



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



# بسته آموزشی سلامت زائرین اربعین حسینی سال ۹۸

کمیته بهداشت و درمان اربعین حسینی

سازمان اورژانس کشور

با همکاری

مرکز مدیریت بیماریهای واگیر

مرکز سلامت محیط و کار

دفتر بهبود تغذیه جامعه

دفتر مدیریت بیماریهای غیر واگیر

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

دفتر مدیریت خطر بلایا

دفتر آموزش و ارتقاء سلامت

## فهرست مطالب بسته آموزشی سلامت زائران عتبات عالیات در اربعین حسینی

صفحه	موضوع
۴	بهداشت فردی
۶	توصیه های عمومی
۱۱	توصیه های حمایت روان
۱۴	توصیه های تغذیه ای
۱۶	بهداشت آب
۱۷	توصیه های منع مصرف دخانیات
۱۸	پسماند
۱۹	بهداشت هوا
۲۲	نحوه چیدمان وسایل و بستن کوله
۲۴	لیست وسایل مورد نیاز از نظر پزشکی
۲۶	سفر ایمن برای افراد آسیب پذیر
۲۹	بیماری های شایع واگیر در اربعین
۴۰	بیماری های شایع غیر واگیر در اربعین
۵۴	بیماری های مزمن
۶۲	توصیه های لازم برای بیماران دیابتی
۶۴	حوادث و تهدیدات زیستی-شیمیایی در سفر اربعین و اقدامات لازم
۸۷	بهداشت فردی کارکنان
۸۷	مطالب آموزشی برای دست اندرکاران موبک ها

## مقدمه

امیدواریم زیارت امام حسین (ع) و سایر شهدای کربلا در ایام اربعین حسینی برای زائرین، 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 زائرین و خانواده‌هایشان را بر هم می‌زند؛ 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.

### نکات اولیه:

با توجه به آنکه مسیر راه پیمایی از خروجی‌های کشور شروع شده و تا شهرهای مرزی عراق ادامه داشته و سپس مسیر اصلی شروع می‌گردد که به عنوان مثال یکی از این مسیرها، مسیر شهر نجف تا کربلا می‌باشد که حدود ۸۰ کیلومتر بوده و معمولاً این مسافت در ۳ روز طی می‌شود (طول این مسیر از خروجی نجف تا ورودی کربلا با تیرهای چراغ برقی شماره‌گذاری شده‌اند که از شماره ۱ تا ۱۴۶۰ و با فاصله تقریبی ۵۰ متر از هم قرار دارند)، لازم است با رعایت موارد بهداشتی نسبت به حفظ سلامتی خود و بقیه زائرین کوشا باشیم و با آمادگی لازم جهت پیمایش مسیری حدود ۱۲۰ تا ۱۵۰ کیلومتری سفر را آغاز کنیم.

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

### شست‌وشوی مرتب دست‌ها (ترجیحاً 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 بشوید. در صورتی که دسترسی به آب ندارید، استفاده از ژل‌های ضد عفونی‌کننده‌ای که نیاز به شستشو با آب ندارند می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشند.

### روش درست شستن دست‌ها در ۹ مرحله:

۱. ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید؛
۲. دو کف دست‌ها را با هم بشوید؛
۳. بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوید؛
۴. بین انگشتان را از روبه‌رو بشوید؛
۵. نوک انگشتان را درهم گره کرده و به خوبی بشوید؛
۶. شست دست را جداگانه و دقیق بشوید؛
۷. خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید؛
۸. دور مچ معمولاً فراموش می‌شود! در آخر حتماً شسته شود.
۹. دست را با دستمال خشک کرده و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.



**STEP 1**  
Rub palms together.



**STEP 2**  
Rub the back of both hands.



**STEP 3**  
Rub between fingers and rub hands together.



**STEP 4**  
Rub back fingers and rub the back of fingers of both hands.



**STEP 5**  
Rub thumb in a rotating motion followed by the wrist between index finger and thumb for both hands.



**STEP 6**  
Rub fingertips on palm for both hands.



**STEP 7**  
Rub wrists in a rotating motion. These are the final steps.

## Hand Washing Technique

## توصیه های عمومی:

در طول مسیر، به مواد غذایی خام به ویژه گوشت خام دست نزنید و در صورتی که به این مواد غذایی دست زدید حتماً بلافاصله دست خود را کامل و دقیق بشویید.

- از دست زدن و تماس با حیوانات و پرندگان زنده خودداری کنید.
- از خود درمانی بپرهیزید. به خصوص از مصرف داروهای آنتی اسید (قرص های 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 کیسه خواب مناسب به همراه داشته باشید.
- مصرف سیگار و قلیان در اماکن عمومی ممنوع است.
- باقیمانده غذا و زباله های خود را در سطل های مخصوص زباله بریزید و از ریختن زباله در جوی و نهرها جدا خودداری کنید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحاً) 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.
- ماسک های کاغذی معمولی و دستمال نمی توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند اما ماسک های فیلتر دار از نوع FFP2 موجود در داروخانه ها می تواند در این شرایط کمک کننده باشد.
- بلافاصله به محیط های بسته بروید و درها و پنجره ها 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.
- اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید کمی بیشتر از تعداد روزهایی که در سفر هستید دارو همراه داشته باشید.

- اگر بیماری خاصی دارید، در رابطه با مجاز یا غیرمجاز بودن سفر با پزشک خود مشورت نمایید.
- ایام اربعین زمان مناسبی برای سفر به عراق در زنان باردار و افرادی که بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج دارند، نمی‌باشد.
- اگر بیماری خاصی دارید و برای شرکت در پیاده‌روی اربعین مصمم هستید، قبل از آغاز سفر، با پزشک خود مشورت کنید و احتیاطاتی که باید در طول سفر رعایت نمایید را از زبان او بشنوند. سوابق پزشکی خود را به‌طور کامل همراه خود داشته باشید.
- توجه داشته باشید امکانات همودیالیز برای بیماران دیالیزی در ایام اربعین در عراق وجود ندارد و این دسته از بیماران در بیمارستان‌ها و درمانگاه‌های عراق پذیرش نمی‌شوند.
- اعتیاد و مصرف قرص‌های کدئین‌دار در کشور عراق ممنوع بوده و پلیس عراق با خاطیان به شدت برخورد می‌کند.
- تزریق واکسن آنفولانزا یک هفته قبل از شروع سفر به بیماران قلبی، افراد مبتلا به دیابت، آسم، بیماری‌های کلیوی و نارسایی کبدی و افراد بالای ۶۵ سال توصیه می‌شود.
- به خاطر داشته باشید مهمترین کار در رعایت بهداشت، شستن دست‌ها با صابون مایع قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به سرویس بهداشتی است.
- از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی استفاده نمایید.
- از خوردن سالاد و سبزیجات خام و نپخته خودداری کنید؛ (دقت نمایید که در برخورد با خادمان حضرت اباعبدالله طوری رفتار نکنید که باعث ناراحتی و آزردهی خاطر آنان شود، در واقع ضمن نخوردن سبزیجات خام، حرمت خادمین حضرت را حفظ نمایید).
- میوه‌ها قبل از مصرف حتماً خوب شسته شوند.
- در مواقع بروز گرد و غبار بینی و دهان خود را با شال، چفیه و یا ماسک بپوشانید.
- در مواقع بروز بارش‌های پاییزی بدلیل آلوده بودن هوای کشور عراق حتما در محیط مسقف و سرپشته قرار بگیرید و در زیر باران قرار نگیرید.
- از مصرف چای و آب داغ در لیوان‌های شفاف یک بار مصرف خودداری نمایید.
- در طول مسیر پیاده‌روی، مواد غذایی کافی توسط موکب‌ها توزیع می‌گردد ولی بهتر است حتما مقداری غذای غیرفاسد شدنی مانند بیسکویت و خشکباری از قبیل انجیر، بادام، میوه خشک و ..... همراه داشته باشید.

- بهتر است زائران به گونه‌ای برنامه‌ریزی نمایند که در کوتاه‌ترین زمان پس از زیارت، به کشور بازگردند، زیرا توقف طولانی احتمال ابتلاء به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.
- آرامش داشته باشید و با دیدن و اندیشیدن به صحنه‌های زیبای حضور مسلمانان میهمان و میزبان در مسیر پیاده‌روی، هرگونه استرسی را از خود دور کنید.
- معلولین و جانبازان و سالمندان عزیز حتماً با همراه در پیاده روی شرکت کنند.
- همراه داشتن داروهای مصرفی، وسایل مصرفی کمک توانبخشی مانند پوشک، سوند، مواد استریل کننده، ... برای بیشتر از روزهای سفر ضروری می باشد.
- همراه داشتن ملزومات کمک توانبخشی مانند لاستیک ته عصا، تلمبه کوچک، تیوب یدک ویلچر، ...
- تشک موج برای معلولین ضایعه نخاعی ضروری می باشد .
- از تحمل فشار و استرس ما فوق توان جسمی به خود پرهیز نمایید.
- استراحت به صورت دراز کش پس از هر ۳-۴ ساعت پیاده روی برای معلولین ویلچری ضروری می باشد.
- همراه داشتن مشخصات فردی و آدرس و تلفن سرپرست، لازم و از ضروریات سفر می باشد .
- تلاش نمایند از زخم شدن بدن جلوگیری بعمل آید.
- تلاش نمایند هر روز استحمام کنند.

- همراه داشتن یادداشتی که نوع بیماری و داروهای مصرفی بر روی آن نوشته شده باشد.
- از کمک دیگران استقبال نمایند .
- ناشنویان حتما سمعک خود را ضد عفونی نمایند .
- در صورت داشتن سوند از استفاده تکراری سوند خودداری نمایند .
- در صورت داشتن پای مصنوعی و یا بریس حتما آنها را دستمال کشی نمایند.
- زائرین محترم جهت استراحت، استحمام و سرویس بهداشتی، از مکان های عمومی و برنامه ریزی شده در مسیر پیاده روی استفاده نمایند.
- زائرین محترم از سپردن کودکان به افراد ناشناس جدا خودداری نمایند.
- زائرین محترم به کودکان آموزش دهید که در صورت جدا شدن از خانواده، سریعا به نیروهای انتظامی، هلال احمر، اورژانس و سایر واحد های رسمی مستقر در مسیر یا مقصد مراجعه نمایند.
- زائرین محترم ضمن آموزش کودکان، مشخصات کودک و شماره تلفن های ضروری را بر روی کاغذی نوشته و در جیب آنها قرار دهید تا مسئولین در موقع لزوم بتوان از آنها استفاده نمایند.
- زائرین محترم به شایعات و اعلام کمک از سوی افراد ناشناس توجه نکنید.
- اورژانس اجتماعی در مسیر پیاده روی برای کمک به کودکان و زنان و دختران مستقر شده است.

- در هنگام بحران های اجتماعی (حوادث احتمالی) از کارشناسان اورژانس اجتماعی مستقر در مسیر یا تماس با خط ۱۲۳ کمک بگیرید. ابتدا از به خواب رفتن کودکان مطمئن شوید سپس خودتان بخوابید.
- دختران و زنان و کودکان همراه زائرین حرکت کنید و از فاصله گرفتن از مسیر پیاده روی خودداری نمایید.
- از ارائه اطلاعات شخصی و خانوادگی و محرمانه به افراد ناشناس خودداری نمایید.
- جهت پیشگیری از ابله به بیماری های واگیر دار از وسایل شخصی جهت آشامیدن و خوردن غذا استفاده نمایید.
- از ورود کودکان به ازدحام های حادث شده اکیدا جلوگیری نمایید.

### **توصیه های حمایت های روانی اجتماعی برای زائران اربعین حسینی**

- زائرین عزیز، ضمن آرزوی سلامتی برای شما و قبولی عبادات، در صورتی که به دنبال خستگی ناشی از راه و دور افتادن، یا جدا شدن خود و همراهانتان از کاروان های مربوطه، چنانچه دچار نگرانی، تشویش و استرس ، یا هریک از علایم زیر را در خود تجربه کردید، به منظور پیشگیری از عوارض روانی آنها و دریافت کمک های فکری و روانی به کارشناسان سلامت روان که در تیم های بهداشتی مستقر در مسیر ها حضور دارند مراجعه کنید. یاد آور می شود که علایم زیر در شرایط فعلی طبیعی و قابل کنترل است و خطری برای شما ندارد :

- دلشوره ، بی قراری و کلافه بودن ، اضطراب ، ترس ، شوکه شدن
- کاهش اشتها ، بد خوابی یا کم خوابی
- نگرانی و ترس از گم شدن و جدا شدن از کاروان

### در صورتیکه هریک از علائم و نشانه های فوق را در خود یا همراهان تان مشاهده کردید اقدامات زیر را انجام دهید :

- سعی کنید خود را به یک مکان امن برسانید
- تنها نمانید با افراد آشنا گفتگو کنید
- بهتر است چند دقیقه بنشینید یا دراز بکشید
- چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید ( ده بار تکرار کنید)
- اعضای بدن خود را شل و رها کنید
- در ذهنتان به اتفاقات مثبت و خوشایند فکر کنید مثل: (زیارت حرمین....)
- از تغذیه خود غفلت نکنید (با توجه به امکانات)
- سعی کنید راکت نباشید با گروه های خدمت رسان همکاری کنید، به یک کار مرتبط با شرایط فعلی پردازید
- در مورد موضعی که شما را نگران کرده یا استرس دارید با سایرین و اطرافیان خود حرف بزنید
- شما ( والدین یا افراد بزرگتر، پزشکان و کارشناسان بهداشتی) به کودکان اطمینان دهید خطری آنها را تهدید نمی کند
- واکنش افراد به ترس و نگرانی طبیعی است آنها سرزنش نکنید.
- در صورتیکه علایمی مثل: بی قراری ، اضطراب ، دلشوره ترس و... در شما ادامه داشت یا قادر به تحمل آن نبودید به کارشناسان سلامت روان یا پزشکان مستقر در پایگاه های سلامت مراجعه نمایید.

## توصیه های عمومی در حوزه سلامت روان:

- از خودتان مراقبت کنید.
- از شرکت در مراسم اربعین بصورت انفرادی پرهیز کنید.
- سعی کنید به همراه خانواده ، دوستان و یا همراه کاروانها سفر کنید.
- حضور انفرادی در این ایام ممکن است باعث نگرانی خودتان ، خانواده و یا سایر عزیزان شود.
- در صورتیکه بیماری های خاص جسمی و یا روانی دارید قبل از سفر با پزشک خود مشورت کنید و با اجازه ایشان سفر کنید.
- داروهای مورد نیاز که توسط پزشک شما تجویز شده را به همراه نسخه مربوطه همراه خود داشته باشید.
- در صورتی که بیماری و یا مشکل خاصی دارید قبل از سفر مسئول کاروان و یا نزدیکترین همسفر خود را در جریان قرار دهید.
- چنانچه به هر دلیلی در هنگام سفر با مشکلی مواجه شدید که ادامه سفر برای شما سخت و یا آسیب زا بود، به کمک گروه های امدادگر و یا مسئولین کاروان برگردید.
- به توصیه های بهداشتی در خصوص تغذیه، بهداشت و سلامتی و حفظ شرایط ایمنی گوش دهید و آنها را اجرا کنید.
- ممکن است در طول سفر چه داخل مرز و یا خارج مرز به هر دلیلی افرادی قصد سوء استفاده های مالی، و یا احساسی عاطفی از شما را داشته باشند. مراقب باشید و به حرف ها یا وعده های آنها اعتماد نکنید.
- در چنین مواردی حتما مسئولین کاروانها و یا گروه های امدادگر را در جریان بزارید.

- از رفتن به مکان های ناشناس به صورت انفرادی به ویژه در خاک عراق خود داری کنید.
- در صورتیکه نکات و توصیه های خود مراقبتی را رعایت کنید حتما یک سفر خاطره انگیز و سرشار از معنویت را در کارنامه خود ثبت کرده اید.

### توصیه های تغذیه ای:

در حین سفر نباید با یک انتخاب ناآگاهانه در غذا خوردن، لذت سفر را با بیماری به کام خود و همراهان مان تلخ کنیم. انتخاب آگاهانه مواد غذایی سالم و بهداشتی می تواند یک عامل مهم در سلامت شما و دیگر اعضای خانواده تان و کاهش خطرات بیماری های قابل انتقال به وسیله مواد غذایی باشد.

- از خوردن سالاد و سبزیجات خام و نپخته خودداری کنید؛ (دقت نمایید که در برخورد با خادمان حضرت اباعبدالله طوری رفتار نکنید که باعث ناراحتی و آزردهی خاطر آنان شود، در واقع ضمن نخوردن سبزیجات خام، حرمت خادمین حضرت را حفظ نمایید).
- میوه ها قبل از مصرف حتماً خوب شسته شوند.

- از مصرف لبنیات غیرپاستوریزه به ویژه پنیر و کره و شیر محلی غیرپاستوریزه خودداری کنید.

- مواد غذایی کنسرو شده کاملاً سالم نیستند؛ بنابراین قبل از استفاده ۲۰ دقیقه آن ها را بجوشانید و به علائمی مانند کنسروهای بادکرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند توجه داشته باشید.

- مصرف غذاهای آبکی (انواع خورش ها) را محدود کنید زیرا سریع تر فاسد می شوند چون میکروبها و باکتریها در فضای مایع، محیط مناسب تری برای رشد و تکثیر دارند.

- غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شود

- میوه ها را قبل از مصرف با دقت با آب سالم شستشو دهید و حتما پوست آنها را جدا کنید.

- به دلیل گرمی هوا و جلوگیری از مسمومیت و گرما زدگی از دوغ های پاستوریزه بسته بندی شده استفاده کنید. با خود کمی نعنا و پونه همراه داشته باشید ( نعنا و پونه خاصیت ضد عفونی کننده دستگاه گوارش را دارند) و با دوغ مخلوط کرده و میل نمایید .
- از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آب لیمو همراه با غذایی که میل می کنید استفاده کنید. .
- برای جلوگیری از کم آبی و بیوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب بسته بندی) همراه داشته باشید. بطری های آب سالم بسته بندی شده ، آب میوه ها و نوشیدنی های پاستوریزه می تواند بدون خطر باشد.
- از مصرف یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می شوند خودداری کنید.
- برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته بندی شده و یا آب جوشیده استفاده کنید.
- از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب باقیمانده در بطری ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یک بار مصرف شفاف خودداری کنید.
- در طول راه ، به عنوان تنقلات ، مقداری اجیل مثل نخودچی ، کشمش ، خرما ، انجیر خشک ، گردو، بادام ، پسته و فندق کم نمک و لیمو ترش به همراه داشته باشید.
- به دلیل گرمی هوا از مصرف غذا های حاوی نمک زیاد خودداری کنید چرا که مصرف نمک زیاد باعث افزایش تشنگی و از دست دهی آب بدن می شود و می تواند شما را مستعد گرما زدگی کند.
- برای پیشگیری از گرما زدگی از شربت های خاکشیر و تخم شربتی استفاده کنید. البته تا جایی که امکان دارد در خانه این شربت را تهیه کرده و به همراه داشته باشید. در غیر این صورت از موکب هایی که موازین بهداشتی را رعایت می کنند و این نوع شربتها را توزیع می کنند تهیه و میل کنید.

- زائران تا حد امکان از مصرف غذاهای پرچرب و شور خودداری کرده تا دچار بیماری‌های گوارشی نشوند.
- شست‌وشوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان افراد حتماً از قاشق‌های یکبار مصرف استفاده کنند.
- زائران نباید غذاهایی که زود فاسد می‌شود را با خود ببرند مثل سالاد الویه، کباب، غذاهای حاوی کشک مثل کشک بادجان، ماهی و یا سس مایونز از این دسته مواد است.
- به دلیل گرمی هوا زائران نیز بهتر است روزانه تا ۶ لیوان آب را بنوشند چرا که به دلیل پیاده‌روی و تعریق املاح بدن آنها کاسته می‌شود البته توصیه می‌شود آب‌های بسته بندی شده استفاده کنید.
- زائرین از مصرف آب‌هایی که در مسیر توزیع می‌شود به دلیل احتمال بالای آلودگی دوری کنند. مصرف چایی را نیز فراموش نکنند همچنین زائران به هیچ عنوان به جای آب، از آب میوه‌های باز در طول مسیر استفاده نکنند.

### **بهداشت آب:**

- ۱- پیش از استفاده از آب آشامیدنی در پارک‌ها، کنار جاده‌ها و تفرجگاه‌ها به تابلوهای هشدار دهنده آن دقت کنید.
- ۲- آب را فقط از منابع مطمئن تهیه کرده و یا از آبهای بطری شده استفاده کنید.
- ۳- از خوردن آب بطری شده یخ زده خودداری کنید.
- ۴- یخ را از مراکز مطمئن تهیه نموده و از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند خودداری کنید.
- ۵- از مصرف آب‌های سطحی، چشمه‌ها و دریاچه‌ها خودداری کنید. و آب مصرفی خود را از منابع مطمئن و شبکه‌های آبرسانی تهیه کنید.
- ۶- نباید از لیوان‌های یکبار مصرف و شفاف برای نوشیدنی‌های گرم استفاده شود.
- ۷- همیشه از آب لوله کشی یا جوشیده یا گندزدایی شده استفاده نمایید.
- ۸- از مصرف یخ غیر بهداشتی خودداری کنید.

- ۹- از شستن البسه و ظروف در آب شهرهای عمومی خودداری کنید .
- ۱۰- آب آلوده یکی از مهمترین عوامل انتقال بیماری است .
- ۱۱- آب سالم به همان اندازه که برای نوشیدن مهم است برای تهیه مواد غذایی نیز اهمیت دارد .
- ۱۲- بروز بسیاری از بیماریهای حاد روده ای از طریق آب و غذاست .
- ۱۳- بطری های پلاستیکی آب را در فریزر برای انجماد قرار ندهید، چون این کار باعث آزادسازی سم دیوکسین از ظروف پلاستیکی می شود .

### **توصیه های منع مصرف دخانیات**

- ۱- کشیدن سیگار اولین گامی است که در جاده اعتیاد می گذارید.
- ۲- بیاید سیگار را از دست جوان بگیریم قبل از آنکه سیگار جوان را بگیرد.
- ۳- با دود سیگار، روح و جسم خود و فرزندانمان را نسوزانیم.
- ۴- آیا می دانید: مصرف دود ثانویه سیگار برای افراد غیر سیگاری مضرتر از دود سیگار برای سیگاری ها است؟
- ۵- آیا می دانید : سیگار ۴ هزار ماده سمی و ۴۰ عنصر سرطانزا دارد؟
- ۶- آیا میدانید: ۷۰۰۰ ماده شیمیایی در دود سیگار و قلیان وجود دارد که ۷۰ نوع آن سرطان زا است؟
- ۷- آیا میدانید: دخانیات دومین عامل مرگ در جهان سالانه موجب مرگ ۷ میلیون نفر می شود؟
- ۸- آیا میدانید: ۹۰۰ هزار نفر از مردم جهان سالانه در اثر مواجهه با دود دخانیات جان خود را از دست می دهند؟
- ۹- آیا میدانید: تنباکوهای معطر حاوی بنزن است که ظرف ۱۵ سال در فرد مصرف کننده ایجاد سرطان خون می کند؟
- ۱۰- البسه، دیوار، وسایل و لوازمی که با دود دخانیات در تماس هستند به مواد شیمیایی خطرناک آلوده می شوند که موجب مسمومیت کودکان در اثر تماس با سطوح آنها می شود.
- ۱۱- کشیدن سیگار و قلیان در اماکن عمومی، تجاوز به حقوق دیگران است و از استعمال آن در اماکن عمومی خود داری نمایید.

## پسماند:

- ۱- آب و خاک موهبت الهی است، در حفظ آن کوشا باشیم.
- ۲- با تفکیک مواد و بازیافت آن زندگی زیباتری را تجربه کنیم.
- ۳- اگر زمین را از آلودگی ها حفظ نکنیم ما هم در این آلودگی ها غرق خواهیم شد.
- ۴- از ریختن پسماند در معابر و اطراف منازل خودداری کنید.
- ۵- پسماند خانگی نباید بیشتر از ۲۴ ساعت در خانه نگهداری شود.
- ۶- از ریختن پسماند در جوی و نهرها جدا خودداری کنید.
- ۷- برای جلوگیری از نفوذ حشرات و جوندگان موذی: محل اقامت خود را در هر کجا و در هر حال پاکیزه نگهدارید.
- ۸- برای جلوگیری از نفوذ حشرات و جوندگان موذی: آشغال و پسماند را در ظروف دربدار قابل شستشو جمع آوری کنید.
- ۹- از پرت کردن پسماند(زباله) در مسیر تردد و جوی و کنار جاده ها و محوطه موبک ها خودداری نمایید.

## بهداشت هوا:

- ۱- برخورداری از هوای پاک حق همه است.
- ۲- در هنگام آلودگی ریزگردها در مناطق مرتبط خروج از محل اقامت به حداقل برسد و حتما " از ماسک مناسب استفاده شود. در صورت عدم وجود ماسک با دستمال یا چفیه و یا موارد مشابه جلوی دهان و بینی رو بگیرید.
- ۳- از آتش زدن و سوزاندن زباله در فضای باز و یا کنار موبک ها خودداری نمایید.
- ۴- به منظور عدم آلودگی هوای داخل محل اقامت و اسکان، قبل از ورود جوراب ها را از پا بیرون آورده و پاها و جوراب ها را بشویید.
- ۵- از استعمال دخانیات (سیگار، قلیان و....) در محل اقامت و اسکان جدا " خودداری نمایید.
- ۶- تهویه داخل محل اسکان (چادر یا ساختمان) بطور مرتب بایستی صورت پذیرد به طوریکه همیشه داخل محل اقامت یا اسکان بوی مطبوح داشته باشیم.

## بهداشت پرتوها و پرتو خورشیدی

پرتوهای فرابنفش خورشید عامل اول سرطان پوست، پیری پوستی زودرس و کاتاراکت می باشد.

- ۱- از برخورد مستقیم نور خورشید با بدن به ویژه از ساعت ۱۰ صبح لغایت ۱۴ جلوگیری کنید.
- ۲- در سایه، تشعشعات نور خورشید تا ۵۰ درصد کاهش می یابد لذا اقدامات حفاظتی فردی در سایه هم لازم می باشد.
- ۳- در فضای باز ترجیحا "از کلاه لبه دار که لبه های آن حداقل ۷ سانتی متر می باشد یا با هر وسیله دیگر که بتواند قسمت های لخت صورت و گردن را حفظ کند استفاده شود.
- ۴- در فضای باز حتما "از عینک آفتابی (ضد پرتوهای فرابنفش خورشیدی با فاکتور حفاظتی تا ۴۰۰ نانو متر) استفاده کنید.
- ۵- به انعکاس تشعشعات ناشی از برخورد نور خورشید با زمین به ویژه ماسه ها (ماسه های کنار سواحل بخصوص) توجه جدی نمایید.
- ۶- به سایه ابرها اعتماد نکنید.
- ۷- در ارتفاعات پرتوگیری بیشتر می شود لذا در هنگام حضور در ارتفاعات دقت بیشتر شود.
- ۸- جهت حفاظت پوست در مقابل پرتو خورشیدی از گرم های ضد آفتاب مناسب مجوز دار استفاده نمایید. (ترجیحا "کرم های ضد آفتاب با حداقل SPF 30 استفاده شود)

## حفاظت از پوست:

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

- بر روی سطوحی از بدنتان که در مقابل آفتاب قرار می گیرد، از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید. آسیب اشعه آفتاب به پوست می تواند با قرار گرفتن در معرض آفتاب در عرض ۱۵ دقیقه اتفاق بیافتد.
- ۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید.

- اگر بیشتر از دو ساعت در معرض نور آفتاب قرار دارید کرم ضد آفتاب خود را تمدید کنید.
  - کلاه با لبه‌های پهن می‌تواند صورت، گردن و چشم‌ها را از نور آفتاب محافظت کند.
  - پوشیدن لباس‌های محافظ با آستین‌بلند 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.
- [توصیه می‌شود برای حمل وسایل از کوله‌پشتی استفاده کنید.](#)
- کوله‌پشتی باید به‌طور کامل روی دوش قرار گیرد. در غیر این صورت از ساک‌های چرخ‌دار که تحمل این مسافت را داشته باشند استفاده کنید.
  - توصیه می‌شود 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 کوله پشتی باید مناسب‌ترین حالت را به خود گرفته و شانه‌ها باید در راستای بدن قرار گیرند.
- در حالت طبیعی، کوله پشتی پس از آویزان کردن باید حدود سه سانتی‌متر بالاتر از خط گودی کمر قرار بگیرد
- جنس کوله 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 کوله پشتی 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.

## نحوه چیدمان وسایل و بستن کوله

بهترین ساک برای حمل وسایل در ایام پیاده‌روی کوله است. کوله مناسب، کوله‌ایی است که متناسب با قد شما باشد، وزن مناسبی داشته باشد، دارای دو بند برای تنظیم کوله بر روی شانه‌ها، یک بند برای بستن دور کمر و یک بند برای بستن دور قفسه سینه باشد.

## نحوه چیدمان وسایل

- کلیه وسایلی را که قرار است داخل کوله بگذارید را آماده کنید و بعد اقدام به بستن کوله نمایید.
- کلیه وسایلی را که در طول روز به آنها احتیاج ندارید را در قسمت انتهایی کوله قرار دهید مثل پتوی مسافرتی. کلیه وسایلی را که مکرر از آنها استفاده می‌کنید را در قسمت بالایی کوله قرار دهید.
- در چیدمان وسایل بر مبنای وزن آنها عمل نمایید. وسایل سبک در انتهای کوله، وسایل سنگین در قسمت وسط کوله نزدیک به ستون فقرات (در قسمت داخلی کوله) و باز هم وسایل سبک در کنار وسایل سنگین در قسمت خارجی کوله و در نهایت وسایل نیمه سنگین در سر کوله قرار داده می‌شوند.

## نحوه استفاده از کوله

- کوله پس از پر شدن نباید بیش از ۲۰ تا ۲۵ درصد وزن بدن فرد باشد.
- کوله را به دوش بیندازید و با بند کمری، کوله را درست بر روی استخوان لگن محکم کنید.
- بندهای روی دو طرف شانه را به طور همزمان گرفته و به صورت هماهنگ و موازی به گونه‌ای آن را تنگ کنید که بندهای آن درست روی شانه قرار گیرند.
- در آخر بند روی ناحیه قفسه سینه را به گونه‌ای ببندید که منجر به سختی در تنفس نشود.
- کوله باید به طور کامل بر روی ستون فقرات ثابت شود.

- همواره برای استفاده از کوله از دو بند آن استفاده کنید و از انداختن کوا، بر روی یکی از شانه‌ها خودداری نمایید.



### لیست وسایل مورد نیاز البته از نظر پزشکی

- هر نوع دارویی که به طور مداوم به دلیل بیماری خاصی مصرف می‌کند.
- چند عدد قرص مسکن، قرص سرماخوردگی
- اگر دچار مشکلات گوارشی هستید قرص رانیتیدین



- پنجه
- باند
- چسب
- دستمال کاغذی
- آلو خورشتی
- نمک
- صابون مایع

- ژل ضد عفونی کننده دست
- لیوان در دار
- قاشق
- دمپایی
- عسل
- لیمو یا آب لیمو
- خاک شیر
- شکر
- نبات
- پماد زینک اکساید برای پیشگیری از تاول‌های احتمالی
- پماد تتراسایکلین و یا پماد موپریسین برای تاوهای پاره شده
- پودر تالک و یا پماد کالاندولا برای جلوگیری از عرق سوز شدن

- جهت آمادگی برای پیاده روی حداقل در بازه یک ماه قبل از سفر هر روز مقداری پیاده‌روی نمایید. پیاده‌روی نیاز به کفش و جوراب مناسب دارد.
- کفش مناسب برای پیاده‌روی کتانی است که ۱- سبک باشد، ۲- نوک آن پای شما را نزند و انگشتان در آن فشرده نشوند، ۳- کف آن دارای قوس متناسب با قوس‌های طبیعی پا باشد و انعطاف کافی داشته باشد، ۴- ارتفاع کف کفش در قسمت پاشنه تا میچ پا مناسب باشد و حداقل یک و نیم سانتی متر لج داشته باشد، ۵- رویه کفش هم باید دارای مناطقی برای تهویه باشد، ۶- قسمت جلوی کفش انعطاف‌پذیری کافی داشته باشد بطوریکه بتوانید به راحتی به میزان ۴۵ درجه آن را خم کنید و ۷- قسمت زیر کفش عاج‌های مناسبی داشته باشد تا از سُر خوردن شما هنگام پیاده‌روی کند.
- جوراب مناسب برای پیاده‌روی جوراب نخی است که وصله نداشته باشد.



### سفر ایمن برای افراد آسیب پذیر:

#### زنان باردار

- ۱- سفر کردن برای خانم باردار با تجویز پزشک یا ماما منعی ندارد. بنابراین خانم های باردار لازم است قبل از سفر، با پزشک یا ماما ملاقات کنند
- ۲- خانم های باردار در ۲۰ هفته اول بارداری (۵ ماه اول بارداری) ممکن است در معرض خطر سقط، استفراغ و خیم بارداری، لکه بینی یا خونریزی، حاملگی خارج از رحم قرار گیرند. خانم باردار لازم است قبل از سفر، از نبود این عوارض و خطرات مطمئن شود.
- ۳- خانم های باردار در ۲۰ هفته دوم بارداری (۴ ماه آخر بارداری) ممکن است در معرض خطر لکه بینی یا خونریزی، فشارخون بالا، دردهای زودرس زایمان، پارگی کیسه آب قرار گیرند. قبل از سفر، از نبود این عوارض و خطرات مطمئن شوید.
- ۴- خانم باردار لازم است در صورت شک به بارداری و در سه ماهه اول بارداری، باید از مصرف هر گونه دارو و انجام عکسبرداری بدون تجویز پزشک و ماما و استفاده از وسایل آرایشی خودداری کند.
- ۵- خانم باردار لازم است داروهای مصرفی روزانه و مکملهای دارویی (قرص اسید فولیک، آهن و مولتی ویتامین) را همراه برده و مصرف نماید.

- ۶- تکرر ادرار، تهوع و استفراغ بارداری، یبوست از عوارض شایع بارداری است. خانم باردار لازم است به توصیه های پزشک یا ماما توجه کند.
- ۷- خانم باردار لازم است نزدیکترین واحد یا پایگاه ارائه خدمات بهداشتی- درمانی منطقه اقامت خود را شناسایی کند تا بتوانید در صورت نیاز سریعتر مراجعه کند.
- ۸- خانم باردار لازم است قبل از نوشیدن آب و خوردن مواد غذایی از سالم بودن آن مطمئن شود.
- ۹- خانم باردار لازم است بهداشت فردی را رعایت کند.
- ۱۰- خانم باردار لازم است به علائم خطر بارداری و علائم زایمان توجه داشته باشد و در صورت وجود هر علامتی، سریعاً به مرکز ارائه خدمات بهداشتی- درمانی مراجعه کند.
- ۱۱- خانم باردار لازم است از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، گزش حشرات و جانوران موذی، افراد دارای بیماریهای تنفسی و عفونی، محیطهای آلوده و غیر بهداشتی خودداری کند.
- ۱۲- خانم باردار لازم است لباس متناسب فصل و وسایل بهداشتی مورد نیاز را همراه ببرد.
- ۱۳- خانم باردار لازم است یک کوله پشتی حاوی لوازم بهداشتی مورد نیاز و مواد غذایی خشک و بطری آب همراه داشته باشد.
- خانم باردار لازم است از گرسنه ماندن طولانی مدت پرهیز کند.
- ۱۴- خانم باردار لازم است قبل از سفر، از کامل بودن ایمن سازی (واکسیناسیون) و یا نیاز به انجام ایمن سازی جدید مطمئن شود.
- ۱۵- خانم باردار لازم است برای پرهیز از خستگی، در ساعاتی از روز استراحت کند.
- ۱۶- خانم باردار لازم است از ایستادن و نشستن طولانی مدت خودداری کند.
- ۱۷- خانم باردار لازم است یک کپی از پرونده بارداری و دفترچه بیمه درمانی خود را همراه داشته باشد.

### **کودکان زیر ۵ سال و شیرخواران**

۱. خانواده باید قبل از سفر، از واکسیناسیون کودک زیر ۵ سال خود مطمئن شود.
۲. خانواده باید در طول سفر، دستان کودک زیر ۵ سال خود را مرتب بشوید.
۳. خانواده باید در طول سفر، برای کودکان زیر ۵ سال خود از کرم ضد آفتاب استفاده کند؛ زیرا پوست آنها بسیار حساس است.

۴. خانواده باید در طول سفر کودک زیر ۵ سال خود را در محل امن و دور از حادثه قرار دهد.
۵. خانواده باید در طول سفر هرچند ساعت به کودک زیر ۵ سال خود استراحت دهد.
۶. خانواده باید در طول سفر، قبل از دادن آب و مواد غذایی به کودک زیر ۵ سال، حتماً از سالم بودن آن مطمئن شود.
۷. خانواده باید در طول سفر، به علائم خطر بیماری‌ها در کودک زیر ۵ سال توجه داشته باشد و در صورت مشاهده، کودک را به واحد یا پایگاه ارایه خدمات بهداشتی - درمانی منتقل کند. این علائم عبارتست از:
  - ❖ **علائم خطر عفونت تنفسی:** سرفه، تنفس تند یا تو کشیده شدن قفسه سینه، بالا بودن دمای بدن، بی‌قراری
  - ❖ **علائم خطر اسهال:** خروج آبکی مدفوع، بی‌حالی، فرورفتگی چشم‌ها، توانایی نوشیدن ندارد، بی‌قراری
  - ❖ **علائم خطر عفونت گوش:** درد گوش، خروج ترشحات چرکی از گوش
  - ❖ **علائم خطر گزش حشرات و جانوران موذی:** درد و سوزش محل گزش، بی‌قراری، خارش موضعی یا خارش عمومی بدن
  - ❖ **علائم خطر مسمومیت غذایی:** اسهال، استفراغ، دردهای شکمی
۸. بهتر است از بردن کودک زیر ۵ سال بیمار خودداری شود. در صورت بیمار بودن کودک، خانواده باید داروهای مصرفی روزانه کودک را همراه ببرد و داروهای کودک را به موقع به او بدهد.
۹. خانواده لازم است لباس متناسب فصل کودک زیر ۵ سال را همراه ببرد.
۱۰. تأکید می‌شود در طول سفر، کودک شیرخوار همچنان با شیر مادر تغذیه شود و تا حد امکان از تغذیه با شیر مصنوعی خودداری شود.
۱۱. خانواده باید در طول سفر از قرار دادن کودک در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی، گزش حشرات و جانوران موذی خودداری کند.
۱۲. خانواده باید مکمل‌های دارویی کودک را همراه ببرد.

۱۳. خانواده لازم است یک ساک دستی شامل لباس اضافه و مناسب فصل، پوشک و وسایل مورد نیاز تعویض آن، تنقلات مورد علاقه، داروها و مکملها، اسباب بازی، شیر مصنوعی و وسایل تهیه آن را برای کودک زیر ۵ سال خود در سفر همراه داشته باشد

## زنان

- ۱- زنان لازم است از شستشوی بدن با آب ناسالم پرهیز و بهداشت فردی را رعایت کنند.
- ۲- زنان لازم است داروهای مصرفی روزانه و لوازم بهداشتی مورد نیاز (نوار بهداشتی، دستمال کاغذی و ...) را همراه داشته باشند.
- ۳- زنان لازم است در صورت وجود علائم عفونت و خونریزی به نزدیک‌ترین مرکز ارائه خدمات بهداشتی- درمانی مراجعه کنند.
- ۴- زنان لازم است در صورت استفاده از قرصهای پیشگیری از بارداری با پزشک یا ماما، مشورت کنند.

## سالمدان

- ۱- سفر کردن برای سالمدان با تجویز پزشک منعی ندارد. بنابراین سالمدان لازم است قبل از سفر، با پزشک ملاقات کنند.
- ۲- سالمدان لازم است قبل از نوشیدن آب و خوردن مواد غذایی از سالم بودن آن مطمئن شوند.
- ۳- سالمدان لازم است به علائم خطر بیماریها توجه داشته باشند و در صورت مشاهده، به واحد یا پایگاه ارائه خدمات بهداشتی- درمانی مراجعه کنند.
- ۴- سالمدان لازم است مکملهای دارویی و داروهای مصرفی روزانه را همراه داشته باشند.
- ۵- سالمدان لازم است لباس متناسب فصل را همراه داشته باشند.
- ۶- سالمدان لازم است از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد دارای بیماریهای تنفسی و عفونی، محیطهای آلوده و غیر بهداشتی، محیط شدیداً گرم یا سرد خودداری کنند.
- ۷- سالمدان لازم است قبل از سفر با پزشک مشورت و در صورت امکان واکسن های مورد نیاز دریافت کنند.
- ۸- سالمدان لازم است اصول بهداشت فردی خصوصاً شستشوی دست ها با صابون مایع بعد از خارج شدن از توالت و قبل از غذا خوردن را رعایت کنند.

- ۹- برای پرهیز از خستگی، سالمندان لازم است در ساعاتی از روز استراحت کنند.
- ۱۰- سالمندان لازم است یک کپی از پرونده درمانی و دفترچه بیمه خود را همراه داشته باشند.

### **بیماری های شایع واگیر در سفر اربعین و اقدامات لازم:**

- آنفولانزا
- آلرژی
- بیماری وبا (التور)
- اسهال مسافری
- کریمه کنگو
- هپاتیت آ

### **آنفولانزا**

آنفولانزا یک بیماری حاد تنفسی - ویروسی است که در فصل سرما شایع می شود. بعضی عوامل، از جمله ضعف عمومی، خستگی، محیط های پرتراکم و عدم رعایت بهداشت، فصل و مکان جغرافیایی، فراوانی ویروس آنفولانزا در طول ماه های فصل زمستان و وضع بد تغذیه، امکان ابتلاء به این بیماری را افزایش می دهد. وجود کلیه این عوامل در ایام پیاده روی اربعین به خودی خود احتمال بروز و شیوع آنفولانزا را افزایش می دهد.

#### **علائم بالینی آنفولانزا در انسان**

علائم آنفولانزا مشابه سرماخوردگی است اما شدیدتر بوده و بیشتر طول می کشند. این علائم شامل تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد، گلودرد، سرفه، بی اشتها، تهوع، اسهال و استفراغ، احساس کوفتگی (درد های عضلانی و استخوانی)، لرز، سردرد می باشد.

علائم آنفولانزا معمولاً در ۳ تا ۴ روز اول شدید هستند و کم کم رو به بهبودی می گذارد. اکثر افراد بدون هیچ مشکلی بهبود می یابند اما در برخی موارد آنفولانزا منجر به مشکلات جدی تر می شود و

می تواند عفونت های باکتریایی ایجاد نماید. آنفولانزا می تواند منجر به همه گیری های خطرناک و یا حتی مرگ و میر در گروه های پرخطر گردد.



### افراد در معرض خطر آنفولانزا:

- مبتلایان به بیماری های مزمن، مثل افراد دیابتی، مبتلایان به بیماران قلبی، ریوی، کلیوی، بیماران سرطانی و افرادی که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند
- زنان باردار
- کودکان زیر ۵ سال و سالمندان بالای ۶۵ سال

### مهمترین راه انتقال بیماری

مهمترین راه های انتقال بیماری، ورود عوامل بیماری زا به ریه و استنشاق ذرات عفونی می باشد. ذرات عفونی می توانند به طور مستقیم در اثر تماس و یا انتشار قطره های آب دهان و به طور غیرمستقیم به وسیله دست و اشیایی که به تازگی آلوده به ترشحات بینی و گلوی شخص آلوده شده است منتقل شوند.

## راه‌های پیشگیری از آنفولانزا

- دست‌های خود را در طول روز چندین بار با آب و صابون بشویید.
- از تماس دست‌های آلوده با چشم، دهان و بینی خودداری کنید.
- در مواجهه با بیماران و افراد مبتلا از ماسک استفاده نمایید و سعی کنید فاصله حداقل یک متری از این بیماران را حفظ کنید.
- در زمان شیوع بیماری آنفولانزا از دست دادن و روبوسی با کردن با دیگران خودداری کنید.

در صورت ابتلاء به آنفولانزا و علائم سرماخوردگی اقدامات ذیل را انجام دهید:

- از ماسک برای پوشش روی دهان و بینی خود استفاده کنید.
- حین عطسه و سرفه جلوی بینی و دهان خود را با دستمال ننگه دارید و دستمال استفاده شده را داخل کیسه پلاستیکی انداخته، در کیسه را ببندید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید.
- در روزهای اول ابتلاء به بیماری، بیشتر استراحت کنید و سعی کنید از حضور در مواضع پرتراکم پرهیز نمایید.
- از دست دادن و روبوسی با سایرین خودداری کنید.
- مکرر دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- مایعات گرم بیشتری مصرف نمایید.
- با آب و نمک دهان و مجاری بینی خود را در طول روز بشویید.

## آلرژی یا حساسیت

آلرژی واکنش سیستم ایمنی بدن است و هنگامی ایجاد می‌شود که سیستم ایمنی ماده‌ای را که معمولاً برای بدن بی‌ضرر است را اشتباهاً به عنوان ماده‌ای زیان‌آور شناسایی می‌کند و بر علیه آن وارد عمل می‌شود. بدن انسان به طور معمول در مقابل عوامل مضر مانند ویروس‌ها و باکتری‌ها از خود دفاع می‌کند. اما گاهی اوقات این دفاع در مقابل مواد بی‌ضرری مانند گرد و غبار، کپک‌ها، یا گرده‌ی گیاهان

صورت می‌گیرد. سیستم ایمنی بدن در مقابل این مواد واکنش نشان داده و موادی تحت عنوان پادتن می‌سازد. پادتن مانند اسلحه‌ای به آنها حمله‌ور می‌شود تا آنها را از بین ببرد. این باعث می‌شود که یک سری واکنش‌های التهابی در بدن رخ بدهد که علائمی را در بدن ایجاد می‌کند که به طور کلی به آنها واکنش‌های آلرژیک گفته می‌شود.

واکنش آلرژیک کجا و چرا رخ می‌دهد؟

یک واکنش آلرژیک ممکن است در هر نقطه از بدن اتفاق بیفتد؛ مانند پوست، چشم، دیواره چشم‌ها، دیواره‌ی معده، بینی، سینوس‌ها، گلو، ریه‌ها. در واقع سلول‌های ایمنی در این قسمت‌ها واقع شده‌اند تا با عوامل مهاجمی که از طریق استنشاق یا بلع وارد می‌شوند و یا در تماس با پوست قرار می‌گیرند مقابله کنند.

علائم آلرژی موارد ذیل را شامل می‌شود:

- ✓ گرفتگی و احتقان بینی، عطسه، خارش بینی، ترشح از بینی، خارش گوش‌ها یا سقف دهان
- ✓ التهاب لایه‌های چشم شامل قرمزی و مرطوب شدن چشم‌ها و ترشح و خارش دار شدن آنها
- ✓ التهاب‌های پوستی شامل خشک شدن پوست، قرمز شدن و خارش دار شدن
- ✓ کهیر، ضایعات خارش دار پوست
- ✓ بروز علائمی مشابه با آسم شامل کوتاه شدن تنفس، بروز سرفه و خس خس سینه

پیشگیری از ابتلاء به علائم آلرژی:

بهترین راه مقابله با آلرژی دوری از ماده محرک است؛ از آن جا که فضای جوی کشور عراق پر از ریزگردها بوده و با گرد و غبار همراه است، دوستانی که به این مواد حساسیت دارند حتماً از ماسک استفاده نمایند. یک راه مؤثر برای پوشاندن راه‌های هوایی از ریزگردها استفاده از شال و یا یک چفیه است که به طور کامل بتوان دهان و بینی را با آن پوشاند.

**در مواجهه با گرد و غبار، مصرف مایعات زیاد و شستشوی مکرر حلق و بینی توصیه می‌گردد.**

**به افرادی که مبتلا به آلرژی‌های تنفسی هستند توصیه می‌شود از ماسک فیلتردار استفاده نمایند.**

شستن دستها هم در پیشگیری از حساسیت‌هایی که چشم‌ها و پوست را درگیر می‌کند بسیار موثر است.

## وبا (التور)

وبا نوعی بیماری حاد اسهالی است که در اثر تولید و تجمع سم میکرووب وبا در روده باریک ایجاد می‌شود. این بیماری چون اولین بار در منطقه‌ای به نام التور در آفریقا پیدا شد، به این نام مشهور می‌باشد.

چون این بیماری می‌تواند باعث از دست دادن حجم زیادی از آب و الکترولیت‌ها (مواد معدنی موجود در بدن) شود، اگر به موقع درمان نشود می‌تواند منجر به شوک و در نهایت مرگ در فرد مبتلا شود. این عارضه در کودکان خردسال و سالمندان خطرناک‌تر است.

### راه‌های انتقال بیماری

- استفاده از آب، غذا و یخ آلوده
- شستشوی ظروف غذا در آب‌های آلوده
- تماس دست با مدفوع و استفراغ فرد بیمار یا مواد و اشیای آلوده
- دست دادن با دست آلوده فرد بیمار
- خوردن سبزیجات و میوه‌های خام آلوده

### علائم و نشانه‌های بیماری

شخص مبتلا به وبا، اسهال خفیف بدون درد و بدون تب دارد که کم‌کم شدید می‌شود؛ اسهال شخص مبتلا به وبا شل و آبکی بوده که بعد از چند بار دفع مدفوع به شکل لعاب برنج شده و بوی ماهی پیدا می‌کند. بیماری وبا گاهی همراه با استفراغ و گاهی بدون استفراغ است که به سرعت و در ظرف سه الی چهار ساعت موجب کم‌آبی شدید بدن شده و در صورتی که سریعاً آب و املاح بدن جبران نشود، سبب مرگ فرد مبتلا می‌شود.

دوره پنهان بیماری وبا از لحظه ورود میکرووب به بدن تا بروز بیماری از چند ساعت تا پنج روز می‌باشد؛ ولی به طور معمول در یکی دو روز بیماری وبا آشکار می‌شود.

### راه‌های پیشگیری از بیماری وبا

- قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت، دست‌های خود را با آب و صابون خوب بشویید.
- از صابون‌های جامد همگانی برای شستن دست‌ها استفاده نکنید مگر صابون مخصوص خودتان باشد.
- از خوردن آب‌های مشکوک خودداری کنید. (تذکر اخلاقی: به هوای رعایت بهداشت با خادم-های حضرت اباعبدالله علیه السلام که آب رو تو لیوان‌هایی که به نظر شما غیربهداشتی می‌رسد تعارف می‌کنند رفتار بدی نداشته باشید!!)
- از خوردن سالاد و سبزیجات خام پرهیز نمایید.
- میوه‌ها را قبل از مصرف خوب بشویید.
- از مصرف دوغ و ماست‌های محلی پرهیز نمایید.
- از لیوان و قاشق شخصی استفاده نمایید.
- در هنگام شیوع وبا از دست دادن پرهیز کنید.

در صورت مشاهده علائم وبا بایستی مایعات فراوان و پودر (ORS) را مطابق با دستورالعمل نوشته شده بر روی آن مورد استفاده قرار دهید و سریعاً به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

## اسهال مسافران

اسهال مسافران یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که مسافران از آن رنج می‌برند. این بیماری در اثر خوردن و نوشیدن غذاها و آب‌های آلوده ایجاد می‌شود. این بیماری از طریق غذاهایی که به‌طور کامل پخته نشده باشند یا غذاهای پخته‌شده‌ای که در گرم کردن مجدد، به‌طور کامل داغ نشده باشند و غذاهایی که در دمای اتاق نگه داری می‌شوند، ایجاد می‌شود.

علائم این بیماری شامل دفع سه بار یا بیشتر مدفوع با قوام شل با یکی از علائم مانند تب، تهوع، استفراغ، درد شکم و مدفوع خونی است که فرم‌های خفیف با

دفع مدفوع کمتر از ۲ بار در روز ظاهر می‌شود. اسهال مسافران در بچه‌ها شایع‌تر از بالغین است و کودکان در معرض خطر بیشتری برای بیماری شدید هستند.

اکثر حملات اسهال خود محدود شونده هستند و در عرض چند روز کاملاً برطرف می‌شوند. نکته مهم این است که از کم شدن آب بدن جلوگیری کنید. مطمئن شوید که همیشه به مقدار کافی مایعات می‌نوشید، این مورد برای کودکان بسیار مهم است. اگر کودک بی‌قرار و یا تحریک‌پذیر است و یا نشانه‌هایی از تشنگی شدید را نشان می‌دهد و یا چشم‌های گودرفته یا پوست خشک شده با کاهش قابلیت ارتجاعی دارد، نشانه کم‌آبی پیشرفته بدن است و فوراً باید با کمک رابطین بهداشتی در مسیر راه به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

به محض این‌که اسهال شروع شد، **مایعات بیشتر بنوشید**، مانند آب بطری، آب جوشیده، چای کم‌رنگ، سوپ و یا سایر مایعات سالم. از نوشیدن هرگونه مایعی که باعث دفع بیشتر آب از بدن می‌شود، اجتناب کنید، از جمله قهوه، نوشیدنی‌های بیش‌از حد شیرین، برخی از انواع چای دارویی.

سن	مقدار مایعات و یا ORS* برای نوشیدن
کودکان کمتر از ۲ سال	تا نصف فنجان بعد از هر مدفوع شل
کودکان ۲-۱۰ سال	تا ۱ فنجان بعد از هر مدفوع شل
کودکان بزرگ‌تر و بزرگسالان	مقدار مجاز: نامحدود

\* اگر محلول او آر اس (ORS) در دسترس نبود، ۶ قاشق چای خوری شکر به علاوه یک قاشق چای خوری نمک در یک لیتر آب سالم مخلوط کرده و همان طور که در جدول نشان داده شد، بنوشید.

توصیه‌های ارائه شده برای هر مسافری مهم است، اما برای گروه‌های در معرض خطر یعنی نوزادان و کودکان خردسال، زنان باردار، افراد مسن و افراد دارای نقص ایمنی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. افرادی که در این گروه‌ها قرار دارند به‌طور ویژه‌ای به بیماری‌های ناشی از مواد غذایی حساس هستند.

در صورتی که در طول مسافرت مبتلا به علایم گوارشی مانند دل درد، دل پیچه، اسهال شدید، قبل از هرگونه خود درمانی (به ویژه مصرف آنتی بیوتیک) در اسرع وقت به نزدیکترین درمانگاه هلال احمر جمهوری اسلامی ایران در شهرهای نجف، کربلا، کاظمین و بغداد در کشور عراق و به کلیه مراکز بهداشتی درمانی در شهرهای مختلف ایران و همچنین پایگاه‌های مراقبت بهداشتی درمانی در پایگاه‌های مرزی مراجعه و خدمات آزمایشگاهی و درمانی دریافت نمایید.

### **کریمه کنگو CCHF**

تب خونریزی دهنده ویروسی کریمه کنگو (CCHF) یا (Crimean Congo Haemorrhagic Fever) یک بیماری خونریزی دهنده تب دار حاد است که بوسیله کنه منتقل می شود و در آسیا، اروپا و آفریقا وجود دارد

## علائم بالینی چهار مرحله دارد:

۱- دوره کمون: بستگی به راه ورود ویروس دارد. پس از گزش کنه، دوره کمون معمولاً یک تا سه روز است و حداکثر به ۹ روز می‌رسد.

۲- قبل از خونریزی: شروع علائم ناگهانی حدود ۱ تا ۷ روز طول می‌کشد (متوسط ۳ روز)، بیمار دچار سردرد شدید، تب، لرز، درد عضلانی (بخصوص در پشت و پاهای)، گیجی، درد و سفتی گردن، درد چشم، ترس از نور (حساسیت به نور) می‌گردد. ممکن است حالت تهوع، استفراغ بدون ارتباط با غذا خوردن و گلودرد و احتقان ملتحمه در اوایل بیماری وجود داشته باشد که گاهی با اسهال و درد شکم و کاهش اشتها همراه می‌شود.

۳- مرحله خونریزی دهنده: مرحله کوتاهی است که به سرعت ایجاد می‌شود و معمولاً در روز ۳ تا ۵ بیماری شروع می‌شود و ۱ تا ۱۰ روز (بطور متوسط ۴ روز) طول می‌کشد. خونریزی در مخاطها و پتشی در پوست بخصوص در قسمت بالای بدن و در طول خط زیربغلی و زیر پستان در خانمها دیده می‌شود و در محل‌های تزریق و تحت فشار (محل بستن تورنیکه و غیره) ممکن است ایجاد شود.

۴- دوره نقاهت: بیماران از روز دهم وقتی ضایعات پوستی کم رنگ می‌شود، بتدریج بهبودی پیدا می‌کنند. اغلب بیماران در هفته‌های سوم تا ششم بعد از شروع بیماری وقتی شاخصهای خونی و آزمایش ادرار طبیعی شد از بیمارستان مرخص می‌شوند. مشخصه دوره نقاهت طولانی بودن آن به همراه ضعف (Asthenia) می‌باشد که ممکن است برای یک ماه یا بیشتر باقی بماند. گاهی موها کامل می‌ریزد (که پس از ۴ تا ۵ ماه ترمیم می‌شود) بهبودی معمولاً بدون عارضه است

## چگونه این بیماری منتقل می‌شود؟

این بیماری به صورت معمول از طریق گزش کنه‌هایی که از دام آلوده خونخواری کرده‌اند و یا از طریق تماس مجروح با بافت‌های دام‌های آلوده در زمان کشتار دام، به انسان منتقل می‌شود.

## کرونا ویروس

ویروس «کرونا» به عنوان عامل این بیماری به سیستم تنفسی حمله می‌کند و به تدریج این سیستم را از کار می‌اندازد و از علائم این بیماری می‌توان به سرفه، تب شدید که به التهاب ریه و نارسایی کلیه منجر می‌شود، اشاره کرد، اما تاکنون واکسنی برای جلوگیری از ابتلای به آن ساخته نشده است.

### علائم آن چیست؟

علائم آن ممکن است شامل آبریزش بینی، سرفه، گلودرد و تب باشد. گاهی اوقات این ویروس‌ها ممکن است منجر به بیماری‌های شبکه تنفسی تحتانی مانند ذات‌الریه شود. این بیماری در افرادی که عارضه قلبی یا سیستم‌های ایمنی ضعیف دارند و افراد مسن شایع‌تر است

### چگونه می‌توانیم در برابر این بیماری از خود محافظت کنیم؟

در حال حاضر واکسنی برای حفاظت از شما در برابر ابتلا به ویروس انسانی کرونا وجود ندارد. می‌توانید از طرق زیر، خطر ابتلای خود را کاهش دهید: دستها را چندین بار در طول روز با آب و صابون بشویید، به چشم‌ها، بینی و دهانتان دست نزنید، از تماس نزدیک با افراد مبتلا خودداری کنید از ماسک صورت استفاده نمایید

### هپاتیت:

به التهاب و ورم کبد هپاتیت گفته می‌شود. عوامل مختلفی منجر به ایجاد التهاب در کبد می‌شود که یک نوع آن ویروس هپاتیت A است.

### علائم ابتلا به هپاتیت

علائم، در تمامی انواع هپاتیت، مشابه است؛ به این صورت که اول، علائم عمومی مثل بی‌اشتهایی، ضعف، خستگی، تهوع، استفراغ و درد مبهم در قسمت فوقانی و راست شکم بروز می‌کند. گاهی در این مرحله تب هم وجود دارد. بعد از این مرحله زردی پیش رونده بروز می‌کند

که ملتحمه، مخاطها و پوست بدن زرد می‌شود. این علائم معمولاً همان‌طور که متوجه شدید، اگر خدای نکرده کسی در حین سفر به این بیماری مبتلا شود، قاعدتاً هیچ کدام از علائم بالا را در طی سفر تجربه نخواهد کرد و علائم ۴ تا ۶ هفته بعد بروز پیدا خواهند کرد.

چرا قصد داریم هپاتیت A را معرفی کنیم!؟

اول به خاطر راه انتقال این بیماری است که بسیار ممکن است در طول سفر پیش بیاید؛ زیرا این بیماری از طریق تماس‌های نزدیک قابل انتقال است. عمده‌ترین انتقال آن از طریق مدفوعی - دهانی می‌باشد؛ یعنی در مناطقی که بهداشت رعایت نشده و پس از استفاده از دستشویی، دست‌ها با آب و صابون شسته نمی‌شود و با همان دست غذا خورده می‌شود، این ویروس به راحتی انتقال می‌یابد. همچنین در اثر خوردن گوشت نپخته ماهی منتقل می‌شود.

دوم به خاطر پیشگیری از ابتلاء به این بیماری است که به راحتی با رعایت اصول بهداشتی توسط شما احتمال ابتلاء به بیماری به صفر می‌رسد.

### **پیشگیری از هپاتیت A:**

از آن جا که هپاتیت A از طریق مدفوعی - دهانی منتقل می‌شود، بهترین راه برای پیشگیری از آن، شامل رعایت نکات بهداشتی و جدا کردن وسایل شخصی بیمار مبتلا به هپاتیت A در دوران بیماری است. مورد اول که بسیار راحت است البته اگر و مهمترین بخش آن هم شستن دست‌هاست و اما مورد دوم چون شما نمی‌دانید که چه کسی مبتلا به بیماری است، عاقلانه‌تر این است که خودتان ظرف مخصوص به خودتان داشته باشید. ما توصیه می‌کنیم یکی از ملاک‌های انتخاب در صرف غذا، مسائل بهداشتی باشد. همچنین توصیه می‌شود که یک لیوان در دار و یک قاشق مخصوص خودتان داشته باشید.

### **بیماری‌های شایع غیر واگیر در هنگام سفر اربعین**

- یبوست
- سوء هاضمه
- گرما زدگی
- گرفتگی عضلانی

- تاول پا
- سردردهای میگرنی
- دندان درد
- عفونت ادراری

### یبوست

یبوست یا خشکی مزاج عارضه‌ای در دستگاه گوارش است که به موجب آن مواد دفعی، در روده‌ی بزرگ سفت می‌شوند و دفع آنها با درد و سختی همراه می‌شود. به عبارت دیگر، برای آن که بگوییم شخصی مبتلا به یبوست شده است، باید حداقل دو مورد از نشانه‌های زیر را حداقل به مدت ۳ ماه داشته باشد:

- زور زدن بیش از حد در حین اجابت مزاج
- مدفوع سفت و خشک
- احساس تخلیه ناکامل بعد از اجابت مزاج
- دو بار یا کمتر عمل دفع در هفته

برخی از افراد در سفر دچار یبوست مسافرتی می‌شوند که اقدامات زیادی برای رفع آن می‌توان انجام داد. ما به مواردی اشاره می‌کنیم که در این سفر در دسترس شما هستند.

- روزانه ۸-۱۰ لیوان مایعات مصرف کنید؛ مثلاً هر یک ساعت یک‌بار یک لیوان آب بخورید.
- همراه خودتان مقداری آلوی خورشتی بیاورید و در صورت بروز مشکل، آن را در مقداری آب بخیسانید و هم آب و هم آلوی آن را مصرف نمایید.
- در صورتی که یبوست دارید سیب و موز نخورید.
- زیاد چایی، آن هم از نوع غلیظ که اتفاقاً در عراق شایع است نخورید.
- در مدتی که یبوست دارید ماست نخورید.

- قهوه مصرف نکنید زیرا به دلیل این که دارای کافئین زیاد است باعث یبوست می شود.
- کمتر برنج بخورید.
- برقراری نظم برای دفع داشته باشید و به محض احساس دفع، اجابت مزاج داشته باشید.

### سوء هاضمه

سوء هاضمه عبارت است از یک نوع احساس ناراحتی م بهم در قفسه سینه یا شکم بدون علت ساختاری مشخص که به هنگام خوردن یا آشامیدن یا به فاصله کمی پس از آن رخ می دهد که می تواند باعث علائم و نشانه هایی شود که به زخم گوارشی شباهت دارند، مانند درد یا ناراحتی در قسمت بالایی شکم که اغلب با نفخ، آروغ و حالت تهوع همراه می شود و شایع ترین علت آن، برگشت اسید معده به مری است.

علائم و نشانه های بیماری شامل تهوع خفیف، سوزش سردل، درد در قسمت فوقانی شکم، احساس پری معده، ترش کردن و نفخ می باشد.



انجام توصیه های زیر در کنترل بیماری به شما کمک می کند:

- از مصرف غذاهایی که به تجربه دریافته اید با بدن شما سازگار نیست، اجتناب کنید.

- هیچگاه معده خود را پر از غذا نکنید، بلکه به دفعات بیشتر اما هر بار با حجمی اندک غذا بخورید.
- از حذف وعده‌های غذایی پرهیز کنید؛ معده خالی در برخی مواقع می‌تواند سبب دردهای مبهم شکمی گردد.
- با آرامش غذا بخورید؛ چون اضطراب و عصبانیت بر روی کارکرد عضلات معده اثر می‌گذارد.
- به حالت نشسته و به طور آهسته غذا بخورید و غذا را خوب بجوید.
- بهتر است برای مصرف سه وعده غذای اصلی صبحانه، نهار و شام ساعت معینی در نظر بگیرید و در فاصله بین دو غذا از خوراکی‌هایی استفاده کنید که موجب سلب اشتها نمی‌شوند.
- تا دو ساعت پس از صرف وعده غذایی دراز نکشید.
- از دریافت بیش از حد هوا از طریق دهان اجتناب نمایید که در نهایت منجر به کاهش نفخ می‌شود. فعالیت‌هایی که منجر به بلعیدن هوای مازاد می‌گردد، شامل سیگار کشیدن، با سرعت غذا خوردن، جویدن آدامس، نوشیدن از طریق نی و مصرف نوشابه‌های گازدار می‌شود.
- از رژیم‌های کم چرب استفاده کنید و از خوردن میان وعده، قبل از خواب اجتناب نمایید.
- از یک رژیم غذایی سالم استفاده کنید. از غذاهای سرخ کردنی، پنیر، چپیس و گوشت قرمز کمتر استفاده نمایید و بیشتر از میوه‌ها، مرغ یا ماهی کباب شده و سیب زمینی آب پز استفاده نمایید.
- از مصرف ادویه‌های تند، نمک به میزان زیاد و سرکه خودداری نمایید.
- از کافئین که در قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار وجود دارد کمتر استفاده نمایید.

## گرمزدگی

انسان و سایر پستانداران علی رغم تغییرات شدید محیط، می‌توانند دمای بدن خود را توسط اتلاف یا ایجاد گرما در محدوده ثابتی نگه‌دارند؛ اما گرمزدگی زمانی رخ می‌دهد که افزایش دمای بدن از مکانیسم دفع حرارتی پیشی بگیرد و بدن نتواند خود را با افزایش دمای محیط تطبیق دهد که در این حالت دمای بدن افزایش پیدا کرده و گرمزدگی رخ می‌دهد.

### بیماری‌های ناشی از گرما شامل:

عرق سوز، گرفتگی عضلات ناشی از گرما، سنکوپ گرمایی، ضعف و خستگی مفرط حاصل از گرما و گرمزدگی. ضمن این که این بیماری به راحتی و سرعت قابل تشخیص و درمان است، می‌تواند خطرناک و کشنده نیز باشد. گرمزدگی سیر زیر را دنبال می‌کند:

(۱) با فعالیت در هوای گرم یا گرم و مرطوب، بدن برای حفظ دمای خود شروع به تعریق می‌کند که باعث از دست رفتن آب و املاح از بدن می‌شود. ما معمولاً با مصرف «آب بدون املاح» اقدام به جایگزین کردن آن می‌کنیم که باعث اختلال در املاح بدن و بروز دردهای عضلانی می‌شود. (گرفتگی‌های عضلانی ناشی از گرما)

(۲) با شدیدتر شدن تعریق، کم کم کمبود آب هم بروز می‌کند و دمای بدن اندکی افزایش می‌یابد و بدن به کم‌آبی دچار شده که منجر به سردرد، سرگیجه، بی‌اشتهایی، حالت تهوع، غش، افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی پوست و افزایش دما تا ۳۹ درجه سانتیگراد می‌شود. (خستگی گرمایی)

(۳) اگر این روند ادامه پیدا کند، کمبود شدید آب بدن منجر به افزایش شدید دمای بدن (دمای بالای ۴۰ درجه)، گرم و خشک شدن پوست، توقف تعریق و اختلال کارکرد دستگاه‌های بدن، اختلال در هوشیاری و گاه مرگ می‌شود. (حمله گرمایی)

۴) در تمام این مراحل، بدن خون بیشتری به پوست می فرستد تا با تبادل دما با محیط، دمای خود را پایین بیاورد و این ممکن است به طور لحظه‌ای باعث کاهش خون رسانی مغز و کاهش ناگهانی سطح هوشیاری می‌شود. (غش یا سنکوپ ناشی از گرما)

### **علائم مهم گرم‌زدگی:**

علائم شامل تب، افزایش ضربان قلب، منگی، گیجی، هذیان، تشنج، توهم، ناهماهنگی حرکتی، رعشه، تکلم ناهماهنگ، حرکات سریع کره چشم، افزایش تعداد تنفس، درد و گرفتگی عضلانی، کاهش میزان ادرار یا تغییر رنگ ادرار می‌باشد.

گرم‌زدگی در صورت سهل‌انگاری بیمار یا اطرافیان بیمار، اشتباه در تشخیص و شروع تأخیری در درمان، می‌تواند ۲۰ درصد مرگ و میر در جوانان و ۷۰ درصد مرگ و میر در افراد مسن را به دنبال داشته باشد.

### **در مواجهه با چنین موقعیتی باید موارد زیر را انجام داد:**

- ✓ شروع سریع درمان قبل از استقرار کامل بیماری و یا رساندن فرد بیمار به مراکز درمانی که در بین راه تعبیه شده‌اند.
- ✓ استراحت و پناده دادن از گرما (برای این کار مصدوم را در یک محیط سایه و خنک قرار دهید که از تابش نور آفتاب و گرما دور باشد).
- ✓ بیمار را در وضعیت به پشت خوابیده، در حالی که پاهای بیمار را ۲۰ درجه بالا آورده‌اید، قرار بدهید.
- ✓ کاستن دمای بدن، برای این کار بیمار را لخت کرده و روی بدن بیمار آب ۱۵ تا ۲۰ درجه بریزید (ترجیحاً به وسیله یک اسپری)، می‌توان از کیسه‌های یخ در کشاله‌های ران و زیر بغل و گردن نیز استفاده کنید.
- ✓ توجه داشته باشید که خنک کردن باید به آهستگی انجام شود و اگر بیمار حین خنک کردن دچار لرز شد باید خنک کردن را متوقف کنید و بعد به آرامی ادامه بدهید.

در زمانی که هوا بسیار گرم است:

- ✓ سعی کنید لباس خنک و نسبتاً گشاد بپوشید. لباس‌های تنگ در اثر ایجاد اصطکاک با بدن، نواحی عرق سوز را در بدن به ویژه در زیر بغل‌ها و کشاله ران ایجاد می‌نمایند.
- ✓ در مورد خانم‌ها که از چادر و لباس‌های تیره استفاده می‌کنند، توصیه می‌شود لباس‌های زیر خود را از نوع خنک و نخی استفاده نمایند.
- ✓ به اندازه کافی مایعات مصرف کنید.
- ✓ در کنار مصرف مایعات بیشتر، مصرف نمک همراه با میوه، مصرف کمی آجیل شور و یا دوغ برای جبران نمک از دست رفته توصیه می‌گردد.
- ✓ در فواصل مناسب استراحت داشته باشید.
- ✓ یک معجون خوب هم برای این وضعیت و پیشگیری از ابتلا به گرمازدگی همان خاک شیر است که لطف بفرمایید قبل از سفر تهیه کنید، خوب آن را بشوید و بگذارید خشک شود؛ با کمی شکر و آب لیمو می‌توانید یک شربت معجزه آسا درست کنید.
- ✓ سعی کنید در زمان‌هایی که هوا به شدت گرم است، مثل وسط ظهر، بیشتر استراحت کنید و در صبح زود و زمان عصر که از دمای هوا کاسته می‌شود، پیاده روی نمایید.
- ✓ از عینک آفتابی، کلاه، دستکش، پوشیه و کرم‌های ضد آفتاب برای محافظت پوست خود از تابش مستقیم آفتاب بهره بگیرید.
- ✓ نواحی که بیشتر دچار عرق سوز می‌شوند مانند زیر بغل و کشاله ران را در طول روز چندین بار با دستمال مرطوب تمیز نمایید.

## گرفتگی عضلات

گرفتگی عضلات حالت انقباض دردناک و ممتد ماهیچه است. این انقباض عضلانی معمولاً دردناک و ناخوشایند است که ممکن است از چند ثانیه تا چند روز بطول انجامد؛ عارضه جدی نمی‌باشد و به جز در موارد خاص، پس از مدت کوتاهی برطرف می‌گردد.

علل بروز گرفتگی عضلانی:

- ✓ انجام دادن تمرینات بدنی شدید و خستگی عضلات
- ✓ کم آبی بدن
- ✓ قرار گرفتن عضلات در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی
- ✓ انجام ندادن حرکات کششی و گرم نکردن بدن پیش از اقدام به فعالیتهای بدنی
- ✓ به هم خوردن تعادل مایعات، هورمون‌ها و الکترولیت‌های بدن
- ✓ خالی شدن عضلات از عناصر منیزیم، کلسیم و پتاسیم که برای انقباض مناسب عضلات ضروری هستند

برای پیشگیری از بروز گرفتگی عضلانی می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

- ✓ قبل از اینکه احساس تشنگی کنید آب بنوشید.
- ✓ همیشه بیش از نیاز خود آب بنوشید.
- ✓ همراه با افزایش مصرف مایعات، از موادی که نمک بیشتری دارند مثل آجیل شور یا دوغ استفاده نمایید، و یا کمی به آب نمک اضافه کنید و یا همراه میوه نمک بخورید.
- ✓ در صورتی که در محیط گرم فعالیت می‌کنید و یا در صورتی که بیش از حد معمول عرق می‌کنید، میزان مصرف مایعات را افزایش دهید.
- ✓ زیاد از عضلات خود کار نکشید.
- ✓ پیش از فعالیت بدنی ابتدا حتماً بدن خود را گرم کرده و حرکات کششی انجام دهید.
- ✓ در زمانی که قصد استراحت دارید به طور ناگهانی توقف نکنید؛ به تدریج از سرعت خود کم کنید و در زمان استراحت هم عضلات خود را ماساژ بدهید.

**در صورت بروز گرفتگی عضلانی موارد زیر را مورد توجه قرار دهید:**

- ✓ انجام حرکات کششی عضلات درگیر (عضله مصدوم را به آرامی بکشید؛ زیرا کشیدن تدریجی عضلات به رفع کوفتگی آن کمک می‌نماید. توجه داشته باشید محکم کشیدن عضلات ممکن است گرفتگی را تشدید کند).
- ✓ از کیف یا کیسه حاوی یخ و یا آب گرم استفاده کنید.
- ✓ روزانه به مقدار مناسب آب بنوشید.
- ✓ موضع درد را به آهستگی ماساژ بدهید.

## تاول

تاول نوعی ضایعه پوستی است. کیسه‌ای متورم که حاوی مایع آبکی است و گاهی حاوی خون یا چرک است که در داخل یا زیر پوست بوده و باعث ایجاد یک منطقه دردناک و متورم در پوست می‌شود.

### چرا و چگونه پای شما تاول می‌زند؟

مهمترین علت تاول، اصطکاک و سایش نامناسب بین پوست و کفش و یا هر چیزی است که با پا در تماس است. این تماس و سایش مکرر موجب می‌شود لایه رویی پوست از لایه زیرین جدا شود. با جدا شدن این دو لایه از یکدیگر، بین آنها مایع جمع شده و تاول به وجود می‌آید. تاول بیشتر در مواقعی به وجود می‌آید که فرد از کفش جدیدی استفاده می‌کند که برای پای فرد اندازه نیست. در کسانی که مسافت‌های زیادی راه می‌روند و یا می‌دوند تاول پا بیشتر دیده می‌شود. همچنین در هوای گرم و مرطوب به دنبال تعریق بیشتر احتمال تاول زدن پوست پا بیشتر می‌شود.

### راه‌های پیشگیری از بروز تاول پوستی

- کفش مناسب بپوشید. کفش مناسب کفشی است که در زمان عصر تهیه شده باشد که پا در بزرگترین اندازه خود بوده باشد و پا در آن خیلی تنگ و خیلی رها نباشد.
- سفر، جای نو کردن کفش نیست. بنابراین در صورت تهیه کفش جدید، حداقل دو هفته قبل از سفر این کار را انجام دهید و در طول این دو هفته مکرر با کفش جدید پیاده‌روی کنید.
- جوراب نخی بپوشید.
- در فواصل پیاده‌روی مثلاً هر دو تا سه ساعت کفش‌ها و جوراب‌های خود را خارج کنید و پاهای خود را به ویژه نقاطی را که احتمال فشار در آن نواحی بیشتر است را به آرامی ماساژ بدهید و با کمی روغن چرب کنید.



### راه های بهبود تاول پوستی:

- تاول را دستکاری نکنید و جداً از ترکاندن تاول های پوستی خودداری کنید. در واقع خود تاول پانسمان خودش است پس پانسمان را پاره نکنید!! اما اگر اندازه تاول زیاد بزرگ بود یا موجب بروز درد و ناراحتی می شود، می توانید تحت نظر پزشک آن را تخلیه کنید. پزشک این کار را با کشیدن مایع درون تاول به وسیله یک سرنگ استریل انجام می دهد.
- اگر چیزی پوست روی تاول را پاره کرد، پوست را بر روی آن برگردانید تا از زخم آن محافظت کند. سپس کمی پماد ضد عفونی کننده **از جمله موپرسیلین و یا تتراسایکلین** بر روی آن بمالید و آن را با پارچه تمیز، نه با مواد نایلونی یا پلاستیکی، باندپیچی کنید. وسایل مخصوص باندپیچی تاول ها را می توانید از چادرهای هلال احمر در بین راه تهیه بفرمایید.
- محل تاول را خشک و تمیز نگه دارید.
- هرگز روی تاول را نپوشانید مگر در صورتی که در معرض سایش با چیزی مثل کفش باشد. در این صورت می توانید با پنبه یا بانداژ شل روی آن را ببندید که البته باید بانداژ را مرتباً تعویض

کنید. بنابراین در طول راه بانداژ باشد و در مواقعی که در موکب‌ها و یا حسینیه محل استقرار هستید، روی آن را باز بگذارید.

- کفش‌هایی که منطقه تاول را تحریک می‌کند نپوشید؛ در این مواقع بهتر است از دمپایی استفاده کنید.
- با استراحت کردن به موقع و آزاد کردن نقاط تحت فشار، به پاهایتان استراحت دهید؛ این نکته، هم پیشگیری از تاول و هم بهبود سریع‌تر تاولی که ایجاد شده است.
- همیشه قبل از دست زدن به تاول دست‌هایتان را خوب با آب و صابون بشویید.
- روی تاول را فشار ندهید. بهترین کار برای دور کردن فشار از روی تاول‌های پا، گذاشتن بالشتک اسفنجی (می‌توانید از کمی پنبه استفاده کنید) به دور آن است. ناحیه تاول را باندپیچی کرده و برای جلوگیری از مالش آن، کفش‌ها را عوض کنید.

### **چه وقت به پزشک مراجعه کنیم:**

- تاول‌هایی که در زیر بستر ناخن قرار دارند.
- تاول‌ها بعد از یکی دو روز بهبود نمی‌یابند یا چرکی، قرمز، داغ یا دردناک می‌شوند.
- تاول‌هایی با قطر بزرگ‌تر از پنج سانتی‌متر پیدا شده‌اند.

### **سرردهای میگرنی:**

میگرن یک اختلال پزشکی و علامت پیچیده‌ای است که با حملات دوره‌ای از یک بار تا دو بار در سال و در برخی افراد تا چندین بار در ماه مشخص می‌شود که سردرد مهمترین مشخصه آن است و ممکن است با سایر علائمی چون تهوع و استفراغ و حساسیت به نور و صدا هم همراه باشد. علت میگرن به درستی شناخته نشده است اما می‌توان گفت این نوع سردرد به طور اولیه یک نوع اختلال عروقی است.

### **آیا میگرن قابل پیشگیری است!؟**

- میگرن غیر قابل پیشگیری نیست و ممکن است در هر زمانی رخ دهد. اما عوامل محرک و ایجاد کننده آن قابل کنترل است بنابراین برای کنترل این عوامل محرک اقدامات زیر پیشنهاد می‌شود:

- برخی از غذاها جزء این مواد محرک هستند که لیست آنها در جدول یک آمده است. همچنین به تأخیر افتادن وعده غذایی، دریافت وعده غذایی ناکافی، دریافت کم مایعات نیز جزء عوامل محرک هستند. توجه داشته باشید که رایج‌ترین محرک حملات میگرنی گرسنگی و دریافت ناکافی مواد غذایی است.
- از آنجا که یبوست می‌تواند جزء عوامل محرک حملات میگرنی باشد سعی کنید با داشتن تحرک و رژیم غذایی مناسب و مصرف کافی مایعات از یبوست و در نهایت از بروز حملات میگرنی جلوگیری کنید.
- تغییر در الگوی خواب، محرومیت از خواب و حتی طولانی‌تر خوابیدن باعث تحریک شروع حمله میگرنی می‌شود. بنابراین زمان مناسبی را برای خواب و استراحت در نظر بگیرید.
- از ورزش و فعالیت سنگین خودداری کنید بنابراین در فواصل مناسب در مسیر پیاده‌روی استراحت کنید.
- نورهای چشمک‌زن که مدام خاموش و روشن می‌شوند، نور خورشید، لامپ‌های فلورسانت می‌توانند باعث شروع سردرد شوند که برای محافظت از چشم‌ها می‌توانید از عینک‌های آفتابی در نور خورشید و از چشم بند حین خواب استفاده نمایید.

#### چه داروهایی را می‌توانید استفاده نمایید؟

داروهای متفاوتی در حمله میگرنی به کار می‌روند. منتهی آنچه مهم است دریافت درست و به اندازه دارو است. ما از نام بردن داروهای مصرفی در میگرن خودداری می‌کنیم؛ اما توجه شما را به رعایت نکات مهمی جلب می‌کنیم:

- توجه داشته باشید که همواره داروهایی را که پزشک برای میگرن شما تجویز کرده است را همراه داشته باشید و هر گاه احساس کردید که در شروع حمله میگرنی هستید از آنها استفاده کنید. زیرا مصرف دارو تا قبل از شروع حمله موثرتر است زیرا در طول حمله میگرنی معده کمتر فعال است و دارو در این مرحله به خوبی جذب نمی‌شود. همچنین در این مرحله اگر می‌توانید، چیزی بخورید و یا مایعات شیرین بنوشید.

- دقیقاً از دستورالعمل‌های داروی تجویز شده پیروی کنید؛ برخی داروها برای کاهش علائم میگرن و برخی داروها به منظور پیشگیری از بروز حملات و یا کاهش شدت و میزان آن تجویز شده‌اند؛ بنابراین داروهایتان را طبق دستور و به موقع مصرف نمایید.

جدول ۱. لیست غذاهایی که محرک بیماری میگرن هستند و شما باید سعی کنید آنها را از رژیم غذایی‌تان حذف نمایید:

- ۱- کافئین (قهوه، چای، نوشابه، شکلات)
- ۲- مواد لبنیاتی
- ۳- پنیر کهنه و قوی
- ۴- بسیاری از غذاهای کنسرو شده و حاوی مواد نگهدارنده
- ۵- گوشت دودی شده و در نمک خوابانده شده و عصاره گوشت، سوسیس و کالباس
- ۶- محصولات مخمر مثل کیک و شیرینی تازه
- ۷- غذاهای چرب و ادویه‌دار، سس
- ۸- آجیل
- ۹- پیاز و ترشیجات به ویژه ترشی کلم.

## دندان درد

از آن جا که سفر طولانی است اگر مشکلی در دندان‌هایتان وجود دارد قبل از سفر با مراجعه به دندان پزشک آن را برطرف نمایید هیچ‌گونه خدمات تخصصی دندان پزشکی را در شرایط سفر نمی‌توانید دریافت کنید.

در صورت بروز دندان درد موارد زیر را رعایت نمایید:

- از خوردن غذا و نوشیدن مایعات گرم در هنگام دندان درد به شدت پرهیز کنید.
- استفاده از کمپرس سرد بر روی صورت در ناحیه درد، درد دندان را بهتر می‌کند.

- شست و شوی داخل دهان با آب و نمک.
- استفاده از مسکن‌های ضد التهاب مثل ژلوفن و استامینوفن.
- هنگام خوابیدن هم زیر سرتان بلندتر باشد؛ زیرا اگر بالشت کاملاً تخت باشد، خون‌رسانی به سر بیشتر شده و دندان درد تشدید می‌گردد.

## عفونت ادراری و تناسلی

عفونت ادراری یک اصطلاح عام است برای جایگزینی و رشد عامل بیماری‌زا مانند باکتری در کلیه، مجاری ادرار و مثانه. علائم بالینی بستگی به عضو درگیر دارد؛ ولی علائم شایع، سوزش ادرار، تکرر ادرار، احساس فوریت در دفع ادرار و گاه تب و درد است. عفونت‌های ادراری از بیماری‌های شایع در میان زنان است.

همچنین در بسیاری از موارد، سوزش ادرار به دلیل کم‌آبی بدن است و با خوردن چند لیوان آب برطرف می‌شود؛ در صورتی که سوزش ادرار با سایر علائم همراه بود و یا با افزایش آب مصرفی برطرف نشد به فکر عفونت ادراری باشید.

در این جا قصد نداریم در مورد روش‌های درمانی صحبت کنیم؛ چون این، کار شما نیست؛ بنابراین برای اینکه دچار دردسر ابتلاء به علائم عفونت‌های ادراری نشوید موارد زیر را رعایت نمایید:

- ✓ حفظ بهداشت فردی
- ✓ هر روز مقدار کافی مایعات بنوشید.
- ✓ سعی کنید موقع ادرار کردن، مثانه خود را بطور کامل خالی نمایید.
- ✓ از نگه داشتن ادرار در داخل مثانه خودداری نمایید.
- ✓ عده‌ای از افراد به دلیل وسواس زیاد نسبت به فضاهای سرویس بهداشتی در طول سفر، مثانه خود را به موقع خالی نمی‌کنند تا کمتر از سرویس‌های بهداشتی استفاده نمایند، این کار ابتلاء به عفونت‌های ادراری را افزایش می‌دهد.
- ✓ حالا اگر با وجود همه این مراقبت‌ها به علائم بیماری دچار شدید، توجه داشته باشید که باید به پزشک مراجعه کنید؛ در این مواقع حین تخلیه مثانه، با ریختن آب گرم بر روی ناحیه تناسلی می‌توانید قدری درد و سوزش را تسکین دهید؛ همچنین توجه

داشته باشید، در این شرایط از مصرف نوشیدنی‌های گازدار و غذاهای تند و پر ادویه  
اجتناب نمایید

## بیماری‌های مزمن و پیاده روی اربعین

از آن جا که به دلیل تراکم زیاد جمعیت در ایام اربعین میزان خدمات پزشکی و بهداشتی در دسترس زائران با محدودیت‌هایی رو به رو است، بطور کلی توصیه میشود که افراد دچار بیماری‌های مزمنی چون دیابت، فشارخون، قلبی و عروقی، تنفسی و صرع و تشنج که دارای شرایط خاص هستند و نیاز به مراقبت‌های پزشکی خاصی دارند از شرکت در پیاده روی اربعین خودداری نمایند و برای تشریح به عتبات عالیات زمانی غیر از اربعین را انتخاب نمایند، اما اگر این افراد قصد سفر به عتبات عالیات را در این ایام را دارند نکاتی که بیان می‌شود را مورد توجه جدی قرار دهند:

۱. قبل از سفر حتماً به پزشک خود مراجعه نمایند و شرایط جسمانی خود را برای این سفر مورد بررسی قرار داده و به توصیه‌های پزشک خود گوش دهند.

۲. هر نوع داروی خاصی که مصرف می‌کنند را بیش از تعداد روزهای سفر همراه خود داشته باشند.

۳. در بستن کوله و ساک، همه داروهای خود را یک جا قرار ندهند و مقداری را در کیف دستی و مقداری را در کوله و یا ساک خود قرار دهند.

۴. از تنهایی مسافرت کردن پرهیز نمایند و در قالب کاروان و یا در گروه‌های چند نفری با اعضای خانواده مسافرت نمایند.

۵. همراهان خود را از بیماری و نوع داروهایی که مصرف می‌نمایند مطلع گردانند.

۶. مشخصات خود، بیماری و داروهایی را که مصرف می‌نمایند را روی یه کارت نوشته و آن را توسط کارتهایی که بندی برای آویزان کردن به گردن دارد همراه خود داشته باشند.

۷. متناسب با توان خود پیاده روی نمایند و از آوردن فشار بیش از حد به خود اجتناب نمایند.

۸. در صورت احساس ناخوشی عمومی هر چه سریع تر قبل از این که بیماری شما حادثر بشود به مراکز ارائه خدمات درمانی که در طول مسیر پیاده روی قرار دارند مراجعه نمایید.

۹. افرادی که سابقه بیماری های قلبی و عروقی و تنفسی دارند ۲ تا ۳ هفته قبل از سفر اقدام به تزریق واکسن آنفولانزا در مراکز مجاز نمایند.

۱۰. افرادی که سابقه بیماری های قلبی و عروقی و تنفسی دارند از ماسکهای فیلتر دار برای پیشگیری از ابتلاء به بیماری های منتقله از راه تنفسی استفاده نمایند.

۱۱. و اما بیماران دیابتی برای مراقبت از پاهای خود

- کفش مناسب برای سفر تهیه نمایید و حداقل دو هفته قبل از سفر هر روز با آن پیاده روی نمایند.
- حتما از جوراب با جنس نخی استفاده نمایند.
- از دمپایی برای پیاده روی استفاده ننمایند تا از آسیب های احتمالی دور بمانند.
- در فواصل مناسب استراحت کنند و پاهای خود را از داخل کفش خارج کرده، جوراب ها را در بیاورند و پاهای خود را به خوبی واریسی نمایند و کف پاهای خود را چرب نمایند.
- بروز هر گونه تاول و زخم را جدی بگیرند و هر چه سریع تر به مراکز درمانی بین راه مراجعه نمایند.



## تشنج

تشنج به فعالیت های غیرطبیعی در حس و حرکت فرد است که به دنبال تخلیه ناگهانی و بیش از حد بار الکتریکی در سلول های عصبی مغز رخ میدهد. علائم آن می تواند از یک حرکت پرشی ساده تا یک تشنج کامل که در آن کلیه اعضای بدن دچار تکان های شدید می شوند متغیر باشد به گونه ای که حتی فرد هوشیاری خود را از دست بدهد.

در تشنج های بزرگ بدن فرد مصدوم به شدت دچار تکان شده، کل بدن سفت می شود، بی اختیاری ادرار و مدفوع رخ میدهد، سطح هوشیاری کاهش مییابد و حتی ممکن است زبان جویده شود، بنابراین فرد متوجه اتفاقات اطراف خود نخواهد بود.

در برخی از مبتلایان به تشنج، قبل از شروع تشنج پیش درآمدهایی از بروز علائم رخ میدهد که برای خودشان و اطرافیان قابل درک خواهد بود از جمله سرگیجه، احساس بوهای ناخوشایند، غیر قابل فهم صحبت کردن، اختلال در شناخت، پرش دست یا پرش لب. در این شرایط بهتر است به محلی خلوت و آرام برود که از دید دیگران دور باشد.



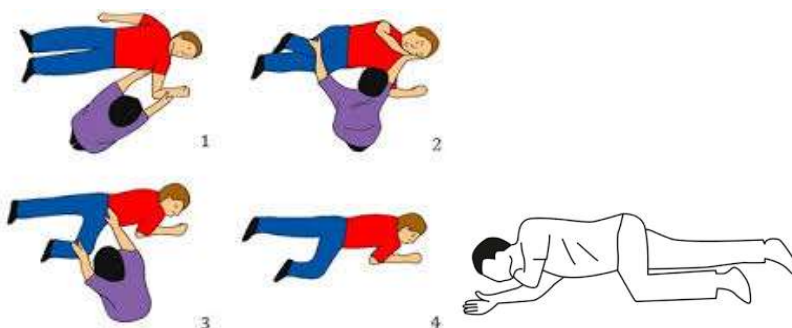
- ❖ در مواجهه به فردی که دچار تشنج شده است، در حین تشنج اقدامات ذیر را انجام بدهید:
- ❖ اطراف بیمار را خلوت کنید و او را از دید افراد کنجکاو دور نگه دارید.
- ❖ سر بیمار را با یک بالشت و یا یک وسیله نرمی محافظت کنید تا حین تکانها آسیبی به سر وارد نشود

- ❖ لباسهای تنگ که به بدن فشار وارد می آورند را باز و یا گشاد نمایید
- ❖ هر نوع اسباب و وسیله ای که ممکن است به بیمار آسیب برساند را از اطراف بیمار دور کنید
- ❖ جهت باز کردن فک قفل شده اقدامی انجام ندهید.
- ❖ حرکات بیمار را مهار نکنید
- ❖ در صورت امکان قرار دادن بیمار را به پهلو قرار دهید و سر وی را به جلو خم کنید تا زبان به جلو متمایل شود و تخلیه بزاق انجام گیرید.



### بعد از اتمام تشنج اقدامات زیر را انجام دهید:

- ❖ بیمار را در وضعیت بهبودی قرار دهید، برای این کار دست نزدیک بیمار به خود را به طرف بالا خم کنید. دست مقابل بیمار به سمت خود بیارید و زیر سر بیمار قرار دهید. پای دور بیمار را گرفته و بیمار را به پهلو بچرخانید.



- ❖ بعد از هوشیار شدن بیمار، وی را نسبت به موقعیت زمانی و مکانی آگاه نمایید
- ❖ از باز بودن راه هوایی بیمار اطمینان حاصل کنید، این کار را با نزدیک کردن سر خود به دهان بیمار و گوش دادن به صدای تنفس وی انجام دهید.
- ❖ سعی کنید در کنار بیمار مانید و به وی آرامش بدهید.

## افزایش فشار خون



فشار خون بالا، زمانی ایجاد می شود که فشار خون در دیواره رگ ها بیش از حد معمول بالا رود. گاهی اوقات تأثیرات مخرب آن در مرور زمان افزایش می یابد. و حتی ممکن است تا زمانی که به بالا ترین حد ممکن نرسیده باشد، مشخص نشود.

## علائم:

تا زمانی که صدمات ایجاد شده توسط فشار خون در بدن نمایان نشده اند، هیچ نشانه یا علامتی برای آن وجود ندارد. در مراحل جدی تر فشار خون بالا بیمار دچار سردرد، تهوع و استفراغ و اختلالات بینایی می شود.

در طول مدت زمان زیاد همراه فشار خون بالا، این عارضه ممکن است باعث مسدود، باریک و ضعیف تر کردن رگ ها شود. این مسئله باعث لخته شدن خون می شود که ممکن است به قلب و رگ ها، کلیه ها و شبکه چشم صدمه وارد کند.

## اقدامات:

به بیمار استراحت بدهید.  
از اورژانس کمک بخواهید.  
بیمار را در وضعیت نیمه نشسته و پاها آویزان یا دراز کشیده قرار دهید.  
هم سطح و کنار بیمار بنشینید و به او آرامش دهید.  
اگر محیط پر تنش است تلاش کنید محیط آرام شود.  
در صورت فراموشی در مصرف داروهای بیمار، به وی کمک کنید

## کاهش قند خون



دیابت بیماری است که تولید یا اثربخشی انسولین با مشکل مواجه می شود و باعث اختلال در سوخت و ساز قند، چربی و پروتئین در بدن می شود. این بیماران معمولاً با رژیم غذایی، مصرف قرص یا تزریق انسولین درمان میشوند اما عواملی مانند عدم رعایت رژیم غذایی مناسب، عفونت، تزریق اشتباهی انسولین و یا فعالیت شدید می تواند به کاهش قند خون و عوارض شدید منجر گردد.

افزایش قند خون هم به دلیل عدم رعایت رژیم غذایی یا ناکافی بودن داروها اتفاق می افتد اما شروع آن بصورت تدریجی بوده و اندازه کاهش قند خون خطرناک نیست.

## علائم:

- تعریق (پوست سرد و مرطوب)
- سردرد
- تحریک پذیری
- لرز
- سرگیجه
- خستگی بیش از حد
- گیجی و عدم تعادل
- از دست دادن هوشیاری
- درد شکم

## اقدامات:

- اگر بیمار هنوز هوشیار است وی را بنشانید و مایعات شیرین (آب قند) بدهید
- بعد از اینکه کاملا هوشیار شد یک وعده غذایی به وی بدهید
- بیمار را به مرکز پزشکی منتقل کنید
- اگر بیمار بیهوش می باشد وی را به پهلو قرار دهید و سریعا از اورژانس کمک بخواهید

## جلوگیری از افت قند خون

اگر به دیابت مبتلا هستید، می توانید روش های مختلفی را برای جلوگیری از افت قند خون به کار ببرید:

- برنامه ی غذایی منظمی داشته باشید
- دست کم ۳ وعده ی غذایی هم اندازه و میان وعده داشته باشید
- بین وعده های غذایی بیش از ۴ تا ۵ ساعت فاصله نگذارید

- پس از صرف وعده‌ی غذایی نیم تا یک ساعت ورزش کنید. قند خون را پیش و پس از آن اندازه بگیرید و درباره‌ی تغییراتی که می‌توانید ایجاد کنید با پزشک‌تان صحبت کنید.
- پیش از مصرف انسولین و داروهای قند خون، دوز مصرفی‌تان را دوباره چک کنید
- زمان مصرف بیشترین مقدار دارو را بدانید،
- پیوسته و هماهنگ با دستور پزشک قند خون‌تان را اندازه بگیرید،

دستبند، گردنبند یا کارت ویژه‌ای همراه داشته باشید که نشان بدهد شما مبتلا به دیابت هستید

## **توصیه های لازم برای بیماران دیابتی**

### **مراقبت از پاها در بیماران دیابتی**

مهم ترین نکته این است که فرد دیابتی نباید هیچ گاه پابرهنه راه برود.

حتما از کفش مناسب استفاده کنید.

ناخن ها را کوتاه نگه دارید و به شکل مستقیم و کاملا افقی بگیرید تا داخل گوشت فرو نروند.

به طور مرتب پاها را از نظر تاول، زخم و قرمزی و تورم بررسی کنید.

در صورت ایجاد هر مشکلی باید سریعا به پزشک مراجعه کنید.

### **مشخصات کفش مناسب برای افراد دیابتی**

- کفش ها باید کاملا اندازه پا بوده و پنجه پهنی داشته باشند تا انگشتان پا به راحتی در آن قرار گیرند.
- کفش های چرمی گزینه مناسبی هستند، چراکه کاملا شکل پا را به خود گرفته و اجازه می دهند پای شما نفس بکشد. کفش های از جنس کتان هم مناسب هستند.
- از پوشیدن کفش های جلوباز، صندل، دمپایی و کفش های راحتی دارای تسمه های بین انگشتی خودداری کنید.

- در صورت وجود هر گونه بدشکلی در پا مثل کف پای صاف، انگشت چکشی، پینه پشت پا و ... بهتر است از کفش های طبی یا مخصوص استفاده نماید.
- بهتر است که کفش بند دار باشد تا بتوان اندازه آن را تنظیم نمود.
- پاشنه کفش باید معمولی باشد. پوشیدن کفش های دارای پاشنه بلندتر از ۵ سانتی متر توصیه نمی شود.
- هنگام خرید کفش، هر دو کفش را در حالت ایستاده امتحان کنید.
- از پوشیدن کفش برای زمان طولانی خودداری کنید و هر ۳-۴ ساعت یک بار پای خود را از کفش خارج کرده و به آن استراحت دهید.
- هرگز بدون جوراب کفش نپوشید.
- قبل از پوشیدن کفش، داخل آن را بررسی کنید تا سنگ ریزه و یا خرده های کفی کفش در آن نباشد، زیرا ممکن است هنگام راه رفتن مرتبا به کف پای تان مالیده شده و باعث تاول و یا زخم شود.
- جورابهای خود را هر روز عوض کنید.

### **جوراب مناسب بیماران مبتلا به دیابت**

- جوراب نخی یا کتان با کش مناسب و رنگ سفید یا روشن، برای بیماران دیابتی مناسبند.
- جوراب هایی که کی سانتی متر بلندتر از بزرگ ترین انگشتان پاها باشند، مناسبند.
- جوراب های کشی، نایلونی و جوراب هایی که دارای لب ههای کشی و سفت هستند، مناسب نیستند.
- جوراب هایی که داخل شان درز دارند، نامناسب هستند.

### **وسایل مورد نیاز بیماران دیابتی در طول سفر**

- دارو های مصرفی خود را برای مدتی بیش از مدت سفر تهیه نموده و همراه داشته باشید.
- دارو های مصرفی را در کیف دستی خود حمل نمایید.
- میان وعده های مناسب برای چند روز (نان، میوه، بیسکویت و ...) همراه داشته باشید.
- آب معدنی به مقدار کافی همراه داشته و به مقدار کافی آب بنوشید.
- قند حبه ای، نبات و آب میوه برای درمان کاهش خون احتمالی همراه داشته باشید (مانند میوه، ساندویچ های کوچک)

## **رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب در سفر**

- رژیم غذایی طراحی شده برای بیمار باید در سفر هم رعایت شود.
- فعالیت بدنی در سفر نباید کم شود.
- در صورتی که، در سفر، فعالیت بدنی بیشتر از حد معمول شد، باید برای پیشگیری از افت قند خون، یک وعده میان وعده بیشتر استفاده شود.
- مصرف داروهای تجویز شده باید طبق دستور پزشک در مدت سفر هم استفاده شود.
- مصرف مقدار کافی آب فراموش نشود.

## **حوادث و تهدیدات زیستی – شیمیایی در سفر اربعین و اقدامات لازم**

### **تهدیدات بیولوژیکی**

عوامل بیولوژیکی ، میکروارگانیسم ها یا سمومی هستند که میتوانند باعث کشته شدن و یا ایجاد ناتوانی و مصدومیت در افراد ، احشام و یا حتی آسیب در محصولات کشاورزی شوند .

عوامل بیولوژیکی تحت عنوان تسلیحات ویروسی ، باکتریایی و یا سمی مورد استفاده قرار میگیرند . رشد و نگهداری بیشتر عوامل بیولوژیکی بسیار دشوار میباشد . اکثر آنها بواسطه قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا سایر عوامل زیست محیطی به سرعت تجزیه میشوند ، حال آنکه برخی دیگر نظیر میکرب سیاه زخم ( آنتراکس ) عمر طولانی دارند . عوامل بیولوژیکی با پاشیدن و افشاندن در هوا ، سرایت از حیوانات آلوده به انسان و نیز آب و غذای آلوده منتشر میشوند .

### **روشهای انتشار و سرایت مواد بیولوژیکی عبارتست از :**

۱. ذرات معلق در هوا ( aerosol ) : عوامل بیولوژیکی در هوا پخش شده و به شکل غبار رقیقی درمی

آیند که تا کیلومترها حرکت میکنند . استنشاق این مواد باعث ایجاد بیماری در انسان و حیوان

میشود

۲. حیوانات : برخی بیماری ها توسط حشرات و حیوانات مثل کک ، مگس ، موش ، پشه و یا حیوانات

اهلی منتشر میشوند

۳. آب و غذای آلوده : برخی سموم وارگانسیم های بیماریزا ( پاتوژنیک ) درذخایر آب و غذا می

مانند .بیشتر میکرب ها ممکن است بواسطه پختن غذا یا جوشاندن آب ازبین بروند . با

جوشاندن آب به مدت یک دقیقه میتوان بیشتر میکرب ها را ازبین برد اما برخی دیگر ممکن

است مدت زمان بیشتری نیازداشته باشند

۴. انسان به انسان : انسان همواره منبع مساعد عفونت برای انتقال بیماریهایی چون آبله ، طاعون

و ویروس لاسا\* می باشند

### **اقدامات قبل از انتشار عوامل بیولوژیک**

❖ نصب یک فیلتر جاذب ذرات با کیفیت بالا در ساختمان

❖ به دقت به هشدارهای مقامات ومسئولین درمورد نحوه برخورد گوش کنید

### **آمادگی قبل از بروز مشکل :**

برای اطمینان بیشتر در تمامی موارد وایمن سازی لازم است با پزشک خود صحبت کنید و تمام موارد را بررسی کنید .بچه ها و افراد بزرگسال در برابر عوامل بیولوژیکی بسیار آسیب پذیرند .

یک فیلتر هوای مخصوص (هپا ) درمجرای دستگاه گرممازای خود نصب کنید .این فیلترها ذرات را از اندازه ۳ / ۰ تا ۱۰ میکرونی را دفع می کند وبیشتر عوامل بیولوژیکی که ممکن است وارد خانه شوند را فیلتر

میکنند. اگر سیستم مرکزی گرمایشی و سرمایشی ندارید یک فیلتر جاذب ذرات قابل حمل را میتوان بکاربرد

### **اقدامات حین انتشار عوامل بیولوژیک**

❖ مقامات مسئول درمان بهداشت و درمان ممکن است نتوانند خیلی سریع اطلاعات ضروری را فراهم کنند، برای کسب اخبار مربوط به علائم بیماری، حوزه و محدوده خطر و توزیع دارو و واکنش گوش به زنگ اخبار رادیو و تلویزیون با شید و در صورت بیماری به دنبال مراقبت های پزشکی باشید

❖ اگر در محل اقامتتان دستگاه گرمایشی و سرمایشی مرکزی همراه با فیلتر جاذب ذرات دارید، در صورتی که روشن است سیستم را در حالت گردش داخلی قرار دهید در غیر این صورت دستگاه را خاموش کنید

❖ اولین گواه و شاهد یک حمله ممکن است زمانی باشد که شما متوجه علائم بیماری در زمان در معرض قرار گرفتن آن عامل شوید. نسبت به هر علامت یا نشانه بیماری مشکوک با شید اما فکر نکنید که هر بیماری بواسطه یک عامل بیولوژیکی بوجود می آید. ازدانش و آموخته های خود بهره بگیرید و پاسخ مناسب و درمان بهینه را بکاربرید.

❖ اگر مواد معمول و مشکوک در نزدیکی خود مشاهده کردید:

۱- سریعاً از محل دور شوید

۲- خود را با آب و صابون، تمیز بشوید

۳- با مقامات تماس بگیرید

۴- برای کسب تکلیف و راهنمایی گوش به زنگ رادیو و تلویزیون باشید

۵- اگر علائم بیماری را مشاهده کردید در صدد درمان برآیید

مراقب بسته ها و نامه های مشکوک باشید چراکه ممکن است حاوی مواد منفجره ، شیمیایی و بیولوژیکی باشند. بویژه در مورد محل اقامتتان محتاط باشید

### **اگر در معرض مواد بیولوژیکی قرار گرفتید:**

- ❖ لباس ها را از تن در آورده و همراه با لوازم شخصی داخل یک کیسه قرار دهید . در مورد استفاده و مصرف لوازم آلوده از راهنمایی های مسئولین بهره گیرید
- ❖ خودتان را با آب و صابون تمیز بشویید و لباسهای تمیز بپوشید
- ❖ به دنبال درمان باشید ممکن است از شما بخواهند از دیگران دور بمانید یا حتی برای مدتی قرنطینه شوید
- ❖ از فیلترهای جاذب ذرات استفاده کنید ( هر چند فیلترهای جاذب ذرات قادر به تصفیه عوامل شیمیایی نمی باشند

### **اقداماتی که باید بعد از وقوع حملات و تهدیدات بیولوژیکی انجام داد :**

به دستورالعمل های مقامات و مسئولین در برخی موارد همانند نامه های ارسالی آغشته به میکرب سیاه زخم که در ۲۰۰۱ فرستاده شد ، در مورد ابتلا به بیماری یا آلودگی باید به افراد هشدار داد. در این حالت به دقت به هشدارها و راهنمایی های مقامات و مسئولین در مورد نحوه برخورد گوش کنید . برای حوادث بیولوژیکی ، ارایه خدمات پزشکی ممکن است به خاطر پاسخگویی به تقاضاهای زیاد به سختی صورت گیرد .

دستورالعمل های بهداشت و سلامت همگانی و پروتکل های پزشکی اولیه برای بررسی در مورد نحوه برخورد با افراد در معرض عوامل بیولوژیکی مشابه سایر عوامل بیماریهای عفونی است . به دستورالعمل های مقامات و مسئولین که از طریق رادیو ، تلویزیون و سیستم های هشدار اضطراری نشر و پخش میشود با دقت کامل توجه کنید .

- ❖ نسبت به هر علامت یا نشانه بیماری مشکوک باشید اما فکر نکنید که هر بیماری بواسطه یک عامل بیولوژیکی بوجود می آید از دانش و آموخته های خود بهره بگیرید و درمان بهینه را بکاربرید
- ❖ لباس ها را از تن در آورده و همراه با لوازم شخصی آلوده داخل یک کیسه قرار دهید. در مورد استفاده و مصرف لوازم آلوده از راهنمایی های مسئولین بهره بگیرید
- ❖ خودتان را با آب و صابون تمیز بشوید
- ❖ به دنبال درمان باشید ممکن است از شما بخواهند از دیگران دور بمانید یا حتی برای مدتی قرنطینه شوید
- ❖ از طریق رادیو و تلویزیون با دقت کامل توجه کنید

### تهدیدات شیمیایی

عوامل شیمیایی شامل بخارات، آئروسولها، مایعات و جامدات سمی می باشند که بر روی انسانها، حیوانات و گیاهان عواقب ناگواری برجای می گذارند. این مواد از طریق بمب گذاری یا انتشار توسط هواپیما، قایق و خودرو در محیط آزاد می شوند. می توان آنها را به صورت مایع مورد استفاده قرار داد که برای سلامت انسان و محیط زیست خطرناک هستند. برخی از این مواد بدون بو و رنگ هستند. اینها آثار فوری (چند ثانیه تا چند دقیقه) یا آثار تأخیری (۲ تا ۴۸ ساعت) بر جای می گذارند. هر چند ترکیبات شیمیایی بالقوه کشنده هستند، اما امکان انتشار آنها در حدی که کشنده باشند، کار چندان ساده ای نیست، زیرا به محض پخش شدن در فضای بیرون سریعاً پراکنده خواهند شد. تولید ترکیبات شیمیایی نیز کار بسیار سختی است.

حمله شیمیایی ممکن است بدون هیچ هشدار قبلی روی بدهد. علائم ناشی از انتشار ماده شیمیایی عبارتند از: تنفس مشکل، سوزش چشم، از دست دادن تعادل، تهوع، احساس سوختگی در داخل بینی، گلو و ریه ها. مشاهده تعداد زیادی از حشرات و پرندگان مرده نیز می تواند دال بر انتشار ماده ای شیمیایی باشد.

## هنگام حمله شیمیایی

- ❖ اگر کسی در ناحیه‌ای آلوده یا مجاور آن است، باید این توصیه‌ها را رعایت کند:
- ❖ فوراً از منطقه آلوده در جهت خلاف منبع آلودگی دور شود.
- ❖ هر چه سریع‌تر پناهگاهی پیدا کند

## پس از حضور در پناهگاه:

- ❖ درب‌ها و پنجره‌ها را بسته و تمام سیستم‌های تهویه موجود در ساختمان خاموش شوند.
- ❖ کیف نجات را باید به اتاق پناهگاه برد.
- ❖ به کمک چسب و نایلون اتاق پناهگاه درزگیری شود.
- ❖ برای کسب اطلاعات و اخبار به رادیو گوش داد.

## بعد از حمله شیمیایی

- ❖ به منظور به حداقل رساندن عواقب نامطلوب روی سلامتی انجام فرآیند آلودگی‌زدایی در عرض چند دقیقه ضرورت دارد. پناهگاه امن را نباید به بهانه کمک به دیگران ترک کرد، مگر آنکه مقامات اعلام وضعیت عادی کرده باشند.
- ❖ اگر فردی در معرض یک ماده شیمیایی قرار گرفته باشد، باید توسط فردی با صلاحیت مورد مراقبت فوری پزشکی قرار بگیرد. اگر امکانات پزشکی فوری در دسترس نباشد، باید فوراً از خود آلودگی‌زدایی کرده و به روند آلودگی‌زدایی دیگران نیز کمک کند.

## اصول آلودگی زدایی

- ❖ در کمک به افرادی که در معرض مواد شیمیایی قرار گرفته‌اند، جانب احتیاط کاملاً رعایت شود.
- ❖ تمام لباس‌ها و هر آنچه که با بدن تماس دارد را باید از تن درآورد. لباس‌هایی که به طور عادی از ناحیه سر بیرون آورده می‌شوند را برای جلوگیری از آلوده شدن چشم، بینی و دهان باید قیچی نمود. لباس‌ها و سایر اشیای آلوده را باید در کیسه‌ای پلاستیکی قرار داده و محکم در آن را بست. به کمک آب و صابون دست‌ها باید آلودگی زدایی شوند. عینک و لنزهای تماسی را باید برداشت می‌توان عینک را با استفاده از کاسه حاوی ماده سفیدکننده خانگی آلودگی زدایی کرده و بعد آن را آبکشی و خشک کرد.
- ❖ چشم‌ها را باید با آب تمیز شستشو داد.
- ❖ بهتر است ناحیه صورت و موهای سر را با آب و صابون شستشو داد.
- ❖ سایر نواحی بدن که احتمال آلوده شدن دارند را نیز باید آلودگی زدایی کرد. می‌توان با پارچه آغشته به آب و صابون این نواحی را پاک نموده و متعاقباً آبکشی کرد.
- ❖ باید لباس‌های تمیز پوشید. لباس‌های موجود در کمد لباس احتمالاً آلوده نیستند.
- ❖ باید برای بررسی و مراقبت پزشکی لازم است به درمانگاه یا بیمارستان مراجعه کرد.

## حملات تروریستی

با توجه حضور گسترده عاشقان امام حسین در اربعین و خشم دشمنان اسلام احتمال حملات تروریستی را باید جدی گرفت و برای آن آمادگی پیدا کرد. در این رابطه باید نکات و توصیه‌های مهم در خصوص این حوادث را بیاموزیم و تلاش کنیم با آگاهی دادن به دیگران در این باره، ایشان را در حفظ جان‌شان در صورت قرار گرفتن در بطن چنین حوادثی یاری دهیم

## **ذهنتان را آماده کنید**

کسی که انتظار شنیدن صدای گلوله را ندارد، فرض می‌کند صدای چیزی دیگر است، چیزی که با انتظارش هم‌خوانی دارد مثل صدای خالی کردن تیرآهن از تریلی یا ترقه.

## **سریع واکنش نشان بدهید**

کسی که سریع و قاطع تصمیم بگیرد، بیشتر ممکن است نجات پیدا کند. اما طبیعت انسان طوری است که صبر می‌کند ببیند بقیه چه می‌کنند. آنها که تنها هستند بیشتر واکنش نشان می‌دهند تا آنها که فردی همراهشان است.

## **کنجاوی نکنید**

از جمله عادات آسیب‌رسانی که ما ایرانیان به آن مبتلا هستیم و با بروز حوادث مختلف خودنمایی می‌کند، تلاش برای سرک کشیدن به حوادث مختلف است. چیزی شبیه کنجاوی بیش از حد که گاه موجب می‌شود برخی در مسیر خودروهای امدادی قرار گرفته و مانع از حضور به موقع و موثر ایشان در محل حادثه ای مانند آتش‌سوزی یک برج شوند و گاه موجب جمع شدن جمعیتی قابل توجه در اطراف محل حادثه تروریستی می‌شود!

## **خودتان را از تیررس دور کنید**

اگر مهاجمان شما را نبینند، نمی‌توانند شما را بزنند. بنابراین اولین قدم این است که سر راه نباشید، کمتر دیده شوید. بدیهی‌ترین گزینه این است که خودتان را روی زمین بیندازید، اما اگر بشود، بهتر است پشت چیزی که محکم باشد پناه بگیرید، مثلاً یک دیوار بتنی.

## **پرهیز از درافتادن با مهاجمان**

هرچند مواردی از موفقیت در درگیری با مهاجمان ثبت شده اما اصولاً بهتر است کسی که آموزش ندیده با فرد مهاجم در نیفتد. از یاد نباید برد که بسیاری از حمله‌ها تک‌نفره نیست و گروهی است.

بعضی‌ها ممکن است جلیقه ضدگلوله به تن داشته باشند، یا مواد منفجره همراهشان باشد.

### **بعد از فرار هم مراقب باشید**

همچنان هشیار باشید. تا جایی که می‌توانید از محل واقعه دور شوید. پشت سفت‌وسخت‌ترین چیزی که می‌توانید پنهان شوید و از پلیس یا مأموران امنیتی کمک بخواهید. در گروه‌های بزرگ حرکت نکنید و سوار وسایل حمل‌ونقل عمومی نشوید. حتی پس از وقوع انفجار یا توقف صدای تیراندازی نیز به محل حادثه نروید چراکه ممکن است حملات موج دیگری نیز داشته باشند.

### **به هم کمک کنید**

اگر می‌خواهیم همه جلوی خروجی اضطراری گیر نکنند و کسی زیر دست‌وپا نماند، راهی جز این نیست که به فکر کمک هم باشید. بیشتر آدم‌ها حتی در شرایط بسیار حاد هم قاعدتا به هم کمک می‌کنند.

### **مراقب انفجار بمب شایعات باشید**

هرچند انتشار شایعات پس از بروز هر حادثه‌ای، مخرب و آسیب‌زا است، در حوادث تروریستی، شدت این آسیب‌ها بسیار افزایش می‌یابد. آنقدر که می‌توان شایعات را بهترین یار و یاور تروریست‌ها خواند. یاری که با گسترش وحشت در جامعه به تحقق اهداف تروریست‌ها کمک می‌کند و حتی ممکن است زمینه ساز بروز فاجعه‌های دیگری همچون زیر دست و پا ماندن افراد در حال گریز شود.

### **شماره تلفن‌های ضروری را به یاد داشته باشید**

علاوه بر شماره تلفن‌های اضطراری مانند شماره پلیس (۱۱۰)، اورژانس (۱۱۵) و آتش‌نشانی (۱۲۵)، شماره تلفن‌های ستاد خبری وزارت اطلاعات (۱۱۳)، حفاظت اطلاعات سپاه پاسداران (۱۱۴) و حفاظت اطلاعات نیروی انتظامی (۱۱۶) نیز در دسترس شما قرار دارند و اطلاع تحرکات یا موارد

مشکوک به ایشان، کمک بزرگی به مقابله با مهاجمان خواهد کرد. همچنین روش تماس با نیروهای امنیتی در کشور عراق را نیز بی‌پرسید و به خاطر داشته باشید و هر مورد مشکوک را سریعاً اطلاع دهید.

### **به هیچ شی مشکوکی دست نزنید**

فراموش نکنید در صورت مواجه شدن با بسته‌ها یا ساک‌های دستی و حتی خودروهای مشکوک نیز دیده‌های خود را با مأموران در جریان بگذارید. مراقب باشید که به هیچ شی مشکوکی دست نزنید و برای جابجایی آن اقدام نکنید. در صورت مواجه شدن با این موارد مشکوک، تنها مأموران را در جریان بگذارید و تلاش کنید مردم را از آن اشیا دور نگه دارید.

### **اگر شما و خانواده تان در یک جای مخروبه از انفجار گیر افتاده اید شما باید :**

- ❖ از نورفلاش (چراغ قوه) اگر ممکن است برای علامت دادن و درخواست کمک استفاده کنید
- ❖ از حرکت غیر ضروری اجتناب کنید زیرا باعث گرد و خاک میشود
- ❖ بینی و دهانتان را با چند لایه پارچه اگر در نزدیکی تان وجود دارد بپوشانید و از طریق آن تنفس کنید و اگر امکان دارد قبل از تنفس پارچه را مرطوب کنید تا مانندیک فیلتر برای گرد و غبار عمل کند
- ❖ برای نجات و اینکه دیگران بشنوند که شما کجا هستید به دیوار ضربه بزنید
- ❖ بعنوان علامت نجات اگر ممکن است سوت بزنید
- ❖ چند بار فریاد بزنید، البته به خاطر داشته باشید که فریاد زدن باعث فرو بردن گرد و خاک و ذرات خطرناک به داخل ریه‌ها میشود

### **اگر خانواده شما نزدیک صحنه انفجار است شما باید :**

- ❖ اگر اشیاء اطراف شما در حال افتادن هستند زیر یک میز محکم قرار بگیرید
- ❖ وقتی که افتادن اشیاء و لرزشها متوقف شد سریعاً "محل راترک کنید
- ❖ برای معلوم شدن کاهش لرزشها و رفتن به راهروها گوش به زنگ باشید، افتادن خرده ریزه‌ها را در نظر داشته باشید

- ❖ از آسانسور استفاده نکنید
- ❖ برای پس گرفتن اموالتان یا تلفن زدن یا فرستادن پیام در کنار محل انفجار توقف نکنید
- ❖ به صحنه برنگردید زیرا شما ریسک خطر را برای کارگران امداد و نجات افزایش می‌دهید
- ❖ از ازدحام و تجمع اجتناب کنید زیرا تجمع جمعیت ممکن است هدف حمله بعدی باشد
- ❖ از رها کردن ماشینتان و معامله کردن اجتناب کنید زیرا این بسته‌ها ممکن است حاوی مواد منفجره باشد
- ❖ جلوی پنجره‌ها و درب‌های شیشه‌ای و مناطق خطرناک و ساختمان‌های معیوب نایستید
- ❖ هنگام حرکت از ساختمان‌های معیوب فاصله بگیرید
- ❖ از دستورات پلیس یا آتش‌نشانی یا پرسنل اورژانس، یا پرسنل ارتش یا سوپروایزر مدرسه یا سوپروایزر محل کار اطاعت کنید
- ❖ اگر قادر هستید به دیگرانی که صدمه دیدند یا نیاز به کمک دارند کمک کنید
- ❖ اگر افرادی را می‌بینید که به شدت صدمه دیدند کمک بخواهید، به تنهایی برای مدیریت وضعیت آنان اقدام نکنید
- ❖ به رادیو و تلویزیون برای شنیدن اخبار و آموزش و راهنمایی گوش بدهید.

## حوادث ترافیکی



تعداد بسیار کمی از قربانیان تصادفات در محل حادثه جان خود را از دست می‌دهند. متأسفانه درصد بالایی از این قربانیان به علت نا آگاهی کمک‌کنندگان و خارج کردن نا صحیح مصدوم از خودرو و حمل نا صحیح مصدوم به بیمارستان جان خود را از دست می‌دهند. یا دچار نقص عضو می‌شوند.

## کارهایی که شما در هنگام مواجهه با تصادفات باید انجام می دهید :

### تقاضای کمک کنید



هنگام مشاهده تصادفات رانندگی ابتدا باید با اورژانس یا تیم های امدادی در دسترس تماس بگیرید. در هنگام تماس با اورژانس همه موارد از قبیل آدرس دقیق ، نوع حادثه ، تعداد مصدومین ، جنسیت و سن افراد مصدوم و وضعیت عمومی آنها را اطلاع دهید.

اگر با چندین مصدوم مواجه شده‌اید، آن را گزارش کنید؛ مرکز کنترل به نزدیکترین مرکز دارای آمبولانس اطلاع خواهد داد. اگر در مورد موقعیت مکانی خود مطمئن

نیستید، هراس به خود راه ندهید. سعی کنید از افراد محلی و اطرافیان موقعیت جغرافیایی محل را جویا شوید . در تماس با مرکز خدمات اورژانس سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید تا بتوانید تمام اطلاعات موردنیاز مرکز خدمات اورژانس را ارایه کنید .

هنگام تماس، اطلاعات زیر را در اختیار اورژانس قرار دهید:

- نام خود را درست بیان کنید و ذکر کنید که به اندازه ظرفیت خود به عنوان یک ارایه‌کننده کمک‌های اولیه، مشغول به فعالیت هستید. جزییات زیر ضروری هستند :

- شماره تلفن خودتان

- محل دقیق حادثه

در صورت امکان، نام یا شماره جاده را بدهید. هرگونه تقاطع یا نشانه دیگر را ذکر کنید .

- نوع و سنگینی مورد اورژانس ، به عنوان مثال «حادثه رانندگی دو ماشین جاده مسدود شده و سه نفر گیر افتاده است»

- تعداد، جنس و سن تقریبی مصدومان و هر چیزی که در مورد وضعیت آنها می‌دانید؛ به‌عنوان مثال «مرد، پنجاه و چند ساله، مشکوک به حمله قلبی، ایست قلبی»

-جزئیات هر نوع خطر مثل گاز، مواد سمی، صدمه خطوط نیرو یا وضع آب و هوا

اگر اطلاعی از نحوه کمکهای اولیه ندارید مطمئن باشید بهترین خدمت و کمک به مصدوم این است که اجازه ندهید افراد نا آگاه به مصدوم دست بزنند و منتظر آمبولانس و افراد متخصص مانند بهترین کمک برای مصدوم است .

## **خاموش کردن آتش سوزی خودرو**

اولین کار در هنگام آتش سوزی خارج کردن سرنشینها از خودرو به شکلی صحیح و بدون صدمه زدن به آنهاست .

در هنگام مواجهه با یک خودروی آتش گرفته نیز میتوانید وارد عمل شده و کمک کنید. معمولاً آتش سوزی از قسمت موتور شروع میشود پس به هیچ وجه برای خاموش کردن موتور کاپوت را بالا نزنید چون اینکار باعث رسیدن هوا به آتش و تشدید آتش سوزی میشود .

به جای اینکار سعی کنید آتش را از وسط گلگیر و لاستیک و یا از جلو پنجره و یا جای دیگر که به موتور راه دارد توسط کپسول خاموش کنید .

اگر چند نفر برای کمک اقدام کرده اند سریع تقسیم کار نموده و در حالی که فردی مشغول خاموش کردن آتش است افراد دیگر به سرنشینها رسیدگی کنند .

در اکثر تصادفات افراد دچار مصدومیت گردن و مهره ها میشوند در این موارد باید بسیار با دقت عمل کرد

## **صحبت کنید**

سعی کنید با فرد مصدوم صحبت کنید. پس از معرفی خود به عنوان یک امدادگر اولیه، حرفهایی مانند "اسمت چیه؟ چی شد؟" علاوه بر اینکه میتواند مانع بی هوشی شود برای به حادته دیده ایجاد روحیه میکند و همچنین تا رسیدن آمبولانس میتوانید از بعضی اطلاعات مهم آگاه شوید.

به دلیل احتمال آسیب به ستون فقرات در هنگام انجام این اقدامات، برای جلوگیری از فلج شدن و آسیب بیشتر باید بر گردن مصدوم آتل یا حائل بسته باشید و یا با دست سر و گردن مصدوم را نگه داشته تا حرکتش باعث آسیب نشود. اگر فرد زخمی به سوالهای شما جوابهای منطقی میدهد از او در رابطه با صدمات بدنی سوال کرده و هنگام رسیدن گروه امداد با مطلع کردن آنها باعث تسریع و بهبود امداد رسانی شوید.

مصدومین حوادث ترافیکی را به هیچ عنوان جابجا نکنید مگر اینکه : ۱- جان مصدوم در خطر باشد (مانند آتش سوزی خودرو) ۲- تماس با اورژانس یا وجود آمبولانس در دسترس نباشد ۳- مصدوم نیاز به اقدامات ویژه (مانند احیای قلبی ریوی) داشته باشد که فقط با خارج سازی میتوان جان وی را نجات داد

### آسیب سر

یکی از علل مراجعه ی بیماران به اورژانس، ضربه به سر است. غالباً بیماران با ترس از خون ریزی مغزی به اورژانس منتقل می شوند.

برای آشنایی با ضربه سر باید بدانیم که مغز از یک بافت نرم تشکیل شده است و در یک چارچوب استخوانی بنام جمجمه محافظت می شود. درون جمجمه عروق خون رساننده و مایعی است که حفرات درون مغز را پُر می کند. اگر یکی از این اجزا شروع به افزایش کند، مانند تورم بافت مغز به دنبال ضربه یا خونریزی از عروق، در این صورت فشار بر دیگر اجزا بالا می رود و اختلال ناشی از فشار غیر طبیعی، بروز می کند.

اما هر ضربه به سر معادل آسیب به عناصر داخل جمجمه نیست. برای شک به آسیب باید به دنبال علائم و نشانه های ضربه سر باشیم.

### علائم:

تغییر وضعیت هوشیاری که ممکن است با گذشت زمان بدتر شود  
از دست دادن حافظه کوتاه مدت ( بطور مثال حادثه را به یاد ندارد)

تاری دید و یا دوبینی

سنگینی شدید سر یا سردرد کوبنده

تهوع یا استفراغ

از دست دادن تعادل

تغییر در حس و حرکت اندام فوقانی

نشت مایع یا خون از بینی یا گوش

ممکن است علائم در کودکان کمی متفاوت بوده و شامل موارد زیر شود:

• هر یک از علائم بزرگسالان (که بالاتر به آن اشاره شد)

• گریه مداوم

• امتناع از خوردن

• برآمدگی در بخش نرم جلوی سر (ملاج) در نوزادان

• استفراغ مکرر

#### اقدامات:

- وضعیت هوشیاری را بررسی کنید
- با اورژانس تماس بگیرید
- تا رسیدن نیروهای اورژانس سر و گردن را با دست حمایت کنید و در راستای تنه نگه دارید



- در صورت وجود خون و ترشحات در راه هوایی، بیمار را با حفظ سر و گردن(سر و گردن همزمان با تنه) به پهلو بچرخانید تا ترشحات خارج گردد.
- هر گونه زخم یا خونریزی را پانسمان کنید
- در صورت وجود هر گونه ترشح از گوش و بینی آن را با پانسمان بپوشانید اما پک نکنید
- مصدوم را مرتباً بررسی کنید
- با توجه به وضعیت آب و هوا بیمار را بپوشانید و گرم نگه دارید

### توقف خونریزی

هر گونه خونریزی قابل مشاهده را سریعاً متوقف کنید

زخم باز به هرگونه شکاف و برش پوستی گفته می شود. میزان خونریزی به نوع و عمق زخم بستگی دارد. خونریزی داخلی به انواع خونریزی در داخل بافتها و فضاهای داخلی بدن گفته میشود که خطرناکتر از خونریزی خارجی میباشد، چون کنترل خونریزی داخلی سخت است و قابل دیدن نمیباشد.



شریانی



وریدی

### علائم خونریزی خارجی:

خونریزی واضح از محل

کبودی

درد

### انواع خونریزی خارجی:

شریانی (خونریزی از سرخرگ)

وریدی (خونریزی از سیاه رگ)

مویرگی \_ خونریزی از مویرگ)



### علائم خونریزی داخلی:

خروج خون قرمز کف دار با سرفه از ریه ها

ادرار قرمز رنگ

استفراغ همراه با خون قرمز یا یخته های خونی

مدفوع سیاه قیری رنگ

بیحالی و تنفس های سریع

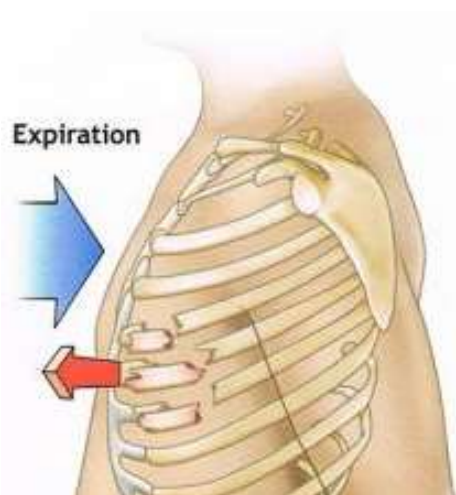
پوست مرطوب

### اقدامات:

- از اورژانس کمک بخواهید
- اگر جسم خارجی در زخم وجود ندارد محل خونریزی را با گاز استریل یا پارچه تمیز محکم فشار دهید و بالاتر نگه دارید.
- در صورت عدم توقف خونریزی گاز یا پارچه قبلی را بردارید و پارچه یا گاز جدید را روی قبلی بگذارید
- ترجیها از دستکش و وسایل حفاظتی استفاده نمایید تا از انتقال عفونت جلوگیری شود.
- اگر یک جسم خارجی در زخم وجود دارد آن را خارج نکنید و با استفاده از گاز یا پارچه در دور جسم، آن را فیکس نمایید.

- مصدوم را در حالت استراحت کامل قرار دهید
- هنگام مواجهه با عضو قطع شده و عدم کنترل خونریزی، قسمت بالاتر را با یک پارچه پهن محکم ببندید و با یک میله بیچانید تا کاملاً خونریزی قطع گردد
- عضو قطع شده را درون یک لایه پارچه و سپس درون پلاستیک قرار داده، درب پلاستیک را محکم ببندید و در یک ظرف حاوی آب سرد و چندین قطعه یخ قرار دهید
- اگر مشکوک به خونریزی داخلی هستید حتماً بیمار را پایش کنید و با یک پتو، گرم نگه دارید
- ترجیحاً مصدوم را جاجا نکنید.

### آسیب های قفسه سینه



آسیب دیواره قفسه سینه ممکن است باعث شکستگی دنده ها شود و همچنین به دو عضو مهم ریه یا قلب آسیب برساند. اگر یک زخم باز در قفسه سینه ایجاد گردد، به دلیل اختلاف فشار داخل و بیرون قفسه سینه، هوا به سرعت به داخل کشیده میشود و باعث جمع شدن ریه ها روی هم میگردد. همچنین اگر چند دنده از بیش از دو جا دچار شکستگی شود یک قطعه استخوان دنده آزاد می‌شود که قفسه سینه شناور نامیده می‌شود.

### علائم:

درد قفسه سینه یا پشت که با سرفه بدتر می‌شود

تنفس مشکل به ویژه در دم

سرفه کف دار یا آغشته به خون

خروج حباب و کف اطراف زخم باز قفسه سینه

کبود شدن لب ها، دهان و انتهای انگشتان

تغییر و بدتر شدن هوشیاری مصدوم

### اقدامات گام به گام

۱. مصدوم را در وضعیت راحت قرار دهید

i. مصدوم را در وضعیت راحت قرار دهید ( معمولاً وضعیت نشسته یا نیمه نشسته به

دلیل راحتی در تنفس های بیمار)

ii. در فضای باز پشت بیمار زانو بزنید و لباس های تنگ را شل نمایید

۲. برای یافتن زخم قفسه سینه و بستن آن بررسی لازم را انجام دهید

i. قفسه سینه را کاملاً بررسی کنید، خصوصاً اگر آسیب به وسیله چاقو یا اسلحه ایجاد

شده باشد

ii. اگر زخمی دیده شد بلافاصله با دست یا ترجیحاً با یک پد حجیم یا تکه ای از لباس به

عنوان مانع استفاده کنید

۳. از یگ پانسمن استریل یا تمیز روی زخم استفاده کنید

i. بلافاصله زخم را از سه طرف بسته و لبه تحتانی آن را باز نگه دارید تا اجازه دهد

هوای تحت فشار خارج شود اگر یک جسم خارجی مانند چاقو در زخم وجود دارد آن

را خارج نکنید. زیرا خود جسم از ورود و خروج هوا به داخل ریه ها جلوگیری میکند

و احتمال افزایش خونریزی را هم زیاد میکند.

۴. مصدوم را زیر نظر بگیرید

i. در حالی که منتظر آمبولانس هستید، کنار بیمار بمانید و مداوم او را بررسی کنید

ii. به هرگونه تغییر سطح هوشیاری دقت نمایید

iii. از دادن هرگونه غذا و مایعات به بیمار اجتناب کنید

## گزش ها

گاز گرفتگی به وسیله فک یا بخش هایی از دهان حیواناتی مانند سگ، عنکبوت، مار، عقرب و ... ایجاد می شود و برخی از این حیوانات سم نیز تزریق میکنند.

همیشه سعی کنید حیوان عامل گزش یا گازگرفتگی را بشناسید



## عقرب گزیدگی

بیش از ۶۵۰ گونه عقرب در جهان وجود دارد که تنها ۵۰ گونه آنها برای انسان خطرناک می باشند. خطرناکترین عقربیدر ایران وجود دارد در استان خوزستان و با نام محلی گاردیم یا گادیم می باشد.

## علائم:

۱. تورم در ناحیه گزش

۲. بی حسی و سوزن سوزن در ناحیه گزش برای حدود ۴ تا ۶ ساعت

۳. درد متوسط تا شدید در ناحیه گزش

۴. انقباضات مداوم عضلانی

۵. تپش قلب و ختلال در عملکرد اعصاب

در کودکان ممکن است متعاقب درد در ناحیه گزش، بی قراری، حرکات غیر ارادی چشمها و ترشح بزاق و همچنین افزایش دمای بدن مشاهده شود

## درمان:

۱. با اورژانس تماس بگیرید

۲. جهت جلوگیری از گزش مجدد، محل را به دقت ارزیابی کنید
۳. در صورت بروز واکنش حساسیتی به درمان واکنش های حساسیتی مراجعه کنید
۴. محل نیش را با آب و صابون بشوید
۵. از برش و مکش محل زخم خودداری کنید
۶. عضو را جهت کاهش جذب سم بی حرکت کنید
۷. وسایل زینتی و جواهرات مانند انگشتر را بیرون آورید
۸. فرد را به آرامش و خونسردی دعوت کنید

### مار گزیدگی



ویژگی های مارهای سمی عبارت اند از: دندان های نیش بلند، مردمک باریک دراز، سر مثلثی شکل، لکه رنگی میان چشم و دهان، فرو رفتگی میان دو چشم

مارهای سمی ایران معمولاً از نوع کبری، جعفری و افعی هستند که سم کمتری در خود دارند و پادزهرشان موجود است.

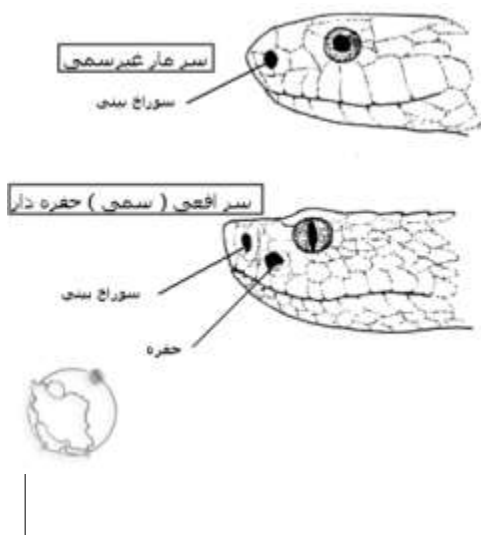
### علائم:

درد و تورم

ایجاد خونریزی در ناحیه گزش

ایجاد اختلالات عصبی مانند مشکلات بینایی،

حسی، حرکتی، کلامی و ...



## اقدامات گام به گام

۱. مصدوم را در حالت استراحت و خوابیده قرار دهید
۲. اندام را بی حرکت کنید و هم سطح بدن قرار دهید
۳. از کمپرس سرد استفاده نکنید
۴. مصدوم را مرتباً از نظر علائم حیاتی و سطح هوشیاری بررسی نمایید



## نیش زنبور

زنبور ها دارای نیش و نیش آنها دارای خارهایی است که موجب باقی ماندن نیش روی بدن می شود. خطر اصلی گزش زنبور ایجاد واکنش حساسیتی شدید و همچنین در صورت گزش اطراف دهان، گلو یا صورت که میتواند با تورم شدید باعث انسداد راه هوایی گردد.

## اقدامات گام به گام



۱. ابتدا خار نیش را با استفاده از یک کارت بردارید.  
❖ نیش را از کنار پاک کنید و از کشیدن یا فشار دادن نیش خودداری کنید تا زهر باقیمانده وارد بدن نشود.
۲. از کمپرس سرد استفاده کنید  
❖ محل گزش را با استفاده از کیسه یخ به مدت ۱۰ دقیقه نگه دارید.
۳. محل گزش را جهت جلوگیری از التهاب، بالاتر نگه دارید
۴. هرگونه تغییر در وضعیت بیمار را گزارش نمایید (تغییر سطح هوشیاری، نوع تنفس، رنگ پوست و ...)

۵. در صورت گزش در ناحیه صورت، دهان یا گلو و همچنین در صورت ایجاد علائم حساسیت مانند بثورات ظریف پوستی، خس خس، سرفه و تورم زبان، گلو بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید



### گاز گرفتگی توسط حیوانات

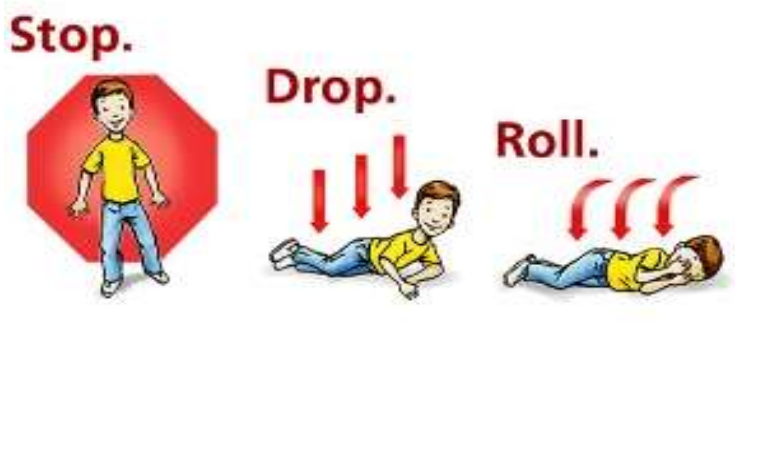
گاز گرفتگی توسط حیوانات بسیار شایع است و اکثراً توسط سگ‌ها و گربه‌ها ایجاد می‌شود. اما می‌تواند جدی باشد؛ چراکه جای دندان نیش می‌تواند باکتری‌ها را به عمق زخم وارد کند.

### اقدامات گام به گام

۱. زخم را کاملاً با آب و صابون شست‌وشو دهید.
۲. در صورت ایجاد خونریزی با قرار دادن یک گاز یا پارچه تمیز روی زخم، خونریزی را متوقف کنید.
۳. جهت دریافت واکسن هاری و اقدامات درمانی بلافاصله به مراکز بهداشتی مراجعه نمایید.

## آتش گرفتن لباس

هنگام وقوع حریق ممکن است به علت بی احتیاطی یا شرایط حاکم، لباس افراد دچار سوختگی شود که در این خصوص سه مرحله مهم برای کمک به حادثه دیدگان وجود دارد.



## اقدامات گام به گام

۱. فرد حادثه دیده باید از دویدن پرهیز کرده و بایستد، چرا که دویدن سبب افزایش شعله‌های آتش و به دنبال آن افزایش میزان آسیب دیدگی می‌شود.
۲. افراد باید خود را روی زمین بیاندازند و پس از آنکه خود را روی زمین انداختند، با دو دست صورت خود را پوشانده و غلت بزنند تا از گسترش آتش به لباسشان جلوگیری شود
۳. بهترین وسیله برای خاموش کردن یا خفه کردن شعله‌های آتش روی فردی که آتش گرفته است، استفاده از پتوهای مقاوم یا خیس است.

## برق گرفتگی

### علت:

- ۱- تماس با منابع برق با ولتاژ پایین (جریان برق خانگی در منازل و محل‌های کار): می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی یا مرگ شود.

۲- تماس با منابع برق با ولتاژ بالا (مثل خطوط انتقال نیرو و کابل های پر فشار افتاده روی زمین) :  
غالباً باعث مرگ فوری میشوند. البته بدلیل پرت شدن بیمار حتی در صورت زنده ماندن آسیبهای  
جدی ایجاد میشود.

### علائم:

۱- بیهوشی

۲- ایست قلبی تنفسی

۳- سوختگی در محل ورود و خروج برق از بدن یا سوختگی شدید پوست و سایر بافت های بدن و  
احشاء

۴- گرفتگی عضلانی، که گاهی باعث میشود جدا کردن مصدوم از منبع برق امکان پذیر نباشد.

۵- آسیبهای ناشی از ضربه بدنبال پرت شدن مصدوم (شکستگی و دررفتگی استخوان ها و مفاصل)

۷- تشنج

۸- مرگ

### اقدامات:

ضمن تماس فوری با اورژانس (۱۱۵) و درخواست کمک- جریان برق را قطع کنید (قطع کردن فیوز یا  
کشیدن دو شاخه از پریز) و در صورت آتش گرفتن لباسهای بیمار آن را خاموش کنید.

۱- بدن مصدوم را از اتصال به لوازم برقی جدا کنید و تا وقتی که جریان برق به مصدوم متصل  
است نباید به مصدوم دست نزنید.

۲- گر امکان شناسایی و قطع سریع منبع برق وجود نداشته باشد ، بخصوص اگر زمین  
خیس است، دمپایی لاستیکی به پا کنید، روی زمین مقداری روز نامه یا پارچه بیندازید تا  
خشک تر شده و سپس با چوب یا هر وسیله غیر رسانا مصدوم را از محلی که برق در آن  
وجود دارد دور کنید

۳- ضربان قلب و تنفس را کنترل کنید و در صورت نداشتن نبض و یا تنفس بلافاصله ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی را شروع کنید. (مراجعه به قسمت احیای قلبی ریوی)

## **بهداشت فردی کارکنان مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی، آشامیدنی**

با توجه به اهمیت رعایت بهداشت فردی در چرخه تهیه و عرضه مواد غذایی بویژه مواد غذایی که فرآوری می شوند در کنترل بیماری های مرتبط با غذا ، لذا دستور عمل اجرایی بهداشت فردی کارکنان مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی، به شرح ذیل آورده شده است. انتظار می رود در زمینه نظارت بر بهداشت فردی کارکنان مراکز تهیه، تولید، توزیع، نگهداری، حمل و نقل و فروش مواد خوردنی، آشامیدنی بر اساس این دستور عمل و در دستور کار تیم اعزامی بهداشت محیط قرار گیرد.

## **مطالب آموزشی برای دست اندرکاران موکب ها در ایام سوگواری سرور شهیدان حضرت**

### **ابا عبا...**

با توجه به برگزاری مراسم عزاداری سالار شهیدان در ایام محرم و صفر به ویژه اربعین در جای ایران اسلامی عزیز به ویژه در استان های غرب و جنوب غربی کشور که در مسیر حرکت زائران کربلای معلی قرار دارند و اهمیت سلامت عزاداران این را می طلبد که مدیریت کنترلی و پیشگیری به ویژه کنترل عوامل محیطی در راستای حفظ و ارتقای سلامت عزاداران با برنامه ریزی منسجم و مدون صورت پذیرد.

از طرفی عدم رعایت موازین بهداشتی در توزیع نذورات در مراسم عزاداری، درمساجد، تکایا و هیئت ها و موکب ها می تواند احتمال بروز بیماری های مرتبط با آب و غذا به ویژه بیماری های عفونی روده ای را افزایش دهد.

لذا نکات ضروری در اطعام دهی در مراسم عزاداری محرم و صفر و اربعین که بایستی توسط افراد درگیر موضوع به ویژه مسئولین هیئت ها و هیئت امنای مساجد و تکایا و مسئولین موبک ها و ایستگاه های صلواتی رعایت کنند به شرح ذیل می باشد.

۱. هرگونه پخت و پز باید در مکان هایی با شرایط بهداشتی صورت پذیرد .
۲. کلیه افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است.
۳. استفاده از لباس مخصوص کار تمیز ترجیحا " به رنگ روشن با کلاه و دستکش یکبار مصرف و همچنین ماسک در هنگام تهیه و عرضه مواد غذایی برای خادمان ضروری می باشد.
۴. در هنگام توزیع غذا تحت هیچ شرایطی دست خادمان بدون استفاده از دستکش یا انبرک و یا هر وسیله متناسب با نوع کار به غذای آماده به مصرف ارتباط داشته باشد.
۵. کلیه افرادی که در پخت غذا در موبک ها دخالت دارند حتما " کلاه، لباس کار به رنگ روشن و تمیز و چکمه متناسب با نوع کار و ماسک و پیش بند در هنگام کار استفاده کنند.
۶. کلیه تجهیزات آماده سازی و پخت از جمله خمیرگیر، چرخ گوشت، ساطور، کارت و چاقو و ظروف و قابلمه و ... همیشه بعد از پایان کار در قسمت خود تمیز و سپس شستشو و گندزدایی گردند.
۷. کلیه مواد غذایی آماده مصرف جزء در هنگام توزیع تحت هیچ شرایط نبایستی روباز باشند.
۸. مواد خام مصرفی باید سالم و بهداشتی باشد و توصیه می گردد از مواد غذایی مشمول بسته بندی که مورد تایید وزارت متبوع است استفاده شود .
۹. از فراورده های خام دامی با کشتار مجاز و یا بسته بندی شده که مورد تایید وزارت متبوع و سازمان دامپزشکی است استفاده شود .
۱۰. احشام مورد استفاده برای ذبح و قربانی از مراکز مجاز مورد تایید دامپزشکی تهیه گردد.
۱۱. از نمکهای بسته بندی ید دار تصفیه شده دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو در تهیه و پخت غذا، برنج و مصرف روی سفره ها استفاده شود .
۱۲. در تهیه غذا از روغن های دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو با ترانس پایین استفاده شود

۱۳. از ظروف مناسب در آشپزی استفاده شود.

۱۴. در هنگام توزیع غذا، از راه رفتن افراد توزیع کننده غذا بر روی سفره ها خودداری گردد.

۱۵. از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی (حداکثر دو ساعت) خودداری گردد. در صورت الزام به نگهداری بیشتر از دو ساعت، باید مواد غذایی پخته در زیر ۴درجه سانتی گراد یا در بالای ۶۳درجه سانتی گراد (روی شمعک گاز) نگهداری تا درجه حرارت ماده غذایی به زیر ۶۳درجه نرسد.

۱۶. از بسته بندی غذا بیش از دو ساعت قبل از مصرف خود داری شود. ( بعضاً " هیئت ها و نذر دهنده ها غذا را چند ساعت قبل از مصرف عزاداران به اشتباه بسته بندی می کنند که اینکار باعث به خطر افتادن سلامت عزاداران می شود.)

۱۷. مراقبت از نگهداری غذای پخته شده آماده مصرف توسط زائرین در محل های اسکان و موبک ها

۱۸. نظر به اهمیت موضوع و توزیع غذا در ظروف یکبار مصرف در حد زیاد در طول مراسم عزاداری و همچنین حفظ سلامت مصرف کنندگان جهت توزیع مواد غذایی و نوشیدنی خصوصاً مواد غذایی و نوشیدنی گرم و داغ توصیه می گردد که از ظروف یکبار مصرف پلی استایرینی و پی وی سی شفاف و رنگ روشن استفاده نگردد. در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف ضرورتاً "از توزیع هرگونه مواد غذایی و نوشیدنی داغ در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی خودداری نمایند و نسبت به جایگزینی آن با ظروف یکبار مصرف به ترتیب اولویت با پایه گیاهی، سلولزی (کاغذی) و آلومینیومی جهت توزیع غذا و نوشیدنی اقدام نمایند.

۱۹. از نگهداری مواد غذایی خام و پخته شده در مجاورت هم در داخل یخچال و یا سردخانه خودداری شود

۲۰. از فرو بردن گوشت (گوشت دام و طیور) یخ زده در آب و یا نگهداری در فضای محیط محل طبخ به منظور یخ زدایی خود داری شود.

۲۱. به منظور یخ زدایی گوشت و مرغ و ماهی و مشابه فریز شده ، ۲۴ ساعت قبل از سردخانه زیر صفر و یا فریزر خارج کرده و در سردخانه بالای صفر تا ۸ درجه و یا یخچال معمولی نگهداری تا یخ زدگی اصولی صورت پذیرد و از آلودگی ثانویه جلوگیری به عمل آید.

۲۲. از نگهداری بطری های نوشیدنی مهم از آب و نوشابه ها در مقابل نور آفتاب و مجاورت گرما و شعله خود داری شود.

۲۳. از یخ زدن بطری های حاوی آب و انواع نوشیدنی جدا " خود داری شود.

۲۴. در صورت توزیع سبزی و سالاد، رعایت مراحل چهارگانه سالم سازی سبزی و میوه الزامی است و توصیه می شود از سالاد و سبزی بسته بندی شده با پروانه ساخت از وزارت بهداشت استفاده شود.

۲۵. از آب آشامیدنی سالم استفاده گردد. استفاده از آب سیستم ها یا شبکه های آبرسانی مورد تایید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف . استفاده از آب تانکرهای سیار و ثابت مورد تأیید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف بااستثنای مصرف شرب که در صورت عدم وجود شبکه آبرسانی حتما" از آب بسته بندی شده دارای مجوزهای قانونی استفاده گردد.

۲۶. سعی شود آب، شربت و یا شیر در بین دسته های عزاداری و یا در مراسم به صورت بسته بندی شده توزیع گردد.

۲۷. از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظروفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.

۲۸. شستشو و گندزدایی مستمر ظروف چندبار مصرف که برای توزیع آب، چای و مواد غذایی استفاده می شود، صورت پذیرد.

۲۹. در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف برای توزیع چای و مواد غذایی گرم از ظروف یکبارمصرف مناسب ترجیحا" ظروف یکبارمصرف گیاهی ، سلولزی و آلومینیومی استفاده شود. (استفاده از ظروف یکبار مصرف پلی استایرینی برای مواد غذایی و نوشیدنی گرم وداغ (بالای ۶۵درجه سانتی گراد) مناسب نمی باشد).

۳۰. ضمن رعایت نظافت، شستشو و گندزدایی مستمر (روزانه) سرویس های بهداشتی نسبت به نصب سیستم لوله کشی مایع دستشویی و یا نصب جای مایع محتوی مایع دستشویی اقدام گردد.

۳۱. پسماند های تولید شده به صورت بهداشتی جمع آوری، انتقال و دفع گردد. بویژه درکنار هرایستگاه صلواتی سطل یا کیسه جهت جمع آوری مرتب ظروف و لیوان های یکبار مصرف

- استفاده شده نگهداری شود. از پراکندگی پسماندهای (زباله های) تولیدی به ویژه پسماندها و باقیمانده مواد غذایی در محیط و اطراف محل موکب خود داری گردد.
۳۲. از دفع فاضلاب تولیدی به صورت روباز و یا در جوی و انهار خود داری شود.
۳۳. فاضلاب تولیدی در صورت دسترسی به شبکه های جمع آوری فاضلاب، متصل به شبکه گشته و دفع گردد. یا به چاه جاذب موجود در محل و یا نزدیکی محل متصل و دفع گردد. روش دیگر اینکه منهول و یا ترانشه های متناسب با حجم فاضلاب و نوع زمین حفر و با پوشش روی آن ها فاضلاب به داخل ترانشه ها دفع گردد. ضمن اینکه در صورت امکان هم حوضچه های سپتیک متناسب با حجم فاضلاب تولید تعبیه گردد.
۳۴. نظافت مستمر محل موکب (محوطه، محل اسکان زائرین و خادمین، انبار وسایل و تجهیزات و مواد غذایی) با مشخص بودن مسئول بایستی صورت پذیرد.
۳۵. تهویه طبیعی محل اسکان زائرین بایستی بطور مرتب انجام شود بطوری که در هیچ زمانی دارای هوای سنگین و بوی نامطبوح نباشد.
۳۶. روش خوابیدن زائرین بایستی منظم تعریف شده بطوریکه رفت و آمد در محل اسکان آسان باشد و کف پاهای طرفین مقابل هم قرارگیرد.
۳۷. با نصب تابلوهای مرتبط از استعمال دخانیات در محل های اسکان، محل های پخت و هر محیط مسقف مرتبط با موکب و هیئت جلوگیری به عمل آید.
۳۸. در هنگام کار به ویژه آماده سازی و طبخ غذا از هرگونه رفتار غیر بهداشتی (سرخارندن، دست به گوش و بینی زدن، استعمال دخانیات، آب دهان در فضای باز ریختن، عطسه یا سرفه بدون ماسک و...) خود داری نمایند.
۳۹. از کمک گرفتن افراد فاقد کارت بهداشت در آماده سازی، و طبخ و توزیع غذا جلوگیری به عمل آید.
۴۰. از کمک گرفتن اتباع خارجی در آماده سازی و طبخ توزیع غذا جدا " خود داری شود.

## سلامت کارکنان

۱- کلیه کارکنان مواد غذایی اعم از دائم، موقت، پاره وقت و فصلی و یا افرادی که تازه استخدام شده اند باید با قوانین بهداشتی کار با مواد غذایی آشنایی داشته باشند و دارای کارت بهداشت و نیز گواهی نامه آموزشی باشند. (البته خادمین موکب ها و شاغلین هتل ها که از ایران اعزام می شوند باید دارای کارت بهداشت باشند).

۲- کارکنان مواد غذایی باید در خصوص موارد زیر دوره های آموزش را گذرانده باشند:

- بیماریهای منتقله از غذا
- رابطه بین بهداشت فردی کارکنان مواد غذایی و بیماریهای منتقله از غذا
- رابطه بین بهداشت محیط و بیماریهای منتقله از غذا
- علائم و نشانه های بیماری و نحوه گزارش دهی

۳- افرادی که مبتلا به یک بیماری مسری و قابل انتقال می باشند و این بیماری می تواند توسط مواد غذایی منتقل گردد فقط پس از درمان و رفع علائم و با گواهی سلامت از پزشک می توانند مشغول به کار شوند.

۴- کارکنان مواد غذایی که دچار عطسه، سرفه، یا آبریزش بینی مزمن می باشند باعث تخلیه ترشحات از چشم، بینی یا دهان می شوند. این افراد نباید در معرض تماس با مواد غذایی، تجهیزات تمیز، ظروف، پارچه ها یا ظروف روباز مواد غذایی و ظروف یکبار مصرف و یا سطوحی که به طور مستقیم با مواد غذایی در ارتباط است قرار گیرند.

۵- چنانچه در کارکنان مواد غذایی علائم زیر مشاهده گرد باید اقدامات احتیاطی در نظر گرفته شود:

- اسهال و استفراغ: توقف کار و ترک محیط کار تا ۲۴ ساعت پس از پایان علائم
- زردی: توقف کار و استراحت و برای شروع مجدد کار نیاز به گواهی پزشک معتمد می باشد
- تب و گلودرد: برای فرد مورد نظر محدودیت کار با مواد غذایی در نظر گرفته شود به نحوی که ارتباط مستقیم با مواد غذایی و یا سطوحی که مواد غذایی با آن در ارتباط است متوقف گردد و برای شروع مجد کار نیاز به گواهی پزشک معتمد می باشد. ولی چنانچه فرد در

محللهایی که افراد حساس وجود دارد مانند بیمارستانها ، مهدکودک ها ،خانه سالمندان مشغول به کار است برای فرد ممنوعیت کار با مواد غذایی در نظر گرفته شود و کار به طور کامل متوقف گردد و شروع به کار نیاز به گواهی پزشک دارد .

- جوش و یا زخم باز و یا سوختگی بر روی دست و میچ ها :چنانچه بر روی دست سوختگی ، ضایعات چرکین مانند جوش و یازخم وجود دارد که امکان پوشش کامل آن با دستکش نیست کار متوقف گردد

### **لباس کار**

- ۱- هنگام کار با مواد غذایی باید از روپوش تمیز با رنگ روشن متناسب با نوع کار استفاده نمایند
- ۲- لباس کار باید بدون لک و پارگی باشد و به طور منظم شسته شود
- ۳- پس از تغییر فعالیت مانند اتمام کار با مواد خام از قبیل حمل و خرد کردن و شستن انواع گوشت، پاک کردن سبزیجات و فعالیت در بخش مواد غذایی که آماده خوردن است باید لباس کار خود را تعویض نمایند
- ۴- کارکنان مواد غذایی هنگام توقف فعالیت و در زمان استراحت و استفاده از توالت روپوش خود را تعویض نمایند
- ۵- استفاده از کلاه در کارکنانی که به طور مستقیم در محل آماده سازی مواد غذایی مشغول فعالیت هستند و یا با سطوحی که مواد غذایی به طور مستقیم با آن در ارتباط است و نیز حمل و نقل و توزیع مواد غذایی بدون پوشش هنگام کار با مواد غذایی الزامی است

### **رفتار بهداشتی**

- ۵- پرهیز از تماس های غیر ضروری با غذاهای یی که پخته شده و آماده خوردن است
- ۶- خوردن و آشامیدن در محل آماده سازی مواد غذایی یا سطوحی که مواد غذایی به طور مستقیم با آن در ارتباط است ممنوع می باشد
- ۷- عطسه ، سرفه و نیز فوت کردن در کنار مواد غذایی که بدون پوشش است و یا سطوحی که به طور مستقیم با مواد غذایی در ارتباط است ممنوع می باشد
- ۸- انداختن آب دهان در محل آماده سازی حمل و نقل و سرو مواد غذایی ممنوع است

۹- مصرف سیگار و قلیان و نیز آماده سازی آن در کلیه مراکز تهیه و حمل و نقل و توزیع ممنوع است

۱۰- محل استراحت و نگهداری وسایل شخصی افراد باید جدا از مواد غذایی باشد

۱۱- استفاده از لاک، ناخن مصنوعی کارکنانی که به طور مستقیم در محل آماده سازی مواد غذایی، مشغول فعالیت هستند و یا با سطوحی که مواد غذایی به طور مستقیم با آن در ارتباط است و نیز حمل و نقل و توزیع مواد غذایی بدون پوشش ممنوع می باشد

۱۲- استفاده از جواهرات و زیورآلات در کارکنانی که به طور مستقیم در محل آماده سازی مواد غذایی مشغول فعالیت هستند و یا با سطوحی که مواد غذایی به طور مستقیم با آن در ارتباط است و نیز حمل و نقل و توزیع مواد غذایی بدون پوشش ممنوع است ولی حلقه ساده ازدواج مستثنی است

۱۳- در صورتی که محل های قابل رویت بدن از جمله دست ها آرنج دارای بریدگی و یا زخم باشد باید با یک باند ضد آب کاملا پوشیده شود و نوار زخم و یا باند به رنگ روشن باشد به طوری که اگر از دست خارج شد کاملا قابل رویت باشد

۱۴- اگر زخم و یا بریدگی بر روی دست و یا مچ باشد باید بایک نوار یا باند ضد آبی کاملا پوشیده شود و از دستکش یکبار مصرف استفاده گردد

۱۵- چنانچه روی دست بریدگی سوختگی تاول و یا جوش های چرکین وجود دارد و امکان پوشیدن کامل آن وجود ندارد بایدکار در قسمت تهیه حمل و سرو کردن و نیز سطحی که مواد غذایی به طور مستقیم با آن در ارتباط است متوقف گردد

۱۶- موی سر کارکنانی که به طور مستقیم در محل آماده سازی مواد غذایی مشغول فعالیت هستند و یا با سطوحی که مواد غذایی به طور مستقیم با آن در ارتباط است و نیز حمل و نقل و توزیع مواد غذایی بدون پوشش ترجیحا کوتاه باشد و در غیر اینصورت باید در پشت سر بسته و کاملا در زیر کلاه پوشیده گردد همچنین موها باید به طور مرتب شسته شود

### **شستشوی دستها**

کارکنان مواد غذایی باید دستها را به طور مرتب با آب و صابون کاملا بشویند و مواردی که نیاز است دستها شسته شود عبارتند از:

- ۱- هنگامی که آلودگی در روی دست قابل رویت است
- ۲- پس از دست زدن به تجهیزات یا ظروف کثیف؛
- ۳- قبل از شروع کار با مواد غذایی
- ۴- بعد از دست زدن به مواد غذایی خام از قبیل گوشت و مرغ و ماهی سبزیجات...
- ۵- زمان بین کار کردن با مواد غذایی خام با منشاء حیوانی و کار کردن با غذاهای آماده به خوردن؛
- ۶- در طی آماده سازی غذا در صورت وقفه و انجام فعالیت دیگر نظیر پاک کردن سطوح و تماس با آلودگی
- ۷- بعد از خوردن و آشامیدن
- ۸- هنگام برگشت به آشپزخانه بلافاصله پس از استفاده از توالت؛
- ۹- بعد از عطسه و سرفه و استفاده از دستمال یکبار مصرف
- ۱۰- دست زدن به بینی ، گوش دهان موها و یاسایر قسمت‌های بدن
- ۱۱- بعد از استراحت و مصرف سیگار و قلیان و یا موارد مشابه
- ۱۲- بعد از حمل زباله
- ۱۷- قبل از پوشیدن دستکش و هنگام تعویض دستکشها