

توصیه های بهداشتی در سفر اربعین حسینی

توصیه های عمومی



- برای حفظ سلامتی خود، همراهان و سایر زائران، از مصرف دخانیات و سیگار خودداری کنید.
- برای سلامتی زنانها از عصا در پیاده روی استفاده کنید و از حمل بار سنگین پرهیز کنید.
- برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید، از عینک آفتابی، کلاه لبه دار و کرم ضدآفتاب استفاده کنید.
- قبل از اربعین، واکسیناسیون کرونای خود را تکمیل کنید.
- به طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنید.
- زباله و پسماندهای مواد غذایی را در سطل زباله قرار دهید.

- اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید، فوراً به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.
- زنان باردار به علائم خطر بارداری و علائم زایمان توجه داشته باشند و در صورت وجود هر علامتی، سریعاً به مرکز ارائه خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کنند.
- از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.

توصیه‌های ویژه موکب‌داران و مدیران کاروان‌های زیارتی



- تهویه موکب به طور مرتب انجام گیرد.
- از فعالیت افرادی که دارای علائم بیماری هستند، جلوگیری شود.
- همه افراد در موکب‌ها و کاروان‌ها باید از ماسک سه‌لایه پزشکی استفاده کنند.
- همه افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر باشند.
- رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است.
- امکانات شست‌وشو و ضدعفونی دست در موکب‌ها فراهم باشد.
- از ازدحام جمعیت در داخل و اطراف موکب‌ها جلوگیری شود.
- از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظروفی که حاوی آب‌وشربت است، جلوگیری شود.

توصیه‌های ویژه کودکان



- هرچند ساعت به کودک خود استراحت دهید.
- برای کودک خود از کرم ضدآفتاب استفاده کنید، زیرا پوست آنها بسیار حساس است.
- در طول پیاده‌روی، مایعات کافی به کودک داده شود.
- بهتر است لباس کودکان رنگ‌روشن و نخی باشد.
- از مواجه طولانی مدت کودک با آفتاب جلوگیری کنید

توصیه‌های ویژه سالمندان



- داروهای ضروری خود را همراه داشته باشید.
- ترجیحاً با یک نفر همراه سفر کنید.
- هرچند ساعت به خود استراحت دهید.
- در طول پیاده‌روی مایعات کافی بنوشید.

بهداشت دست

- دست خود را بعد از استفاده از توالت، تماس با فرد بیمار، قبل و بعد از آماده کردن غذا، قبل از صرف غذا و بعد از تماس با مواد غذایی خام، حیوانات و زیاله، بشویید.
- در صورتی که دسترسی به آب و صابون ندارید، استفاده از ژل‌های ضدعفونی کننده الکلی می‌تواند کمک‌کننده باشند.
- شستن دست‌ها یک راه مؤثر و آسان برای پیشگیری از انتقال بیماری‌ها و حفظ سلامت خود و دیگران است.



چگونگی شستن دست‌ها

- ابتدا دست‌ها را خیس کرده و سپس آنها را صابونی کنید.
- دو کف دست‌ها را با هم بشویید.
- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید.
- بین انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.
- نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشوئید.
- انگشت شست دست را جداگانه و دقیق بشویید.
- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
- سپس دستان خود را خشک کنید.




روش درست شستن دست‌ها

در ۱۰ مرحله

- 

دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.
- 

کف دست‌ها را با هم بشویید.
- 

بین انگشتان را در قسمت پشت بشویید.
- 

بین انگشتان را از روبرو بشویید.
- 

نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.
- 

شست‌ها را جداگانه و دقیق بشویید.
- 

خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
- 

دور مچ هر دو دست را بشویید.
- 

دست‌ها را با دستمال خشک کنید.
- 

با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.

بهداشت تنفسی

- در صورت خیس یا آلودگی ماسک، آن را تعویض کرده و سپس دست‌هایتان را خوب بشویید.
- در صورت ضرورت تماس با بیماران، از ماسک استفاده کنید.
- در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنید.
- در صورت داشتن علائم بیماری، ماسک بزنید و از دیگران فاصله بگیرید.
- هنگام عطسه و سرفه از دستمال کاغذی یا قسمت بالای آستین لباس خود استفاده کنید.
- اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید، فوراً به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.

وزارت بهداشت، درمان، آموزش پزشکی
وزارت آموزش عالی، علمی، تحقیقات و فناوری
وزارت آموزش پرورش
سازمان تعویض و سلامت
مقر سلامت استراتژی
مرکز غربت برای بی‌گرم از مقر سلامت، سلامت، فناوری و مدارس

گام کلیدی ۶

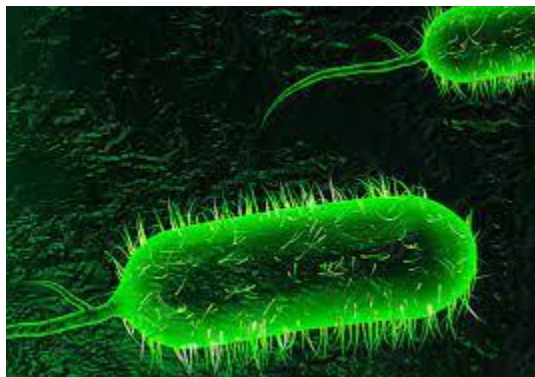
برای پیشگیری از شیوع بیماری‌های حاد تنفسی

<p>۴</p> <p>بطور مکرر دست‌های مان را بشوییم.</p> 	<p>۱</p> <p>هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را بپوشانیم.</p> 
<p>۵</p> <p>هنگام بیماری از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری نمایم.</p> 	<p>۲</p> <p>هنگام بیماری از دست زدن به چشم‌ها و بینی خودداری کنیم.</p> 
<p>۶</p> <p>از رها کردن دستمال کاغذی‌های مصرف شده در محیط خودداری کنیم.</p> 	<p>۳</p> <p>هنگام بیماری از حضور در اماکن عمومی خودداری کنیم.</p> 

بهداشت آب و غذا



- غذاهای پخته شده نباید بیشتر از یک بار گرم شود.
- از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری شود. بشقاب، قاشق، چنگال، لیوان شخصی باشد.
- از آب سالم و بسته‌بندی شده استفاده شود.
- از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، خودداری شود.
- فقط میوه‌های دارای پوست (موز، سیب، پرتقال و...) بعد از شسته شدن و کندن پوست می‌تواند مصرف شود.
- میوه‌هایی که خواص ملین دارند، مثل انجیر، آلو و... برای جلوگیری از یبوست به همراه خود داشته باشید.
- از مصرف کنسروهای بادکرده، زنگ‌زده، سوراخ‌شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند، خودداری شود.
- کنسرو قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شود.



وبا یک اسهال عفونی است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می‌شود و به‌ویژه برای کودکان، سالمندان و زنان باردار خطرناک است.

علائم و نشانه‌ها:

- مدفوع شل و آبکی
- احساس پری شکم و سروصدا (غرغر) شکم
- استفراغ ناگهانی بدون حالت تهوع
- عطش و تشنگی شدید

راه پیشگیری:

- شستشوی مرتب دست‌ها
- مصرف آب سالم
- مصرف مواد غذایی تازه پخته‌شده و گرم
- نخوردن سبزی، سالاد
- شستن و پوست‌گرفتن میوه

بیماری‌های تنفسی (مانند کووید-۱۹)

عامل بیماری‌های تنفسی، معمولاً از راه بینی، دهان و گلو وارد بدن می‌شوند.

علائم و نشانه‌ها:

تب، سردرد، بدن درد، سرفه، گرفتگی صدا، گلودرد، تنگی نفس

راه‌های پیشگیری:

- استفاده از ماسک
- بهداشت دست
- حفظ فاصله از بیماران
- تکمیل دوره واکسن کرونا

نکته: اماکن بدون تهویه مناسب، یکی از راه‌های اصلی انتقال ویروس کرونا است.



پیشگیری از تاول‌زدگی پا در طول پیاده‌روی

پیشگیری و درمان تاول پا در پیاده‌روی اربعین

		
استراحت و تعویض مرتب کفش‌ها	پوشیدن جوراب‌های ضخیم جهت پیشگیری	استفاده از کفش‌های راحت
		
تمیز و خشک نگهداشتن محل تاول‌ها	پرهیز از ترکاندن تاول‌ها	شستن و ماساژ پاها در پیاده‌روی

اورژانس کشور
@Ems115_ir
Newsems115



- از کفش راحت و مخصوص پیاده‌روی استفاده کنید.
- پاها به صورت منظم شسته شود.
- پاها و کفش خشک نگه داشته شود.
- دو عدد جوراب یا جوراب حوله‌ای پوشیده شود.
- استراحت‌های کوتاه‌مدت بین مسیر پیاده روی در نظر گرفته شود.

پیشگیری از انقباض عضلانی ناشی از گرما

پیاده‌روی طولانی‌مدت و بدون استراحت دوره‌ای در هوای گرم می‌تواند باعث گرفتگی دردناک عضلات پا شود.

در صورت درد و انقباض عضلانی اقدامات زیر را انجام دهید:

- از محیط گرم خارج شوید.
- عضلات منقبض را در حالت استراحت قرار دهید.
- آب خنک و کمی نمک بنوشید (ترجیحاً دوغ خنک).

پیشگیری از عرقسوز شدن و گرمزدگی

کمک های اولیه برای زائران اربعین حسینی

برای جلوگیری و هنگام گرمزدگی چه کار کنیم؟

۶

جمهوری اسلامی ایران



The infographic features a vertical thermometer with a red bulb at the bottom and a red-to-yellow-to-orange-to-red gradient. To the right of the thermometer are four circular icons, each with a corresponding text tip:

- Icon 1:** A person holding a blue umbrella. **Text:** برای پیشگیری؛ مقدار زیادی مایعات خنک بنوشید
- Icon 2:** A person holding a black umbrella. **Text:** زیر نور آفتاب از کلاه یا چتر استفاده کنید
- Icon 3:** A black t-shirt. **Text:** برای جلوگیری از عرقسوز شدن، از لباس های مناسب استفاده و مرتب آنها را عوض کنید
- Icon 4:** A person holding a blue umbrella. **Text:** به فرد گرمزده مقدار زیادی مایعات خنک بدهید

بیشترین شدت آفتاب از ۱۰ صبح تا ۱۴ ظهر است. گیجی، عدم تعادل، سردرد، تهوع و بالا بودن دمای بدن، از علائم گرمزدگی است. برای پیشگیری از گرمزدگی اقدامات زیر را انجام دهید:

- در فضای باز حتماً از عینک آفتابی استفاده کنید.
- در فضای باز ترجیحاً از کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب استفاده شود.
- لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن شود.
- در صورت گرمزدگی باید سریعاً به جای خنک بروید و مایعات خنک بنوشید.
- در صورت وجود اسهال، ضعف و بی حالی به امدادگران سریعاً اطلاع دهید.

پیشگیری از عقرب و مارگزیدگی



نکته : همه مارها را سمی فرض کنید. برای پیشگیری از گزیدگی‌ها به‌ویژه عقرب و مارگزیدگی، اقدامات زیر را انجام دهید:

- قبل از پوشیدن کفش‌ها، داخل آنها را بررسی کنید.
- در صورت گزش، از دویدن خودداری کنید.
- مراقب گزش مجدد باشید.
- از هر گونه برش در محل یا مکیدن با دهان پرهیز کنید.
- از امدادگران کمک بخواهید.

مواجهه با ریزگردها



- از دو عدد ماسک یا ماسک فیلتردار استفاده کنید.
- به سرعت به محیط‌های بسته بروید و درها و پنجره‌ها را ببندید.
- به سرعت در ظروف مواد غذایی و آب آشامیدنی را ببندید.
- سعی کنید در مسیر طوفان قرار نگیرید.
- از عینک مناسب استفاده کنید.
- در صورت تنگی نفس، به امدادگران اطلاع دهید.

مواجهه با تهدیدات زیستی و شیمیایی

- از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.
- در تمامی موارد به دقت به هشدارهای مقامات، مسئولان و مجاری معتبر (مانند صداوسیما و مدیران کاروان) توجه کنید.
- در صورت وقوع انفجار در محل تجمع نکنید، بلافاصله از محل انفجار دور شوید تا مانع اختلال در امدادسانی نیروهای امدادی نشوید.
- به هیچ شیء مشکوکی دست نزنید.
- از درگیری با مهاجمان پرهیزید و خود را از تیررس آنها دور کنید.
- جلوی پنجره‌ها، درهای شیشه‌ای و ساختمان‌های مخروبه نایستید.
- در صورت قرارگرفتن در معرض آلودگی زیستی و شیمیایی، فوراً از منطقه آلوده دور شوید، به سرعت لباس‌های خود را از تن در آورید، چشم‌ها و صورت خود را بشویید و در نخستین فرصت به مراکز ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد مشکوک با شماره تلفن‌های ستاد خبری وزارت اطلاعات (۱۱۳) یا حفاظت اطلاعات سپاه پاسداران (۱۱۴) تماس بگیرید.
- اگر در معرض تیراندازی قرار گرفتید و فضایی برای پناه‌گیری نبود، دست‌ها را پشت سر گذاشته و کف زمین بخوابید.
- پس از وقوع انفجار و حوادث تروریستی به شایعات دامن نزنید.



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی ایران

اگر در ازدحام جمعیت گرفتار شدیم، چه کار کنیم؟

حوادث مرگبار به دلیل ازدحام جمعیت

- بازی ایران - ژاپن در ورزشگاه آزادی در سال ۸۳
- برنده شمشادونه در فرودگاه زنجان در سال ۹۱
- حادثه متاندر سال ۹۴



- ۱ محکم بایستید

۱
- ۲ اجازه ندهید سر بخورید

۲
- ۳ اثر ژیتان را حفظ کنید

۳
- ۴ جمعیت را نشکافید

۴
- ۵ فریاد نزنید

۵
- ۶ دست‌هایتان را جلوی سینه مشت کنید

۶
- ۷ سینه‌تان را بدون حفاظ به پشت نفر جلویی تچسبانید

۷
- ۸ اگر تاریک بود، خود را به موج جمعیت بسپارید

۸

نکته

اگر کسی کنارتان روی زمین افتاد، کمک کنید از جایش بلند شود؛ ممکن است بعد از او شما بیفتید.

منبع: معاونت آموزش پژوهش و فناوری
 آیدوآرک، مهرماه ۱۳۹۵
 @mebradashemian

وسایل ضروری همراه



- داروهای بیماری‌های زمینه‌ای برای ده روز
- ماسک
- محلول ضد عفونی کننده
- چسب زخم
- پودر ORS
- نمک
- آلوخشک و انجیر (برای پیشگیری از یبوست)
- قاشق و لیوان
- دمپایی
- صابون
- چراغ قوه

توصیه های مهم:

۱. قبل از اربعین، **واکسیناسیون** کرونا خود را تکمیل کنید
۲. از چند روز قبل از اربعین، **پیاده روی منظم** داشته باشید
۳. **برای** سلامتی زانوها از **عصا** در پیاده روی استفاده کنید
۴. از **کوله پشتی** مناسب استفاده شده و از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز کنید
۵. از **کفش** راحت و مخصوص پیاده روی و دو **جوراب** یا جوراب حوله ای استفاده کنید
۶. در فواصل زمانی منظم، به خود **استراحت** دهید
۷. از **مواجه طولانی** مدت با آفتاب خودداری کنید
۸. برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید از **عینک آفتابی، کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب**،
۹. استفاده کنید
۱۰. **لباس** مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید
۱۱. در طول پیاده روی **مایعات** کافی بنوشید
۱۲. در اماکن شلوغ و پر تجمع، از **ماسک** استفاده کنید
۱۳. در صورت ضرورت **تماس با بیماران** از ماسک استفاده کنید و دست خود را بشوید
۱۴. در صورت داشتن **علائم بیماری**، ماسک بزنید و از دیگران فاصله بگیرید
۱۵. هنگام **عطسه و سرفه** دهان و بینی خود را بپوشانید
۱۶. **وبا** یک اسهال عفونی خطرناک است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می شود
۱۷. به طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشوید
۱۸. از آب سالم و فراوان، غذاهای پخته شده ترازه و گورم، میوه پوست دار و شسته شده
۱۹. استفاده کنید
۲۰. از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای
۲۱. دارای سس و کشک، خودداری شود
۲۲. اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید
۲۳. لیست وسایل ضروری همراه :داروهای بیماری های زمینه ای برای ده روز، چسب
۲۴. زخم، پودر ORS، نمک، آلوخشک و انجیر برای پیشگیری از یبوست، قاشق و
۲۵. لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوه
۲۶. برای پیشگیری از گزش **عقرب** قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید
۲۷. در صورت گزش **مار** و عقرب، از دویدن خودداری کنید