانند در محیط کار از خود مراقبت کنند.

مقدمه

خودمراقبتی گام اول سلامت است و منظور این است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم، بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود محصول همین خودمراقبتی است، یعنی فعالیت‌هایی که باید در محیط کار و واحد صنفی برای حفظ یا ارتقای سلامت مان، پیشگیری از ابتلای به بیماری و کاهش عوارض آن انجام دهیم و آن عملی است که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا از سلامت خود مراقبت کند.

با توجه به این که اصناف به عنوان بخش بزرگ و مهم از شرکای سلامت هستند و بیشتر شاغلان در واحدهای صنفی قسمت عمده ساعات شبانه روز را در محل کار خود می‌گذرانند، گهگاه به بیماری‌های خفیف و گذرا مبتلا می‌شوند یا ممکن است سال‌های زیادی از عمر را با بیماری‌های مزمن حاصل از عوامل فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی، ارگونومی در محیط کار سپری کنند. عواملی که باعث بروز بیماری در کوتاه یا دراز مدت برای فرد و یا افت کیفیت در محصولاتی می‌شود که ارایه می‌کنند یا ایجاد عارضه برای مصرف‌کنندگان می‌کند؛ لذا هدف خود مراقبتی این است که مراقبت‌های حرفه‌ای پزشکی را به حداقل برساند.



- سلامت شاغلان اصناف با دریافت کارت بهداشت از مراکز بهداشتی درمانی و انجام آزمایش‌های لازم بررسی می‌شود.
- رعایت بهداشت فردی (لباس، دستکش، ماسک و ...) و ترک عادات‌های غیربهداشتی می‌تواند باعث ارتقای بهداشت و اعتماد مردم به مکان شود و در واحد صنفی در هنگام تولید مواد غذایی از انتقال آلودگی به مواد غذایی جلوگیری به عمل آید.
- حفظ شرایط بهداشتی و نظافت به موقع کف و دیوار و سقف، انبار و سالن تولید و سرویس‌های بهداشتی از آلودگی آن و انتقال آلودگی به مواد غذایی جلوگیری کرده و باعث جلب مشتری می‌شود.
- استفاده از تجهیزات و ابزار کار مناسب و سالم در فرآیند تولید و عرضه سالم مواد غذایی مؤثر است.
- عرضه مواد غذایی به صورت فله‌ای در واحد صنفی به دلیل آلودگی به میکروب‌ها و کپک و مخمر می‌تواند موجب تهدید سلامت مصرف‌کنندگان شود.
- از کاربرد مواد شیمیایی از قبیل رنگ‌های شیمیایی و غیرخوراکی و افزودنی غیرمجاز مانند جوش شیرین در نان به منظور جلوگیری از آلودگی مواد غذایی باید خودداری کرد.
- تمام اقلام مواد غذایی که در فروشگاه عرضه می‌شود دارای مشخصات بهداشتی ثبت شده شامل پروانه ساخت، نام محصول، تاریخ تولید و انقضا و آدرس محل تولید است.
- مواد غذایی با توجه به شرایط مندرج در روی برچسب مواد غذایی به لحاظ نور و دما نگهداری می‌شود.
- اقلام مواد غذایی که فاقد مشخصات بهداشتی هستند عرضه نشود.
- اقلام مواد غذایی که تاریخ انقضای آن به پایان رسیده است عرضه نشود.
- به منظور بررسی سلامت محصول تولیدی توسط متصدی هر دو ماه یکبار همه مواد غذایی جهت بررسی سلامت به آزمایشگاه مواد غذایی ارسال می‌شود. و براساس نتیجه، اقدام‌های مداخله‌ای در فرآیند انجام می‌شود.

محل‌های بروز بیماری	درصد بروز بیماری
مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی	۳۳ درصد
منازل	۱۴/۷ درصد
صنایع غذایی (فرآیند سازی)	۲/۸ درصد
خرده‌فروشی	۰/۲۵ درصد
مزارع	۰/۲ درصد
دیگر محل‌ها	۱/۲ درصد
ناشناخته	۴۴ درصد

به همین منظور خودمراقبتی در واحدهای صنفی و آگاهی از عوامل تهدیدکننده سلامت می‌تواند در ارتقای سلامت مؤثر باشد.

خودکنترلی بهداشتی: کنترل و پایش مداوم مالک، مدیر یا متصدی مراکز و اماکن عمومی و یا ارائه‌دهنده خدمات در زمینه کنترل موارد بحرانی و غیربحرانی و انطباق شرایط بهداشتی واحد خود با قوانین و مقررات بهداشتی ماده ۱۳ قانون مواد خوردنی و آشامیدنی است.

خوداظهاری بهداشتی: اظهار مالک، مدیر یا متصدی مراکز و اماکن عمومی یا ارائه‌دهنده خدمات در فواصل بازرسی بهداشتی مبنی بر انطباق محل، کالا و خدمات ارائه شده با قوانین و مقررات بهداشتی است که از طریق تهیه و تنظیم اظهارنامه و ارائه آن به مسؤول بهداشت محل صورت می‌گیرد.

عمل انطباق محل و محصول تولیدی در واحد صنفی به ترتیب هر سه ماه و دوماه یک بار انجام می‌گیرد.

عوامل مؤثر بر حفظ خودمراقبتی در واحدهای صنفی

- گذراندن دوره آموزش اصناف در آموزشگاه‌های صنوف و دریافت گواهینامه بهداشت باعث ارتقای سواد بهداشتی شاغلان می‌شود.



- مواد غذایی با توجه به نوع ماده غذایی به صورت یخچالی، منجمد، گرم و معمولی حمل می‌شود.
- به منظور انطباق محل کسب با آیین نامه ماده ۱۳ با استفاده از چک لیست مربوط هر سه ماه یکبار خوداظهاری توسط مسؤول فنی یا شرکت‌های خوداظهاری انجام می‌شود.
- با انجام معاینات دوره‌ای شاغلان واحدهای کارگاهی بیماری‌های منتقله از محیط ناشی از عوامل فیزیکی یا شیمیایی و ... شناسایی می‌شود.

نتیجه گیری و پیشنهاد

در بازرسی‌های بهداشتی کارشناسان بهداشت محیط و حرفه‌ای از مراکز تهیه و توزیع مواد غذایی، اماکن عمومی، واحدهای کارگاهی نکاتی مشاهده می‌شود که تهدید سلامت متصدیان واحد صنفی را در بر خواهد داشت به طور مثال در آرایشگاه‌ها عوارض اسکلتی عضلانی به علت کار ایستاده در زمان‌های طولانی یا مواجهه با مواد آرایشی شیمیایی، رنگ و غیره ایجاد می‌شود. در واحدهای مواد غذایی امکان انتقال بیماری‌های میکروبی وجود دارد. در کارگاه‌ها نظیر تعمیرگاه، صافکاری و... با آلودگی صوتی، آلودگی به مواد شیمیایی و همچنین شرایط فیزیکی محل کار، تهویه، نور و... مواجه هستیم که با رعایت ضوابط بهداشتی و افزایش آگاهی توسط مدیران اصناف و خودمراقبتی می‌توان از کاهش آلاینده‌ها و بروز بیماری و همچنین از به‌وجود آمدن مشکلات قانونی جلوگیری کرد.

منابع

- بسته‌های آموزشی و اطلاعاتی "خودمراقبتی" وزارت بهداشت
- مبنای ایمنی مواد غذایی ترجمه وزارت بهداشت
- دستورالعمل نحوه اجرای خودکنترلی و خوداظهاری بهداشتی مراکز و اماکن عمومی مرکز سلامت محیط کار

نحوه امتیازدهی:	به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)
امتیاز - شماره مقاله	۹۱۲۱۱
مثال: اگر امتیاز شما	۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۰۱
۸۰ باشد: ۸۰ - ۸۸۱	SMS

اول مشورت. دوم تصمیم و سوم انتخاب. سه رکن موفقیت هستند.

لوپ دووکا