

پیام های بهداشتی پیاده روی اربعین حسینی:

❖ قبل از اربعین، واکسیناسیون کرونا خود را تکمیل کنید. ❖ به طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشویید. ❖ در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنید. ❖ اگر با تب، سرفه، بثورات جلدی، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. ❖ در صورت داشتن بیماری زمینه ای، با پزشک خود مشورت کنید و داروهای مورد نیاز را حداقل به مدت ۱۴ روز به همراه خود داشته باشید. ❖ زباله و پسماندهای مواد غذایی را در سطل زباله قرار دهید.	عموم زائرین
❖ داروهای ضروری خود را همراه داشته باشید. ❖ ترجیحاً با یک همراه سفر کنید. ❖ هرچند ساعت به خود استراحت دهید. ❖ در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشید.	سالمندان
❖ از مواجهه طولانی مدت کودک با آفتاب جلوگیری کنید. ❖ در طول پیاده روی مایعات کافی به کودک بدهید. ❖ بهتر است رنگ لباس کودکان روشن و از جنس نخی باشد.	کودکان
❖ به علائم خطر بارداری و علائم زایمان توجه داشته باشید. ❖ در صورت وجود هر علامتی، سریعاً به مرکز ارائه خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کنید.	خانم های باردار
❖ تهویه موکب به طور مرتب انجام شود. ❖ همه افراد در موکب ها و کاروان ها 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. ❖ از کار کردن افرادی که دارای علائم بیماری می باشند، جلوگیری کنید. ❖ امکانات شست و شو و ضدعفونی دست در موکب ها را فراهم کنید. ❖ از ازدحام جمعیت در داخل و اطراف موکب ها جلوگیری کنید. ❖ از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظرفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری کنید.	موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی
کتابچه آموزشی در لینک: https://bzn.ir/t42407	رابطین سلامت

بیماری های تنفسی	۱-علائم و نشانه ها: تب، سردرد، بدن درد ، سرفه، گرفتگی صدا، گلودرد، تنگی نفس ۲-راه های پیشگیری: استفاده از ماسک- بهداشت دست- حفظ فاصله از بیماران- تکمیل دوره واکسن کرونا- برقراری تهویه مناسب- رعایت آداب تنفسی (هنگام عطسه و سرفه از دستمال کاغذی یا قسمت بالای آستین لباس خود استفاده کنید)
وبا	۱-علائم و نشانه ها: ❖ مدفوع شل و آبکی ❖ احساس پری شکم و سروصدا (غرغر) شکم ❖ استفراغ ناگهانی بدون حالت تهوع ❖ عطش و تشنگی شدید ۲-راه پیشگیری: ❖ شستشوی مرتب دست ها ❖ مصرف آب سالم ❖ مصرف مواد غذایی تازه پخته شده و گرم ❖ نخوردن سبزی، سالاد ❖ شستن و پوست گرفتن میوه نکته: 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 بشوید. در صورتی که دسترسی به آب و صابون ندارید، از ژل های ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید. ۳-نحوه شستن دست: ❖ ابتدا دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید. ❖ دو کف دست ها را با هم بشوید. ❖ بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوید. ❖ بین انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشوید. ❖ نوک انگشتان را در هم گره کرده و بخوبی بشوید. ❖ انگشت شست دست را جداگانه و دقیق بشوید. ❖ خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید. ❖ سپس دستان خود را خشک کنید.

پیاده روی طولانی مدت	❖ از کوله پشتی مناسب استفاده شده و از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز کنید. - داروهای بیماری های زمینه ای برای چهارده روز، ماسک، محلول ضد عفونی کننده، چسب زخم، پودر ORS، نمک، آلوخشک و انجیر (برای پیشگیری از یبوست)، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوه، دور کننده حشرات ❖ پیشگیری از تاول زدن پا: - از کفش راحت و مخصوص پیاده روی استفاده کنید- پاها را به صورت منظم بشویید- پا و کفش را خشک نگه دارید- بین مسیر پیاده روی، استراحت های کوتاه مدت داشته باشید.
مشکلات ناشی از گرما	❖ پیاده روی طولانی مدت و بدون استراحت دوره ای در هوای گرم می تواند باعث گرفتگی دردناک عضلات پا شود. ❖ جهت رفع درد عضلات آب خنک و کمی نمک بنوشید (ترجیحا دوغ خنک) ❖ پیشگیری از عرق سوز شدن و گرمزدگی: در فضای باز عینک آفتابی، کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب استفاده کنید- لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید- در صورت گرمزدگی باید سریعاً به جای خنک بروید و مایعات خنک بنوشید و در صورت وجود اسهال، ضعف و بیحالی به امدادگران سریعاً اطلاع دهید.
عقرب و مارگزیدگی	نکته : همه مارها را سمی فرض کنید. ❖ قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید. ❖ در صورت گزش، از دوییدن خودداری کنید. ❖ مراقب گزش مجدد باشید. ❖ از هر گونه برش در محل یا مک زدن با دهان پرهیز کنید. ❖ 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	❖ هر مورد مشکوک را سریعاً اطلاع رسانی کنید (مانند بسته، ساک و خودروی مشکوک) ❖ به هیچ شی مشکوکی دست نزنید. ❖ جلوی پنجره ها، درب های شیشه ای و ساختمان های مخروبه نایستید. ❖ از درگیر شدن با مهاجمان پرهیزید و خود را از تیررس آنها دور کنید.