



**محتوای آموزشی منتخب**

**ویژه اربعین حسینی(ع)  
پیاده روی**

**کمیته بهداشت و درمان اربعین حسینی**

**زیر کمیته آموزش و ارتقای سلامت**

**تیر 1401**

Contents

[توصیه‌های عمومی 3](#_Toc108896898)

[توصیه های ویژه موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی 3](#_Toc108896899)

[توصیه های ویژه کودکان 4](#_Toc108896900)

[توصیه های ویژه سالمندان 4](#_Toc108896901)

[بهداشت دست 4](#_Toc108896902)

[بهداشت تنفسی 5](#_Toc108896903)

[بهداشت آب و غذا 5](#_Toc108896904)

[وبا 6](#_Toc108896905)

[بیماری های تنفسی (مانند کووید-19) 6](#_Toc108896906)

[لیست وسایل ضروری همراه 7](#_Toc108896907)

[پیشگیری از تاول زدن پا در طول پیاده روی 7](#_Toc108896908)

[پیشگیری از انقباض عضلانی ناشی از گرما 7](#_Toc108896909)

[پیشگیری از عرق سوز شدن و گرمازدگی 8](#_Toc108896910)

[عقرب و مار گزیدگی 8](#_Toc108896911)

[ریزگرد 8](#_Toc108896912)

[تهدیدات زیستی و شیمیایی 9](#_Toc108896913)

# 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 امان‌بودن 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 دست های 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؛ فورا به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.
* خانم های باردار به علائم خطر بارداري و علائم زايمان توجه داشته باشند و در صورت وجود هر علامتی، سريعاً به مركز ارایه خدمات بهداشتي و درماني مراجعه كنند.
* از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.

# توصیه های ویژه موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی

* تهویه موکب به طور مرتب انجام گیرد.
* از کار کردن افرادی که دارای علائم بیماری می باشند، جلوگیری شود.
* همه افراد در موکب ها و کاروان ها باید از ماسک سه لایه پزشکی استفاده نمایند.
* همه افراد درگير در توزيع آب، چاي و غذا بايد داراي كارت بهداشت معتبر بوده و رعايت بهداشت فردي در هنگام ارائه خدمت ضروري است.
* امکانات شست‌وشو و ضدعفونی دست در موکب ها فراهم باشد.
* از ازدحام جمعیت در داخل و اطراف موکب ها جلوگیری شود.
* از فرو بردن ليوان و پارچ به داخل ظروفي كه آب و شربت داخل آن است، جلوگيري 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 میتوانند 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:

1. ابتدا دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.
2. دو کف دست ها را با هم بشویید.
3. بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید.
4. بین انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.
5. نوک انگشتان را در هم گره کرده و بخوبی بشوئید.
6. انگشت شست دست را جداگانه و دقیق بشویید.
7. خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
8. سپس دستان خود را خشک کنید.

# بهداشت تنفسی

* درصورت خیس یا آلوده شدن ماسک، آن را تعویض کنید و سپس دست هایتان را خوب بشویید.

**پیامبر اکرم (ص)**

**پیامبر اکرم (ص)**

* در صورت ضرورت تماس با بیماران از ماسک استفاده کنید.
* در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنید.
* در صورت داشتن علایم 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؛ فورا 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 بسته‌بندی‌شده 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 20 دقیقه جوشانده شود.

# وبا

وبا یک اسهال عفونی است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می شود 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 دست ها
* مصرف آب سالم
* مصرف مواد غذایی تازه پخته شده و گرم
* نخوردن سبزی، سالاد
* شستن و پوست گرفتن میوه

# بیماری های تنفسی (مانند کووید-19)

عامل این بیماری ها معمولا از راه بینی، دهان و گلو وارد بدن می شوند.

**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 بیماری های زمینه ای برای ده روز، ماسک، محلول ضدعفونی کننده، 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 حوله ای پوشیده شود.
* استراحت های 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 دوره ای در هوای گرم می تواند باعث گرفتگی دردناک عضلات پا شود.

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

1. از محیط گرم خارج شوید
2. عضلات منقبض را در حالت استراحت قرار دهید
3. آب خنک و کمی نمک بنوشید (ترجیحا دوغ خنک)

# پیشگیری از عرق سوز شدن و گرمازدگی

بیشترین شدت آفتاب از 10 صبح تا 2 ظهر است.

* گیجی، عدم تعادل، سردرد، تهوع و بالابودن دمای بدن از علائم گرمازدگی 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.
* درصورت گرمازدگی باید سریعاً به جای خنک بروید و مایعات خنک بنوشید و در صورت وجود اسهال، ضعف و بی‌حالی به امدادگران سریعا اطلاع دهید.

# عقرب و مار گزیدگی

نکته : همه مارها را سمی فرض کنید.

1. قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید.
2. در صورت گزش، از دویدن خودداری کنید.
3. مراقب گزش مجدد باشید.
4. از هر گونه برش در محل یا مک زدن با دهان پرهیز کنید
5. 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.
* درصورت 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.
* درصورت وقوع انفجار در محل تجمع نکنید، بلافاصله از محل انفجار دور شوید تا مانع اختلال در امدادرسانی 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 شیمایی، فورا از منطقه آلوده دور شوید، سریعا 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 تلفن‌های ستاد خبری وزارت اطلاعات (113) یا حفاظت اطلاعات سپاه پاسداران (114) تماس بگیرید.
* اگر در معرض تیراندازی قرار گرفتید و فضایی برای پناه گرفتن نبود دست‌ها را پشت سر گذاشته و کف زمین بخوابید.
* پس از وقوع انفجار و حوادث تروریستی ‌به شایعات دامن نزنید.