

السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ
السَّلَامُ عَلَى الْحُسَيْنِ (ع) وَعَلَى عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ (ع)
وَعَلَى أَوْلَادِ الْحُسَيْنِ (ع) وَعَلَى أَصْحَابِ الْحُسَيْنِ (ع)

راهنمای
از اربعین
۹۴

راهنمای سفر سالم برای
زائران اربعین حسینی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت

امیدواریم زیارت امام حسین (ع) و سایر شهدای کربلا در ایام اربعین حسینی برای شما و خانواده سفری بسیار بابرکت باشد؛ اما گاهی اوقات عدم رعایت بهداشت فردی، بهداشت مواد غذایی و بهداشت محیط می‌تواند باعث ایجاد بیماری در طول سفر شده و آرامش شما و خانواده‌تان را بر هم بزند؛ در این میان زنان باردار، کودکان، سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن نسبت به دیگران آسیب‌پذیرتر هستند؛ بنابراین رعایت نکات بهداشتی در طی سفر ضرورت بیشتری می‌یابد و با حساسیت بیشتری باید مورد توجه قرار گیرد.

قبل از شروع سفر و ترک خانه در خصوص بیماری‌های مختلفی که ممکن است در سفرتان در معرض آن قرار بگیرید و همچنین اقدامات پیشگیرانه مورد نیاز، لازم است با پزشک خود مشورت کنید. مطمئن شوید داروهای مورد نیاز در طول سفر را با خود به همراه داشته باشید (به خصوص افرادی که مبتلا به بیماری‌های مزمن زمینه‌ای هستند از قبیل افراد دارای بیماری دیابت، قلبی عروقی، تنفسی، کلیوی و ...).

بهداشت فردی

۱- شست‌وشوی مرتب دست‌ها (ترجیحا با آب و صابون)

عوامل بیماری‌زای خطرناک به‌طور گسترده‌ای در خاک، آب، حیوانات و مردم وجود دارند و می‌توانند بر روی دست حمل شوند و به مواد غذایی منتقل شوند. بنابراین همواره دست خود را بعد از استفاده از توالت، قبل از صرف غذا، بعد از بازگشت از زیارت اماکن متبرکه، تماس با فرد بیمار، قبل و بعد از آماده کردن غذا و بعد از تماس با مواد غذایی خام بشویید. در صورتی که دسترسی به آب ندارید، استفاده از ژل‌های ضد عفونی‌کننده‌ای که نیاز به شستشو با آب ندارند می‌توانند بسیار کمک‌کننده باشند.

• در طول مسیر، به مواد غذایی خام به‌ویژه گوشت خام دست نزنید و در صورتی که به این مواد غذایی دست زدید حتما بلافاصله دست خود را بشویید.

• از دست زدن و تماس با حیوانات و پرندگان زنده خودداری کنید.

• از خود درمانی بپرهیزید. به خصوص از مصرف داروهای آنتی‌اسید (قرص‌های معده) بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

• در طول سفر فقط از وسایل شخصی خود مانند مسواک، خمیردندان، حوله، وسایل اصلاح، صابون، شامپو، لیوان، پتوی مسافرتی استفاده نمایید.

• از سجاده، مهر، تسبیح و چادر نماز شخصی خود استفاده نمایید.

• حداقل یک ملافه تمیز یا کیسه‌خواب مناسب به همراه داشته باشید.

• مصرف سیگار و قلیان در اماکن عمومی ممنوع است.

• باقیمانده غذا و زباله‌های خود را در سطل‌های مخصوص زباله بریزید و از ریختن زباله در جوی و نهرها جدا خودداری کنید.



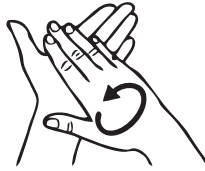
روش درست شستن دست‌ها در ۱۰ مرحله

۱



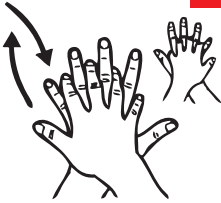
دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید؛

۲



کف دست‌ها را با هم بشویید؛

۳



بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید؛

۴



بین انگشتان را از روبه‌رو بشویید؛

۵



نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید؛

۶



شست دست را جداگانه و دقیق بشویید؛

۷



خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید؛

۸



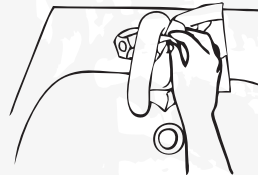
دور مچ معمولاً فراموش می‌شود! در آخر حتماً شسته شود.

۹



دست را با دستمال خشک کنید.

۱۰



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

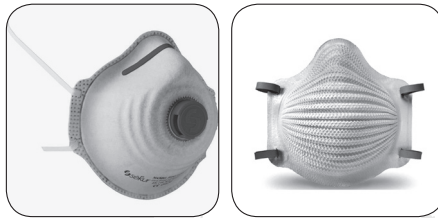
زمان شستن دست‌ها بهتر است به اندازه ۵ صلوات طول بکشد
(تقریباً ۲۰ تا ۳۰ ثانیه)

۲- آداب و بهداشت تنفسی را فراموش نکنید

- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید
- از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن افراد دارای علائم بیماری تنفسی خودداری کنید.
- از فردی که دارای علائم تنفسی مانند سرفه و عطسه است ترجیحا ۱ تا ۲ متر فاصله بگیرید و در غیر این صورت از ماسک برای پیشگیری استفاده کنید.
- چنانچه علائم شبیه آنفلوآنزا (تب، سرفه و گلودرد) پیدا نمودید ضمن رعایت اصول حفاظت فردی (استفاده از دستمال یا ماسک) به ماموران بهداشتی اطلاع دهید.

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 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 خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده کردید، به‌خصوص 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.



۲- در انتخاب مواد غذایی دقت کنید:

انتخاب آگاهانه مواد غذایی سالم و بهداشتی می‌تواند یک عامل مهم در سلامت شما و دیگر اعضای خانواده‌تان و کاهش خطرات بیماری‌های قابل انتقال به وسیله مواد غذایی باشد.

در طول سفر سعی کنید از خوردن مواد غذایی زیر پرهیز کنید:

- سالادها و سبزی‌های خام.
- مواد غذایی که در معرض حشرات باشند.
- گوشت، مرغ و ماهی که کم پخته شده باشد.
- غذاهای دوباره گرم شده به خصوص ماهی، گوشت و برنج
- شیر، پنیر، بستنی و دیگر محصولات لبنی غیر پاستوریزه
- غذاهای نگه‌داری شده در دمای اتاق



• مصرف لبنیات غیر پاستوریزه می‌تواند یکی از علل بیماری‌های گوارشی و بیماری‌هایی مانند تب مالت باشد؛ بنابراین قبل از استفاده از شیرهای محلی مطمئن شوید که آن‌ها به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شده‌اند و از خوردن پنیر و کره محلی غیر پاستوریزه خودداری کنید. از شیر و ماست پاستوریزه (شیر کارخانه‌ای) استفاده کنید. ضمناً به تاریخ انقضای محصولات لبنی دقت کنید.



• مواد غذایی کنسرو شده کاملاً سالم نیستند؛ بنابراین قبل از استفاده ۲۰ دقیقه آن‌ها را بجوشانید و به علایمی مانند کنسروهای باد کرده، زنگ‌زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند توجه داشته باشید.



• مصرف غذاهای آبکی (انواع خورش‌ها) را محدود کنید زیرا سریع‌تر فاسد می‌شوند چون میکروب‌ها و باکتری‌ها در فضای مایع، محیط مناسب‌تری برای رشد و تکثیر دارند. این غذاها در صورت مصرف باید کاملاً داغ باشند و در جای خنک نگه‌داری شوند.



• از میوه‌های پوست دار استفاده کنید و قبل از مصرف به دقت آنها را بشویید.

• از پر خوری و مصرف خوراکی‌های ناآشنا پرهیز کنید.

• از ماست (کم‌چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آب‌لیمو همراه با غذایی که میل می‌کنید استفاده کنید.

• حتی‌الامکان مقداری مواد غذایی خشک (بیسکویت، آجیل، کنسرو و ...)، لیمو یا آب‌لیمو به همراه داشته باشید.



آب و نوشیدنی سالم انتخاب کنید:

بیشترین و ضروری‌ترین ماده‌ای که انسان در سفر مصرف می‌کند، آب است. نوشیدن آب غیر بهداشتی 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 و یا آب سالم بسته بندی شده، استفاده کنید.

• برای جلوگیری از کم‌آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب بسته بندی شده) همراه داشته باشید.

• آب سالم بسته بندی شده، آب‌میوه‌ها 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 بسته بندی شده و 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 و 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 زیرتابش نور خورشید قرار ندهید.

• از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یک‌بارمصرف شفاف خودداری کنید.



نکات لازم برای حفاظت پوست در مقابل آفتاب در طول سفر

حفاظت پوست یکی از موارد مهمی است که در طول سفر باید به آن توجه داشت به خصوص اگر قصد پیاده‌روی در طول مسیر نجف تا کربلا را دارید، بسیار مهم است که از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.

• بر روی سطوحی از بدن تان 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 بیفتد.

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

• اگر بیشتر از ۲ ساعت در معرض نور آفتاب قرار دارید، کرم ضد آفتاب خود را تمدید کنید.

- از کفش راحت و مخصوص پیاده‌روی استفاده کنید.
- برای حمل وسایل از کوله‌پشتی استفاده کنید.
- کوله‌پشتی باید به طور کامل روی دوش قرار گیرد. در غیر این صورت، از ساک‌های چرخ‌دار که تحمل این مسافت را داشته باشند استفاده کنید.
- حداقل وسایل موردنیاز را با خود به همراه داشته باشید و تا می‌توانید وزن کوله‌پشتی را به حداقل برسانید تا به عضلات شانه و کمر شما فشار وارد نشود.
- فرد هنگام حمل کوله‌پشتی باید مناسب‌ترین حالت را به خود گرفته و شانه‌ها باید در راستای بدن قرار گیرند.
- در حالت طبیعی، کوله‌پشتی پس از آویزان کردن باید حدود ۳ سانتی‌متر بالاتر از خط گودی کمر قرار بگیرد.
- وسایل سنگین‌تر باید در وسط کیف و نزدیک به پشت فرد قرار گیرد.
- جنس کوله‌پشتی باید از نوع سبک باشد که خود موجب اضافه‌وزن نشود.
- استراحت‌های کوتاه‌مدت بین مسیر پیاده‌روی را در نظر داشته باشید.
- در هنگام پیاده‌روی حالت بدن را حفظ کنید. پشت صاف، شکم را کمی تو کشیده و دست‌ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید.
- به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید.
- هنگام بلند کردن بار و کوله‌پشتی تا حد ممکن آن را به خود نزدیک کنید و با زانوهای خمیده، کمر مستقیم و عضلات شکم محکم، بار را بلند کنید تا آسیبی به شما وارد نشود.
- هنگام بلند کردن بار، کمر خود را به اطراف نچرخانید.
- هرگز فراتر از توانایی خود باری را بلند نکنید و برای حمل بارهای سنگین کمک بگیرید.



- کلاه با لبه‌های پهن می‌تواند صورت، گردن و چشم‌ها را از نور آفتاب محافظت کند.
- 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 ضد التهاب درمان کرد اما در مواقعی که مشکل آفتاب‌سوختگی و گرم‌زدگی شدید باشد باید به پزشک مراجعه کنید.



- گیجی
- عدم تعادل
- سردرد
- تهوع
- بالا بودن دمای بدن

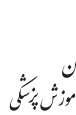


اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي شَفَاعَةَ الْحُسَيْنِ يَوْمَ الْوُرُودِ

دفتر آموزش و ارتقای سلامت
دفتر مدیریت و کاهش خطر بلايا
مرکز مدیریت بیماری های واگیر
مرکز سلامت محیط و کار
دفتر بهبود تغذیه جامعه
مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر
دفتر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

در صورت گرما زدگی باید سریعاً خود را به جای خنک برسانید و شروع به نوشیدن مایعات خنک کنید و در صورت داشتن اسهال، ضعف و بی حالی باید با کمک رابطین بهداشتی در مسیر راه به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

بهتر است آب خنک حاوی یخ با خود همراه داشته باشید تا در صورت تشنگی یا مواجهه با گرما از آن استفاده کنید و اگر برای مدت مدیدی قرار است در گرما باشید، مقداری نمک یا آب لیمو در آب نوشیدنی خود بریزید. وجود قند در مایعات هم عاملی برای دفع آب بدن است زیرا هضم قند نیاز به آب دارد، بنابراین مصرف نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه و شربت در این موارد توصیه نمی شود.



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
جمهوری اسلامی ایران
وزارت کشور