

بسم الله الرحمن الرحيم



دانشگاه علوم پزشکی قم
مرکز بهداشت استان

سلامتی و سفر

تهیه و تنظیم:

گروه آموزش و ارتقا سلامت

گروه بهداشت محیط و حرفه‌ای

ناشر: اندیشه ماندگار ۳۶۱۶۵-۳۷۷۳-۰۲۵

قطع: پالتویی

تیراژ: ۱۰۰۰۰ نسخه

چاپ: پنجم - اسفند ۹۳



سلامتی و سفر

فهرست

۳ مقدمه
۳ توصیه های قبل از سفر
۵ بهداشت فردی در سفر
۶ بهداشت آب آشامیدنی در سفر
۷ بهداشت مواد غذایی در سفر
۹ اهمیت تغذیه مناسب در سفر
۱۲ پیشگیری از سوانح و حوادث
۱۳ سلامت کودکان در سفر
۱۴ پیشگیری از بروز مشکلات عضلانی اسکلتی در سفر
۱۵ مسافرت در بارداری
۱۶ بیماری های شایع در سفر
۱۹ سلامت روان در سفر
۲۰ مرکز بهداشت استان قم



الهی ای رهنمای حفیظ و رحیم
تو همواره با من و با هم‌رهان منی
در این سفر عطا فرما سرور و سعادت و سلامت
که خشنودی توست سر مشق دفتر زندگی

مقدمه

مسافرت فرصتی است مناسب برای کسب آرامش روحی و تفریح و نشاط. اگر به هر دلیلی، تصمیم به مسافرت گرفته‌اید و یا در نظر دارید برای مدتی از محل زندگی خود دور شوید، در این صورت در شرایط جدیدی قرار خواهید گرفت که وضعیت جسمی و روحی‌تان را تحت تاثیر قرار خواهد داد. برای آنکه در طول سفر، تجربه شرایط جدید، با خاطرات شیرین و دلنشین توأم گردد رعایت نکات بهداشتی و ایمنی ضروری به نظر می‌رسد. در این مجموعه برآنیم تا با بیان این نکات شما را در تجربه سفری خوش و خاطره‌انگیز همراهی کنیم. انسانی که در صراط مستقیم در جهت تکامل و بندگی خدا گام برمی‌دارد و خود را از آلائش‌های روان و آلودگی جسمی پاکیزه می‌سازد، در جهت ادای وظایف خود توانی می‌خواهد و این توان در سایه توکل بر خدا، در سلامت فردی تجلی می‌یابد.

توصیه‌های قبل از سفر

سعی کنید قبل از سفر آمادگی‌های لازم برای مقابله با مشکلات احتمالی (جسمی و روانی) را در برنامه ریزی‌های خود بگنجانید. رعایت نکات زیر قبل از سفر توصیه می‌شود:

• به ویژگی‌های آب و هوایی و جغرافیایی



سلامتی و سفر

محل مورد نظر برای مسافرت خود، توجه کنید و لباس و امکانات مورد نیاز را به همراه داشته باشید.

- وسیله نقلیه خود را از نظر آمادگی سفر کنترل نمایید.
- نقشه راهنما و لیستی از شماره تلفن های ضروری را به همراه داشته باشید.
- داروهای مورد نیاز و دفترچه بیمه خود را نیز به همراه داشته باشید.
- نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی به محل اقامت خود را شناسایی نمایید.
- جعبه کمک های اولیه را همراه خود ببرید. این جعبه می تواند شامل این موارد باشد: بتادین، چسب، الکلی، پنبه، باند، قیچی، سرنگ، ماسک بینی و دهان و داروهایی مانند تب برو مسکن (استامینوفن)، ملین، ضدتهوع (متوکلوپرامید، دیمن هیدرینات)، سرم خوراکی (ORS)، ضدحساسیت (آنتی هیستامین) و پماد آنتی بیوتیک موضعی (جنتامایسین یا تتراسایکلین)

۱. توجه داشته باشید آنتی هیستامین ها ممکن است موجب خواب آلودگی گردند.

رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

هرگاه سفر می‌کنید با برادران دینی خود خدا حافظی کنید، زیرا خدا در سایه دعای آنان برایتان برکت قرار می‌دهد. الجامع الصغير، ج ۱، ص ۸۹

با نام و یاد خدا سفر را آغاز کنید

بهداشت فردی در سفر

نظر به اهمیت رعایت بهداشت فردی و نقش آن در حفظ سلامت موارد ذیل توصیه می‌گردد:

- همراه داشتن وسایل شخصی از جمله حوله، مسواک، شانه، ملحفه، لیوان و... ضروری است.
- برای آشامیدن آب همواره از لیوان شخصی یا یکبار مصرف استفاده نمایید.
- بعد از دست زدن به مواد غذایی خام، قبل و بعد از غذا خوردن و بعد از اجابت مزاج، حتماً دست‌های خود را با آب و صابون مایع بشویید.
- استحمام، شستشوی پاها و جوراب‌ها و تعویض لباس زیر را به طور مرتب انجام دهید.
- همواره از سرویس‌های بهداشتی مناسب استفاده کنید.
- از شنا کردن در آبهای غیر مطمئن خودداری نمایید.
- از ریختن زباله در محیط اطراف اکیدا خودداری نموده و زباله و پسمانده مواد غذایی را جمع‌آوری و داخل سطل‌های زباله بریزید.
- از استعمال دخانیات در اماکن عمومی



سلامتی و سفر

جدا پرهیز نمایید.

- پرندگان می‌توانند ناقل بیماری آنفلوانزا باشند از تماس غیرضروری با آنها پرهیزید.
- در مناطقی که احتمال وجود حیوانات و حشرات گزنده زیاد است قبل از استفاده از کفش، لباس، حوله و رختخواب آنها را بدقت بررسی نمایید و جهت پیشگیری از گزش حشرات و ابتلا به بیماری‌هایی مانند مالاریا و سالک برای خوابیدن از پشه بند استفاده نمایید.

بهداشت آب آشامیدنی در سفر

- بسیاری از بیماری‌های واگیردار بطور مستقیم از طریق آب آلوده انتقال می‌یابند. بنابراین رعایت نکات ذیل ضروری است :
- همواره از آب‌های آشامیدنی مطمئن و ترجیحاً بطری شده و استاندارد استفاده نمایید.
- در اماکن عمومی به علائم هشدار دهنده و تابلوهای مشخص کننده آب شرب و آب فضای سبز توجه نمایید.
- در صورتی که به سلامت آب آشامیدنی اطمینان ندارید حتماً آنرا به مدت ۵-۱ دقیقه در حالت جوش نگه داشته و یا از ترکیبات کلر جهت ضد عفونی آن استفاده نمایید.
- جهت نگهداری و ذخیره آب شرب از ظروف مناسب درب دار و بهداشتی استفاده کنید.
- جهت جلوگیری از آلودگی آب، از فرو بردن لیوان به داخل منبع خودداری نموده و آب را از منبع به داخل لیوان بریزید.
- جهت شستشو، آماده سازی و طبخ مواد غذایی و شستن

ظروف از آب سالم استفاده نمایید.

- از یخ‌های کاملاً بهداشتی استفاده نموده و از تماس مستقیم یخ‌های نامطمئن با آب و مواد غذایی جدا خودداری نمایید.

بهداشت مواد غذایی در سفر

آب و غذا همیشه می‌توانند منبع آلودگی باشند و از آنجایی که سفر خواه ناخواه تغییراتی را در الگوی غذایی ما به وجود می‌آورد، انتخاب درست مواد غذایی و رعایت اصول بهداشتی در تهیه و مصرف غذا، به ما کمک می‌کند تا از ابتلاء به مسمومیت‌ها و مشکلات ناشی از آلودگی‌های غذایی پیشگیری نموده و سفر سالم و خاطره‌انگیزی را تجربه کنیم.

- از مصرف غذا در رستوران‌ها و اغذیه‌فروشی‌هایی که نکات بهداشتی را رعایت نمی‌کنند جدا خودداری نمایید.
- مواد غذایی را از اماکن و مراکز دارای شرایط بهداشتی خریداری نمایید.
- توجه داشته باشید کلیه مواد غذایی از فروشگاه‌های معتبر خریداری شده و ضمن توجه به شرایط نگهداری، دارای مجوزهای بهداشتی لازم (پروانه ساخت، کد بهداشتی، آدرس و نام کارخانه سازنده، نام و ترکیبات محصول، تاریخ تولید و انقضاء) باشند و از خرید مواد غذایی که تاریخ آنها مخدوش می‌باشد اجتناب نمایید.

- از خرید مواد غذایی از فروشندگان دوره‌گرد بپرهیزید.

- از خرید مواد غذایی فله غیرمطمئن خودداری نمایید.

- از خرید شیر و فراورده‌های لبنی غیر



سلامتی و سفر

پاستوریزه جدا خودداری فرمایید.

- جهت پیشگیری از ابتلاء به بیماری بوتولیسم بایستی قوطی مواد غذایی کنسرو شده فاقد هرگونه زنگ زدگی، بادکردگی و فرورفتگی بوده و برای اطمینان، قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شود.

- استفاده از ظروف یکبار مصرف پلاستیکی جهت مواد غذایی و نوشیدنی های داغ توصیه نمی شود.

- از قراردادن مواد غذایی داخل کیسه های نایلونی بازیافتی و روزنامه جدا خودداری نمایید.

- از مصرف مواد غذایی که قبلاً تهیه شده و در شرایط معمولی در اغذیه فروشی ها نگهداری می شوند و نیز از مصرف ساندویچ هایی مانند دل و جگر مرغ یا مغز یا سالاد الویه که دارای قابلیت فسادپذیری بالا بوده و احتمال آلودگی های اولیه یا آلودگی های هنگام تهیه آنها بسیار است، خودداری کنید.

- توجه داشته باشید استفاده فروشندگان از انبرک مخصوص و دستکش در هنگام سرو شیرینی و سایر مواد غذایی الزامی است.

- مواد غذایی را دور از دسترس حشرات، جوندگان و حیوانات موذی نگه دارید.

- از غذاهای تازه استفاده کنید و از مصرف غذاهای مانده بخصوص غذاهایی که خارج از یخچال نگهداری شده است جدا خودداری نمایید.

- توجه داشته باشید گوشت کبابی یا سرخ شده می بایست کاملاً مغزپخت شود تا خطر بروز مسمومیت ها به حداقل

کاهش یابد.

- در هنگام خرید گوشت، مرغ و ماهی به رنگ، بو و تازگی آن توجه داشته و جهت آماده سازی آن از دستکش استفاده نمایید.

- مصرف سبزی و سالاد در رستوران، توصیه نمی شود.

- به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری های انگلی، عفونی و روده ای، میوه و سبزیجات را قبل از مصرف به روش زیر سالم سازی نمایید:

۱. پاک کردن و شستشو با آب سالم

۲. انگل زدایی: ۵ لیتر آب + ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی به ازای هر لیتر

۳. گندزدایی: ۵ لیتر آب + نصف قاشق چایخوری کلر به مدت ۵ دقیقه

۴. آبکشی با آب سالم

- همیشه غذاهای پخته را از مواد غذایی خام جدا نگه دارید، در غیر این صورت آلودگی به راحتی از غذاهای خام به پخته انتقال می یابد.

اهمیت تغذیه مناسب در سفر

- صبحانه با ارزشترین وعده غذایی روزانه می باشد زیرا باعث افزایش کارایی و جلوگیری از بروز عوارض عصبی می گردد (صبحانه مناسب می تواند شامل نان، پنیر، گردو، گوجه یا خیار، تخم مرغ آب پز سفت شده و ... باشد).

- از شیر و فراورده های لبنی با ماندگاری بالا (استرلیزه) استفاده نمایید.



سلامتی و سفر





سلامتی و سفر

- همراه وعده‌های غذایی به جای مصرف نوشابه‌های گازدار از دوغ پاستوریزه که حاوی پروتئین، ویتامین و املاح ضروری بدن است استفاده کنید.
- بجای مصرف غذاهای آماده مثل فست فودها، ساندویچ، پیتزا و... از غذاهای خانگی که دارای ارزش غذایی بیشتر می‌باشد استفاده کنید.
- با توجه به اهمیت انتخاب میان وعده در سفر سعی کنید از میان وعده‌های مقوی و مغذی مثل میوه، آب میوه‌های طبیعی، خشکبار (انجیر، توت خشک، خرما، کشمش و انواع برگه‌ها) و انواع مغزها (بادام، گردو، پسته و...) استفاده نمایید.
- از مصرف آجیل‌های رنگی جدا خودداری نمایید.
- مصرف سبزی، سالاد، حبوبات و میوه‌جات در طول سفر علاوه بر تامین ویتامین‌های ضروری بدن از بروز مشکلات گوارشی و یبوست پیشگیری می‌نماید.
- توجه داشته باشید انجام فعالیت روزانه و مصرف روزانه ۶ الی ۸ لیوان آب یا مایعات در حفظ سلامتی تاثیر بسزایی دارد (بہتر است چای، کم‌رنگ و همراه خرما یا کشمش استفاده شود).

پیشگیری از سوانح و حوادث

- مسافرت به قصد کسب آرامش روحی و تفریح و نشاط انجام می‌گیرد. با رعایت اصول ایمنی و پرهیز از رفتارهای مخاطره‌آمیز، سفری توأم با آرامش و سلامتی را برای خود و همراهان فراهم نماییم.
- بسیاری از ناتوانی‌های جسمی ناشی از حوادثی است که به راحتی قابل پیشگیری می‌باشد.

- قبل از سفر از سالم بودن وسیله نقلیه خود مطمئن شوید.
- توجه داشته باشید بیشترین علت تصادفات رانندگی عدم رعایت حق تقدم، سرعت و سبقت غیرمجاز است، پس با احتیاط و با سرعت مطمئن حرکت کنید.
- همواره از کمربند ایمنی استفاده کنید. آمار نشان می دهد ۶۳٪ صدمات ناشی از تصادفات رانندگی بر اثر ضربه به سر و گردن به علت عدم استفاده از کمربند ایمنی می باشد.
- توجه داشته باشید حادثه همیشه برای دیگران نیست.
- برای پیشگیری از سوانح و حوادث، در زمانی که مضطرب، ناراحت و خسته اید و نیز پس از مصرف داروهایی که موجب خواب آلودگی و کاهش هوشیاری می گردد رانندگی نکنید.
- از صحبت کردن با تلفن همراه و خوردن و آشامیدن در هنگام رانندگی خودداری نمایید.
- در هنگام بروز حادثه آرامش خود را حفظ نموده و با عجله و شتاب تصمیم نگیرید.
- در سرویس بهداشتی و حمام (وان) مراقب سرخوردگی باشید و از کفش مناسب استفاده کنید.

سلامت کودکان در سفر

توجه داشته باشید کودکان نسبت به تغییر شرایط محیط حساس ترند، بنابراین نسبت به کودکان توجه بیشتری داشته باشید.

- لوازمی را که برای کودکان نیاز دارید در دسترس داشته باشید.



سلامتی و سفر

- از آنجا که محیط ها و برنامه های ناآشنا ممکن است الگوی خواب کودک را به هم بزند پتوی مورد علاقه یا اسباب بازی هایی را که به او آرامش می دهند به همراه داشته باشید.
- از محل کودک خود در همه حال مطلع باشید، حوادث اغلب وقتی اتفاق می افتد که والدین سرگرم یا خسته هستند و یا کودک بدون مراقب و به تنهایی بازی می کند.
- در صورتی که با خودروی شخصی مسافرت می کنید به خاطر داشته باشید صندلی عقب اتومبیل، ایمن ترین محل برای کودکان می باشد.
- کودک را هیچگاه در اتومبیل تنها نگذارید.
- به کودکان بیاموزید با افراد غریبه صحبت نکنند.
- برگه ای شامل نام و نشانی کامل و شماره تلفن خود را در جیب آنان قرار دهید.
- در صورتی که کودک شما زیر دو سال است، دادن قطره های مکمل به او را فراموش نکنید. (مانند قطره A + D، مولتی ویتامین، آهن)
- هنگام مسافرت آرام و صبور باشید. توجه داشته باشید که در سفر روال عادی زندگی تغییر می کند، در نتیجه ممکن است کودکان به دلیل خستگی بدخلق و بهانه گیر شوند. بنابراین آرامش خود را حفظ کنید و انتظار نداشته باشید که رفتارهای آنان مثل همیشه باشد.

پیشگیری از بروز مشکلات عضلانی اسکلتی در سفر

عدم تحرک کافی و نشستن طولانی مدت در وسیله نقلیه باعث

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

همسفرانی برگزینید که دخل و خرجشان با شما همسانی داشته

باشد تا خوار نشوید. الکافی، ج ۴، ص ۲۸۷

بروز درد در ناحیه کمر، گردن، زانو و سایر اندام‌ها می‌شود. با رعایت نکات پیشگیری کننده بروز آنها را به حداقل برسانیم.

- کفش و لباس همیشه باید راحت و مناسب فصل و فعالیت فرد باشد، از پوشیدن کفش پاشنه بلند و لباس‌های تنگ اجتناب کنید.

- در مسافرت‌های طولانی از رانندگی مداوم بپرهیزید و در فاصله‌های زمانی مشخص دقایقی را به استراحت پردازید.

- هنگام حمل وسایل سفر، اصول صحیح حمل بار را رعایت نمایید تا دچار کمر درد نشوید.

مسافرت در بارداری

در صورتی که باردار هستید مسافرت برای شما منعی ندارد ولی در صورت تمایل به سفر در ماه‌های آخر بارداری، حتماً با پزشک یا مامای خود مشورت نمایید.

- در طول سفرهای زمینی باید حداقل هر دو ساعت یکبار کمی راه بروید.

- در سه ماهه اول معمولاً به دلیل تهوع و استفراغ دوران بارداری باید توجه داشته باشید که تعداد وعده‌های غذایی را افزایش داده و حجم هر وعده را کم نمایید. از گرسنگی اجتناب نمایید زیرا کاهش قند خون تهوع و استفراغ را تشدید می‌نماید.

- از مصرف غذاهای چرب، سنگین، تند و داغ خودداری نمایید. در صورتی که دچار سرگیجه و استفراغ شدید با دفعات زیاد شدید، بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه نمایید.



سلامتی و سفر

- در سه ماهه دوم، شرایط برای مسافرت بهتر می باشد ولی باید توجه داشت که محل نشستن شما در وسیله نقلیه راحت باشد.
- در سه ماهه سوم با توجه به اینکه احتمال زایمان، پارگی کیسه آب و تولد زودرس بیشتر است لذا تاکید می شود از انجام مسافرت های غیر ضروری تا حد امکان خودداری گردد.
- آزمایش ها، سونوگرافی، کارت مراقبت و دفترچه بیمه خود را همیشه همراه داشته باشید.
- برای پیشگیری از یبوست، مصرف میوه های خشک (توت، انجیر، برگه، آلو و ...)، آب و مایعات کافی توصیه می شود.
- در صورت امکان در هنگام نشستن، پاها را حرکت داده و به طور نشسته ورزش نمایید تا جریان خون در بدن بهتر برقرار شود.

بیماری های شایع در سفر

اسهال مسافرتی

- مشکلی که اغلب، مسافری با خوردن آب یا غذای آلوده به آن دچار می شوند، ابتلا به اسهال مسافرتی است، که بیشتر در کودکان و سالمندان بروز می کند.
- استفاده از آب و غذای سالم و مطمئن، شستن دست ها با آب و صابون مایع، قبل از تهیه و مصرف غذا و بعد از اجابت مزاج، ساده ترین و مهمترین راه پیشگیری از این بیماری است.
- در صورت بروز هرگونه بیماری اسهالی به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

گرم‌زدگی

در هوای گرم هنگامی که تعریق برای خنک کردن بدن کافی نباشد درجه حرارت بدن افزایش یافته و فرد گرم‌زده می‌شود. از مهمترین علائم گرم‌زدگی می‌توان به تعریق شدید، رنگ پریدگی، تهوع و استفراغ، سردرد و سرگیجه، ضعف در عضلات، تنفس کوتاه و سریع، نبض سریع و ضعیف و در موارد شدید به هذیان و توهم اشاره نمود.

• هنگام سفر به نقاط گرم و خشک به نکات زیر توجه نمایید:

• فعالیت در زیر نور آفتاب و زمان حضور خود را در ساعات گرم محدود نمایید.

• حتما از کلاه یا چتر و عینک آفتابی استفاده کنید.

• در طول روز از آب و مایعات به میزان لازم استفاده کنید.

سرماخوردگی و آنفلوانزا

این بیماری ویروسی که ممکن است در اثر تغییرات آب و هوایی رخ دهد معمولا با تب، سردرد، درد عضلانی، آب ریزش از بینی، گلودرد و سرفه تظاهر می‌کند. این بیماری از طریق ترشحات دستگاه تنفس (قطرات بزاق در هنگام سرفه، عطسه و ...) از فرد آلوده به فرد سالم منتقل می‌شود. استفاده از دستمال در هنگام عطسه و سرفه و یا استفاده از پوشش مناسب مانند ماسک و همچنین تهویه مناسب فضاهای بسته، می‌تواند در پیشگیری از انتقال بیماری موثر باشد.

هاری

با توجه به اینکه در طول سفر احتمال مواجهه افراد خانواده با حیوانات اهلی و وحشی افزایش



سلامتی و سفر

می یابد در صورت بی توجهی و گازگرفتگی یا خراشیدگی پوست توسط حیواناتی مانند سگ، گربه و ... خطر بروز بیماری هاری وجود دارد. این بیماری که نوعی بیماری ویروسی است سیستم عصبی را درگیر می کند.

• اگر توسط یک حیوان (اعم از گوشتخوار و علف خوار) مورد گزش واقع شدید ضمن شستشوی زخم با آب فراوان و صابون **حتماً** به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی جهت تزریق واکسن هاری مراجعه نمایید.

بیماری حرکت (تهوع و استفراغ ناشی از سفر)

برخی افراد در طول سفر، دچار بیماری حرکت می شوند. این بیماری که در کودکان شایع تر است موجب تهوع، استفراغ و سردرد می شود.

اگر به حرکت حساس هستید و به این بیماری دچار می شوید، به نکات ذیل توجه کنید:

- در طول مسیر کاملاً به صندلی خود رو تکیه داده و در صورت امکان صندلی را به حال نیمه خوابیده قرار دهید.
- بهتر است در قسمتی از وسیله نقلیه قرار بگیرید که کمترین تکان را دارد.
- سعی کنید از درون خودرو کمتر به اطراف نگاه کنید.
- از استشمام مواد تحریک کننده مانند دود سیگار دوری کنید.
- شب قبل از مسافرت، غذا و نوشیدنی کمتری بخورید و در طول راه نیز معده خود را نسبتاً خالی نگه دارید.
- فقط زمانی از دارو استفاده کنید که سایر توصیه ها موثر واقع نشده باشد (این داروها را فقط با تجویز پزشک مصرف کنید).

سلامت روان در سفر

سلامت روان به اندازه سلامت جسم اهمیت دارد پس:

۱. مراقب سلامت روان همدیگر باشیم.
۲. یاد خدا و توکل مایه آرامش روح و روان انسان می گردد.
۳. هیچگاه لبخند، همدلی، مهربانی و آرامش را در طول سفر فراموش نکنید.
۴. هنگام رانندگی آرامش خود را حفظ کنید.
۵. هر عاملی که باعث کاهش سطح هوشیاری و تمرکز راننده شود ممکن است موجب بروز تصادف جاده ای گردد، این عامل می تواند بحث کوچکی در داخل خودرو، صحبت کردن با تلفن همراه و یا حتی استفاده از مواد روانگردان و دارو باشد.
۶. نیازها، تنش زای می باشند پس به ارضای معقول احتیاجاتی مانند گرسنگی، تشنگی، خواب و استراحت توجه داشته باشید.
۷. خطاهای دیگران را چون خطاهای خود تحمل کنید.
۸. مشارکت و تصمیم گیری جمعی موجب دلپذیرتر شدن مسافرت می گردد، پس مکان هایی را برای سفر انتخاب کنید که برای همه اعضای خانواده جذابیت داشته باشد.
۹. برنامه ریزی و زمانبندی مناسب در طول سفر داشته باشید. عجله و شتابزدگی باعث افزایش اضطراب و از بین رفتن آرامش و آسودگی است پس هیچگاه عجله نکنید.
۱۰. مراقب دخل و خرج در سفر باشید، با عدم مدیریت دخل و خرج و بروز مشکل مالی در طول سفر ممکن است دچار استرس و افسردگی شوید.
۱۱. در لحظه زندگی کنید و از زمان حال لذت ببرید.
۱۲. تفکر انتقادی و انعطاف پذیر داشته باشید.



سلامتی و سفر

مرکز بهداشت استان قم

آدرس: خیابان امام خمینی، ۲۰ متری شهید بهشتی

تلفن: ۱۸-۳۶۶۰۰۰۱۷

گروه آموزش و ارتقا سلامت: ۳۶۶۰۶۰۷۰

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌ها: ۳۶۶۳۰۵۴۰

واحد سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد: ۳۶۷۰۸۰۶۱

تلفن‌های ضروری استان قم

۱۱۰	فوریت‌های پلیس
۱۱۳	اداره اطلاعات
۱۱۵	مرکز اورژانس
۱۱۶	ستاد نیروی انتظامی
۱۱۹	اوقات شرعی و ساعت گویا
۱۲۳	اورژانس اجتماعی
۱۲۵	آتش نشانی
۱۳۰	اداره آگاهی
۱۳۴	سیستم کامپیوتری هواشناسی
۱۳۶	سازمان بازرسی کل کشور
۱۱۲	مشاوره دارویی هلال احمر
۱۴۸۰	صدای مشاور (بهبیستی)
۳۷۷۱۳۵۸۶	بازرگانی
۳۶۱۲۲۰۰۰	بیمارستان شهید بهشتی
۳۷۲۰۷۵۷۷	بیمارستان و زایشگاه ایزدی
۳۸۱۸۳۰۰۰	بیمارستان و زایشگاه حضرت زهرا (علیها السلام)
۷۱۱۸۱	بیمارستان نکویی
۳۷۷۱۳۵۱۱-۱۵	بیمارستان کامکار
۳۶۶۵۱۸۰۱-۳	بیمارستان حضرت معصومه (علیها السلام) (کودکان)
۳۲۸۸۴۳۱۰	بیمارستان ولیعصر (علیه السلام)
۳۶۱۶۱۱۱۱	بیمارستان گلپایگانی