



در صورت گزش مار و عقرب، از دویدن خودداری کنید.
از هر گونه برش در محل یا مک زدن با دهان پرهیز کنید.
از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.



خود مراقبتی

در

راهپیمایی اربعین حسینی



در تمامی موارد به دقت به هشدارهای مقامات و مسئولین
و کانال های معتبر (مانند صدا و سیما و مدیران کاروان)
توجه کنید.

از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری شود. بشقاب،
قاشق، چنگال، لیوان شخصی یا یکبار مصرف باشد.
از مصرف کنسروهای بادکرده، زنگ زده، سوراخ شده و
کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند خودداری
شود.

کنسرو قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شود.



منبع:

۱. کمیته بهداشت و درمان اربعین حسینی، زیر کمیته آموزش و ارتقای
سلامت



برای پیشگیری از گزش عقرب قبل از پوشیدن کفش ها،
داخل آن ها را بررسی کنید.

گروه آموزش و ارتقای سلامت

معاونت امور بهداشتی

شهریور ۱۴۰۱



مقدمه:

با توجه به حضور زائرین امام حسین (ع) در مراسم اربعین، به دلیل طولانی بودن مسافت راهپیمایی، احتمال انتقال بیماری های واگیر و گرمای هوا، خطر بروز مشکلات بهداشتی و درمانی برای برخی از زائرین وجود دارد، بنابراین رعایت نکات بهداشتی و خودمراقبتی در طول سفر ضروری می باشد.

اقدامات خودمراقبتی

دوره واکسیناسیون کرونا خود را تکمیل کنید.

برای سلامتی زانوها از عصا در پیاده روی استفاده کنید.

از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز کنید.

از کفش راحت و مخصوص پیاده روی و دو جوراب یا جوراب حوله ای استفاده کنید.



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 از عینک آفتابی، کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنید.

لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید.

در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشید.



در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنید.

در صورت ضرورت تماس با بیماران از ماسک استفاده کنید و دست خود را بشویید.

در صورت داشتن علائم بیماری، ماسک بزنید و از دیگران فاصله بگیرید و به مراکز درمانی اطلاع دهید.



هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید.



برای پیشگیری از انتقال بیماری های منقله از آب و غذا به طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشویید. از آب سالم بسته بندی شده با مشخصات بهداشتی، 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 شود.

اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.