



محتوای منتخب آموزشی اربعین حسینی (ع) ویژه رابطین سلامت

کمیته بهداشت و درمان اربعین حسینی
زیر کمیته آموزش و ارتقای سلامت
تیر ۱۴۰۲

با همکاری:

سازمان اورژانس کشور

جمعیت هلال احمر

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگیر

دفتر سلامت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

مرکز سلامت محیط و کار

دفتر بهبود تغذیه جامعه

دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

دفتر سلامت دهان و دندان

دفتر طب ایرانی و مکمل

و

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

مقدمه	۴
توصیه‌های عمومی	۵
توصیه‌های ویژه موبک داران و مدیران کاروان‌های زیارتی	۶
توصیه‌های ویژه کودکان	۶
بهداشت دست	۶
بهداشت آب و غذا	۷
وبا	۷
بیماری‌های تنفسی	۸
پیشگیری از تاول زدن پا در طول پیاده روی	۸
پیشگیری از انقباض عضلانی ناشی از گرما	۸
پیشگیری از عرق سوز شدن و گرم‌زدگی	۹
ریزگرد	۹
تهدیدات زیستی و شیمیایی	۹

مقدمه

بیستم ماه صفر به عنوان اربعین حسینی مشهور است. اربعین روزی است که حضرت زینب (س) و کاروان اهل بیت پس از مدت ها وارد کربلا شدند و برای شهادت این واقعه عظیم عزاداری نمودند. در این روز مسلمانان به یاد امام حسین علیه السلام و ۷۲ تن از یارانش که در روز عاشورا به دست لشکریان یزید شهید شدند، مراسم سوگواری برگزار می کنند.

در مراسم اربعین حسینی امسال با توجه به طولانی بودن مسافت و گرمای هوا، احتمال انتقال بیماری های واگیر، خطر گرمزدگی و خطر بروز مشکلات بهداشتی و درمانی برای برخی از زائرین عزیز وجود دارد. لذا کتابچه آموزشی با محتوای علمی از ادارات تخصصی تهیه شده که برای آموزش به زائرین محترم، رابطان سلامت کاروان ها و مواکب و خادمین محترم قابل استفاده است.

لینک رسانه های تولید شده در سایت دفتر آموزش و ارتقای سلامت:

<https://b2n.ir/t42407>

کیوآر کد (QR code) محتوای آموزشی و رسانه های تولید شده در سایت دفتر آموزش و ارتقای سلامت:



توصیه‌های عمومی

- از چند روز قبل از اربعین، پیاده روی منظم داشته باشید.
- برای سلامتی زانوهایتان، هنگام پیاده‌روی از عصا استفاده کنید.
- از کفش راحت و مخصوص پیاده روی و دو جوراب یا جوراب حوله ای استفاده کنید.
- از کوله پشتی مناسب استفاده شده و از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز کنید.
- 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
- در فواصل زمانی منظم، به خود استراحت دهید.
- از مواجه طولانی مدت با آفتاب خودداری کنید.
- برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید خورشید از عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنید.
- لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید.
- در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشید.
- هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید.
- به طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- از آب سالم و فراوان، غذاهای پخته شده تازه و گرم، میوه پوست دار و شسته شده استفاده کنید.
- از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، خودداری کنید.
- اگر با تب، سرفه، ضایعات پوستی اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.
- برای پیشگیری از گزش عقرب قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید.
- 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.
- لغو یک رویداد برنامه ریزی شده خصوصاً در موارد غیر ضروری یا در صورت عدم اجرای اقدامات احتیاطی گزینه ای است که باید همیشه مورد توجه قرار گیرد.

توصیه های ویژه موبک داران و مدیران کاروان های زیارتی

- تهیه موبک به طور مرتب انجام گیرد.
- از کار کردن افرادی که دارای علائم بیماری می باشند، جلوگیری شود.
- 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 شست و شو و ضدعفونی دست در موبک ها فراهم باشد.
- از ازدحام جمعیت در داخل و اطراف موبک ها جلوگیری شود.
- از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظروفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.

توصیه های ویژه کودکان

- هر چند ساعت به کودک خود استراحت دهید.
- برای کودک خود از کرم ضد آفتاب استفاده کند؛ زیرا پوست آن ها 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.

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، از ژل های ضدعفونی کننده الکلی استفاده کنید.

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 بشویید.
- ۶- انگشت شست دست را جداگانه و دقیق بشویید.

۷- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید.

۸- سپس دستان خود را خشک کنید.

بهداشت آب و غذا

- غذاهای پخته شده نباید بیشتر از یکبار گرم شود.
- از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری کنید. بشقاب، قاشق، چنگال، لیوان شخصی باشد.
- از آب سالم و بسته‌بندی شده استفاده کنید.
- از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، خودداری کنید.
- فقط میوه های دارای پوست (موز، سیب، پرتقال، ...) بعد از شسته شدن و کندن پوست مصرف کنید.
- 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 کنید و کنسرو را قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید.

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 افزایش سروصدا شکم
- استفراغ ناگهانی بدون حالت تهوع
- عطش و تشنگی شدید

راه پیشگیری:

- شستشوی مرتب دست ها
- مصرف آب سالم
- مصرف مواد غذایی تازه و گرم

- نخوردن سبزی و سالاد
- شستن و پوست گرفتن میوه
- استفاده از توالت بهداشتی

بیماری های تنفسی

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

علائم و نشانه ها:

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

راه های پیشگیری:

- استفاده از ماسک
- بهداشت دست
- حفظ فاصله از بیماران
- برقراری تهویه مناسب

پیشگیری از تاول زدن پا در طول پیاده روی

- از کفش راحت و مخصوص پیاده روی استفاده کنید.
- پاها را به صورت منظم بشویید.
- پا و کفش را خشک نگه دارید.
- دو عدد جوراب یا جوراب حوله ای بپوشید.
- در فواصل زمانی منظم، به خود استراحت دهید.

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:

- از محیط گرم خارج شوید.

- عضلات منقبض را در حالت استراحت قرار دهید.
- 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 بالا بودن دمای بدن از علائم گرمزدگی است.
- در فضای باز از 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 بی حالی به امدادگران سریعاً اطلاع دهید.

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.
- 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 کار 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.
- اگر در معرض تیراندازی قرار گرفتید و فضایی برای پناه گرفتن نبود دست ها را پشت سر گذاشته و کف زمین دراز بکشید.
- پس از وقوع انفجار و حوادث تروریستی به شایعات دامن نزنید.