



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



محتوای آموزشی اربعین حسینی (ع)

ویژه زائرین و مبلغین

پیاده روی

کمیته بهداشت و درمان اربعین حسینی

زیر کمیته آموزش و ارتقای سلامت

تیر ۱۴۰۱

Contents

۳	توصیه‌های عمومی
۳	توصیه‌های ویژه موبک داران و مدیران کاروان‌های زیارتی
۴	توصیه‌های ویژه کودکان
۴	توصیه‌های ویژه سالمندان
۴	بهداشت دست
۵	بهداشت تنفسی
۵	بهداشت آب و غذا
۶	وبا
۶	بیماری‌های تنفسی (مانند کووید-۱۹)
۷	لیست وسایل ضروری همراه
۷	پیشگیری از تاول زدن پا در طول پیاده روی
۷	پیشگیری از انقباض عضلانی ناشی از گرما
۸	پیشگیری از عرق سوز شدن و گرم‌زدگی
۸	عقرب و مارگزیدگی
۸	ریزگرد
۹	تهدیدات زیستی و شیمیایی

توصیه‌های عمومی

- برای حفظ سلامتی خود، همراهان و سایر زائران، از مصرف دخانیات و سیگار خودداری کنید.
- برای سلامتی زانوها از عصا در پیاده‌روی استفاده کنید و از حمل بار سنگین پرهیز کنید.
- برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید از عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنید.
- قبل از اربعین، واکسیناسیون کرونا خود را تکمیل کنید.
- به طور منظم دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنید.
- زباله و پسماندهای مواد غذایی را در سطل زباله قرار دهید.
- اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.
- خانم‌های باردار به علائم خطر بارداری و علائم زایمان توجه داشته باشند و در صورت وجود هر علامتی، سریعاً به مرکز ارایه خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کنند.
- از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.

توصیه‌های ویژه موکب داران و مدیران کاروان‌های زیارتی

- تهویه موکب به طور مرتب انجام گیرد.
- از کار کردن افرادی که دارای علائم بیماری می‌باشند، جلوگیری شود.
- همه افراد در موکب‌ها و کاروان‌ها باید از ماسک سه لایه پزشکی استفاده نمایند.
- همه افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است.
- امکانات شست‌وشو و ضدعفونی دست در موکب‌ها فراهم باشد.
- از ازدحام جمعیت در داخل و اطراف موکب‌ها جلوگیری شود.
- از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظروفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.

توصیه های ویژه کودکان

- هرچند ساعت به کودک خود استراحت دهید.
- برای کودک خود از کرم ضد آفتاب استفاده کند؛ زیرا پوست آن‌ها بسیار حساس است.
- در طول پیاده روی مایعات کافی به کودک داده شود.
- بهتر است لباس کودکان رنگ روشن و نخی باشد.
- از مواجه طولانی مدت کودک با آفتاب جلوگیری کنید.

توصیه های ویژه سالمندان

- داروهای ضروری خود را همراه داشته باشید.
- ترجیحا با یک همراه سفر کنید.
- هرچند ساعت به خود استراحت دهید.
- در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشید.

بهداشت دست

- دست خود را بعد از استفاده از توالت، تماس با فرد بیمار، قبل و بعد از آماده کردن غذا، قبل از صرف غذا و بعد از تماس با مواد غذایی خام، حیوانات و زباله، بشویید. در صورتی که دسترسی به آب و صابون ندارید، استفاده از ژل های ضدعفونی کننده الکلی میتواند کمک کننده باشند.
- شستن دست ها یک راه موثر و آسان برای پیشگیری از انتقال بیماری ها و حفظ سلامت خود و دیگران است.

نحوه شستن دست:

- ۱- ابتدا دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.
- ۲- دو کف دست ها را با هم بشویید.
- ۳- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید.

- ۴- بین انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.
- ۵- نوک انگشتان را در هم گره کرده و بخوبی بشوئید.
- ۶- انگشت شست دست را جداگانه و دقیق بشویید.
- ۷- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
- ۸- سپس دستان خود را خشک کنید.

بهداشت تنفسی

- در صورت خیس یا آلوده شدن ماسک، آن را تعویض کنید و سپس دست هایتان را خوب بشویید.
- در صورت ضرورت تماس با بیماران از ماسک استفاده کنید.
- در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنید.
- در صورت داشتن علائم بیماری، ماسک بزنید و از دیگران فاصله بگیرید.
- هنگام عطسه و سرفه از دستمال کاغذی یا قسمت بالای آستین لباس خود استفاده کنید.
- اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.

بهداشت آب و غذا

- غذاهای پخته شده نباید بیشتر از یکبار گرم شود.
- از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری شود. بشقاب، قاشق، چنگال، لیوان شخصی باشد.
- از آب سالم و بسته بندی شده استفاده شود.
- از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، خودداری شود.
- فقط میوه های دارای پوست (موز، سیب، پرتقال، ...) بعد از شسته شدن و کندن پوست می تواند مصرف شود.
- میوه هایی که خواص ملین دارند مثل انجیر، آلو و .. برای جلوگیری از یبوست به همراه خود داشته باشید.

- از مصرف کنسروهای بادکرده، زنگ‌زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند خودداری شود.
- کنسرو قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شود.

وبا

وبا یک اسهال عفونی است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می‌شود و به ویژه برای کودکان، سالمندان و زنان باردار خطرناک است.

علائم و نشانه‌ها:

- مدفوع شل و آبکی
- احساس پری شکم و سروصدا (غرغر) شکم
- استفراغ ناگهانی بدون حالت تهوع
- عطش و تشنگی شدید

راه پیشگیری:

- شستشوی مرتب دست‌ها
- مصرف آب سالم
- مصرف مواد غذایی تازه پخته شده و گرم
- نخوردن سبزی، سالاد
- شستن و پوست گرفتن میوه

بیماری‌های تنفسی (مانند کووید-۱۹)

عامل این بیماری‌ها معمولاً از راه بینی، دهان و گلو وارد بدن می‌شوند.

علائم و نشانه‌ها:

تب، سردرد، بدن درد، سرفه، گرفتگی صدا، گلودرد، تنگی نفس

راه‌های پیشگیری:

- استفاده از ماسک
- بهداشت دست
- حفظ فاصله از بیماران
- تکمیل دوره واکسن کرونا

نکته: اماکن بدون تهویه مناسب، یکی از راه‌های اصلی انتقال ویروس کرونا است.

لیست وسایل ضروری همراه

داروهای بیماری‌های زمینه‌ای برای ده روز، ماسک، محلول ضدعفونی‌کننده، چسب زخم، پودر ORS، نمک، آلوخشک و انجیر (برای پیشگیری از یبوست)، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوه

پیشگیری از تاول زدن پا در طول پیاده روی

- از کفش راحت و مخصوص پیاده روی استفاده کنید.
- پاها به صورت منظم شسته شود.
- پا و کفش خشک نگه داشته شود.
- دو عدد جوراب یا جوراب حوله‌ای پوشیده شود.
- استراحت‌های کوتاه مدت بین مسیر پیاده روی را در نظر داشته باشید.

پیشگیری از انقباض عضلانی ناشی از گرما

پیاده روی طولانی مدت و بدون استراحت دوره‌ای در هوای گرم می‌تواند باعث گرفتگی دردناک عضلات پا شود.

در صورت درد و انقباض عضلانی اقدامات زیر را انجام دهید:

- ۱- از محیط گرم خارج شوید
- ۲- عضلات منقبض را در حالت استراحت قرار دهید
- ۳- آب خنک و کمی نمک بنوشید (ترجیحاً دوغ خنک)

پیشگیری از عرق سوز شدن و گرمزدگی

بیشترین شدت آفتاب از ۱۰ صبح تا ۲ ظهر است.

- گیجی، عدم تعادل، سردرد، تهوع و بالابودن دمای بدن از علائم گرمزدگی است.
- در فضای باز حتماً از عینک آفتابی استفاده کنید.
- در فضای باز ترجیحاً از کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب استفاده شود.
- لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن شود.
- در صورت گرمزدگی باید سریعاً به جای خنک بروید و مایعات خنک بنوشید و در صورت وجود اسهال، ضعف و بی حالی به امدادگران سریعاً اطلاع دهید.

عقرب و مارگزیدگی

نکته : همه مارها را سمی فرض کنید.

۱. قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید.
۲. در صورت گزش، از دویدن خودداری کنید.
۳. مراقب گزش مجدد باشید.
۴. از هر گونه برش در محل یا مک زدن با دهان پرهیز کنید
۵. از امدادگران کمک بخواهید.

ریزگرد

- از دو عدد ماسک یا ماسک فیلتر دار استفاده کنید.
- سریع تر به محیط های بسته بروید و درها و پنجره ها را ببندید.
- سریع تر درب ظروف مواد غذایی و آب آشامیدنی را ببندید.
- سعی کنید در مسیر طوفان قرار نگیرید.
- از عینک مناسب استفاده کنید.
- در صورت تنگی نفس به امدادگران اطلاع دهید.

تهدیدات زیستی و شیمیایی

- از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.
- در تمامی موارد به دقت به هشدارهای مقامات و مسئولین و کانال های معتبر(مانند صدا و سیما و مدیران کاروان) توجه کنید.
- در صورت وقوع انفجار در محل تجمع نکنید، بلافاصله از محل انفجار دور شوید تا مانع اختلال در امداد رسانی نیروهای امدادی نشوید.
- به هیچ شی مشکوکی دست نزنید.
- از درگیر شدن با مهاجمان بپرهیزید و خود را از تیررس آنها دور کنید.
- جلوی پنجره ها، درب های شیشه ای و ساختمان های مخروبه نایستید.
- در صورت قرار گرفتن در معرض آلودگی زیستی و شیمیایی، فوراً از منطقه آلوده دور شوید، سریعاً لباس های خود را از تن در آورید، چشم ها و صورت خود را شستشو دهید و در اولین فرصت به مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- در صورت مشاهده موارد مشکوک با شماره تلفن های ستاد خبری وزارت اطلاعات (۱۱۳) یا حفاظت اطلاعات سپاه پاسداران (۱۱۴) تماس بگیرید.
- اگر در معرض تیراندازی قرار گرفتید و فضایی برای پناه گرفتن نبود دست ها را پشت سر گذاشته و کف زمین بخوابید.
- پس از وقوع انفجار و حوادث تروریستی به شایعات دامن نزنید.