

آژیر

آسپرین دارویی کم نظیر

سپیده سلیمی

۳- در مواردی از سقط جنین جلوگیری می کند.
زنانی که از عارضه‌ای معروف به «خون چسبناک» رنج می برند و به این دلیل سقط جنین‌های مکرر دارند با مصرف آسپرین می‌توانند مانع از بین رفتن جنین شوند. این افراد در خونشان نوعی آنتی بادی آنتی فسفولیپید دارند که خطر لخته شدن خون در آنها را افزایش می دهد.

این آنتی بادی موجب می شود گاهی خون به راحتی در رگ‌های ظریف جفت و جنین جریان نیابد، در نتیجه به مرور به خشک شدن و آترونی جفت منجر می‌شود و جنین بی‌خون مانده و از بین می‌رود. دکتر گراهام هاگز که اولین بار این عارضه را تشخیص داد و به همین سبب آن را به نام او «سندرم هاگز» نامگذاری کرده‌اند، حدود ۱۵ سال پیش هنگام مطالعه روی بیماری لوپوس اثر آسپرین در جنین موادی را کشف کرد.

دکتر هاگز می گوید: «ما دریافتیم که با استفاده از مقدار کمی آسپرین – حدود ۱۷ تا ۱۰۰ میلی گرم در روز- پلاکت‌های خونی چسبندگی کمتری پیدا می‌کنند. مصرف منظم آسپرین در موارد ضعیف تر این سندرم به وضوح قابل مشاهده است، به طوری که برای ما محرز شده است تنها با مصرف آسپرین ما در طول پنج سال موفق شدیم میزان ممانعت از سقط جنین‌ها را از ۱۹ درصد به ۷۰ درصد افزایش دهیم.»

۴- از بروز انواع سکنه جلوگیری می کند.

مطالعات نشان می‌دهند خوردن ۷۵ میلی گرم آسپرین در روز می‌تواند مانع بروز حمله‌های قلبی و سکنه شود. از آنجا که نقش آسپرین در رقیق کردن



خون به اثبات رسیده است با مصرف آسپرین می‌توان از ایجاد لخته‌های خونی و در نتیجه بروز حمله قلبی و سکنه در افرادی که سابقه سکنه دارند و یا کسانی که ریسک بروز این حملات در آنها بالا است جلوگیری کرد. با این وجود لازم است افراد پیش از مصرف خودسرانه آسپرین به این منظور، با پزشک خود مشورت کنند و تحت معاینات و آزمایشات لازم قرار گیرند. در عین حال کسانی که به طور مرتب و روزانه آسپرین مصرف می‌کنند باید تحت نظر پزشک باشند و به صورت منظم معاینه شده و با آزمایشات لازم کنترل شوند.

۵- تب را متوقف می کند و درد را کاهش می دهد.
آسپرین خاصیت تب‌بر دارد و می‌تواند دمای بدن را کاهش دهد. به همین دلیل یکی از مواد اصلی تشکیل دهنده داروهای سرماخوردگی است. بنابراین همیشه پیش از خوردن داروهای سرماخوردگی به کودکان ترکیبات تشکیل دهنده آن را مطالعه کنید زیرا مصرف آسپرین برای کودکان زیر ۱۲ سال توصیه نمی‌شود. همچنین آسپرین برای تسکین دردهای معمولی مثل سردرد نیز بسیار مفید است همین ویژگی آسپرین موجب شده بود در دوران ملکه ویکتوریا به بسیاری از مناطق اروپا زنان که از ویژگی تسکین درد آن آگاه شده بودند برای کاهش دردهای زایمان از آن استفاده کنند. البته امروزه مصرف آسپرین برای کاهش درد زایمان مجاز نیست چون می‌تواند برای نوزاد مضر و خطرناک باشد.

مصرف روزانه آسپرین نباید بیش از ۶۵۰ میلی گرم و یا بیش از شش بار در روز باشد. پزشکان معتقدند آسپرین‌هایی که محلول در آب هستند و در معده حل می‌شوند باید با یک لیوان کامل آب یا شیر خورده شوند تا این مایعات مانع آسیب رساندن ترکیبات اسیدی آن به بافت معده شوند. اما امروزه انواع روکش دار آسپرین نیز در بازار موجود هستند. این روکش موجب می‌شود آسپرین تا رسیدن به روده کوچک حل نشود از این رو برای معده مضر نیستند.

■ هشدار

– آسپرین می‌تواند به معده آسیب برساند و گاه حتی موجب ایجاد زخم معده و خونریزی شود.
– آسپرین می‌تواند باعث بروز سندرم نادری به نام سندرم ری (Reyes Syndrome) در کودکان زیر ۱۲ سال شود که نوعی اختلال در عملکرد مغز و کبد است.

– این دارو می‌تواند بروز حمله‌های آسم را در برخی از افراد تحریک کند.
– مادران شیرده نباید از آسپرین استفاده کنند زیرا این دارو می‌تواند از طریق شیر به نوزادان انتقال یابد.
– آسپرین به جز در مواردی که پزشک مصرف روزانه دوز کمی از آن را برای جلوگیری از لخته شدن خون تجویز کرده باشد نباید بیش از دو روز پیاپی مصرف شود.

کودکان زیر ۱۲ سال نباید آسپرین بخورند یا داروهایی که در ترکیبات آنها آسپرین استفاده شده است مصرف کنند.

بخش پایانی

هیچ محدودیتی وجود ندارد

الهام اسمعیلی
امروز برخلاف گذشته، ترتیب دادن میز و صندلی برای صرف وعده‌های غذایی، دیگر اقدامی صرفاً دکوراسیونی و تشریفاتی به شمار نمی‌آید؛ بلکه با توجه به توصیه‌های مکرر پزشکان ارتوپد مبنی بر نحوه نشستن صحیح و ایجاد بهترین شرایط برای ستون فقرات مفاصلی همچون زانو، این کار از جمله ملزومات دکوراسیونی – کاربردی یک فضای زندگی بوده و با سلامتی همه رابطه مستقیم دارد. البته در سیستم دکوراسیونی بسیاری از خانه‌های امروزی، برای تکمیل سرویس مبلمان، میز بزرگ و زیبایی غذاخوری و تعداد صندلی مخصوص برای مهمانان وجود دارد ولی جالب آنکه در اغلب موارد نه تنها میز و صندلی‌های دیگری برای صرف وعده‌های غذایی افراد خانه بر روی آنها ترتیب داده نشده بلکه به جای استفاده از میز و صندلی غذاخوری موجود، حتی افراد مسن دارای ناراحتی‌های استخوانی هم بر روی زمین و در کنار سفره غذا می‌خورند.
حال آنکه با کاربرد میز و صندلی برای این منظور اگرچه شرط رعایت کردن قوانین نشستن صحیح و

سلامت

سیگار و دود سیگار

ترجمه: زهره فخریاسری

سیگار عامل بسیاری از بیماری‌ها و مرگ در آمریکا است هرساله حدود ۴۳۰ هزار نفر بر اثر استفاده از تنباکو جان خود را از دست می‌دهند. این آمار تقریباً یک‌پنجم مرگ و میر به آمریکا را به خود اختصاص داده است. مصرف تنباکو در این کشور به یک صد بیلیون دلار در سال بالغ می‌شود. حدود ۲۵ درصد از بالغین در آمریکا سیگار می‌کشند که ۴۶/۳ میلیون نفر را در برمی‌گیرد. با وجود تلاش‌های فراوان دولت آمریکا از تعداد این افراد تا سال ۲۰۱۰ کاسته نخواهد شد. در این آمار مردان آمریکایی اندکی بیشتر از زنان آمریکایی سیگاری هستند. به عبارتی ۲۸/۱ درصد مردان و ۲۳/۵ درصد زنان را در بر می‌گیرد. اگر در بین نژادهای آمریکایی بررسی شود اسپانیایی ۴/۱۰ درصد، سفیدپوست‌ها ۳/۲۵ درصد و سیاهپوستان آمریکایی ۷/۲۵ درصد را به خود اختصاص می‌دهند.

کوشش‌هایی برای ارتقای سلامت مردم از سال ۱۹۶۴ شروع شده است یعنی از زمان زمانداری ژنرال سرخون که در زمان وی تلاش‌ها و هشدارهای بسیاری برای آگاه کردن مردم از عوارض خطرناک سیگار به عمل آمده است. از این رو شیوع استفاده از سیگار از ۴/۲۴ درصد به ۲۵ درصد رو به کاهش گذاشته است و بیماری‌هایی چون سرطان سینه و امفیزم در صورت قطع سیگار به ندرت مشاهده می‌شود. آمار زیر خطر ابتلا به بیماری را در افراد سیگاری و غیرسیگاری مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

– فرد سیگاری ۱۴ برابر نسبت به فرد غیرسیگاری در اثر سرطان ریه، گلو و دهان جان خود را از دست می‌دهد.
– فرد سیگاری چهار برابر بیشتر از فرد غیرسیگاری به سرطان مری مبتلا می‌شود.
– فرد سیگاری دو برابر بیشتر از فرد غیرسیگاری در اثر سرطان مثانه می‌میرد.

– فرد سیگاری در برابر بیشتر از فرد غیرسیگاری به سرطان مری مبتلا می‌شود.
– فرد سیگاری دو برابر بیشتر از فرد غیرسیگاری در اثر سرطان مثانه می‌میرد.
– فرد سیگاری دو برابر بیشتر از فرد غیرسیگاری در اثر حمله قلبی جان خود را از دست می‌دهد.
– فرد سیگاری چهار برابر بیشتر از فرد غیرسیگاری به سرطان مری مبتلا می‌شود.
– فرد سیگاری دو برابر بیشتر از فرد غیرسیگاری در اثر سرطان مثانه می‌میرد.
– فرد سیگاری دو برابر بیشتر از فرد غیرسیگاری در اثر حمله قلبی جان خود را از دست می‌دهد.

استفاده از انواع محصولات تشکیل شده از تنباکو کمتر رایج است مثلاً پیش سیگار برگ به درد دردم هم نمی‌رسد. بیشتر مردم ترجیح می‌دهند سیگار بکشند. به خاطر تاثیرات نامطلوب سیگار امروزه تبلیغات گسترده‌ای علیه آن می‌شود. حتی افرادی که در معرض دود آن در محیط‌های عمومی قرار می‌گیرند از عوارض آن

مهر گیاه	
	
اسفرزه	
	
از سرد شدن به حالت ژل درمی‌آید. از دانه اسفرزه به‌عنوان ضدسرفه، ضد التهاب دستگاه گوارش، ملین و درد‌مان سندروم روده تحریک‌پذیر استفاده می‌شود. از موسیلاژ آن در فرآورده‌های آرایشی به‌عنوان امولسیون‌کننده و از پوست دانه‌ها به صورت موضعی در رفع تحریک پوست استفاده می‌شود. از اسفرزه در طب گذشته به صورت خوراکی به‌عنوان ملین و به صورت موضعی به‌عنوان ضدالتهاب استفاده می‌شده است. از فرآورده‌های موجود در بازار می‌توان به گرانول پسیلیوم و پودر پسیلیوم اشاره کرد. دانه‌های این گیاه با دانه گیاهان تیره شب‌بو، میوه‌های تیره گندمیان و سایر گونه‌های جنس Plantggo ممکن است اشتباه شود. ۵-۳ گرم پوسـت دانه به صورت خوراکی به‌عنوان ملین یا ۱۰-۵ گرم دانه پس از چند ساعت غوطه‌ور بودن در آب گرم همراه با مقدار زیادی آب می‌تواند مصرف شود.	
نام علمی: Plantago ovata	
خانواده Plantaginaceae	

خانه



صندلی معمولی را نداشته و یا آنکه آشپزخانه سیستم باز شما (open) به صورتی است که در آن پیشخوان مخصوص صرف غذا ترتیب داده نشده است، ناامید نشوید هنوز راهکارهای دیگری وجود دارد که در زیر به آنها می‌پردازیم:

– اگر در آشپزخانه کوچک تان فرو رفتگی از سقف تا کف بلااستفاده‌ای وجود دارد و عمق و شرایط آن با تعداد اعضای خانواده متناسب است، قسمت بالای آن را به کابینت‌بندی و یا طبقه‌بندی مستقل اختصاص داده و در ارتفاع ۶۰ سانتی متری از کف، طبقه‌ای با عرض بیشتر نصب کنید. این طبقه می‌تواند میزی مناسب برای صرف وعده‌های غذایی دو و یا سه نفر باشد.

– اختصاص یکی از دیوارهای خالی آشپزخانه به

نصب میز تاشو نیز از جمله این راهکارها است. این میزها در شکل‌های مختلف نیم دایره و یا مستطیل و در انواع مدل‌ها در فروشگاه‌های مربوطه عرضه می‌شوند ولی در صورت نامتناسب بودن آنها با محیط، شما می‌توانید با توجه به فرم و فضای مورد نظر، تخته‌ای به شکل دلخواه از جنس نئوپان و یا MDF تهیه کرده و آن را با پایه گوتیایی تاشو به دیوار متصل کنید.

این قبیل میزها معمولاً به صورت طبقه‌ای مستقل بر روی دیوار نصب شده که پس از صرف غذا به حالت خوابیده، در راستای دیوار جمع می‌شوند.

– میز ساده و چرخ دار و همچنین چهارپایه‌هایی متناسب با میز سفارش داده و یا تهیه کنید به صورتی که چهارپایه‌ها در زیر سطح میز قرار گیرند. به این ترتیب هم امکان جابه‌جایی میز و صندلی‌ها در آشپزخانه به راحتی وجود داشته و هم از سطح روی آن برای مصارف دیگر در کنار اجاق گاز و یا ظرف‌شویی می‌توان استفاده کرد، در ضمن میز و صندلی‌ها مکانی مجزا را به صورت ثابت در آشپزخانه اشغال نمی‌کنند.

طرح زندگی

دوران بارداری را آسوده بگذرانیم

ترجمه: بهاره مهرزاد



دوران بارداری یکی از دوران‌های لذت‌بخش ولی پرخطر در زندگی هر زن است.

دورانی که نیاز به مراقبت خاص دارد تا شیرینی و لذت مادرشدن دچار خدشه و ناکامی نشود. اغلب زنان باردار

به گمان اینکه هر نوع ورزش و فعالیتی باعث برهم زدن وضعیت جسمانی و به خطر انداختن سلامت جنین می‌شود از انجام هرگونه نرمش و فعالیتی سر باز می‌زنند. در صورتی که ورزش نیز همچون رعایت یک سری اصول تغذیه‌ای در دوران بارداری بسیار ضروری است. به‌ویژه برای آنهایی که هیچ‌گونه عادت به فعالیت‌های ورزشی نداشتند.

تاثیر ورزش بر سلامتی مادر و جنین در بسیاری از تحقیقات ثابت‌شده است به خصوص در سه ماهه آخر بارداری که نقش خاصی در آماده‌سازی بدن برای زایمان دارد.

ورزش در زمان بارداری دردهای ناحیه کمر که از فرو رفتگی بیش از اندازه ستون فقرات ناشی می‌شود را کاهش داده و به برقراری تناسب اندام که بیشترین ترس خانم‌های باردار نیز از آن است کمک می‌کند. پیاده‌روی، ایروبیک، شنا و یوگا از مناسب‌ترین ورزش‌های دوران بارداری به شمار می‌رود. پیاده‌روی راحت و بی‌دردس‌ترین ورزش برای خانم‌های باردار است. انجام روزانه ۱۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی به اکسیژن‌رسانی خون کمک کرده، ماهیچه‌های ناحیه شکم، ران و مفاصل باسن را تقویت می‌کند و نرمش خوبی برای استحکام بخشیدن به ستون فقرات به شمار می‌رود. پیاده‌روی همچنین از بروز اختلال ادراری که از عوارض ماه‌های پایانی است نیز جلوگیری می‌کند.

پیاده‌روی آهسته علاوه بر تاثیرات جسمی، نقش قابل ملاحظه‌ای در آرام‌سازی بدن و ریلکسیشن دارد. با ایجاد روحیه آرام و بانشاط در مادر او را برای زایمان راحت‌آماده می‌سازد. ضمن اینکه، با تاثیر بر عملکرد روده از یبوست که شایع‌ترین عارضه دوران بارداری است جلوگیری می‌کند.

شنا از دیگر ورزش‌های مناسب دوران بارداری است که هم باعث بهبود عملکرد ریه، قلب و دستگاه گوارش شده و هم به آرامش فکری و روحی مادر کمک می‌کند.

شنا یکی از موثرترین تمرین‌های ماهیچه‌ای و تنفسی برای مادر است که علاوه بر اینکه به کاهش وزن بدن پس از زایمان کمک می‌کند،بروز افسردگی پس از زایمان را که شایع بوده و معمولاً به دلیل تغییرات هورمونی ایجاد می‌شود را به دلیل تشریح آندروفین در مغز تا حد زیادی می‌کاهد.

افسردگی پس از زایمان، عارضه‌ای است که در ۵۰ درصد زنان بارداز بروز می‌کند و با علائمی نظیر خستگی مزمن، اختلال خواب، ناامیدی، غصه، احساس گناه، گریه

غفونت‌های روده‌ای و اسهال یکی از مهم‌ترین علت‌های بستر ی شدن و حتی مرگ و میر کودکان در فصل تابستان است. مهمترین دلیل بروز این نوع بیماری در فصل گرما عدم رعایت موارد بهداشتی نظیر مصرف آب و یا غذای آلوده به خصوص میوه‌ها و سبزیجات ضدعفونی نشده است که به مسمومیت غذایی منجر می‌شود. از آنجا که تکثیر باکتری‌ها در محیط گرم و در غذاهایی با رطوبت بالا مثل غذاهای نمانده‌ای و یا غذاهای حاوی تخم مرغ یا سرعت بالا انجام می‌گیرد، توجه به سلامت مواد غذایی

از زمان خرید تا طبخ برای جلوگیری از بروز هرگونه مسمومیت و غفونت روده‌ای بسیار ضروری است. راهکارهای متعددی وجود دارد که با به‌کارگیری آنها می‌توان سلامت خانواده را از ابتلا به بیماری‌های فوق مصون نگه داشت؛ گرچه بسیار ساده و پیش پا افتاده‌اند ولی در کمتر خانه‌ای رعایت می‌شوند.

هنگام خرید ابتدا به تاریخ تولید و انقضای محصول دقت کنید و هرگز مواد غذایی که تاریخ آن قابل خواندن نیست را خریداری نکنید. تا حد امکان

باغچه‌های تاشو

با فرزندان

بچه‌ها هر چه می‌بینند یاد می‌گیرند

دکتر لورنس استینبرگ
ترجمه: نوشین دبانی

شاید فکر کنید اشکالی ندارد که سر هم‌سران داد بزنید، جملاتان پر از کلمات زشت و زننده باشد، اظهارنظرهای متعصبانه بکنید یا به در رفتن از زیر مالیات افتخار کنید، اما بچه‌ها می‌کنم این کارها را جلوی بچه‌ها انجام ندهید. شاید شما سهمی در ترس‌های غیرومنطقی و اضطراب‌هایتان داشته باشید اما هیچ دلیل موجهی برای مدل‌سازی اینها برای دختر یا پسرتان وجود ندارد. پدر و مادرها همیشه به فرزندان‌شان می‌گویند «آن کاری را که می‌گویم انجام بده نه آن کاری که می‌کنم» اما بچه‌ها به این اندرز اعتنایی نمی‌کنند. بچه‌ها بیشتر از مشاهده رفتار والدینشان چیز یاد می‌گیرند تا با گوش دادن به سخنرانی‌های آنها. به همین دلیل باید وقتی فرزندان شما را می‌بیند یا صدای شما را می‌شنود مراقب باشید چه می‌گویید و چه کار می‌کنید. این امکان وجود ندارد که تصمیم‌بگیرید چه موقع و چطور الگویی فرزندتان باشید. چه بخواهید چه نخواهید فرزند شما همیشه از نگاه کردن به رفتار شما یاد می‌گیرد.

■ کنترل تاثیرات بیرون از خانواده

این حقیقت که شما بیشترین تاثیر بر فرزندتان دارید به این معنی نیست که تنها فرد تاثیرگذار هستید. همسایه‌ها، دوستان و برنامه‌های کانونی مورد علاقه فرزندتان همگی امکان بالقوه تاثیرگذاری بر رفتار فرزندتان را در خود دارند. والدین با در نظر گرفتن محدوده گستره تاثیراتی که کودکان بیرون از خانواده در معرض آن هستند چه کار می‌توانند بکنند؟ بگذارید برای پاسخ دادن به این سوال ابتدا بگویم والدین چه کارهایی نباید بکنند؟ نباید شانه‌هایتان را بالا بیندازید و مانسف باشید که در مقابل این نیروهای قدرت هستید. این مسئله اصلاً درست نیست. انگشت‌تان را به طرف بهترین دوست فرزندتان نگیرید که او مسئول همه رفتارهای ناشایست فرزند شما است. بچه‌ها دوست‌هایشان را خودشان انتخاب می‌کنند و والدین بر انتخاب‌های فرزندشان تاثیرگذار هستند. رفتار فرزندتان

را تحت تاثیر برنامه‌های تلویزیون، جدیدترین موسیقی اینترنت سرزنش نکنید اگر به آنچه فرزندتان نگاه می‌کند، گوش می‌کنند یا جست‌وجو می‌کند، اعتراضی دارید راه‌های بی‌شماری پیش‌رو دارید تا اعمال نفوذ کنید. شکی نیست که گروه همسالان و رسانه‌های جمعی امروز نسبت به نسل‌های پیشین نقش مهم‌تری در پرورش کودکان دارند. با آمار رو به افزایش والدینی که تمام‌وقت کار می‌کنند کودکان زمان کمتری را با بزرگسالان و زمان بیشتری را با هم سن و سال‌های خود می‌گذرانند و بیشتر از زمان نوجوانی پدر و مادرهایشان به شبکه‌های رسانه‌های الکترونیک متصل می‌شوند. مجموعه انتخاب‌های رسانه‌ای که امروزه در دسترس جوانان است مبهوت‌کننده است. صدها کانال تلویزیونی آزاد، ماهواره‌ای و کابرتی، بازی‌های ویدیویی آزاد، دستی اینترنتی، فیلم‌های...، موسیقی در رایبو، روی نوار یا سی دی یا اینترنتی هزاران صفحه‌ای مجله اینترنتی و بی‌اغراق میلیون‌ها چت‌روم اینترنتی بدون سانسور تقریباً همه اینها نیست و چهار ساعته و هفت روز هفته در دسترس هستند. علاوه بر این بیشتر زمان‌هایی را که بچه‌ها به شبکه وصل هستند یا با دوستان‌شان می‌گذرانند و هیچ نظارتی بر آنها صورت نمی‌گیرد یا نظارت بسیار اندک است. اکثریت عمده بچه‌مدرس‌های آمریکایی در اتاق خودشان تلویزیون دارند و می‌توانند هر وقت هر ماهه سوم است. گردش خون و اکسیژن‌گیری را تسریع نموده و با سوزاندن چربی‌های اضافی از افزایش بی‌رویه وزن در بارداری جلوگیری می‌کند. گلف و دوچرخه‌سواری نیز از ورزش‌های سودمند به شمار می‌روند ولی از آنجا که امکان پرت شدن، افتادن و سقوط از زین دوچرخه و از دست رفتن تعادل بدن در بازی گلف بسیار بالا است و سلامت جنین در معرض خطر قرار دارد، خیلی توصیه نمی‌شود، مگر اینکه دوچرخه‌سواری با دوچرخه‌های ثابت که در اتاق نصب می‌شوند انجام گیرد که البته آن هم در سه‌ماهه‌ای که جنین رشد می‌کند و شکم بزرگ می‌شود، امکان‌پذیر نیست.

در موارد دوقلوژی و همین‌طور مواردی که به سقط جنین منجر می‌شود دوچرخه‌سواری توصیه نمی‌شود. انجام دوچرخه‌سواری بیش از آنکه در حین بارداری مفید باشد پس از آن ضروری است، به تقویت ماهیچه‌های شکم به‌ویژه در زایمان سزارین کمک می‌کند و هم روند کاهش وزن را تسریع می‌بخشد.

گرچه ورزش در بارداری بسیار سودمند است ولی انجام غیرآگاهانه آن خطرانی دارد که گاه باعث طمعات جبران‌ناپذیر می‌شود. حتماً پیش از شروع نرمش با پزشک متخصص مشورت کنید.

مطب

با غفونت‌های تابستانی مقابله کنیم

مواد غذایی با بسته‌بندی مطلوب را انتخاب کنید. سعی کنید مواد غذایی را انتخاب کنید که از تاریخ تولید آن مدت کوتاهی گذشته باشد. اینگونه با خیال راحت می‌توانید آن را برای مدت بیشتر در یخچال یا فریزر قرار دهید. چاقوی آشپزخانه مهم‌ترین عامل انتقال باکتری است. توصیه می‌شود از دو چاقوی متفاوت برای تهیه و آماده‌سازی مواد غذایی خام و پخته استفاده کنید تا از انتقال میکروب جلوگیری شود. از خریدن کنسروی که روی آن آثار برآمدگی، فرو رفتگی و یا نشئت مواد غذایی مشاهده می‌شود خودداری کنید.

قوطی‌های کنسرو را قبل از بازکردن بشوید تا از ورود آلودگی موجود در سطح خارجی به داخل مواد غذایی جلوگیری شود. تخم مرغ‌ها را نیز قبل از گذاشتن در یخچال بشوید و هرگز تخم مرغ‌هایی که دارای شکاف و یا ترک هستند مصرف نکنید. از قراردادن گوشت و مرغ کنار سبزیجات آلوده خودداری کنید. آخرین اقدام روزانه خود را به خرید غذاهای دریایی، گوشت و دیگر غذاهای فاسدشدنی قرار دهید که کمتری در هوای گرم

باغچه‌های تاشو

بمانند.