

انجمن علمی دانشجویان
ایران

ستاد مرکزی اردیبهشت
کمیته فرهنگی و آموزشی



دانشگاه علوم پزشکی قم

معاونت بهداشتی

گروه آموزش و ارتقا سلامت

سلامت زائر با خود مراقبتی

سلامتی شما، سلامت ما / در بارگاه قدس خانیان است / این روزها علم و دانش محرم است / گزینش قیل و دینا بیهوش است / کاش در تمام دردتان / کوپای و صیقل از مغرب افشان / علی بن ابی طالب

سلامتی شما، سلامت ما



کاروانی آهنگ زنا و زانیچ

هر که دارد بهر که در جیبش
لله

الرابعین
می روم تا کنج صوم نزن کبیرم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اربعین ۹۶

سلامت زائر با خودمراقبتی

تهیه و تنظیم:

گروه آموزش و ارتقا سلامت

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری ها

گروه بهداشت محیط و حرفه ای

با همکاری کمیته فرهنگی آموزشی ستاد مرکزی اربعین

...

قطع: پالتویی

ویرایش سوم - مهر ۹۶



آمدم از گرد ره در کربلایت یا حسین
 ای تمام هستی ام با دا فدایت یا حسین
 آمدم بر تربتت تا عقده دل واکنم
 بسته ام دل بر تو و لطف و عطایت یا حسین

مقدمه

زیارت مرقد پاک و مطهر ائمه معصومین علیهم السلام در کشور عراق از آرزوهای بزرگ شیعیان و علاقمندان به آستان مقدس ائمه اطهار علیهم السلام بوده و علیرغم وجود رنج هایی که در طول تاریخ برای زائرین عتبات عالیات وجود داشته، سفر عاشقان و شیفتگان ائمه اطهار علیهم السلام همچنان پر رونق بوده است، رعایت بهداشت فردی، داشتن صبر، حوصله، گذشت و ایثار، همبستگی و هماهنگی با مسئول گروه از عوامل موفقیت در این سفر است. بنابراین از نظرات و تجربیات مدیر و راهنمای کاروان خود تبعیت نموده و ضمن رعایت حال افراد کهنسال و کودکان، مراقب آنها نیز باشید.

این کتاب جهت حفظ سلامت زائرین با اصل خود مراقبتی و با هدف به حداقل رساندن مخاطرات سلامتی تقدیم زائران و کارگزاران فرهنگی و اجرایی عازم به عتبات عالیات در موسم اربعین حسینی می گردد. باشد که با رعایت این توصیه ها، سفر را ماندگار و در نهایت سلامت، آرامش و اطمینان، به سرانجام رسانید و ما را نیز از دعای خیر بهره مند سازید.

با آرزوی توفیق و قبولی زیارت برای هموطنان گرامی، امیدواریم با احترام به قوانین و مقررات دولت عراق و آداب و رسوم مردم آن کشور، تصویر مثبت و الگوی شایسته ای از اخلاق و فرهنگ اسلامی به جهانیان نمایش داده شود.





توصیه های کلی قبل و حین سفر به عتبات عالیات

۱. چنانچه مبتلا به بیماری مزمن از قبیل صرع، دیابت، فشارخون و غیره می باشید حتما پزشک معالج خود را در جریان قرار داده و توصیه های ارائه شده توسط ایشان را کاملا رعایت فرمائید. ضمنا سوابق پزشکی خود را به طور کامل همراه خود داشته باشید.
۲. تزریق واکسن آنفلوآنزا به ویژه در بیماران قلبی، ریوی، آسم، سابقه سکته قلبی، نارسایی کبد و کلیه، دیابت، بیماری مزمن و افراد بالای ۵۰ سال مورد تأکید قرار گرفته است.
۳. اعتیاد و مصرف قرص های کدئین دار و روان گردان در کشور عراق ممنوع بوده و پلیس عراق با خاطیان به شدت برخورد می نماید.
۴. داروهای اختصاصی مورد نیاز خود را حداقل برای مصرف ۱۰ روز بهمراه داشته باشید.
۵. توجه داشته باشید امکانات همودیالیز برای بیماران دیالیزی در ایام اربعین در عراق وجود ندارد و این دسته از بیماران در بیمارستان ها و درمانگاه های عراقی پذیرش نمی شوند.



۶. به همراه داشتن وسایل مورد نیاز جهت بهداشت فردی و نظافت (مایع صابون، حوله شخصی، قاشق، چنگال، لیوان و ...)، مقداری خشکبار و آجیل، آلبیمو و پودر ORS و کمی نمک و شکر و همچنین یخدان مناسب و بهداشتی، چراغ قوه و ظروف مناسب در بسته جهت طبخ و نگهداری غذا توصیه می‌شود.

۷. به همراه داشتن لباس گرم و جوراب‌های نخی و کفش مناسب با شرایط آب و هوایی عراق و کیسه خواب مناسب توصیه می‌شود.

۸. به خاطر داشته باشید که همیشه دستگیره‌ها، شیر و شینگ توالت‌ها به خاطر نحوه استفاده از آنها آلوده است، بنابراین هر کس از توالت استفاده می‌کند باید بلافاصله بعد از خروج از سرویس بهداشتی، دست‌های خود را با آب و مایع صابون بشوید.

۹. همواره از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی استفاده شود.

۱۰. میوه‌ها قبل از مصرف حتما شسته شوند نه آنکه با دستمال یا لباس تمیز شوند (ترجیحا از میوه‌هایی استفاده شود که از پوست جدا می‌شوند).

۱۱. در صورت استفاده از غذاهای کنسرو شده، جوشاندن کنسرو قبل از بازکردن درب آن، به مدت ۱۵ دقیقه الزامی است.

۱۲. در موقع گرد و غبار چون ماسک‌های کاغذی معمولی و دستمال نمی‌توانند جلوی ورود ذرات ریزگرد و غبار را بگیرند از ماسک‌های مخصوص استفاده شود.

۱۳. بارش‌های پاییزی که در سال‌های اخیر برای هموطنان مشکل تنفسی ایجاد کرده است در صورت رخ دادن، زائرین نکات لازم را رعایت کرده و سعی کنند در محیط مسقف و سرپشته حضور داشته و در زیر باران



قرار نگیرند. افرادی که مشکلات تنفسی و آسم دارند حتما از ماسک استفاده کنند.

۱۴. از مصرف چای و مایعات داغ در لیوان‌های شفاف یک بار مصرف خودداری شود.

۱۵. افراد سیگاری بایستی از سیگار کشیدن در اتاق‌ها، راه‌روها و فضاهای بسته خودداری کنند و در پایان سیگار روشن را روی زمین رها نکنند.

۱۶. بهتر است زائران به گونه‌ای برنامه‌ریزی نمایند که در کوتاه‌ترین زمان پس از زیارت، به کشور بازگردند؛ چرا که در صورت اقامت طولانی مدت، مشکلات سرماخوردگی، گوارشی و ... زائران را تهدید می‌نماید.

۱۷. احتمال ترافیک و معطلی در مسیر رفت یا برگشت وجود دارد در طول مسیر صبور باشید و در صورت استفاده از وسیله نقلیه شخصی از سرعت و سبقت غیر مجاز پرهیز نمایید.

۱۸. در صورت احساس خستگی و خواب‌آلودگی در رانندگی حتما خودرو را متوقف نموده و ضمن استراحت صورت خود را با آب بشویید.



بیماری‌ها و مشکلات شایع در هنگام سفر اربعین

۱. بیماری‌های تنفسی مثل آنفلوانزا، مرس، کرونا و ...

۲. وبا (التور)

۳. گرما زدگی

۴. عرق سوز

۵. تاول پا

۶. گرفتگی عضلات



۱. آشنایی با بیماری آنفلوانزا

آنفلوانزا یک بیماری حاد تنفسی است که به علت ابتلا به ویروس آنفلوانزا ایجاد می‌شود و در فصول سرد سال شایع است.

• اهمیت آنفلوانزا

سرعت انتشار، کثرت مبتلایان، قابلیت ایجاد همه‌گیری و احتمال بروز عارضه و مرگ و میر در گروه‌های پرخطر بیشتر است.

• علائم بالینی آنفلوانزا در انسان

تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد، گلودرد، سرفه، بی‌اشتهایی، تهوع، اسهال و استفراغ، احساس کوفتگی (دردهای عضلانی و استخوانی)، لرز، سردرد، احساس گرفتگی بینی و عطسه (بدون برخی علائم شایع سرماخوردگی مثل اشک ریزش آبریزش)

• علائم بیماری با تب، سرفه، تنگی نفس (دشواری تنفسی، تنفس سریع و سطحی) و گاه با اسهال شروع می‌شود ولی گاهی با پیشرفت بیماری، نارسایی کلیوی، ضعف در سیستم ایمنی بیماران و نارسایی بعضی ازارگان‌های حیاتی نیز مشاهده شده است.



- علائم بیماری ۷ تا ۱۰ روز پس از ورود ویروس به بدن مشاهده می شود.

افراد در معرض خطر که بایستی واکسن آنفلوانزا دریافت کنند:

- مبتلایان به بیماری های مضمن قلبی، ریوی، کلیوی، بیماران سرطانی، دیابتی و...
- زنان باردار
- کودکان زیر ۵ سال و سالمندان بالای ۶۵ سال
- افراد زیر ۱۸ سال که تحت درمان طولانی مدت با آسپرین هستند.

مهمترین راه انتقال آنفلوانزا

مهمترین راه انتقال آنفلوانزا، استنشاق قطرات تنفسی آلوده (عطسه و سرفه) می باشد.

۷

راه های پیشگیری از آنفلوانزا و بیماری های تنفسی مهم

زائران باید مراقب تغییرات ناگهانی دمای هوا در کشور عراق باشند تا دچار بیماری و سرماخوردگی نشوند. در طول روز، هوا بسیار گرم اما حوالی شب هوا بسیار سرد می شود.

۱. شستن دست ها با آب و صابون مایع بعد از بازگشت به خانه (محل اقامت) و قبل از غذا خوردن و...
۲. گرفتن جلوی بینی و دهان به هنگام عطسه و سرفه با دستمال و انداختن دستمال کثیف در سطل زباله.
۳. خودداری از تماس دست های آلوده با چشم، دهان و بینی
۴. استفاده از ماسک در مکان های شلوغ و پرجمعیت که تهویه مناسب هوا وجود ندارد.



چگونه از خود و دیگران در برابر آنفلوآنزا حفاظت کنیم؟



دستمال مصرف شده را فوری پس از استفاده و بطور مناسب دفع کنیم



هنگام سرفه یا عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانیم



در صورت مشاهده علائم شبه آنفلوآنزا، فوراً به پزشک مراجعه کنیم



دست ها را بطور منظم با آب و صابون بشوئیم



اگر در خود علائم شبه آنفلوآنزا دیدیم، در منزل بمانیم



اگر آثار شبه آنفلوآنزا مشاهده کردیم، از افراد (حداقل یک متر) فاصله بگیریم



از مالیدن و تماس دست آلوده با چشمها و بینی و دهان خودداری کنیم



هنگام احوالپرسی از درآغوش گرفتن، بوسیدن و دست دادن خودداری کنیم



۲. آشنایی با بیماری وبا (التور)



وبا نوعی بیماری حاد اسهالی است که در اثر تولید و تجمع سم میکرووب وبا در روده باریک ایجاد می‌شود و در اکثر موارد باعث از دست رفتن سریع آب و الکترولیت‌های بدن از طریق روده می‌گردد و در صورتی که به موقع

درمان نشود باعث کم‌آبی بدن، شوک و سرانجام منجر به مرگ می‌شود.

۱۱

• راه‌های انتقال بیماری وبا

- استفاده از آب، غذا و یخ آلوده
- شستشوی ظروف غذا در آب‌های آلوده
- شنا کردن در آب‌های آلوده
- تماس دست با مدفوع و استفراغ فرد بیمار یا مواد و اشیای آلوده

• علائم و نشانه‌های بیماری

- افزایش حرکات روده که اولین علامت بیماری است و بیمار آن را به صورت احساس پری و سروصدا (غرغر) در شکم بیان می‌نماید.
- مدفوع شل و آبکی که بعد از چند بار مدفوع آبکی، مواد دفعی نمای لعاب برنج به خود می‌گیرد و بوی ماهی پیدا می‌کند.





- استفراغ بدون حالت تهوع قبلی و احساس اجابت مزاج اورژانسی
- نداشتن تب بالا و درد شدید
- عطش و تشنگی شدید
- درد و گرفتگی اندام‌ها و گاهی درد ماهیچه‌های شکم
- بدنبال از دست دادن مقادیر زیاد املاح بدن
- **راه‌های پیشگیری از بیماری وبا**
- استفاده از آب لوله‌کشی تصفیه شده یا بطری آب در تمام مواقع و چنانچه از سلامت آب در دسترس اطمینان ندارید، ابتدا آب را جوشانده و پس از سرد شدن مصرف کنید.
- شستن دقیق و صحیح دست‌های خود با آب و صابون قبل از دست زدن به مواد غذایی و خوراکی و همچنین قبل از غذا خوردن و بعد از اجابت مزاج (استفاده از ژل ضد عفونی کننده در صورت عدم امکان شستشو)
- استفاده از غذاهای پخته شده در منزل تا آنجا که ممکن است.



- خودداری از مصرف مواد غذایی و خوراکی، نوشیدنی‌ها و یخ‌های غیربهداشتی که توسط فروشندگان دوره‌گرد عرضه می‌شود.
- خرید مواد غذایی فاسدشدنی بصورت تازه و به اندازه مورد نیاز و نگهداری در یخچال.
- به همراه داشتن آب آشامیدنی و غذای سالم هنگام سفر یا استفاده از نوشیدنی‌ها و غذاها با بسته بندی مطمئن
- عدم استفاده از سالاد یا سبزیجات در هنگام سفر به دلیل عدم امکان شستشوی صحیح و سالمسازی
- عدم استفاده از دوغ و ماست محلی و در صورت استفاده از شیر، حتما جوشیده و داغ باشد.

۳. گرم‌زدگی

انسان همیشه در حال از دست دادن مقداری از حرارت بدن خود می‌باشد. اگر شرایط محیط طوری باشد که از دست دادن حرارت مقدور باشد (مثلا درجه حرارت محیط کمتر از حرارت بدن باشد یا جریان هوا و باد سبب خشک شدن عرق بدن و در نتیجه خنک شدن آن شود) خطری متوجه انسان نخواهد شد. اما در سرزمین عراق بخصوص در فصول گرم و یا مناسبت‌ها که با ازدحام جمعیت روبرو هستیم، تبادل حرارت گاهی غیر ممکن خواهد شد در نتیجه، حرارت بدن که همواره باید در حدود ۳۷ درجه سانتیگراد باشد، بالا می‌رود و معمولا به ۳۹ درجه یا بالاتر از آن می‌رسد. در این حالت، فرد گرم‌زده به اغماء می‌رود و باید به سرعت اقدامات درمانی انجام شود.



• جهت پیشگیری از این مشکل باید به موارد ذیل توجه کرد:

- عدم رفت و آمد در هوای گرم
 - پوشیدن لباسهای نخی و لباس زیر مناسب، با الیاف نخی و گشاد
 - استحمام مکرر (در صورت دسترسی به آب سالم و نه آب تنی در رودخانه)
 - استفاده از پودر تالک (پودر بچه) در نقاطی که اولین نشانه های عرق سوز مشاهده می شود.
- توجه: در صورت عفونی شدن محل عرق سوز سریعاً به مراکز پزشکی و درمانی مراجعه شود.

۵. تاول پا:

جهت پیشگیری از تاول پا، پوشیدن کفش مناسب، جوراب حوله ای و شستشوی مرتب پا با آب و سپس خشک کردن کامل آن توصیه می شود. البته آب نباید داغ باشد.





کسانی که مستعد زخم پا هستند مثل بیماران قندی در طول مسیر استراحت کافی نموده و از کفش مناسب و طبی استفاده کنند.

۱۶

۶. گرفتگی عضلات

جهت پیشگیری یا رفع گرفتگی عضلات، استحمام با آب گرم قبل از خواب بسیار مفید می باشد. در صورت امکان ماساژ عضلات و استفاده از کیسه های آب گرم نیز توصیه می شود. تغذیه مناسب و استفاده از میوه (ترجیحا میوه هایی که پوست آنها جدا می شود) کمک کننده می باشد.



نشانی درمانگاه های مرکز پزشکی هلال احمر حج و زیارت در کشور عراق

ردیف	شهر	مراکز
۱	کربلا	هتل ملاک
۲		هتل نجم
۳		هتل هدی الوالی
۴		بیمارستان الحسین - دولتی
۵		بیمارستان سفیر - عتبه
۶		درمانگاه مجمع سیدالشهدا - عتبه
۷		درمانگاه مجمع زائرین - عتبه
۸	مسیر نجف تا کربلا	عمود ۳۹۷
۹		عمود ۱۰۸۰
۱۰		عمود ۱۱۲۰
۱۱		عمود ۱۲۰۱
۱۲		عمود ۱۰۹۲
۱۳	نجف	هتل انبأ
۱۴		صحن حضرت زهرا (س)
۱۵	کاظمین	مرقد شهید حکیم
۱۶		چهار طبقه
۱۷		هتل ام القرى
۱۸		بیمارستان حکیم
۱۹		بیمارستان صدر
۲۰		درمانگاه جواد الائمه (ع)
۲۱		کانکس شارع امام علی (ع)
۲۲	کانکس شارع صاحب الزمان (عج)	



دست‌هایمان را



۱ خیس کردن دست با آب کافی

۲ برداشتن مایع به مقدار لازم

۳ مالیدن کف دستها به هم

۴ شستن بین انگشتان و پشت دست با کف دست دیگر

۵ شستن انگشت با حرکت چرخشی

۶ شستن زیر ناخن‌ها با حرکت چرخش در کف دست گیر

۷ آبکشی کامل دستها

۸ خشک کردن بهداشتی دست‌ها

سلامتی در دست‌های



درست بشوئیم

آیا می دانید

هنگام شستشوی دست ها این قسمت ها:

- بیشتر مواقع شسته نمی شود.
- اغلب مواقع شسته نمی شود.
- گاهی مواقع شسته نمی شود.
- معمولا شسته می شوند.



تمیز شماست



باز در دل غم مولا غمیر لب سمران اربعین سمر و غم سینه سمران

باز این پورتنال فرهنگی ساله | باز این چرخ پسته پاره ما | باز این تپه خیمه ای که زمین | بنی نه خیمه ها تا غم لب سمران | این صبح میرد و بهار ای که کارزد | کاروان و بی تو بیا



احداثیه انجمن سمران
شماره دوست الیمی ناله و دستار سمران

- پورتال رسمی کمیته فرهنگی و آموزش اربعین: arbaeen.ir
- کانال رسمی کمیته فرهنگی و آموزشی اربعین در تلگرام: [@arbaeen](https://t.me/arbaeen)
- صفحه رسمی کمیته فرهنگی و آموزشی اربعین در اینستاگرام: [insta.arbaeen](https://www.instagram.com/arbaeen)
- بارکد:



در صورت مشاهده هرگونه تخلف بهداشتی، هموطنان گرامی می توانند با سامانه کشوری ۱۹۰ تماس حاصل نمایند تا در اسرع وقت در هر نقطه از کشور مورد پیگیری قرار گیرد. (این سامانه صرفاً در ایران قابل استفاده می باشد)