

اهمیت بهداشت فردی و عمومی پرسنل مزارع پرورش میگو

بهروز قره وی^۱ و عبدالله حق پناه^۲

behroozgharavy@yahoo.com

۲۰۱- مرکز تحقیقات ذخایر آبزیان آبهای داخلی، موسسه علوم تحقیقات شیلاتی کشور سازمان تحقیقات، آموزش و ترویج کشاورزی، گرگان،

ایران

خلاصه

میگو می باشد، در یک مکان و فضای کوچک با همدیگر در حدود ۵ تا ۶ ماه با هم زندگی می کنند. به دلیل اینکه مزارع پرورشی دور از مراکز شهری قرار دارند، از امکانات شهری و بهداشتی کمتری برخوردار بوده، به تبع آن سطح بهداشت فردی و عمومی در آنجا کمتر است. همچنین افرادی که در محیط باز کار میکنند بخصوص کارگرانی که در مزارع پرورشی کار می کنند، بدلیل اینکه بطور مداوم در ارتباط با غذا دهی، زیست سنجی میگو، آهک پاشی، تمیز کردن کف استخر و بیرون آوردن لجن و دیگر فعالیت‌های مزرعه می باشند، بیشتر در معرض آلودگی های محیطی قرار می گیرند. در هر صورت تماس با اشیای عمومی سبب انتقال حجم وسیعی از آلودگی ها به آنها خواهند شد. پس بایستی بیش از دیگر افراد عادی به بهداشت فردی خود اهمیت دهند. در کنار بهداشت فردی، بهداشت مواد غذایی که هدف از آن پیشگیری از آلودگی غذایی، گسترش بیماریها و جلوگیری از مسمومیت غذایی است (جهانبخش و همکاران، ۱۳۹۳). از اولویتهای مهم پرسنل مزارع پرورش میگو می باشد.

در مدیریت منابع انسانی فراهم آوردن شرایط کاری مناسب در محیط کار از طرف کارفرما و نیز رعایت اصول بهداشت و پیشگیری از بیماریها و حوادث ناشی از کار از طرف پرسنل از اهمیت فراوانی برخوردار می باشند. در کشورهای پیشرفته ای مانند ژاپن، سوئیس و هلند که فاقد زمین کافی، مواد سوختی و معدنی هستند بخوبی در یافته اند که تنها منبع طبیعی توسعه و رشد آنها می تواند نیروی انسانی باشد (طاهر، ۱۳۹۴). به همین خاطر یکی از رسالتهای اساسی مدیریت منابع انسانی حفظ سلامت کارکنان و کارگران در محیط کار می باشد. در این خصوص از مشکلاتی که در مزارع پرورش میگو بارها

مزارع پرورش به منزله اجتماع کوچکی از افراد است که پرسنل آن مزرعه با همدیگر برای رسیدن به یک هدف مشترک که تولید میگو می باشد، در یک مکان و فضای کوچک با همدیگر در حدود ۵ تا ۶ ماه با هم زندگی می کنند. به دلیل اینکه مزارع پرورشی دور از مراکز شهری قرار دارند، از امکانات شهری و بهداشتی کمتری برخوردار می باشند. کارگرانی که در مزارع پرورشی کار می کنند، بدلیل اینکه بطور مداوم در ارتباط با غذا دهی، زیست سنجی میگو، آهک پاشی، تمیز کردن کف استخر و بیرون آوردن لجن و دیگر فعالیت‌های مزرعه می باشند، بیشتر در معرض آلودگی های محیطی قرار می گیرند. یکی از مشکلاتی که در مزارع پرورش بارها مشاهده می شود عدم رعایت بهداشت فردی (پوست، پا، دست و ناخن) و مواد غذایی در بین کارگران مزارع پرورشی می باشد و گاهی باعث ایجاد بیماری و مسمومیت های غذایی در بین آنها می گردد. برای جلوگیری از این امر سادهترین روشی که می توانیم سلامت خود و دیگران را تضمین بکنیم شامل شستشوی دستها و پاها، و کوتاه بودن ناخنها و رعایت اصول پاکیزگی پوششهای فردی بعد از پایان هر کار و نگهداری بهداشتی مواد غذایی است که می تواند تا حدود بسیار زیادی تأمین کننده سلامت فردی و گروهی باشد. در اینجا به مهمترین موارد بهداشت فردی و جمعی که در استراحتگاه سر مزارع پرورش میگو ارتباط دارد اشاره می شود.

کلمات کلیدی: بهداشت، فرد، مزارع، میگو

مقدمه

مزارع پرورش به منزله اجتماع کوچکی از افراد است که پرسنل آن مزرعه با همدیگر برای رسیدن به یک هدف مشترک که تولید

در مدیریت منابع انسانی فراهم آوردن شرایط کاری مناسب در محیط کار از طرف کارفرما و نیز رعایت اصول بهداشت و پیشگیری از بیماریها و حوادث ناشی از کار از طرف پرسنل از اهمیت فراوانی برخوردار می باشند.



مشاهده می شود زمانی که کارگران مزرعه در



شکل ۱- عدم استفاده از پوشش مناسب (کلاه، لباسهای آستین دار) در هنگام غذا دادن به میگوها.



شکل ۲- آهک پاشی استخر بدون استفاده از وسایل ایمنی (دستکش و ماسک).

اشعه ماوراء بنفش نور خورشید، موثرترین عامل در ایجاد پیری و لک های پوستی است. بیشترین مقدار اشعه خورشید در فاصله زمانی ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر به زمین می رسد. بهتر است در این فاصله زمانی از قرار گرفتن مستقیم در برابر اشعه آفتاب خودداری کنیم.

حال استراحت هستند یا سر سفره غذا نشسته اند دلیل عدم شستشوی کافی دست ها و پاها گل و لای در بین انگشتان بخصوص پاها و زیر ناخن ها مشاهده می شوند و این عاملی است که ناخواسته باعث ایجاد بیماری در آنها می شود. همچنین یکی دیگر از مشکلاتی که در بین کارگران مزارع مشاهده می شود، مسمومیت غذایی ناشی از عدم رعایت بهداشت مواد غذایی می باشد. با توجه به اینکه حفظ سلامت کارگران مزارع پرورش میگو برای بهره‌وری بالا از اهمیت ویژه ای برخوردار در اینجا به برخی از راهکارهای بهداشت فردی و عمومی که به کارگران مزارع پرورش میگو ارتباط دارد، اشاره می شود.

بهداشت پوست

بدن هر انسان به طور متوسط از ۱٫۸ متر مربع پوست پوشیده شده است. به همین دلیل پوست بزرگ ترین عضو بدن شناخته می شود و حفظ بهداشت و سلامت آن بسیار ضروری است. اگر پوست به قدر کافی تمیز نشود، ممکن است باکتری ها، قارچ ها و مخمرها بر روی آن رشد کنند. مشکل از آن جا شروع می شود که این میکروارگانیسم ها از طریق بریدگی ها و خراشیدگی های سطح پوست به درون جریان خون راه پیدا کنند و سبب خارش و درد شوند. به ندرت ورود باکتری به جریان خود می تواند کشنده نیز باشد. آشامیدن ۸-۵ لیوان آب در طول روز باعث شفاف شدن پوست شده، سموم را از بدن دفع می کند (سنائی نسب و رشیدی جهان، ۱۳۸۸).

اشعه ماوراء بنفش نور خورشید، موثرترین عامل در ایجاد پیری و لک های پوستی است. بیشترین مقدار اشعه خورشید در فاصله زمانی ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر به زمین می رسد. بهتر است در این فاصله زمانی از قرار گرفتن مستقیم در برابر اشعه آفتاب خودداری کنیم. برای حفاظت کامل پوست در برابر تشعشعات مضر نور خورشید، علاوه بر مصرف کرم های ضد آفتاب از پوشش هایی مانند کلاه، لباسهای آستین دار و دستکش استفاده کنیم. بخصوص در زمانی که دفعات غذاهای میگو بین ساعت های ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر انجام می شود رعایت این موارد ضروری می باشد

ران را درگیر کرده و خارش ایجاد کنند (حلم سرشت و دل پیشه، ۱۳۸۱). بنابراین بایستی همیشه از چکمه های ساق بلند استفاده کرده و بعد از اتمام کار پاها خوب شسته شده و بلافاصله خشک گردند و در سایر کارهای عادی مزرعه نیز از کفش مناسب استفاده شود.

بهداشت دست و ناخن

ناخن نیز مانند مو از ضمام پوست بوده که در سطح پشتی آخرین بند انگشتان دست و پا قرار دارند و از سلول های اپیدرمی تغییر یافته کراتینی شده بوجود می آیند. طبق آمار تنها ۷۷ درصد از مردان دست های خود را به طور منظم و بعد از انجام کار می شویند. بسیاری از بیماری های تنفسی و گوارشی از طریق لمس چشم ها، بینی و دهان با دست های آلوده ایجاد می شوند. ناخن ها در آلودگی دستها نقش مهمی دارند. تجمع باکتری ها زیر ناخن ها هم سبب انتقال به قسمت های مختلف بدن خواهد شد که برخی از این باکتری ها بیماری زا هستند. شستن دست ها با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه و یا بیشتر، یک راه برای سالم ماندن است و بعد از صابونی کردن دستها و مصرف مواد ضد عفونی دیگر، شستن دست با آب فراوان لازم است تا مواد پاک کننده به طور کامل از روی پوست پاک شوند زیرا باقی ماندن مواد قلیایی موجود در پاک کننده ها سبب خشکی و ترک خوردگی پوست می شوند (سنائی نسب و رشیدی جهان، ۱۳۸۸).

بهداشت مواد غذایی

یکی دیگر از مواردی که خیلی کمتر در استراحتگاه های مزارع پرورش میگو رعایت می شود، رعایت بهداشت مواد غذایی است. هدف بهداشت غذایی پیشگیری از آلودگی غذایی و گسترش بیماری ها بویژه جلوگیری از مسمومیت غذایی است. راه های بهداشت غذایی امنی را برای آماده کردن و نگهداری مناسب مواد غذایی، خوردن و درست غذا ذکر می کنند. اگر غذا در معرض آلودگی و فساد قرار گیرد می تواند سلامتی انسان را به خطر بیاندازد چرا که غذا حاوی مواد مغذی است و میکروب ها نیز برای رشد نیاز به مواد مغذی دارند پس غذا می تواند منشأ بیماری باشد.

چشم ضروری می باشد (شکل ۲) (وزارت بهداشت ۱۳۹۸).

بهداشت پاها و انگشتان پا

پرورش میگو اصولا در روزهای گرم سال انجام می شود. بزرگترین مشکلی که در این شرایط ایجاد میشود، گرما و رطوبت زیاد و بدنبال آن عرق کردن زیاد بدن است. تعریق بدن، با ایجاد رطوبت می تواند مناسب منجر به حساسیت پوستی بخصوص در قسمت های چین خورده و مناطق مرطوب پوست مانند لای انگشتان پا شود. تینیاپدیس نوعی عفونت قارچی است که بیشتر انگشتان پا، و گاهی ناخن ها و اطراف پا را درگیر می کنند و موجب ترک خوردن، پوسته شدن، قرمزی، خارش، سوزش و تاول و زخم می شوند (شکل ۳) (اظهاری، ۱۳۹۱).



شکل ۳- پوسته شدن، قرمزی و زخم پا در اثر عفونت قارچی در لای انگشتان پا.

در مزارع پرورشی نیز اغلب مشاهده می شود که به بهداشت این قسمت از عضو بدن کمتر اهمیت می دهند بالفرض مشاهده می شود که زمانی که برای بیومتری سر استخرها می روند و تور را پرتاب می کنند برای کشیدن تور با پاهای پرنه نیز وارد استخر می شوند و بعد از انجام کار نیز درست و صحیح پاها را شستشو نمی دهند. گل و لایی که در بین انگشتان پا و بین ناخن های پا باقی می ماند منجر به بیماری های پوستی و بخصوص قارچ زدگی پوستی شوند. عفونت قارچ پا اگر درمان نشود، ممکن است دردناک شده و یا به ناخن ها انتشار پیدا کند. تغییر رنگ ناخن ها و ترک خوردن آنها از علائم ابتلا به قارچ ناخن پا است. همچنین با تماس دست این قارچ ها می توانند منتقل شده و مناطقی مانند کفشاله

طبق آمار تنها ۷۷ درصد از مردان دست های خود را به طور منظم و بعد از انجام کار می شویند. بسیاری از بیماری های تنفسی و گوارشی از طریق لمس چشم ها، بینی و دهان با دست های آلوده ایجاد می شوند.



مگس وقتی روی مواد غذایی می نشیند ابتداء مقداری از ترشحات دستگاه گوارش خود را روی آن می ریزد تا به کمک آن بخشی از غذا را به صورت محلول در آورده بمکد، لذا بقیه ترشحات دستگاه گوارش مگس در روی غذا باقی می ماند (بهادر، ۱۳۸۵). بنابراین لازم است مواد غذایی در محلی نگهداری شوند که از دسترس حشرات و حیوانات موذی دور باشند. لذا در تهیه مواد غذایی و مصرف آن به نکاتی چند توجه شود:

- * سعی گردد غذا بلافاصله پس از پخته شدن مصرف گردد زیرا غذای گرم سریعتر در معرض فساد قرار می گیرد.
- * غذای آماده را برای مصارف بعدی با پوشش مناسب و در جای خنک و دور از نور خورشید نگهداری شود.
- * غذای از قبل پخته شده قبل از مصرف به حد کافی گرم شود.
- * تمام سطوح و وسایل آشپزخانه تمیز نگهداری شود.
- * غذا از دسترس حشرات، جوندگان و سایر حیوانات دور نگهداری شود.
- * با نصب توری های مناسب از ورود حشرات موذی بخصوص مگس به داخل اتاق جلوگیری شود.
- * دستها با پستی قبل از دست زدن به مواد غذایی کاملاً شسته شود.

نتیجه گیری

با توجه به اینکه بهداشت مساله ای است اجتماعی که تمام افراد جامعه با آن سر و کار داشته و بر روی فرد و جامعه اثر متقابل دارد. در زمینه بهداشت فردی و عمومی در مزارع پرورشی، کارگران مزرعه، کارفرمایان و مدیران دستگاه های اجرایی وظایفی را بر عهده دارند که تلفیق آنها با همدیگر محیطی سالم را برای پرسنل و افراد مشغول در مزرعه فراهم میکنند. کارگران مزارع بایستی به بهداشت فردی خود اهتمام داشته باشند و بصورت مرتب نظافت بدن (پوست، دست و پا) و محل زندگی خود را رعایت بکنند. کارفرمایان نیز بایستی حداقل نیازها از قبیل وسایل سرمایشی و یخچال جهت نگهداری مواد غذایی و نصب توری های مناسب در پنجرها و درها را فراهم آورند. از طرف دیگر

باید مواد غذایی، راه های آلوده شدن غذاها، روش های نگهداری از آنها و اصول مبارزه با میکروب ها و عوامل بیماری زا را بشناسیم تا بتوانیم از بیماری هایی که در اثر مصرف غذاهای آلوده ایجاد می شوند پیشگیری کنیم. مواد غذایی از نظر سرعت فاسد شدن به ۳ دسته تقسیم می شوند (عبداللهی، ۱۳۹۴):

- ۱- مواد غذایی با فساد پذیری بالا: مانند شیر، گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ و سایر مواد غذایی حیوانی که باید آنها را فقط برای مدت کوتاه و آن هم در یخچال نگهداری نمود.
- ۲- مواد غذایی نیمه فساد پذیر: مانند سبزی ها و میوه ها که می توان آنها را در هوای خنک و خارج از یخچال برای کوتاه مدت نگهداری کرد و در هوای گرم باید آنها را در یخچال قرار داد.
- ۳- مواد غذایی دیر فاسد شونده: مانند حبوبات و دانه های غلات خشک (گندم و برنج). این مواد را می توان در شرایط مناسب برای مدتی طولانی نگهداری کرد.

بیماری های ناشی از غذا به دو صورت بروز می کند. دسته ای از این بیماریها شامل مسمومیت های غذایی هستند که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتریها، ویروسها و سایر عوامل بیماریزا، در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی، علائم خود را به سرعت نشان می دهند. از جمله این بیماریها می توان به مسمومیت هایی اشاره کرد که با اسهال و استفراغ شدید منجر به مرگ می شوند. دسته دوم به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت کشها، فلزات سنگین و حشره کشها بروز می کنند که علائم آنها در دراز مدت نمایان می شود (عبداللهی، ۱۳۹۴).

حشرات و حیوانات موذی

انواع موش های خانگی و صحرائی، پشه و سوسک موجب انتقال باکتری های بیماری زا به مواد غذایی می شوند. حشرات و بخصوص مگسها با جابجایی های سریع خود موجب آلوده ساختن مواد غذایی با انتقال میکروبها از فضولات و مواد آلوده ای در کنار استراحتگاهها وجود دارند و قبلاً بر روی آنها نشسته اند باعث انتقال آلودگی بر روی مواد غذایی می شوند.

مگس وقتی روی مواد غذایی می نشیند ابتداء مقداری از ترشحات دستگاه گوارش خود را روی آن می ریزد تا به کمک آن بخشی از غذا را به صورت محلول در آورده بمکد، لذا بقیه ترشحات دستگاه گوارش مگس در روی غذا باقی می ماند.



۸- سنائی نسب، ه. و رشیدی جهان، ح. (۱۳۸۸) بهداشت پوست و مو. فصلنامه علمی و آموزشی دفتر توسعه آموزش دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) سال نهم شماره ۳۴

۹- طاهر، ب. (۱۳۹۴) بررسی عوامل موثر بر بهره‌وری نیروی انسانی، ماهنامه اجتماعی، اقتصادی، علمی و فرهنگی کار و جامعه، شماره ۱۹۰.

فهرست منابع

- ۱- راجاکول، پی. کان؛ ترنبال، جی. اف؛ فونجی-اسمیت، اس. و سوان، سی. لیم (۱۳۷۶) مدیریت بهداشت در استخرهای پرورش میگو، ترجمه فرزاد مجدی نسب، انتشارات معاونت تکثیر و پرورش آبزیان سازمان شیلات ایران، زمستان ۱۳۷۶، ۱۸۰ صفحه.
- ۱- اسماعیلی س.ع. (۱۳۸۳) هیدروشیمی بنیان آبی پروری، انتشارات اصلانی، ۲۴۹ صفحه.
- ۲- حلم سرشت، پ. و دل پیشه، ا. (۱۳۸۱) اصول بهداشت فردی، انتشارات چهر، ۳۲۰ صفحه.
- ۳- جهانبخش، م؛ محمد پور، ع. و باریک گوگجلو، ر. (۱۳۹۳) کلیات بهداشت مواد غذایی، ناشر تخت جمشید، ۲۵۶ صفحه.
- ۴- اظهاری، ن. (۱۳۹۱) مراقبت از پا در برابر قارچ، روزنامه جام جم پنجشنبه ۲۹ تیر ۱۳۹۱، شماره ۲۴۲.
- ۵- وزارت بهداشت (۱۳۸۹) راهنما و دستورالعمل جامع مواد شیمیایی خطرناک، الزامات، دستورالعمل‌ها و رهنمودهای تخصصی مرکز سلامت محیط و کار، ۳۷۳ صفحه.
- ۶- عبداللهی، ز. (۱۳۹۴) چرا بهداشت مواد غذایی اهمیت دارد؟ نشریه تحلیلی، خبری، آموزشی کشاورزی و غذاگ، شماره ۱۵۴، دی ماه ۱۳۹۴
- ۷- بهادر، ح. ا. (۱۳۸۵) کتاب جامع بهداشت عمومی. فصل ۴ گفتار ۹: بهداشت مواد غذایی دکتر محمد مهدی اصفهانی، انتشارات ارجمند، ۲۲۲۸ صفحه