

آدرس لینک در تمامی پیامک ها ارسال شود:

<https://b2n.ir/t42407>

پیام های سلامت ویژه اربعین حسینی(ع)

۱. زایرین محترم، از چند روز قبل از اربعین، **پیاده روی منظم** داشته باشید.
۲. زایرین محترم، **برای** سلامتی زانوهایتان، هنگام پیاده روی از **عصا** استفاده کنید.
۳. زایرین محترم، از **کفش** راحت و مخصوص پیاده روی و دو **جوراب** یا جوراب حوله ای استفاده کنید.
۴. زایرین محترم، از **کوله پشتی** مناسب استفاده شده و از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز کنید.
۵. لیست **وسایل ضروری همراه:** داروهای بیماری های زمینه ای برای ۱۰ روز، چسب زخم، پودر ORS، نمک، آلوخشک و انجیر خشک(برای پیشگیری از یبوست)، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوه
۶. زایرین محترم، در فواصل زمانی منظم، به خود **استراحت** دهید.
۷. زایرین محترم، از **مواجه طولانی** مدت با آفتاب خودداری کنید.
۸. زایرین محترم، برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید خورشید از **عینک آفتابی، کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب**، استفاده کنید.
۹. زایرین محترم، **لباس** مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید.
۱۰. زایرین محترم، در طول پیاده روی **مایعات** کافی بنوشید.
۱۱. زایرین محترم، در اماکن شلوغ و پر تجمع، از **ماسک** استفاده کنید.
۱۲. زایرین محترم، در صورت داشتن **علائم بیماری**، ماسک بزنید و از دیگران فاصله بگیرید و به مراکز درمانی اطلاع دهید.
۱۳. زایرین محترم، هنگام **عطسه و سرفه** دهان و بینی خود را ببوشانید.
۱۴. زایرین محترم، **وبا** یک اسهال عفونی خطرناک است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می شود.
۱۵. زایرین محترم، به طور منظم **دست** های خود را با آب و صابون بشوید.
۱۶. زایرین محترم، از **آب سالم** و فراوان، **غذاهای** پخته شده تازه و گرم، **میوه** پوست دار و شسته شده استفاده کنید.
۱۷. زایرین محترم، از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، **خودداری کنید**.
۱۸. زایرین محترم، اگر با تب، سرفه، ضایعات پوستی اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال **مراقبت های پزشکی** باشید.
۱۹. زایرین محترم، برای پیشگیری از گزش **عقرب** قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید.
۲۰. زایرین محترم، از کاروان و **مسیر اصلی** خارج نشوید.
۲۱. زایرین محترم، در تمامی موارد به دقت به **هشدارهای** مقامات و مسئولین و کانال های معتبر(مانند صدا و سیما و مدیران کاروان) **توجه** کنید.