



توصیه های غذایی و دارویی و پیشگیری از ابتلا به کرونا در سفر

دانشگاه علوم پزشکی مشهد . معاونت غذا و دارو





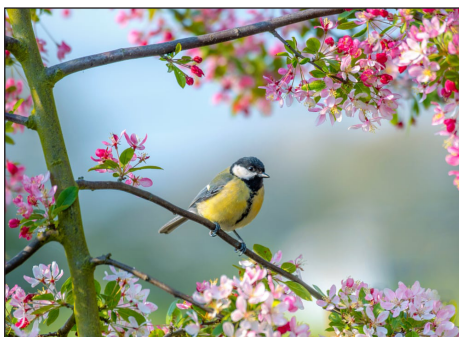
❁ دعای سفر

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْتَوْدِعُكَ الْیَوْمَ نَفْسِیْ وَ اَهْلِیْ وَ مَالِیْ
وَ وُلْدِیْ وَ مَنْ کَانَ مِنِّیْ بِسَبِیْلِ الشَّاهِدِ مِنْهُمْ
وَالْغَائِبِ اَللّٰهُمَّ اَحْفَظْنَا بِحِفْظِ الْاِیْمَانِ وَ اَحْفَظْ
عَلَيْنَا..... اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَعُوْذُ بِكَ مِنْ وَعْتَاءِ السَّفَرِ وَ
كَابَةِ الْمُنْقَلَبِ وَ سُوءِ الْمَنْظَرِ فِی الْاَهْلِ وَ الْمَالِ
وَ الْوُلْدِ فِی الدُّنْیَا وَ الْاٰخِرَةِ..... یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ .

خدایا من خود را در این روز به عنوان ودیعت به
تو سپردم. خودم و خاندانم و مال و فرزندانم و
هر که را با من راهی دارد حاضرشان و غائبشان
را خدایا حفظ کن ما را به حفظ ایمان و نگهبان
بر ما باش..... خدایا به تو پناه ببریم از رنج سفر و
اندوهناک برگشتن و بدی دیدار در خاندان و مال و
فرزند در دنیا و آخرت ...

امید دارم ای مهربان ترین مهربانان.

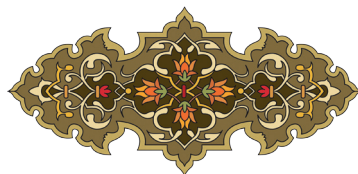
وَاللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْتَوْدِعُكَ الْیَوْمَ نَفْسِیْ وَ اَهْلِیْ وَ مَالِیْ
وَ وُلْدِیْ وَ مَنْ کَانَ مِنِّیْ بِسَبِیْلِ الشَّاهِدِ مِنْهُمْ
وَالْغَائِبِ اَللّٰهُمَّ اَحْفَظْنَا بِحِفْظِ الْاِیْمَانِ وَ اَحْفَظْ
عَلَيْنَا..... اَللّٰهُمَّ اِنَّا نَعُوْذُ بِكَ مِنْ وَعْتَاءِ السَّفَرِ وَ
كَابَةِ الْمُنْقَلَبِ وَ سُوءِ الْمَنْظَرِ فِی الْاَهْلِ وَ الْمَالِ
وَ الْوُلْدِ فِی الدُّنْیَا وَ الْاٰخِرَةِ..... یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ .



آداب سفر

* امام صادق (ع):

سفر خود را با صدقه آغاز نموده و آیه‌الکرسی بخوانید.



* همزمان با فرا رسیدن سال نو و ایام تعطیلات نوروز، بسیاری از هموطنان به مسافرت می‌روند. مسافرت آدابی دارد که رعایت آن‌ها سفر را با نشاط و خاطره‌انگیز می‌کند:

- ۱- خداحافظی کردن از خانواده و بستگان از سوی مسافر. بدرقه کردن کسی که به سفر می‌رود، از سوی اهل خانه و بستگان.
- ۲- شروع کردن سفر با «صدقه»، جهت سلامتی و رفع و دفع بلاها.
- ۳- همراه داشتن وسائل ضروری شخصی.
- ۴- همراه داشتن داروهای مورد نیاز.
- ۵- رعایت اخلاق خوب با همسفر در طول مسافرت.
- ۶- در بازگشت از سفر، برای اهل خانه، هدیه و سوغات آوردن.
- ۷- هنگام مراجعت از مسافرت به وطن، خدا را شکر کردن و بر نعمت سلامتی، حمد کردن.
- ۸- از جمله سفرهای پسندیده، مسافرت به شهرهای مذهبی و زیارتگاه‌ها و دیدن اماکن تاریخی و دیدار با بزرگان و شخصیت‌های علمی و اخلاقی است.

COVID



پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا در سفر

توصیه های کلی سازمان جهانی بهداشت (WHO) برای عموم مردم به منظور کاهش در معرض قرار گرفتن با عوامل میکروبی بیماریزا و جلوگیری از انتقال طیف وسیعی از بیماری ها به شرح زیر است:



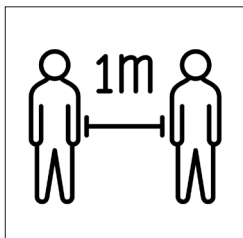
دست های خود را به طور مکرر با آب و صابون به مدت ۱۵ الی ۲۰ ثانیه یا مواد ضدعفونی کننده بویژه پس از سرفه و عطسه شست و شو دهید.

COVID



هنگام سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال بگیرید و بلافاصله دستمال را دور انداخته و دست های خود را بشوید.

COVID



از تماس مستقیم با کسانی که نشانه هایی از علائم تنفسی دارند خودداری شود و از افراد مشکوک به بیماری ۱ متر فاصله بگیرید.

COVID



حتی الامکان از دست دادن، روبوسی کردن و در آغوش گرفتن خودداری کنید.

COVID

افراد در گروه‌های پرخطر - از جمله **افراد بالای ۶۰ سال**، مبتلایان به بیماری‌های مزمن و کسانی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند - با خطر ابتلا به بیماری شدید و مرگ ناشی از **COVID-۱۹** مواجه هستند. لازمست این افراد قبل از برنامه‌ریزی برای سفر، خطرات و پیامدهای سفر را به دقت در نظر بگیرند.

احتیاطات لازم در طول سفر:



* در هر کجا که هستید، اقدامات پیشگیرانه ابتلا به **کووید-۱۹** مانند پوشیدن ماسک، شستن مکرر دست‌ها، حفظ فاصله فیزیکی حداقل ۱ متری و اجتناب از حضور در مکان‌های شلوغ و مکان‌های با تهویه نامناسب را تا حد امکان رعایت کنید.



* در صورتی که جزو افراد پرخطر هستید و لازم است سفر کنید، همیشه از ماسک‌های پزشکی استفاده کنید و اقدامات پیشگیرانه خود را افزایش دهید.

* در طول سفر ممکن است در مناطق بسته، محدود یا شلوغ باشید، که در معرض خطر بیشتر مواجهه با ویروس **COVID-۱۹** خواهید بود. در صورت امکان، در محیط‌های باز و دارای تهویه مناسب بمانید. حتی اگر به طور کامل در برابر **COVID-۱۹** واکسینه شده باشید، در حین سفر، اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید.

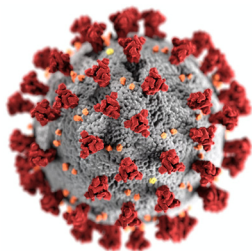


* افرادی که علائم **کووید-۱۹** از جمله تب، سرفه یا تنگی نفس دارند، نباید سفر کنند. اگر علائم **کووید-۱۹** را دارید، در خانه بمانید و از دیگران فاصله داشته باشید. اگر در تماس نزدیک فردی بوده‌اید که تشخیص ابتلا به **کووید-۱۹** داشته است، خود را قرنطینه کنید.

* برخی از مکان‌ها، مقاصد و کشورها به عنوان بخشی از استراتژی‌های خود برای جلوگیری از گسترش بیماری، قبل از حرکت یا هنگام ورود، به آزمایش **کووید-۱۹** نیاز دارند. آزمایش‌های **کووید-۱۹** که بلافاصله قبل از حرکت یا هنگام ورود انجام می‌شوند، برای تعیین وضعیت سلامت مسافران هستند.



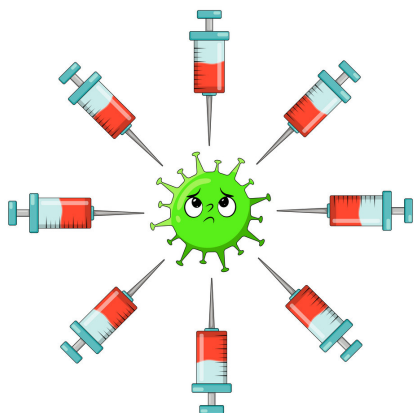
* اگر در طول سفر یا هنگام رسیدن به مقصد، علائم **کووید-۱۹** را داشته باشید، بلافاصله به مراکز بهداشتی اطلاع داده و توصیه‌های آن‌ها را رعایت کنید. ممکن است از شما خواسته شود که خود را قرنطینه کنید. از آن جایی که همراهان شما با شما در تماس بوده‌اند، ممکن است آن‌ها نیز ملزم به رعایت قرنطینه شوند.



«سوالات عمومی در مورد واکسن کووید-۱۹»

واکسن های کووید-۱۹ موجود در ایران کدامند؟

انواع مختلفی از واکسن کووید-۱۹ در سراسر جهان وجود دارد که با مکانیسم های متفاوتی عمل می کنند و همه ی آن ها تأثیر خوبی در کنترل بیماری داشته اند.



واکسن های موجود در ایران شامل:

- ۱- اسپوتنیک V
- ۲- آسترانکا
- ۳- سینوفارم
- ۴- کوویرکت
- ۵- پاستوکوک
- ۶- اسپایکوژن

چرا باید واکسن کووید-۱۹ را تزریق کنیم؟

تزریق واکسن کووید-۱۹ شانس ابتلا به بیماری را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد و حتی اگر بعد از تزریق واکسن دچار بیماری شوید، شدت بیماری کاهش می یابد. همچنین تزریق واکسن علاوه بر محافظت خودتان، به محافظت سایر افراد نیز کمک می کند، از جمله کسانی که در معرض خطر ابتلا به فرم شدید بیماری هستند.

پاندمی کووید-۱۹ تنها در صورتی قابل کنترل است که یک ایمنی گله ای ایجاد شود، به این معنی که تعداد کافی از مردم نسبت به بیماری مقاوم شوند تا بیماری نتواند به راحتی گسترش پیدا کند و بهترین راه برای رسیدن به این ایمنی، تزریق واکسن است.

آیا واکسن های موجود روی گونه های مختلف ویروس تاثیرگذارند؟

ویروس ها به طور مداوم در حال تغییر (جهش) هستند. زمانی که این اتفاق می افتد گونه های مختلفی از ویروس ایجاد می شود. در بسیاری از موارد گونه های جدید تفاوتی در نحوه ی عملکرد ندارند، اما اگر این تغییر در بخش مهمی از ساختمان ویروس باشد می تواند باعث تغییر در عملکرد ویروس شود.

محققان تاکنون گونه های مختلفی از ویروس کووید-۱۹ را کشف کرده اند اما خوشبختانه واکسن های موجود اثرگذاری خوبی روی آن ها داشته است.

آیا واکسن کووید-۱۹ می‌تواند باعث بروز عوارض جانبی خطرناکی در فرد شود؟

خیر.

ولیکن امکان عوارض جانبی غیرخطرناکی از جمله موارد زیر قابل مشاهده می‌باشد:

۱. درد محل تزریق

۲. تب

۳. احساس خستگی

۴. سردرد

. در صورت بروز علائم شدیدتر و یا طولانی شدن آن حتماً به پزشک مراجعه کنید.

آیا واکسن کووید-۱۹ می‌تواند باعث ابتلا به بیماری شود؟

خیر.

بعضی مردم نگران ابتلا به کووید-۱۹ با تزریق واکسن هستند در حالی که واکسن‌ها در یک محیط آزمایشگاهی ساخته می‌شوند و به صورت ضعیف شده هستند و نمی‌توانند باعث ایجاد بیماری در فرد سالم شوند.

کدام واکسن برای من بهتر است؟

مطالعات نشان می‌دهد تمامی واکسن‌های موجود عملکرد بسیار خوبی برای مقابله با ویروس دارند.

آیا در صورت ابتلا به کووید-۱۹ نیازی به دریافت واکسن هست؟

پزشکان توصیه می‌کنند در صورت ابتلا فرد به **کووید ۱۹** لازم است پس از بهبودی و گذراندن زمان مشخصی که متخصصین مربوطه اطلاع رسانی عمومی کرده‌اند، این افراد واکسن را دریافت کنند. در بدن افرادی که به **کووید ۱۹** مبتلا می‌شوند آنتی‌بادی‌هایی تولید می‌شود که باعث مقاومت نسبی فرد نسبت به بیماری می‌شود اما مشخص نیست این آنتی‌بادی‌ها تا چه مدت در بدن باقی می‌مانند، همچنین آنتی‌بادی‌هایی که از طریق واکسن دریافت می‌شود می‌تواند مقاومت بیشتری نسبت به گونه‌های جدید ویروس ایجاد کند.

آیا کودکان می توانند واکسن کووید-۱۹ را دریافت کنند؟

در ایران کودکان بالای ۱۲ سال مجاز به دریافت واکسن هستند. هرچند مطالعات برای بررسی ایمنی دریافت واکسن برای گروه های سنی جوان تر در حال انجام است ولی فعلا بهترین راه برای محافظت از آن ها استفاده از ماسک و رعایت فاصله گذاری اجتماعی است.

آیا زنان باردار مجاز به دریافت واکسن هستند؟

مطالعات نشان می دهد که واکسن **کووید-۱۹** برای زنان باردار ایمن است و توصیه به تزریق آن شده است.

بعد از تزریق واکسن چه اقدامات حفاظت فردی باید انجام دهیم؟

۱. ۲ هفته بعد از تزریق دوز دوم واکسن (کامل شدن واکسیناسیون)، زمان لازم است تا سیستم ایمنی پاسخ دهی مناسب را در صورت مواجهه با عفونت داشته باشد.
۲. همچنان ماسک بزنید و فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنید.
۳. نیازی به قرنطینه بعد از تزریق واکسن نیست.



ملاحظات مصرف دارو قبل از واکسیناسیون:

۱. مصرف داروهای بدون نسخه (مانند ایبوپروفن، آسپرین یا استامینوفن) قبل از واکسیناسیون به منظور جلوگیری از عوارض جانبی مرتبط با واکسن توصیه نمی شود. چگونگی اثرگذاری این داروها بر عملکرد واکسن مشخص نیست. اگر این داروها را به دلایل دیگر به طور منظم مصرف می کنید، باید قبل از واکسینه شدن نیز، مصرف آن ها را ادامه دهید.

۲. همچنین مصرف آنتی هیستامین ها قبل از دریافت واکسن **کووید-۱۹** برای جلوگیری از واکنش های آلرژیک توصیه نمی شود.

۳. برای اکثر افراد قطع، یا به تعویق انداختن داروهایی که به طور معمول برای پیشگیری یا درمان سایر بیماری های فردی پیش از واکسیناسیون COVID-19 مصرف می کنند، توصیه نمی شود.

۴. اگر داروهایی مصرف می کنید که سیستم ایمنی را سرکوب می کنند، باید با پزشک خود در مورد آن چه در حال حاضر درباره اثربخشی واکسن COVID-19 شناخته شده و ناشناخته است صحبت کنید. در مورد بهترین زمان دریافت واکسن با پزشک خود مشورت کرده و درباره واکسن های COVID-19 برای افراد دارای نقص ایمنی متوسط تا شدید بیشتر بدانید.

۵. اگر در مورد داروهایی که مصرف می کنید سؤال دارید، با پزشک یا سامانه ۱۹۰ مشورت کنید.

انتخاب دوز بوستر COVID-19 (دوز یادآور)

در این مورد بهتر است در مراکز بهداشت طبق پروتکل کشوری عمل شود.



آیا محتویات واکسن یادآور با واکسن های تزریق شده در دوز اول و دوم یکسان است؟

بله. واکسن یادآور COVID-19 از نظر فرمولاسیون همانند واکسن های دوز اول و دوم COVID-19 است.

آیا دریافت دوز های اول و دوم واکسن کووید-۱۹ برای پیشگیری از بیماری در فرد کافی است؟

خیر، همه افراد علاوه بر دوزهای اول و دوم COVID-19 نیازمند دریافت دوز یادآور (دوز سوم) واکسن COVID-19 می باشند.

* ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم، ضمن تبریک به مناسبت فرا رسیدن سال نو و ایام نوروز، برای کلیه هموطنان گرامی آرزوی سلامت می‌نماید و توجه شما را به نکات ذیل جهت پیشگیری از بروز برخی مشکلات معمول دارویی و غذایی در ایام تعطیلات عید، جلب می‌کند:

توصیه‌های غذایی در سفر



- در طول سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی از یخدان استفاده کنید. غذاهایی که دارای **خامه، تخم مرغ و سس مایونز** هستند، خیلی زود فاسد می‌شوند، بهتر است سس مایونز را در دمای سرد نگهداری کرده و قبل از مصرف غذا به آن اضافه کنید.
- در طول سفر نیز مانند سایر اوقات از تمام گروه‌های غذایی به طور متناسب، متعادل و متنوع استفاده کنید.
- در طول سفر از **آب‌های بسته‌بندی** که سلامت آن مورد اطمینان است استفاده کنید. در صورتی که به آب آشامیدنی سالم دسترسی ندارید آب را حداقل **یک دقیقه بجوشانید**.
- از پرکردن مکرر **ظروف پلاستیکی** آب بسته‌بندی شده (آب معدنی) با آب و نوشیدن چندباره خودداری کنید. از قراردادن ظروف پلاستیکی آب بسته‌بندی شده (آب معدنی) در فریزر یا جایی یخچال و استفاده از آب یخ زده آن‌ها به علت تولید مواد مضر، به شدت پرهیزید.
- در حین سفر، از حمل **گوشت یا تخم مرغ خام و فرآورده‌های لبنی با ماندگاری کوتاه** خودداری نمایید، به این دلیل که به سرعت فاسد می‌شوند. توجه داشته باشید که که فرآورده‌های لبنی با ماندگاری بالا (استریل) فقط تا زمانی این ماندگاری را حفظ می‌کنند که باز نشده باشند. پس از باز شدن درب آن‌ها، بایستی در یخچال نگهداری شوند.





■ از تماس غذای **پخته و نیمه پخته** بپرهیزید.
 ■ علائم و نشانه‌های برخی از مسمومیت‌های غذایی با تأخیر ظاهر می‌شوند. یعنی ممکن است ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از مصرف غذای آلوده، علائم در فرد مسموم بروز نماید. **علائم و نشانه‌های** این مسمومیت‌ها شامل: سردرد، تب، خستگی، تهوع، استفراغ، اسهال آبکی شدید، کم شدن آب بدن، ضعف و درد شکم می‌باشد.

■ غذاهای خانگی مطمئن‌ترین غذا در بین راه هستند. بهتر است در بین راه از **غذاهای ساده و نیمه خشک** مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو، کتلت و ... استفاده کنید.



■ از خرید مواد غذایی مثل **حبوبات پخته، دل و جگر، لواشک، فالافل، سمبوسه، پیراشکی و ...** از کنار جاده، فروشندگان دوره گرد و مغازه‌های غیر بهداشتی پرهیز کنید.

■ اگر مجبور به صرف غذا در **رستوران‌های بین راه** هستید، محل‌های بهداشتی را انتخاب کنید. (برای این منظور به وضعیت دستشویی‌ها، لباس کارگران، نظافت میزها، وجود مگس و حشرات و وسایل سرو غذا توجه کنید.)

■ در صورت امکان وسایل شخصی مانند **قاشق، چنگال و لیوان مخصوص** به همراه داشته باشید.

■ به بهداشت فردی، یعنی **شستشوی دست‌ها** قبل از صرف غذا توجه کنید.

■ غذاهای مسموم کننده ممکن است بو یا مزه ناخوشایندی نداشته باشند. با وجودی که بسیاری از مسمومیت‌های غذایی معمولاً ظرف ۲۴ ساعت برطرف می‌شوند، اما بعضی از آن‌ها مانند **مسمومیت با غذای کنسروی** می‌توانند کشنده باشند.

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

■ از خرید **قوطی‌های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشستی و زنگ زدگی** خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آن‌ها شکسته نشده باشد. کنسروها را قبل از مصرف **۲۰ دقیقه** در آب در حال جوشیده حرارت دهید و **بلافاصله** مصرف نمایند.

■ **هرگز غذاهای پخته شده** را بیش از **۲ ساعت** (اگر هوا گرم است بیش از یک ساعت) در دمای محیط رها نکنید. برای دوباره گرم کردن **غذاهای باقی مانده** آن‌ها را تا **۷۴ درجه سانتی گراد** گرما دهید تا غذا بخار کند و همچنین غذاهایی که بیشتر از ۳ روز باقی مانده‌اند را هرگز مصرف نکنید. بهترین دما برای نگهداری مواد غذایی زیر ۴ درجه سانتی گراد یا بالای ۶۰ درجه سانتیگراد می‌باشد.

تا حد ممکن، غذا را برای مصرف یک وعده تهیه کنید.

❖ **دستور طلایی پیشگیری از مسمومیت غذایی، «پختن غذا و خوردن آن در همان روز» است.**

بومی راهنمایی بخواهید. چنان چه به مناطق کوهستانی مسافرت می کنید، هنگام مصرف **قارچ خوراکی طبیعی** از راهنمایی افراد بومی مجرب استفاده کنید.

■ **غذای باقی مانده** را قبل از مصرف، به طور کامل و به مدت کافی حرارت دهید. غذاهای فاسد و مشکوک به آلودگی را دور بریزید، زیرا دور ریختن مواد غذایی فاسد، ارزان تر از پرداخت هزینه های پزشکی ناشی از مصرف آن است.

■ از خرید مواد غذایی **فاقد مجوز بهداشتی** (پروانه ساخت - شناسه نظارت کارگاهی) جداً خودداری کنید.

■ گوشت های تازه ای که رنگ **صورتی** یا **قرمز روشن**، بوی طبیعی و بافت سالم و قابلیت ارتجاع و غیر لزج داشته باشد خریداری نمایید.

■ از خرید **تخم مرغ های ترک دار و شکسته** به دلیل نفوذ آلودگی به داخل آن جداً خودداری کنید و از مصرف **تخم مرغ خام و یا نیمه پخته** به دلیل بروز مسمومیت احتمالی پرهیز نمایید.

■ کلبه ای محصولات لبنی پاستوریزه از جمله **شیر پاستوریزه**، می بایست در **یخچال** نگهداری شوند. نگهداری این گونه محصولات در دمای محیط باعث رشد میکروب های بیماری زا شده، بنابراین از خرید محصولات پاستوریزه که **خارج از یخچال** نگهداری می شوند، خودداری نمایید.

■ از خرید **مواد غذایی محلی** مانند شیر، بستنی، ماست، پنیر، خامه، دل و جگر که احتمال آلودگی شان زیاد است، جداً اجتناب کنید.

■ در صورت مصرف شیر خام (غیر پاستوریزه)، حتماً آن را به مدت **۵ دقیقه** بجوشانید.

■ عدم توجه به مصرف کافی میوه و سبزیجات طی سفر، زمینه ی بروز **یبوست** را فراهم می کند.

■ مصرف **لبنیات** را در سفر فراموش نکنید. مخصوصاً ماست را همراه غذا استفاده کنید. چرا که **ماست** باعث تقویت باکتری های مفید روده و جلوگیری از بروز بسیاری از عفونت های روده ای می شود.

■ هنگام استفاده از **غذاهای محلی** از افراد بومی راهنمایی بخواهید. استفاده از غذاهای بومی و محلی نیاز به شناخت کیفیت آن دارد. به عنوان مثال اگر به استان های شمالی سفر می کنید، هنگام خوردن **ماهی** و ... از افراد



۲- نگهداری طولانی مدت آجیل موجب بوی کهنگی و طعم نامطلوب آن می‌شود؛ بنابراین آجیل را در اندازه‌ای بخرید که حداکثر در مدت دو هفته مصرف نمایید.

۳- قرار گرفتن آجیل و خشکبار به خصوص پسته در شرایط نامناسب محیط، مانند گرما و رطوبت بالا به مدت طولانی باعث آلودگی آن به نوعی قارچ شده که تولید سمی به نام آفلاتوکسین می‌نماید. این سم در آجیل‌های فله‌ای که به صورت سنتی نگهداری و عرضه می‌شوند به مقدار زیاد یافت می‌شود. توصیه می‌شود که از خرید آجیل‌های مخلوط فله‌ای اجتناب کنید.

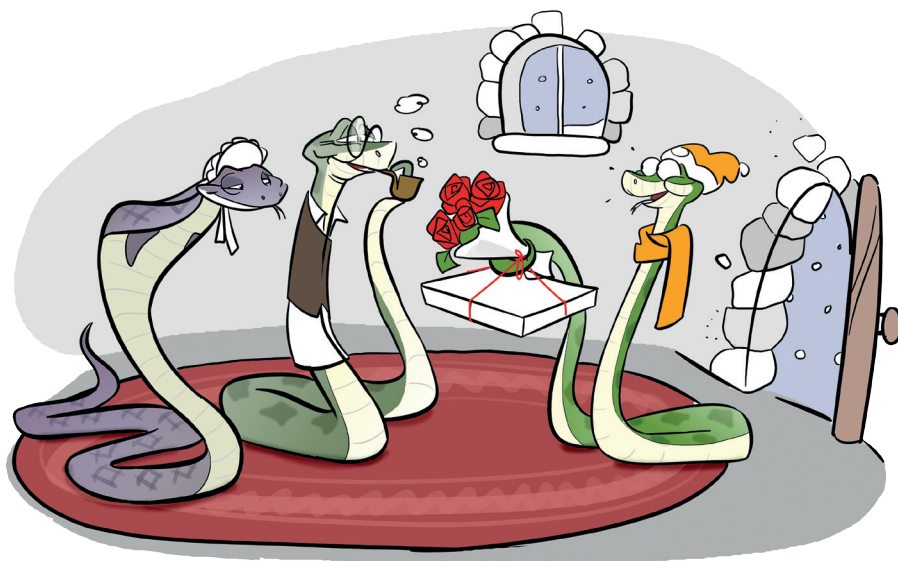
۴- مصرف آجیل شور به دلیل داشتن میزان بالای نمک برای سلامتی افراد به ویژه بیماران مبتلا به فشار خون بالا و بیماران قلبی - عروقی مضر بوده و آجیل شیرین برای بیماران دیابتی و افراد دارای اضافه وزن مناسب نمی‌باشد؛ بنابراین بهتر است به مقدار مناسب از آجیل‌های خام و بی‌نمک استفاده کنید.

■ از خرید مواد غذایی فله نظیر: رب، خیارشور و شوری خودداری نمایید.

■ بافت ماهی تازه باید محکم و قابل ارتجاع بوده و فلس‌ها محکم به بدن چسبیده باشد، وجود لکه‌های آبی تیره، سبز و سیاه روی شکم ماهی به دلیل کهنگی آن است.

* یکی از تنقلاتی که در حین سفر بسیار مصرف می‌شود آجیل است. نکات ذیل در خصوص مصرف این خوراکی توصیه می‌گردد:

۱- چنان چه هنگام مصرف تخمه، پسته و بادام دست‌ها و لب‌ها رنگین شدند، این امر علامت مصرف رنگ‌های شیمیایی در تهیه آن‌هاست که باید از مصرف این گونه تنقلات خودداری کنید.





مصرف کننده گرامی:

هنگام خرید، توجه به این نکته ضروری است که:
مواد غذایی و بهداشتی بایستی دارای بسته بندی مناسب (سالم و فاقد پارگی) باشند.

* تمام محصولات داخلی باید دارای مشخصات ذیل بر روی بسته بندی باشد:

- ۱- وجود شماره پروانه بهداشتی ساخت یا شناسه نظارت کارگاهی در ذیل آرم (لوگوی) سازمان غذا و دارو
- ۲- نام واحد تولیدی و آدرس
- ۳- نام فرآورده به فارسی و نام تجاری محصول
- ۴- تاریخ تولید و انقضا و سری ساخت
- ۵- وزن یا حجم خالص
- ۶- ترکیبات تشکیل دهنده محصول
- ۷- شرایط نگهداری
- ۸- جمله‌ی ساخت ایران
- ۹- جدول ارزش تغذیه‌ای یا (نشانگر رنگی تغذیه‌ای)





معیار قابل فهم هر سهم + نام محصول + میزان سهم محصول بر حسب گرم یا میلی لیتر	
 شماره پروانه بهداشتی ساخت شناسه نظارت (شماره پروانه در این محل درج شود)	انرژی
	کیلو کالری
	قند
	چربی
	نمک
اسیدهای چرب ترانس	
اندک  متوسط  زیاد 	

نشانگر رنگی تغذیه‌ای

* نشانگر رنگی تغذیه‌ای (چراغ راهنما) کمک می‌کند در زمانی که تصمیم به خرید یک محصول غذایی داریم، در یک نگاه، ارزیابی و انتخاب مناسب را داشته باشیم.

- پنج شاخص مهم مؤثر در سلامتی: انرژی - قند - چربی - نمک - اسیدهای چرب ترانس هستند که در این نشانگر به آن‌ها توجه شده است.

در واقع چراغ راهنما، با توجه به تنوع مواد غذایی و آشامیدنی این امکان را به مصرف‌کننده می‌دهد تا ماده‌ی غذایی مورد نظر خود را براساس الگوی مصرف و یا محدودیت‌های مصرف انتخاب نماید؛ در نتیجه سبب ارتقای سطح سلامت جامعه و کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، سرطان و... شود.

* مفهوم رنگ‌های نشانگر رنگی تغذیه‌ای چیست؟

- **سبز** به معنی مقادیر کم در ماده غذایی می‌باشد. (**مطلوب جهت مصرف**)
ما را به یک انتخاب مطمئن‌تر و سالم‌تر راهنمایی می‌کند.
- **نارنجی** به معنی مقادیر متوسط در ماده غذایی می‌باشد. (**احتیاط در مصرف**)
ما را به یک انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می‌کند. اگرچه انتخاب سبز بهتر است، محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب‌های نسبتاً مناسبی محسوب می‌گردند، هر چند که سبزه‌ها مناسب‌ترین هستند.
- **قرمز** به معنی مقادیر زیاد در ماده غذایی می‌باشد. (**محدودیت در مصرف**)
باید دقت کرد با توجه به فعالیت بدنی و شرایط جسمانی، چه زمانی و چه مقدار مصرف کنیم.

اگر چه نشانگر رنگی تغذیه‌ای بر روی یک محصول نشان می‌دهد که یک محصول با ویژگی‌های تغذیه‌ای متفاوت تولید می‌شوند، اما همه‌ی آن‌ها مطابق با ضوابط سازمان غذا و دارو و تحت شرایط مورد تأیید اجازه تولید دارند و در صورت نداشتن پروانه‌های بهداشتی غیرمجاز بوده و قابل مصرف نمی‌باشند.



نشان ایمنی و سلامت چیست؟

همواره محصولات غذایی دارای نشان ایمنی و سلامت را در اولویت خرید خود قرار دهید.

کلیه محصولات سلامت محور وارداتی باید دارای برچسب اصالت و سلامت از سازمان غذا و دارو باشند.

نشان ایمنی و سلامت یک سیب سبز رنگ (نماد سلامت) می باشد که عبارت ایمنی و سلامت در کنار آن نوشته شده است. این نشان بر روی برچسب محصولاتی درج می شود که علاوه بر سالم و ایمن بودن دارای یک یا چند خاصیت تغذیه ای مناسب و سلامت بخش مثل غنی شدن با املاح و ویتامین ها، کم بودن میزان چربی، نمک و نداشتن قند افزوده و بدون افزودنی های مصنوعی و شیمیایی و ... باشند.

۱۶ رقمی توسط سیستم پیامکی ۲۰۰۰۸۸۲۲ و یا سایت www.ttac.ir اقدام نمود. وجود هرگونه مغایرت در اطلاعات دریافتی با فرآورده خریداری شده مبنی بر عدم تأیید محصول می باشد.

الصاق برچسب کنترل اصالت و سلامت کالا بر روی محصولات سلامت محور مانند طرح ذیل شرط لازم بوده و برای اطمینان از اصالت محصول پس از خرید کالا، می توان نسبت به خراشیدن و استعلام کد اصالت

شماره ثبت، شماره پروانه ی بهره برداری و بارکد به هیچ عنوان نشانه مجوز تولید بهداشتی نیست و محصولات غذایی، آرایشی و بهداشتی تولید داخل باید دارای پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشند و به منظور شناسایی و رهگیری کالاهای وارداتی و تشخیص آن ها از کالاهای قاچاق یا غیر مجاز از قبیل کالای جعلی، تقلبی، غیربهداشتی ضروری است به برچسب کنترل اصالت و سلامت آن ها توجه شود.



*** از خرید محصولاتی که برچسب روی آن ها پاره یا مخدوش می باشد، خودداری نمایید. ***

روش استعمال اصالت فرآورده های سلامت محور

(اقدام دارویی و مکمل ها، مواد و فرآورده های آرایشی و بهداشتی، مواد خوراکی و آشامیدنی)

۱- ارسال پیامک به سامانه ۲۰۰۰۸۸۲۲

- پس از خراشیدن لایه ی پوشاننده، شناسه ی ۱۶ رقمی اصالت را از سامانه ی پیامکی مذکور استعمال کنید:
- در صورتی که پاسخ دریافتی از پیامک ارسال شده حاوی نام شرکت توزیع کننده، نام فرآورده، سری ساخت و تاریخ انقضا مطابق با مشخصات فرآورده باشد، اصالت کالا مورد تایید می باشد.

۲- استفاده از نرم افزار بارکدخوان تلفن همراه



- دانلود و نصب نرم افزار با نماد روبرو از <https://play.google.com>

- خواندن بارکد محصول توسط تلفن همراه:



کلیک آیکون
«بررسی بارکد و UID»
(دایره قرمز رنگ)
از منوی روبرو:

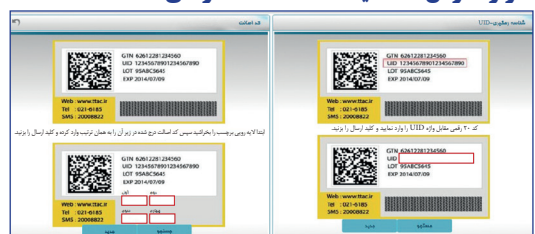


۳- استفاده از سایت WWW.ttac.ir

- ورود به سایت



- وارد کردن UID یا شناسه اصالت ۱۶ رقمی





توصیه‌های دارویی در سفر

● ممکن است در ایام تعطیلات عید، دسترسی شما به داروخانه‌های روزانه به دلیل تعطیلی آن‌ها مقدور نباشد. ولی همیشه داروخانه‌های شبانه روزی و برخی داروخانه‌هایی که ملزم به باز بودن داروخانه به صورت شیفت از پیش تعیین شده می‌باشند، قابل دسترسی هستند.

* لذا باید توجه کرد:

یا پزشک مشورت نمایید.

● چنان چه به امارات متحده عربی (دبی، شارجه، ابوظبی) سفر می‌کنید، از همراه بردن داروهای آرامبخش مانند **داروهای دیازپام، اگزاپام، لورازپام و...** داروهای مسکن کدئین دار (مانند استامینوفن کدئین، اکسپکتورانت کدئین) و ترکیبات روانگردان جداً اجتناب نمایید. براساس قوانین این کشور، متهمین به حمل این داروها با مجازات سنگینی مواجه خواهند بود. در صورت نیاز به مصرف این داروها، نسخه پزشک معالج را همراه داشته باشید و یا نسبت به جایگزینی داروها با پزشک یا داروساز مشورت نمایید.

● چنان چه به برخی از **کشورهای آفریقایی و یا آسیایی** سفر می‌کنید مطمئن شوید که آیا تزریق واکسن خاصی (مانند مننژیت و یا تب زرد) پیش از سفر مورد نیاز است یا خیر.

● جهت پیشگیری از **گزش حشرات** در محیط‌های گرم و مرطوب و استوایی، پشه‌بند، حشره کش‌های خانگی و یا پماد و اسپری دافع حشرات همراه داشته باشید.

● چنان چه شما و یا بستگانتان، دارویی را به صورت مرتب مصرف می‌کنید، مطمئن شوید که 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، داروهای ضد پرفشاری خون، داروهای خاص مانند بیماران پیوند کلیه، MS، داروهای ضد افسردگی و اختلالات عصبی، داروهای ضد دیابت و چربی خون و برخی داروهای مسکن و همچنین آنتی بیوتیک‌ها، باید مرتب مصرف شوند و قطع ناگهانی این داروها، بیمار را دچار مشکل خواهد کرد.

● چنان چه ضمن حرکت اتومبیل، قطار، کشتی و یا هواپیما، دچار سرگیجه و حالت تهوع می‌شوید، به خاطر داشته باشید در افراد بزرگسال 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 یک بار در طی سفر، می‌توان 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



درمان کاهش احتمالی قند خون.

۳- همراه داشتن میان وعده مناسب (مانند میوه و ساندویچ کوچک).

● در خصوص **بیماران مبتلا به فشار خون بالا**، بهتر است دستگاه فشارسنج و داروهای مصرفی همراه بیمار باشد و از مصرف مواد غذایی حاوی نمک مانند آجیل و تنقلات و مواد غذایی چرب خودداری شود.

● آب، بهترین آشامیدنی برای مصرف داروها می‌باشد.

● رانندگان وسایل نقلیه لازم است، قبل از مصرف دارو از خواب‌آور نبودن آن اطمینان حاصل نمایند. داروهایی مانند **آنتی هیستامین‌ها و ترکیبات ضد افسردگی و آرام بخش و همچنین قرص‌های سرماخوردگی** عموماً خواب‌آور هستند. چنان چه ضروری بود که این داروها مورد استفاده قرار گیرند بهتر است پس از مصرف حداقل به مدت ۴ ساعت از رانندگی خودداری شود.

■ به طور کلی در صورت نیاز می‌توانید سوالات خود را در زمینه‌ی اطلاعات دارویی و موارد مسمومیت، با موضوعات ذیل و با کارشناسان مراکز اطلاع‌رسانی 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
- مسمومیت با داروها، سموم و مواد شیمیایی، گیاهان و گازهای سمی، گزیدگی‌ها

● به همراه داشتن **جعبه‌ی کمک‌های اولیه**، خصوصاً در مورد خانواده‌هایی که فرزند خردسال دارند، همچنین همراه داشتن شیرخشک شیرخوار، درجه‌ی تب، داروهای بدون نسخه‌ی پزشک 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 می‌باشد در طی سفر ضروری می‌باشد.

● **نحوه‌ی نگهداری داروها را از دکتر داروساز، هنگام تحویل گرفتن دارو از داروخانه بپرسید.** بهتر است یک کپی از نسخه پزشک خود را به همراه داشته باشید.

● هیچ‌گاه داروهای خود را در اتومبیلی که زیر نور آفتاب پارک شده است و یا در شیشه عقب اتومبیل (حتی در زمستان) قرار ندهید.

● **داروهای یخچالی** را در ظروف مخصوص و همراه با یخ و یا در داخل ظروف خنک کننده حمل نمایید.

● **دارو را در شیشه یا قوطی اصلی خود نگه دارید.** بهتر است دارو نزد خودتان باشد نه داخل چمدان. چرا که امکان گم شدن چمدان یا قرار گرفتن آن در محیط‌های خیلی سرد یا خیلی گرم وجود دارد.

● **در خصوص بیماران دیابتی که انسولین تزریق می‌کنند، توجه به موارد زیر در هنگام سفر ضروری می‌باشد:**

- ۱- فراهم نمودن انسولین و داروهای مصرفی و سرنگ برای تمام مدت سفر.
- ۲- همراه داشتن دستگاه یا نوار کنترل قند خون، قند جبه‌ای، نبات، بیسکویت و آب میوه برای

توصیه‌های مرتبط با پیشگیری از مسمومیت‌ها



۱- هیچ‌گاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هرچند کوتاه، نخوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسیدکربن 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 نمایید.

۲- در مناطقی که حشرات زیادی وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصاً بدن کودک از کرم‌های دور کننده حشرات استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد، سبب حساسیت بیشتر می‌شود.

۳- برای پیشگیری از گزش حشرات در محیط‌های باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.

۴- هنگام بازی کودکان در فضای باز مراقب آن‌ها باشید تا توسط گل‌ها و گیاهان سمی، مسموم نشوند. تماس پوست با برخی از این گیاهان و یا به دهان بردن آن‌ها منجر به مسمومیت کودکان می‌شود.

۵- در سفر از خوردن گیاهان و قارچ‌های خودرو اجتناب نمایید و گیاهان یا قارچ‌ها را به دلیل مصرف آن‌ها توسط جانوران، غیر سمی تلقی ننمایید. زیرا تشخیص گیاهان و قارچ‌های سمی از انواع بی‌خطر بسیار مشکل است.

۶- در مسیر سفر توجه کنید که مسمومیت با گیاهانی مانند خرزهره، دیفن باخیا، کرچک و برخی از قارچ‌های خودرو می‌تواند بسیار خطرناک باشد. مراقب کودکان باشید و در صورت وقوع مسمومیت با این گیاهان مصدوم را در اسرع وقت به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل کنید.



اگر با موارد مسمومیت برخورد کردیم، چه باید بکنیم؟

* در مسمومیت از راه پوست مانند مسمومیت با سموم آفت کش، مواد شیمیایی و اسید و قلیا، لباس‌ها و پوشش آلوده را درآورده و پوست را با آب جاری به مدت ۱۰ دقیقه شستشو دهید.

* در صورت مسمومیت از راه چشم، هر دو چشم را با آب جاری ولرم شستشو دهید. این عمل ۱۵ دقیقه باید ادامه داشته باشد. فرد مسموم باید در حین شستشوی چشم با آب جاری، تا جای ممکن مرتباً چشم‌ها را (مانند چشمک زدن) باز و بسته کند. اصراری به باز نگهداشتن چشم‌ها نداشته باشید.

* در مورد مسمومیت از راه دهان مانند مصرف اشتباه داروها، مواد قلیایی و اسیدی، ترکیبات نفتی، مواد روانگردان و مخدر، مواد شوینده خانگی، باتری دیسکی یا مینیاتوری و سموم دفع آفات اگر فرد مسموم نفس نمی‌کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید. همچنین مسموم را وادار به استفراغ نکنید. در برخی موارد، استفراغ سبب بروز صدمات بیشتر خواهد شد.

* در مسمومیت‌های دارویی و شیمیایی باید بدانیم که فرد مسموم چه نوع ماده‌ای، چه مقدار، چه موقع و از چه راهی مصرف کرده است.

* اگر بیمار هوشیار بود، با مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم به شماره ۱۹۰ و یا اورژانس ۱۱۵، تماس گرفته و در خصوص اقدامات بعدی سوال نمایید.

* اگر فرد مسموم هوشیار نبود و یا مواد اسیدی، قلیایی و یا نفتی را بلعیده بود، از ایجاد استفراغ در فرد مسموم خودداری کنید و سریعاً مسموم را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل نمایید.

* در صورت بیهوش بودن مسموم، فرد را به پهلو خوابانیده و مراقب باز بودن راه‌های تنفسی او باشید.

* در صورت مسمومیت از راه تنفس مانند مسمومیت با گاز منوکسیدکربن، هرچه سریع‌تر فرد مسموم باید به هوای آزاد برده شود.



ارتباط مردمی با معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد

۱۹۰

* مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم

۳۸۷۶۲۴۰۷

* واحد پیگیری کمبودهای دارویی

۳۸۷۶۱۵۸۷

* مرکز اطلاع رسانی غذا، پیشنهادات و شکایات مردمی

۳۸۷۶۳۹۱۴

* واحد رسیدگی به پیشنهادات و شکایات مردمی دارویی

آدرس معاونت غذا و دارو: بلوار فکوری - شهرک دانش و سلامت

وب سایت معاونت غذا و دارو: <http://v-drug.mums.ac.ir/>

ایمیل معاونت غذا و دارو: vcfda@mums.ac.ir

سامانه پیامکی معاونت غذا و دارو: ۳۰۰۰۷۲۷۳+۱۰۰۰۵

داروخانه های شبانه روزی مشهد

لیست داروخانه های شبانه روزی مشهد			
ردیف	نام داروخانه	آدرس	تلفن ثابت
۱	۲۲ بهمن	خیابان دانشگاه - نیش دانشگاه ۱۶	۳۸۵۳۹۲۱۴
۲	امام	میدان بیمارستان امام رضا	۳۸۵۴۱۰۱۱
۳	دارالشفاء امام	حرم مطهر - ابتدای خیابان شیرازی - دوربرگردان حرم بست شیخ طوسی	۳۲۲۲۶۸۵۰
۴	درمانگاه امام حسین (ع)	میدان ۱۵ خرداد - درمانگاه امام حسین (ع)	۳۷۰۳۲۹۹۱
۵	درمانگاه امام زمان (عج)	بلوار مصلی مصلی ۲ نبش چهارراه گلریز	۳۳۶۵۲۰۱۷
۶	درمانگاه ولیعصر	نبش وکیل آباد ۶۳ - درمانگاه ولیعصر	۳۸۹۰۴۳۹۰
۷	دکتر ابراهیمی	بلوار توس - نبش توس ۶۲	۵۲۵۲۲۱۷۳
۸	دکتر اختراعی طوسی	خیابان عبادی - چهارراه گاز - بین گاز یک و چهارراه	۳۶۰۴۴۲۹۲
۹	دکتر اسماعیل زاده	بلوار فردوسی - بین سمانه و مهدی - پلاک ۱۸۵	۳۷۶۳۹۰۵۰
۱۰	دکتر اکبری، ارسلان	احمدآباد - بین عارف و پرستار - پلاک ۳۰/۲	۳۸۴۴۷۰۵۰
۱۱	دکتر اکبری، محمودرضا	بلوار توس - توس ۳ - بلوار ولیعصر - ولیعصر ۹ - پلاک ۱۸۳	۳۷۶۲۵۵۱۳
۱۲	دکتر امامیان	مشهد - شهرک شهید رجایی - بلوار حر - حر یک - پلاک ۴۶	۳۳۷۱۹۸۰۰
۱۳	دکتر باستان	مشهد - خیابان فدائیان اسلام - نرسیده به چهارراه نخریسی - جنب پلاک ۳۱۷	۳۸۵۵۴۱۵۸
۱۴	دکتر باغی، نرگس	خیابان حر - بین حر ۱۵ و ۱۷	۳۳۷۲۲۹۹۶
۱۵	دکتر برازنده	بلوار الهیه - میدان ولیعصر - بعد از شهرداری منطقه ۱۲ - پلاک ۵	۳۵۲۴۰۰۴۳
۱۶	دکتر بهزاد	خیابان امام خمینی - بین امام خمینی ۷۹ و ۸۱ - پلاک ۱۱۸۹	۳۸۵۲۶۶۵۰
۱۷	دکتر بهزاد، مینو	تقاطع بلوار صارمی و کوثر - حاشیه میدان کوثر	۳۸۸۳۴۰۴۴
۱۸	دکتر بیات	بلوار عبدالمطلب - بین عبدالمطلب ۳۴ و ۳۶ - پلاک ۶۲	۳۷۰۵۱۹۳۷
۱۹	دکتر پوربدخشان	الهیه ۳۴ - ضلع شمالی - ساختمان آرسین ۹	۹۱۰۱۲۰۳۸
۲۰	دکتر پیروز	خیابان کوهسنگی - کوهسنگی ۱۰ - پلاک ۹	۳۸۴۱۲۲۲۸
۲۱	دکتر پیشقدم	خیابان احمدآباد - نیش احمدآباد ۱۹ (بخارایی) - جنب سپیدبال	۳۸۴۶۵۰۴۱
۲۲	دکتر تابان فر	بلوار توس - توس ۷۵	۳۶۵۷۴۲۹۹
۲۳	دکتر تقی آبادی، مرتضی	سیمتری طلاب - مفتاح ۴ - پلاک ۲۰۳	۳۸۴۷۲۹۵۴
۲۴	دکتر چراغی	بلوار سجاد - بعد سجاد ۲۴ - پلاک ۴۷۲	۳۶۰۲۶۷۷۱
۲۵	دکتر حاتمی	بلوار پیروزی - بعد از تقاطع صیاد شیرازی - قبل از پیروزی ۶۷ - پلاک ۶۷	۳۸۶۵۷۶۳۸

داروخانه های شبانه روزی مشهد

لیست داروخانه های شبانه روزی مشهد			
ردیف	نام داروخانه	آدرس	تلفن ثابت
۲۶	دکتر حسین زاده	خیابان مسجدرضا - مهر آباد ۱۱ - پلاک ۱۵	۳۲۵۹۳۹۶۵
۲۷	دکتر حیدربیدی	بلوار ابوطالب - بین ابوطالب ۴۸ و ۵۰ - پلاک ۴۷۴	۳۷۵۱۹۰۱۰
۲۸	دکتر خانی زاده	بلوار فکوری - بین فکوری ۹ و ۱۱ - پلاک ۳۶۸	۳۸۶۴۴۵۷۹
۲۹	دکتر دین محمدی	تقی آباد - بین احمد آباد ۱ و ۳	۳۸۴۱۲۱۲۳
۳۰	دکتر ذبیحی	بلوار قرنی - نبش قرنی ۱ - پلاک ۶۱	۳۷۲۵۸۸۷۰
۳۱	دکتر رامون	بلوار پیروزی - نبش دلاوران ۱۵	۳۸۲۱۴۸۶۰
۳۲	دکتر رضایی، مصطفی	سیدی - بلوار نامن - نامن ۳ - پلاک ۸۹	۳۳۸۷۱۱۸۰
۳۳	دکتر رضائی، ارمغان	بلوار صیاد شیرازی - نبش صیاد شیرازی ۱۰	۳۸۶۹۷۰۰۳
۳۴	دکتر رضائی، محمدرضا	مطهری شمالی - بین مطهری شمالی ۳۳ و ۳۵ - پلاک ۷۰۷	۳۸۵۹۲۷۸۲
۳۵	دکتر رهبری زاده	بلوار فکوری - بین فکوری ۳۶ و ۳۸ - پلاک ۳۳۶	۳۸۸۲۶۶۷۶
۳۶	دکتر زارع، فرزاد	خیابان امام رضا - نبش امام رضا ۱۱	۳۸۵۵۰۹۴۴
۳۷	دکتر زارعی، حامد	خیابان امام رضا (ع) - چهارراه دانش - نبش دانش شرقی - قطعه سوم - سمت راست	۳۸۵۵۹۹۶۸
۳۸	دکتر زحمتکش	بلوار فردوسی - جنب درمانگاه شهید شوریده - پلاک ۲۶۶	۳۷۶۱۰۲۵۰
۳۹	دکتر زمان زاده	روستای حسین آباد قرقی - بلوار حکمت - نبش حکمت ۲۹	۳۲۶۵۴۱۴۶
۴۰	دکتر ژبانی، مهروش	شهرک غرب شاهد (بین امامیه و حجاب) - شاهد ۶۷ - جنب بانک تجارت	۳۶۶۴۱۹۹۶
۴۱	دکتر سادات حسینی	قاسم آباد - بلوار شهید فلاحي - بین فلاحي ۱۷ و ۱۹ - پلاک ۴۵۹	۳۵۲۱۳۰۳۵
۴۲	دکتر سبزی	شهرک سیدی - خیابان شهید دایی - یک قطعه مانده به شهید دایی ۱۸ - پلاک ۷۰	۳۲۸۶۰۱۲۶
۴۳	دکتر سعیدی نیا	بلوار ۲۲ بهمن - بین ۲۲ بهمن ۱۹ و ۲۱ - پلاک ۳۶۱	۳۷۴۲۳۶۷۴
۴۴	دکتر سید زاده	۲۰ متری طلاب - خیابان علیمردانی - بین علیمردانی ۳۰ و ۳۲ - پلاک ۴۰۸	۳۲۷۹۲۱۸۴
۴۵	دکتر شاهری، محمدرضا	بین طبرسی ۱۴ و ۱۶ - طبقه فوقانی مسجد حاج حکیم	۳۲۲۲۱۱۳۴
۴۶	دکتر شجاع	قاسم آباد - بین شریعتی ۳۵ و ۳۷ - پلاک ۱۰۰۱	-
۴۷	دکتر شفیعی، محسن	میدان چمن - خیابان شهید صدر - بین صدر ۳۳ و ۳۴ - پلاک ۲۸۶	۳۸۹۰۲۶۰۷
۴۸	دکتر شهرکی، محمود	خیابان کوهسنگی - بین کوهسنگی ۱ و ۳ - پلاک ۶۹	۳۸۴۶۱۰۳۳
۴۹	دکتر شیرازی	بلوار شهید فکوری - بین فکوری ۶ و ۸ - پلاک ۲۹۷	۳۸۶۷۱۹۶۰
۵۰	دکتر صادقان، محمد	قاسم آباد - نبش اندیشه ۳۵ - پلاک ۱	۳۶۵۷۰۹۳۶



داروخانه های شبانه روزی مشهد

لیست داروخانه های شبانه روزی مشهد			
ردیف	نام داروخانه	آدرس	تلفن ثابت
۵۱	دکتر صحرانورد	دهستان توس - بین توس ۱۰۰ و ۱۰۲	۳۲۶۷۶۰۸۳
۵۲	دکتر صراف	تقاطع بلوار مصلی و بلوار چمن - نبش چهارراه - پلاک ۲۶۴	۳۳۶۴۵۶۷۷
۵۳	دکتر صفاریان	صد متری - ابتدای خیابان پنج تن	۳۲۱۱۸۶۸۱
۵۴	دکتر صفرنژاد	قاسم آباد - بلوار شاهد ۵۰	۴۵۰۲۳۶۴۳
۵۵	دکتر طبق فروش	بلوار طبرسی شمالی - نبش طبرسی شمالی ۱۷	۳۲۱۳۷۹۸۳
۵۶	دکتر عباسپور	خیابان امام رضا - بین امام رضا ۴۴ و ۴۶ - پلاک ۹۷۸	۳۸۵۴۲۴۶۱
۵۷	دکتر عماد حقی	ابتدای بلوار پیروزی - پلاک ۹	۳۸۷۶۳۰۴۳
۵۸	دکتر غفاریان	خیابان امام رضا - بین امام رضا ۷ و ۹ - جنب هتل مدائن	۳۸۵۹۱۸۱۲۴
۵۹	دکتر غفوری	جاده سیمان - روستای دهرود - روبروی رسالت ۱۱۳	۳۲۴۲۴۷۸۸
۶۰	دکتر قاضی، قاسم	خیابان نواب صفوی - سرای رحیمیان - پلاک ۳۰۶	۳۳۶۸۵۹۳۵
۶۱	دکتر فراستی	خیابان امام رضا - بین امام رضا ۲۶ و ۲۸	۳۸۵۳۲۴۰۴
۶۲	دکتر فراهی	قاسم آباد - نبش امامیه ۲۲ - پلاک ۴	۳۶۶۳۵۰۶۹
۶۳	دکتر فراهادی	خیابان خسروی نو - نبش اندرزگو ۱۷	۳۲۲۲۷۸۷۶
۶۴	دکتر قدرتی نیا	خیابان هدایت - بین هدایت ۱۲ و ۱۴	۳۷۵۱۱۱۴۶
۶۵	دکتر قربانی، حمیده	خیابان وحید - بین وحید ۵ و ۷ - جنب بانک انصار - پلاک ۴۸۵	۳۲۷۸۷۴۳۹
۶۶	دکتر قشمش، مجید	خیابان دستغیب - بین دستغیب ۱۹ و ۱۷ - پلاک ۲۷۱	۳۷۶۷۶۸۸۰
۶۷	دکتر کاظمی، فاطمه	خیابان امام خمینی - بین امام خمینی ۵۷ و بیمارستان ثامن - پلاک ۹۴۱	۳۸۵۳۰۶۶۲
۶۸	دکتر کاظمی، محمد	کوی امیر المومنین - بیست متری یزدان دوست - چهارراه خیبر	۳۷۶۵۲۵۵۹
۶۹	دکتر گلی	امامت - نبش امامت ۱۵	۳۷۲۴۴۵۹۷
۷۰	دکتر گلی، مسعود	بلوار معلم - بین معلم ۲۲ و ۲۴ - پلاک ۵۴۴	۳۶۰۷۵۰۱۰
۷۱	دکتر محمدپناه	قاسم آباد - نبش اندیشه ۵ - جنب مسجد امام حسین	۳۶۶۵۰۸۹۴
۷۲	دکتر محمدی، جامی، نورمحمد	خیابان پنج تن - نبش پنج تن ۲۵ - پلاک ۴۱۵ - طبقه همکف درمانگاه شبانه روزی پنج تن	۳۲۱۲۰۷۲۶
۷۳	دکتر محمدی، فیروزه	خیابان شهدا - جنب هتل آذربایجان - پلاک ۶۷۹	۳۲۲۲۴۳۲۲
۷۴	دکتر مدرس زاده	بلوار فردوسی - نبش فردوسی ۱۷ (اول رسالت) - پلاک ۲۹۳	۳۶۰۴۱۸۱۱-۲
۷۵	دکتر مدهوشی	بلوار وکیل آباد - بین وکیل آباد ۳۱ و ۳۳	۳۸۹۳۷۵۷۵

داروخانه های شبانه روزی مشهد



لیست داروخانه های شبانه روزی مشهد			
ردیف	نام داروخانه	آدرس	تلفن ثابت
۷۶	دکتر مستوفی	خیابان امام رضا - بین امام رضا ۸ و ۱۰ - پلاک ۲۰	۳۸۵۹۲۸۰۰
۷۷	دکتر معتمدی نژاد	خیابان خواجه ربیع - خواجه ربیع ۲۷ - پلاک ۱/۴۸	۰۹۳۸۴۴۳۶۷۹۹
۷۸	دکتر مقدم، هدیه	خیابان ابن سینا - نرسیده به سه راه ادبیات - نبش ابن سینا ۶	۳۸۴۳۶۳۰۹
۷۹	دکتر مقیم فاروجی	بلوار پنج تن - نبش پنج تن ۶۹ - پلاک ۱	۳۲۱۲۰۱۴۱
۸۰	دکتر منبتی	بلوار رسالت (گاز) - بین رسالت ۴۶ و ۴۸	۳۲۷۳۴۸۲۶
۸۱	دکتر منتظری میلانی	بلوار توس - بین توس ۸۱ و ۸۳ - جنب درمانگاه دانش	۳۶۶۷۰۰۳۱
۸۲	دکتر مهرافشان	قاسم آباد - بلوار شهید فلاحي - بین فلاحي ۸ و ۱۰ - پلاک ۲۲	۳۵۲۲۰۵۲۰
۸۳	دکتر مهمان نواز	شهرک شهیدرجایی - بین حر ۲۸ و ۳۰ - پلاک ۵۵۴	۳۳۷۳۰۸۵۶
۸۴	دکتر موسوی، کاظم	قاسم آباد - امامیه ۵۸ - پلاک ۷۵	۳۶۲۱۳۵۱۰
۸۵	دکتر مومنی، شمس الدین	خیابان گلشهر - میدان دوم - خیابان شهید نامجو - پلاک ۱۷	۳۲۵۸۴۳۲۷
۸۶	دکتر موید علایی	جاده سیمان - خیابان رسالت شمالی ۶۶ - پلاک ۱۱۱۴	۳۷۳۲۵۷۵۴
۸۷	دکتر نادعلی، زهرا	طبرسی - خیابان شارستان - مجتمع تجاری شارستان - پلاک ۲۶۵	۳۳۴۰۷۲۷۲
۸۸	دکتر ناصری، نازی	بلوار فرامرز عباسی - بین ۳۵ و ۳۷	۳۶۰۷۷۳۵۸
۸۹	دکتر ناعفی	بلوار پیروزی - نرسیده به پیروزی ۳۱ - پلاک ۷۸۵	۳۸۷۰۶۰۹۱
۹۰	دکتر نبوی	بین پنجره سناباد و پاستور - روبروی ابن سینا ۲۱ - پلاک ۲۱۴	۳۲۲۵۵۸۰۶
۹۱	دکتر نجارزاده، حسین	بلوار معلم - بین معلم ۴۴ و ۴۶ - پلاک ۱۱۷۰	۳۸۶۹۱۳۰۲
۹۲	دکتر نجفی، محسن	میثاق - میثاق ۳۱ - پلاک ۷	۳۵۲۱۳۵۱۶
۹۳	دکتر نظری تولانی	بلوار وکیل آباد - بین هنرستان و سامانیه - پلاک ۲۴۴	۳۸۸۴۴۲۸۹
۹۴	دکتر نوایی مقدم	بلوار طبرسی دوم - نبش طبرسی ۵۰ - پلاک ۱۱۵۲	۳۲۱۳۷۷۹۵
۹۵	دکتر نوری فرد	میدان بیمارستان امام رضا - مجتمع سیمرغ	۰۵۱۳۱۴۵
۹۶	دکتر واحدی	بلوار هفت تیر - بین هفت تیر ۱۱ و ۱۳ - جنب درمانگاه کسری	۳۸۶۹۹۳۴۷
۹۷	دکتر وحیدی منش	بلوار حجاب - نبش حجاب ۵۴ - مجتمع پزشکان غرب مشهد	۳۶۲۳۴۸۰۰
۹۸	دکتر وکیلی	بلوار توس - میدان معراج - نبش توس ۴۳	۳۶۶۷۳۱۳۴
۹۹	دکتر هاشمی، سیدبهنام	بلوار شهید رستمی - نبش رستمی ۵ - پلاک ۲۹	۳۸۳۳۰۴۱۳
۱۰۰	دکتر هاشمی، مریم	بلوار طبرسی - جنب درمانگاه ایثارگران فجر	۳۲۷۲۸۳۹۸
۱۰۱	دکتر هرویانی	جاده قدیم قوچان - نرسیده به تقاطع بلوار شاهنامه (اکبر آباد) - پلاک ۱۱۷	۳۵۴۳۷۰۹
۱۰۲	دکتر یزدانی مقدم	خیابان احمدآباد - بلوار بعثت رضا ۱۸ - طبقه همکف - پلاک ۸۲	۳۸۴۵۰۴۰۴



مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد

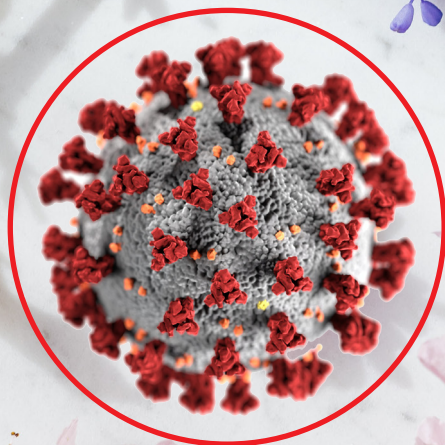


پاسخگوی سوالات دارویی
گروه پزشکی و عموم مردم در زمینه‌های:

- تداخلات دارویی
- موارد مصرف داروها
- عوارض جانبی داروها
- نحوه نگهداری داروها
- نحوه صحیح مصرف داروها
- راهنمایی در موارد مسمومیت‌ها
- مصرف داروها در دوران بارداری و شیردهی

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۲۲

شماره تماس: ۱۹۰



با آرزوی
سفری خوش و
قبولی زیارت