



راهنما خودمراقبتی  
زوداربعین حسینی

# بهداشت محیط



## پیشگیری از بیماری‌های منتقله از طریق آب

بیشترین و ضروری‌ترین ماده‌ای که انسان در سفر مصرف می‌کند، آب است. نوشیدن آب غیربهداشتی یکی از عوامل اصلی بیماری‌های دستگاه گوارش در مسافران است. در مواردی که دسترسی به آب بهداشتی و سالم برای شما امکان‌پذیر نیست، می‌توانید از آب جوشیده یا آب سالم بسته‌بندی شده استفاده کنید.

■ برای جلوگیری از کم‌آبی و بی‌وست، مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب بسته‌بندی شده) همراه داشته باشید.

■ آب سالم بسته‌بندی شده، آب میوه‌ها و نوشیدنی‌های پاستوریزه می‌تواند بدون خطر باشد.

■ از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند، خودداری کنید.

■ برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته‌بندی شده یا آب جوشیده استفاده کنید.

■ مصرف نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی و شیرین، شربت‌ها و سایر نوشیدنی‌هایی که به آن‌ها شکر اضافه شده است را محدود کنید. از آب ساده یا دوغ‌های کم‌نمک و بدون گاز استفاده کنید.

■ از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید.

■ باقیمانده آب بطری‌ها را در پشت شیشه (وسیله نقلیه یا محل اسکان) و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.

■ از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یک‌بار مصرف شفاف خودداری کنید.

■ پیش از استفاده از آب آشامیدنی در طول مسیر پیاده‌روی به تابلوهای هشداردهنده آن دقت کنید.

■ آب را فقط از منابع مطمئن مانند آب لوله‌کشی متصل به شبکه آب‌رسانی تهیه کرده یا از آب‌های بسته‌بندی شده استفاده کنید.

■ از خوردن آب بسته‌بندی شده یخ‌زده خودداری کنید. قرار دادن بطری‌های پلاستیکی آب در فریزر برای انجماد، باعث آزادسازی سم دی‌اکسید از ظروف پلاستیکی می‌شود.

## منع استعمال دخانیات

دخانیات هر ساله موجب مرگ ۸ میلیون نفر از مردم جهان می‌شود که یک میلیون از این مرگ‌ها در افرادی است که فقط در مواجهه با دود دخانیات حاصل از مصرف دیگران هستند. به‌منظور حفظ حقوق افراد جامعه و تأمین سلامت آن‌ها در برابر زبان‌ها و بیماری‌های ناشی از استعمال دخانیات و مواجهه با دود دست‌دوم، استعمال هر نوع سیگار و سایر مواد دخانی در اماکن عمومی به هر نحو ممنوع گردیده است.

■ ۷۰۰۰ ماده شیمیایی در دود سیگار و قلیان وجود دارد که ۷۰ نوع آن سرطان‌زا است.

■ استعمال مواد دخانی در محدوده یکصد متری اماکن مذهبی ممنوع است.

■ مواجهه با دود دست‌دوم سیگار برای افراد غیر سیگاری مضرتر از دود سیگار برای افراد سیگاری است.

■ تنباکوهای معطر حاوی بنزن است که ظرف ۱۵ سال در فرد مصرف‌کننده ایجاد سرطان خون می‌کند.

■ کشیدن سیگار و قلیان در اماکن عمومی، تجاوز به حقوق دیگران است و از استعمال آن در اماکن عمومی خودداری نمایید.





## دفع پسماند (زباله)

- پسماندهای خود را در محل‌های تعیین شده قرار دهید.
- راهسازی پسماند (زباله) در محیط اطراف مسیر پیاده‌روی موجب بروز بیماری‌های رودهای و زمینه‌ساز بیماری‌های پوستی چون سالک می‌شود.
- در طول مسیر پیاده‌روی کیسه زباله به همراه داشته باشید.
- برای جلوگیری از نفوذ حشرات و جوندگان موذی، محل اقامت خود را پاکیزه نگهدارید.
- از ریختن پسماند (زباله) در مسیر پیاده‌روی، جوی، نهر و محوطه موكب‌ها خودداری نمایید.

## پیشگیری از بیماری‌های منتقله از طریق هوا

■ از آتش زدن و سوزاندن زباله در فضای باز یا کنار موبک‌ها خودداری کنید.

■ به‌منظور عدم آلودگی هوای داخل محل اقامت و اسکان، قبل از ورود جوراب‌ها را از پا بیرون آورده و پاها و جوراب‌ها را بشویید.

■ از استعمال دخانیات (سیگار، قلیان و...) در محل اقامت و اسکان جدا خودداری نمایید.

■ تهویه داخل محل اسکان (چادر یا ساختمان) به‌طور مرتب باید صورت پذیرد به طوری‌که همیشه داخل محل اقامت یا اسکان بوی مطبوع داشته باشیم.



## در زمان بروز پدیده گردوغبار چه باید کرد؟

■ ماسک‌های کاغذی معمولی و دستمال نمی‌توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند اما ماسک‌های فیلتر دار از نوع FFP2 موجود در داروخانه‌ها می‌تواند در این شرایط کمک کننده باشد.

■ بلافاصله به محیط‌های بسته بروید و درها و پنجره‌ها را ببندید.  
■ کسانی که مشکلات تنفسی و قلبی ریوی دارند برای استفاده از ماسک باید با پزشک خود مشورت نمایند.

■ اگر نشانه‌هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس‌خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده کردید، به خصوص اگر سابقه بیماری آسم دارید درمان همیشگی آسم خود را دنبال کرده و اگر نشانه‌ها برطرف نشد در اولین فرصت با پزشک مشورت کنید.

■ برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و آب آشامیدنی، استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذایی آماده مصرف ضروری است.



## حفاظت از پوست در برابر پرتوهای خورشیدی

حفاظت پوست یکی از موارد مهمی است که در طول سفر باید به آن توجه داشت بخصوص اگر قصد پیاده‌روی در طول مسیر نجف تا کربلا را دارید، بسیار مهم است که از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید. ■ پرتوهای فرابنفش خورشید عامل اول سرطان پوست، پیری پوستی زودرس و کاتاراکت است.

■ از برخورد مستقیم نور خورشید با بدن به ویژه از ساعت ۱۰ صبح لغایت ۱۴ جلوگیری کنید.

■ در سایه، تشعشعات نور خورشید فقط تا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد لذا اقدامات حفاظتی فردی در سایه هم لازم است.

■ در فضای باز ترجیحاً از کلاه لبه‌دار که لبه‌های آن حداقل ۷ سانتی‌متر باشد یا از هر وسیله دیگر که بتواند قسمت‌های لخت صورت و گردن را حفظ کند، استفاده نمایید.

■ در فضای باز حتماً از عینک آفتابی (ضد پرتوهای فرابنفش خورشیدی با فاکتور حفاظتی تا ۴۰۰ نانومتر) استفاده کنید.

■ جهت حفاظت پوست در مقابل پرتو خورشیدی از کرم‌های ضد آفتاب مناسب مجوزدار استفاده نمایید (ترجیحاً کرم‌های ضد آفتاب با حداقل SPF 30 استفاده شود).

■ بر روی سطوحی از بدن‌تان که در مقابل آفتاب قرار می‌گیرد، از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید. آسیب اشعه آفتاب به پوست می‌تواند با قرار گرفتن در معرض آفتاب در عرض ۱۵ دقیقه اتفاق بیافتد.

■ ۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید.

■ اگر بیشتر از دو ساعت در معرض نور آفتاب قرار گرفتید، کرم ضد آفتاب خود را تمدید کنید.

■ پوشیدن لباس‌های محافظ با آستین بلند و شلوار بلند می‌تواند پوست را از اشعه UV محافظت کند.

■ در مورد حفاظت کودکان در مقابل نور آفتاب حساسیت بیشتری نشان دهید. قبل از خروج کودکان حتماً کرم ضد آفتاب روی پوست آن‌ها بمالید و از عینک آفتابی برای آن‌ها استفاده کنید.

■ برخی مشکلات جزئی گرم‌زدگی و آفتاب‌سوختگی را می‌توان با مصرف آب کافی، استراحت، قرار گرفتن در یک محیط خنک و استفاده از پماد ضدالتهاب درمان کرد اما در مواقعی که مشکل آفتاب‌سوختگی و گرم‌زدگی شدید باشد باید به پزشک مراجعه کنید.



راهنما خودمراقبتی  
زوار اربعین حسینی



# بهداشت محیط و رعایت کنید

- ◆ در طول مسیر پیاده‌روی، کیسه زباله همراه داشته باشید.
- ◆ باقیمانده غذا و زباله‌های خود را در سطل‌های مخصوص زباله بریزید و از ریختن زباله در کنار جاده، جوی و نهرها خودداری کنید.
- ◆ پسماند (زباله) را در محل‌های تعیین شده قرار دهید.

