



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



محتوای آموزشی اربعین حسینی (ع)

نسخه ۰۱

کمیته بهداشت و درمان اربعین حسینی

زیر کمیته آموزش و ارتقای سلامت

اردیبهشت ۱۴۰۴

با همکاری:

سازمان اورژانس کشور

مرکز مدیریت شبکه

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگیر

مرکز 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

۲	مقدمه
۲	توصیه های بهداشتی ویژه گروه های مختلف
۲	توصیه های عمومی
۳	توصیه های ویژه جوانی جمعیت و سلامت خانواده
۹	توصیه های ویژه کودکان
۱۰	توصیه هایی برای والدین نوزادان
۱۱	توصیه های ویژه سالمندان
۱۳	توصیه های ویژه مادران باردار
۱۶	بهداشت محیط و حرفه ای
۱۶	توصیه های ویژه موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی
۲۴	تهویه
۲۷	بیماری های واگیر
۳۳	سلامت روان
۳۴	سلامت دهان و دندان
۳۷	طب ایرانی و مکمل
۴۴	تغذیه
۵۱	پیاده روی طولانی مدت
۵۱	کفش مناسب
۵۲	لباس مناسب
۵۲	عصای پیاده روی
۵۲	کوله پشتی
۵۷	تاول پا
۵۷	حفاظت از پوست
۵۹	گرد و غبار
۶۰	طوفان
۶۱	بارش های شدید و سیل
۶۲	آتش سوزی
۶۴	مسمومیت
۶۵	آسیب های قفسه سینه
۶۶	اورزانس های رفتاری
۶۷	برق گرفتگی
۷۰	حوادث ترافیکی

۷۳	کنترل خونریزی
۷۶	آسیب به سر و اندام ها
۷۶	آسیب سر
۷۹	دررفتگی
۸۲	تشنج
۸۵	تنگی نفس
۸۸	حمله قلبی
۹۱	سکته مغزی
۹۴	افزایش فشار خون
۹۷	کاهش قند خون
۱۰۰	افزایش قند خون
۱۰۴	سوختگی
۱۰۸	حیوان گزیدگی
۱۱۱	زنبورگزیدگی
۱۱۴	عقرب گزیدگی
۱۱۷	مار گزیدگی
۱۲۱	مشکلات ناشی از گرما
۱۲۱	انقباض عضلاتی ناشی از گرما
۱۲۲	خستگی ناشی از گرما
۱۲۳	گرمازدگی
۱۲۸	وبا
۱۲۹	بهداشت دست
۱۳۱	سالمک یا لشمائیوز پوستی
۱۳۲	تب خونریزی دهنده کریمه کنگو
۱۳۳	تب دانگ
۱۳۶	تجمعات انبوه
۱۳۷	انفجارهای تروریستی

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

<http://zaya.io/9uz76>

توصیه های بهداشتی ویژه گروه های مختلف

توصیه های عمومی

- از چند روز قبل از اربعین، پیاده روی منظم داشته باشید.
- برای سلامتی زانوهایتان، هنگام پیاده روی 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 کنید 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 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.
- 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.
- لازم است از شستشوی بدن با آب ناسالم پرهیز و بهداشت فردی را رعایت کنید.
- لازم است زنان در صورت وجود علائم عفونت و خونریزی به نزدیک ترین مرکز ارائه خدمات بهداشتی- درمانی مراجعه کنند.

توصیه های ویژه جوانی جمعیت و سلامت خانواده

قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت

جمعیت جوان به عنوان یکی از عوامل مهم اقتدار کشورها به شمار می رود و سرمایه انسانی از مولفه های اساسی توسعه یافتگی و پویایی اقتصاد همه کشورها محسوب می شود. کشور ما سال ها از جمعیت جوان برخوردار بوده و همچنان لازم است این ثروت حیاتی حفظ و تقویت شود. بر این اساس در سال ۱۳۹۳ سیاست های کلی جمعیت از سوی مقام معظم رهبری ابلاغ گردید و در سال ۱۴۰۰ (۱۴۰۰/۸/۲۴) با ابلاغ قانون "حمایت از خانواده و جوانی جمعیت" بر این مهم تاکید شده است. قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت در راستای تحکیم بنیان خانواده و افزایش رشد جمعیت با ۷۳ ماده و ۸۱ تبصره از مهمترین قوانین کشور در مورد تسهیل در ازدواج و فرزندآوری است. این قانون با مشوق های متعددی همراه است که اعطاء وامها و تسهیلات بانکی، اعطای خودرو بدون نوبت، تامین مسکن و زمین برای خانواده های دارای سه فرزند و بیشتر، اعطای وام ودیعه مسکن به دانشجویان متاهل، مرخصی ۹ ماهه زایمان همراه با حقوق و مزایا، رایگان نمودن زایمان طبیعی، پوشش بیمه ای درمان ناباروری و پوشش رایگان بیمه مادر باردار و شیرده و رایگان شدن درمان (خدمات بستری و سرپایی) کودکان تا پایان ۷ سالگی جهت حفظ سلامت مادر و کودک و نیز تسهیلات ویژه مادران شاغل و دانشجو از جمله این مشوق هاست.

فرهنگ سازی ازدواج آسان و بهنگام و پایدار

انسان در تحولات رشدی خویش، با آغاز دوره جوانی هماهنگ با نظام زوجیت در جهان هستی خود را نیازمند نیمه مکمل خود می یابد و از این رو به ازدواج رو می آورد. ازدواج برای همسران کارکردهای ارزشمندی همچون تکامل شخصیت، ایجاد آرامش روانی، پاسخ صحیح به نیازهای جنسی و در نتیجه بهره مندی از نشاط، کامل شدن ایمان و کسب اعتبار اجتماعی دارد. آنچه به تکامل زن و مرد در نظام خانواده سرعت می بخشد مودت و محبت بین زوجین است که پایه و اساس اصلی تشکیل خانواده است. کارکرد اجتماعی ازدواج نیز فراوان است از جمله: توسعه امنیت اجتماعی در راستای تنظیم رفتارهای جنسی، پیشرفت اقتصادی به دلیل تقویت انگیزه متاهلان برای اشتغال، بهبود روابط اجتماعی به جهت گسترش جامعه پذیری افراد در کانون خانواده و مهم تر از همه آنکه خانواده کانونی است که در آن ارزش های اخلاقی و فرهنگی جامعه از نسلی به نسل دیگر انتقال می یابد و تمدن آن جامعه رشد و تکامل پیدا می کند.

الف) بخشی از علتهای تجرد به عدم امکان ازدواج و سختی ازدواج مربوط است؛ یعنی برخی جوانان می خواهند ازدواج کنند ولی فکر می کنند، نمی توانند هزینه های آن را متقبل شوند. این مسئولیت جامعه اسلامی است که باید از آنها حمایت کند. در قانون حمایت خانواده و جوانی جمعیت بیش از سابق حمایت های مالی از ازدواج را مورد توجه قرار داده است: افزایش وام قرض الحسنه ازدواج که در صورت جوانتر بودن زوجین مبلغ آن افزایش می یابد، پرداخت وام ودیعه مسکن برای دانشجویان و طلاب متاهل، اولویت در برخورداری منازل سازمانی یا خوابگاههای متاهلین، اعطای جایزه ملی جمعیت، پیش بینی وام قرض الحسنه تولد فرزند که به تناسب تعداد اولاد افزایش می یابد. سپرده گذاری به نام هر فرزند در بدو تولد، اعطای پاداش ازدواج یا تولد فرزند به کارکنان دولت پرداخت حق عائله مندی و حق اولاد از جمله تسهیلاتی است که در این قانون مورد حکم قرار گرفته و ارقام آن نیز در قوانین بودجه هر سال افزایش می یابد.

ب) واقعیت این است که علت عدم علاقه به تشکیل خانواده فقط دلایل اقتصادی نیست و دلایل فرهنگی و اجتماعی و

اخلاقی زیادی دارد. علل گرایش به تجرد، به طور خلاصه گاه به فرار از مسئولیت پذیری و عدم پایبندی به وظایف خانوادگی و گاه ارضای غریزه جنسی به طور موقت و بدون تشکیل خانواده و بعضاً به بیکاری و ناامیدی نسبت به آینده، نگرانی از طلاق و عدم شناخت همسر مناسب مربوط می‌شود.

جوانان باید بدانند هرچند ازدواج تعهد آور است اما حقوق دایمی را به دنبال دارد که موجب رسیدن به آرامش و شادی در محیط خانواده می‌شود و نگرانی از ابتلای به امراض جنسی را برطرف می‌کند و هر چه در سنین پایین تر واقع شود سریعتر به انس و الفت مبدل می‌شود و اگر رفتار زوجین از حوصله و پختگی و مطالعه بیشتر برخوردار باشد، خطر طلاق و جدایی کمتر می‌شود. همه چیز در موفقیت ازدواج به رفتار طرفین بستگی دارد. خوشبختی با نهایت تلاش و گذشت و مدارا به دست می‌آید و امری اتفاقی نیست.

هدف از ازدواج، تشکیل خانواده است و روابط زوجیت مبتنی بر مودت و رحمت می‌باشد. چنانچه خداوند در آیه شریفه اشاره می‌فرماید: «و من آیاته أن خلق لکم من أنفسکم أزواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم مودةً و رحمه» «و از آیات خداوند این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا به آن سکینه و آرامش بیابید و بین شما مودت و رحمت قرار داد.»

ازدواج تامین کننده نیاز انسان به عشق ورزیدن و مهربانی است. ازدواج تمرین از خود گذشتن است. هر چند که حقوق خانواده مبتنی بر عدالت و نفی ستم از زن و شوهر و فرزندان می‌باشد. زندگی مشترک، دریایی بیکران و عمیق از دوستی همراه با سختی و آسانی است که زن و شوهر با آن مواجه می‌شوند.

این زندگی باید موجب امیدواری و رشد هر دو و مانع یاس، ناتوانی و ظلم و ستم باشد. چنانچه در روایت از پیامبر اکرم (ص) آمده که فرمود: «زن یا شوهری که به همسر خود آزار برساند خداوند نماز و اعمال نیک او را قبول نمی‌کند و او اولین فردی است که وارد جهنم می‌شود.» و نیز امام صادق (ع) فرموده‌اند: «انسان در خلال برآوردن نیازهای منزل و خانواده‌اش به سه چیز نیازمند است حتی اگر آن چیزها با طبع او سازگار نباشد که یکی از آنها معاشرت نیکو می‌باشد»
سفارش به رعایت حقوق زن در خانواده، منطقی است برگرفته از آیات و روایات متعدد مانند تاکید قرآن بر: معاشرت نیکو با زنان «عاشروهن بالمعروف»، یا نگهداری زنان به نیکی یا طلاق دادن به نیکویی «فامسکوهن بمعروف او فارقوهن بمعروف»، یا «فامساک بمعروف او تسریح باحسان».

در عین حال سفارش به همراهی زن با شوهر و عشق ورزیدن زن به همسر خود و توصیه به رعایت حقوق مادی و معنوی مردان به زنان در اسلام بسیار وجود دارد. پیامبر اکرم (ص) جهاد زن را خوب شوهرداری کردن او ذکر کرده‌اند که بدین وسیله زن اجر و ثواب مجاهدین در راه خدا را خواهد داشت.

فرزندآوری و فواید آن:

داشتن فرزند و واجد نقش پدر و مادر شدن، یک ضرورت و بخشی از مراحل تکامل جسمی و روانی انسان به شمار می‌رود. این مرحله نیز مانند سایر مراحل، در صورتی که به درستی طی نشود آسیب‌هایی را به دنبال خواهد داشت.

مزایای فرزندآوری:

۱- هماهنگی با فطرت و نظام خلقت: فرزندآوری یا به عبارتی واجد نقش والد شدن نیز جزئی از مسیر خلقت بوده و هماهنگی کامل با فطرت انسان دارد و هیچ انسانی نیست که ذاتاً تمایل به پدر یا مادر شدن نداشته باشد و چنانچه فردی تمایل به داشتن فرزند نداشته باشد حتماً دلایلی خواهد داشت که بررسی این دلایل و رفع آسیب‌های مرتبط با آن، منجر به بازگشت فرد به شرایط فطری خود و تمایل به داشتن فرزند خواهد شد.

۲- لذت پدر و مادر شدن: فرزندآوری، یکی از لذت بخش ترین و دوست داشتنی ترین لحظات است که موجب می شود نشاط وصف ناپذیری برای والدین به ارمغان بیاورد.

۳- افزایش اعتماد به نفس: تحقیقات جدید نشان می دهد که بچه دار شدن می تواند اعتماد به نفس زنان را افزایش دهد. پژوهشگران معتقدند نیاز بچه های کوچک به مادرشان می تواند حس اعتماد به نفس زنان را افزایش دهد.

۴- ارتقای سلامت روان: پژوهش ها نشان داده است زوجین نابارور فاقد فرزند، در مقایسه با دیگر گروه ها، سلامت روان پایین تری داشته و از نظر روانی آسیب پذیری بیشتری داشتند. در نتیجه فقدان فرزند از جمله عوامل تاثیرگذار در آسیب پذیری روانی زوجین می باشد.

۵- نشاط و شادکامی پایدار: مواردی مانند احساس خوشحالی، امید و خوشبینی، انگیزه مند شدن نسبت به اهداف، احساس مفید بودن، رشد شخصی و باور نسبت به توانمندی های فردی، از جمله پرتکرار ترین مواردی است که زوج ها با صاحب فرزند شدن آن را تجربه می کنند.

۶- افزایش طول عمر: نتایج به دست آمده نشان می دهد که افراد دارای فرزند عموماً طولانی تر از آنهایی که بدون فرزند هستند عمر می کنند. حتی والدینی که دو فرزند و یا بیشتر دارند طول عمر بیشتری را تجربه کرده اند. افزایش طول عمر به واسطه داشتن فرزند را می توان حاصل اثربخشی متقابل سلامت جسم و سلامت روان دانست. سلامت جسم منجر به ارتقای سلامت روان می انجامد و سلامت روان به بهبود سلامت جسمی خواهد انجامید و در نهایت ارتقای این دو مؤلفه، نقش مهمی در افزایش طول عمر خواهند داشت.

۷- رشد، تکامل و افزایش قدرت مغز: مطالعات جدید نشان می دهد که بارداری باعث تغییرات طولانی مدت در ساختار مغز می شود. احتمالاً این تغییرات به بهبود توانایی مادر برای محافظت و تعامل با کودک مرتبط است.

۸- افزایش پذیرش خود: پذیرش واقعی خود یعنی پذیرفتن آنچه فرد هست، بدون هیچ قید و شرطی. بدیهی است که پذیرش خود، مانعی برای رفع نواقص و رشد فردی نبوده بلکه نقطه شروع تغییر، پذیرش خود واقعی در مقابل فرار از آن می باشد. تمام این موارد در مورد زنان بارور بالاتر می باشد.

۹- کیفیت روانی و رفاهی زندگی در دوره سالمندی: خانواده به عنوان یک منبع حمایتی حیاتی به افراد سالمند کمک می کند تا تعاملات اجتماعی خود را حفظ و تداوم بخشند و آن ها را در مقابل مسائلی مانند احساس تنهایی، انزوای اجتماعی و افسردگی محافظت کند. علاوه بر این، زندگی در کنار اعضای خانواده در تقویت احساس و نگرش مثبت سالمندان نسبت به زندگی نیز نقش مهمی ایفا می کند.

معایب تک فرزندی:

لحظه ای ازدواج یک دختر و پسر تک فرزند را مجسم کنید. کودک آنها نه خاله خواهد داشت و نه عمه، نه عمو و نه دایی! چنین زوجی نه تنها خودشان از نعمت داشتن خواهر و برادر محروم بوده اند، بلکه فرزندشان در خلاء ناخواسته محروم بودن از بستگان درجه یک، زندگی خواهد نمود. پدر و مادر این زوج نیز باید بدانند که در این دنیای ماشینی نمی توان از تک فرزند انتظار داشت که مرهمی برای تنهایی زود هنگام والدین خود باشد، به عبارتی تنهایی در تنهایی!



آیا پدر و مادری که یک فرزند دارند، می‌توانند هیچ روزی را بدون دلواپسی بیش از حد نسبت به مخاطرات متفاوتی که تک‌فرزند آنان را تهدید می‌کند، سپری کنند؟ آیا کودکان تک‌فرزند با احتمال بیشتری از سوی پدر و مادر خود حفاظت نمی‌شوند؟ آیا به دلیل نداشتن خواهر و برادر هم سن و سال، آنها را از بچگی کردن محروم نکرده‌ایم؟ آیا هنگامی که تک‌فرزندمان درخواست خواهر و برادر از ما می‌کند، احساس گناه نمی‌کنیم؟

تک‌فرزندی پدیده‌ای است که به دنبال صنعتی شدن جوامع امکان رخداد آن افزایش می‌یابد. و از آنجاییکه کودکِ تک، خواه ناخواه شرایط طبیعی را تجربه نمی‌کند، بیماری‌های جسمی و روانی متعددی در کمین او در دوران زندگی خواهند بود.

چرا معمولاً افراد تک‌فرزند روحیاتی متفاوت از دیگران دارند؟

به دو دلیل؛ اول اینکه پدر و مادرشان با آنها به شیوه متفاوتی، در مقایسه با شرایطی که چند فرزند داشتند، رفتار می‌کنند. دوم آنکه از تجربه عملی نداشتن خواهر و برادر محروم بوده‌اند. بچه‌های اقوام و مهدکودک هیچگاه جای خواهر و برادر را نمی‌گیرند.

۹ خطای رایج که معمولاً مادر و پدر تک‌فرزندها در حق آنان مرتکب می‌شوند، کدامند؟

۱- توجه افراطی و لوس کردن: اغلب والدینی که پول زیادی صرف خرید اسباب‌بازی می‌کنند، در اصل سعی دارند در وهله اول به خودشان و بعد تنها فرزندشان به خاطر نداشتن برادر یا خواهر احساس خوبی بدهند. اگر تصمیم به داشتن یک بچه دیگر می‌گرفتند، این قدر احساس عذاب وجدان نمی‌کردند، اما حالا که استطاعت خرید اسباب‌بازی گران‌قیمت را دارند، «فکر می‌کنند چرا نخرند؟ ما که فقط یک بچه داریم!» این شعاری است که می‌تواند برای مغز والدین سم باشد. آمارها نشان داده است که والدین تک‌فرزند از والدین دارای دو یا سه فرزند، بیش‌تر برای بچه خود خرج می‌کنند!

۲- محافظت بیش‌ازحد: طبیعی است که تمامی والدین مسئولیت‌پذیر، از فرزندان خود مراقبت کنند، اما والدین تک‌فرزند با تلاش و جان‌فشانی بیش‌تری از تنها فرزند خود محافظت می‌کنند، زیرا فقط یک بچه دارند، تک‌فرزندی که تمام آرزوهای والدین در او خلاصه می‌شود. والدین تک‌فرزند فقط یک بچه دارند که به آن فکر کنند، بچه‌ای که همه چیز آنها است، اما والدین سه فرزند ممکن است چیزهای زیادی برای فکر کردن داشته باشند. والدین به جای اینکه به کودک این فرصت را بدهند که خودش مشکلاتش را حل کند، سریعاً مسیر را باز نموده و اجازه نمی‌دهند که فرزندشان شکست و عدم موفقیت را تجربه نماید.

۳- کوتاهی در تربیت و انضباط: چند بار از تک‌فرزند خود خواسته‌اید که میز یا سفره غذا را جمع کند، درحالی‌که روی مبل لم داده یا روی زمین دراز کشیده و کارتون تماشا می‌کند؟ ممکن است به این نتیجه برسید که به جای این‌همه دعوا و خواهش کردن، اگر خودتان سفره را جمع کنید دردرسش کمتر خواهد بود! ادب کردن یا ایجاد محدودیت برای تک‌فرزند



ممکن است به منزله تنبیه کردن خودمان باشد، یعنی خودمان بیش‌تر ناراحت شویم! اگر چند بچه داشته باشید و بساط شام شلوغ و به‌هم‌ریخته باشد، احتمالاً از این مسئله به‌راحتی نمی‌گذرید.

۴- جبران افراطی ناشی از احساس گناه: والدین تک‌فرزند در بسیاری مواقع هنگامی که به تک‌فرزند خود نگاه می‌کنند، در خود احساس گناه می‌کنند و برای فرار از این احساس گناه ممکن است دست به بیش‌جبرانی زنند، و برای او انواع وسایل بازی و زندگی را تهیه کنند، چرا که نه گفتن به تک‌فرزند بسیار دشوار است.

۵- بیش‌ثبت‌نامی و زمان‌بندی افراطی: جبران افراطی می‌تواند خود را به شکل زمان‌بندی افراطی و ثبت‌نام کردن فرزند در کلاس‌های متعدد (بیش‌ثبت‌نامی) بروز دهد. والدین می‌خواهند به منتقدان خود نشان دهند فرزندشان به خاطر تک‌فرزند بودن مشکلی ندارد، بلکه برعکس بسیار توانمند و بااستعداد است. برای همین او را در کلاس‌های مختلف از جمله موسیقی، ورزش، زبان انگلیسی، المپیاد، نقاشی و ... ثبت‌نام می‌کنند.

۶- کمال‌گرایی و توقعات غیرمنطقی: بسیاری از اوقات والدین تک‌فرزند از فرزند خود توقع «بدون نقص بودن» دارند. داشتن تک‌فرزند گاهی منجر به توقعات غیرمنطقی و غیرواقع‌بینانه‌ای می‌شود که در والدین چند فرزند دیده نمی‌شود، و این به این خاطر است که کل عشق و آرزو و امید آن‌ها در وجود یک فرزند خلاصه می‌شود. آن‌ها فقط یک بچه دارند و اگر بچه خوب از آب درنیاید، شانس دیگری وجود ندارد. موفقیت یا شکست آن‌ها در نقش یک پدر یا مادر، به‌طور نزدیکی به موفقیت یا شکست بچه گره‌خورده است.

۷- محروم کردن او از کودکی کردن: دوران بچگی فرآیندی است که باید چشیده شود، مسابقه‌ای نیست که هرچه سریع‌تر به پایان برسد و لذا باید حق گذر از این سفر برای هر فرزندی تضمین شود، تا سفر زندگی را با روال طبیعی و به شیوه خودش طی کند. تک‌فرزندی به‌خودی‌خود فرصت تجربه نمودن تمام‌عیار دوران کودکی را از فرزندمان می‌گیرد. خلق خانه‌ای کودکانه درجایی که فقط یک بچه وجود دارد، تقریباً غیرممکن است، درحالی‌که در خانه‌های دارای دو یا سه بچه، هرگز تعداد بالغین از بچه‌ها بیش‌تر نمی‌شود.

۸- تحسین افراطی و بیش‌ازحد: بسیاری از والدین تک‌فرزند به‌سادگی از تحسین و تمجید کودک خود سیر نمی‌شوند، زیرا این تک‌فرزند جالب‌ترین، بهترین و شگفت‌انگیزترین مخلوق جهان است، حتی اگر کودکشان عملکرد متوسطی داشته باشد. به‌خصوص اگر خاله مهدکودک یا معلم مدرسه به آن‌ها بگوید که بچه شما نابغه است! این‌ها کودکانی هستند که به‌احتمال زیاد در بزرگسالی افرادی خودشیفته می‌شوند و به عواطف و احساسات دیگران توجه کمتری نشان می‌دهند.

۹- محروم کردن کودک از تجربه داشتن خواهر و برادر: در کتاب «تکامل اجتماعی دوران کودکی» وجود خواهر و برادر در خانواده به یک آزمایشگاه طبیعی و عملی تشبیه شده است. در این آزمایشگاه، کودکان یاد می‌گیرند چگونه با هم‌سن‌وسال‌های خود ارتباط برقرار کنند، چگونه از پس اختلافات برآیند و چگونه احساسات و افکار دیگران را بفهمند و درک کنند. ورود به مرحله بزرگسالی بدون گذر از این آزمایشگاه طبیعی، فرصت‌های مهمی را از انسان می‌گیرد.

توصیه‌ها جهت فرزند آوری سالم و پیشگیری از ناباروری:

باروری یا توانایی داشتن فرزند و موفقیت در فرزند آوری، یکی از مهمترین اتفاقات زندگی مشترک برای همه زوجین است و نقطه مقابل آن یعنی ناباروری با ایجاد اختلال در تولید مثل، همواره پیامدهای متعدد و اغلب ناخوشایندی را برای زوجین ایجاد میکند. ناباروری مشکل زن و شوهر می باشد و نمی توان ناباروری را فقط ناشی از علل زنانه دانست. در واقع وقتی که زوجین با مشکل ناباروری مواجه می شوند هر دو باید مورد بررسی و معاینه و آزمایش لازم قرار گیرند. عوامل مربوط به هر یک از زوجین، یا هر دو ممکن است بر اشکال در بارداری شدن تاثیر بگذارند. خوشبختانه با پیشرفت های علمی، اغلب موارد ناباروری، قابل درمان می باشند و زوجین نابارور نباید دچار ترس و دلهره گردند. خوشبختانه در قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت پوشش ۹۰ درصدی بیمه ناباروری لحاظ شده است.

به طور کلی ناباروری برای یک زن زیر ۳۵ سال به معنای بارداری نشدن پس از یک سال تلاش برای بارداری است که برای زنان در سنین ۳۵ سال و بالاتر این مدت به ۶ ماه کاهش پیدا میکند. همانطور که گفته شد علل ناباروری می تواند مربوط به زن، مرد یا هر دو باشد و معمولا در ۱۰-۱۵ درصد زوجین مشاهده می شود.

توصیه های کلی برای کاهش احتمال ناباروری به شرح زیر است:

- ازدواج به موقع و به هنگام و پرهیز از به تاخیر انداختن فرزند آوری پس از ازدواج
- درمان هر چه سریعتر اختلالات مرتبط با ناباروری در دوران قبل از ازدواج یا اوایل ازدواج (نظیر تنبلی تخمدان و اندومتریوز در زنان، واریکوسل در مردان و ..)
- کنترل وزن در محدوده نرمال بعثت تحت تاثیر قرارگرفتن تخمک گذاری در وزن خیلی بالا و وزن خیلی پائین
- رعایت رژیم غذایی سرشار از املاح، مواد معدنی، ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم، روی، اسید فولیک و کلسیم و خودداری از مصرف بیش از حد کافئین (قهوه، چای و ..) و چربی های ترانس اشباع
- ورزش منظم، انجام تمرینات بدنی منظم، پرهیز از نشستن های طولانی مدت و در عین حال پرهیز از ورزش های خیلی سخت و سنگین
- خواب منظم و برخورداری از خواب کافی شبانه
- پرهیز از مصرف سیگار، قلیان، الکل، انواع مواد مخدر محرک
- پرهیز از مصرف خودسرانه انواع دارو
- پرهیز از استفاده افراطی از مواد آرایشی و بهداشتی حاوی فلزات سنگین نظیر سرب و شوینده های حاوی کلر و آفت کشها
- پرهیز از اضطراب و استرس و به کار گیری روش های بهبود سلامت روان (این سفر مذهبی با ایجاد آرامش قلبی میتواند تا حد زیادی در کاهش استرس و اضطراب مفید واقع گردد)

توصیه های ویژه کودکان

- اقدامات بهداشت عمومی و اجتماعی باید در اولویت قرار گیرند تا خطر انتقال به کودکان پنج ساله و کمتر به حداقل برسد. همچنین آموزش کودکان برای انجام بهداشت مکرر دست توصیه می شود.
- کودکان و خردسالان در برابر ریزگردها نسبت به سایر افراد آسیب پذیرتر هستند، بنابراین باید از آنها بیشتر مراقبت کرد.
- خانواده باید قبل از سفر، استحمام و بهداشت دهان و دندان کودک را رعایت نماید.
- خانواده باید در طول سفر، برای کودک خود از کلاه و کرم ضد آفتاب استفاده کند؛ زیرا پوست آنها بسیار حساس است.
- خانواده باید در طول سفر کودک خود را در محل امن و دور از حادثه قرار دهد.
- خانواده باید در طول سفر هرچند ساعت به کودک خود استراحت دهد.
- خانواده باید در طول سفر، قبل از دادن آب و مواد غذایی به کودک، حتماً از سالم و تازه بودن آن مطمئن شود.
- خانواده باید در طول سفر، به علائم بیماری در کودک توجه داشته باشد و در صورت مشاهده، کودک را به واحد یا پایگاه ارایه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی منتقل کند. این علائم عبارتست از:
 - ❖ علائم خطر عفونت تنفسی: سرفه، تنفس تند یا تو کشیده شدن قفسه سینه، بالا بودن دمای بدن، بی‌قراری
 - ❖ علائم خطر اسهال: خروج آبکی مدفوع، بی‌حالی، فرو رفتگی چشم‌ها، عدم توانایی نوشیدن، بی‌قراری، دل درد و دلپیچه، تورم شکم
 - ❖ علائم خطر عفونت گوش: درد گوش، خروج ترشحات چرکی از گوش
 - ❖ علائم خطر گزش حشرات و جانوران موذی: درد و سوزش محل گزش، بی‌قراری، خارش موضعی یا خارش عمومی بدن، تنگی نفس، متورم شدن و قرمز شدن چشم‌ها و صورت و اندامها
 - ❖ علائم خطر مسمومیت غذایی: اسهال، استفراغ، دردهای شکمی
- بهتر است از بردن کودک بیمار خودداری شود. در صورت بیمار بودن کودک، خانواده باید داروهای مصرفی روزانه کودک را همراه ببرد و داروهای کودک را به موقع به او بدهد.
- خانواده لازم است لباس متناسب فصل برای کودک را همراه ببرد (در فصل تابستان لباس نخی و رنگ روشن).
- تأکید می‌شود در طول سفر، کودک شیرخوار همچنان با شیر مادر تغذیه شود و تا حد امکان از تغذیه با شیر مصنوعی خودداری شود.
- خانواده باید قبل از تهیه غذا و تغذیه شیرخوار، شستشوی دست‌ها با آب و صابون را انجام دهد.
- در صورتیکه کودک قبلاً از شیر مصنوعی استفاده نمیکرده نحوه تهیه شیر خشک را به طور کامل رعایت نماید و تا حد امکان از شیشه شیر و پستانک برای تغذیه استفاده نکند و به جای آن از فنجان برای تغذیه شیرخوار استفاده شود. شستشوی وسایل تهیه شیر مصنوعی در هر بار استفاده، نگهداری شیر خشک در طی مسیر دور از رطوبت، نور و گرمای زیاد توصیه میگردد.
- مادر دارای کودک شیرخوار باید از مایعات به میزان کافی و تغذیه مناسب استفاده نماید.

- مادر دارای کودک شیرخوار باید شماره تماس مشاورین شیردهی را به همراه داشته یا امکان دسترسی به شبکه مجازی داشته و در صورت وجود مشکل شیردهی با آنان در تماس باشد.
- خانواده باید در طول سفر از قرار دادن کودک در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی، گزش حشرات و جانوران موذی خودداری کند.
- خانواده باید مکمل‌های دارویی کودک را همراه ببرد و دور از گرما و نور قرار دهد.
- خانواده لازم است یک ساک دستی شامل لباس اضافه و مناسب فصل، پوشک و وسایل مورد نیاز تعویض آن، تنقلات مورد علاقه، داروها و مکمل‌ها، اسباب بازی برای کودک خود در سفر همراه داشته باشد.
- لازم است کودکان واکسن‌های ضروری و ایمن را دریافت کنند.

توصیه‌هایی برای والدین نوزادان

- برای جلوگیری از کم‌آبی، مکرر نوزاد را با شیر مادر تغذیه کنند.
- شیردهی شبانه حتماً انجام شود.
- برای جلوگیری از گرم‌زدگی نوزاد از سایبان، کلاه و لباس نخی و خنک استفاده کنند.
- لوازم کافی برای مراقبت از نوزاد شامل پوشک، دستمال مرطوب و.... همراه داشته باشند.
- از قراردادن نوزاد جلوی نور مستقیم خورشید در ساعات گرم روز خودداری کنند.
- از قرار دادن نوزاد در مکان‌های شلوغ خودداری کنند.
- قبل از شیردهی نوزاد، مادر حتماً دست‌های خود را بشوید.
- مواظب عرق سوز شدن پاهای نوزاد باشند و در صورت امکان پاهای نوزاد را با آب تمیز شستشو دهند.
- در صورت مشاهده علائم بیحالی، خوب شیرنخوردن یا کم شدن دفع ادرار و تغییر وضعیت تنفس نوزاد به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کنند.

توصیه های ویژه سالمندان

- بیماری های مزمن و داروهای مصرفی را به مدیران کاروان اعلام کنید.
- تجهیزات مانند گلوکومتر برای سالمندان دیابتی و سمک برای سالمندان نیازمند به همراه داشته باشند.
- اگر داروهای تزریقی مانند انسولین استفاده می کنید، حتما پرستار یا همراه وی در جریان زمان و دوز مصرفی باشد.
- برای یک پیاده روی موفق، بهتر است مسیر را به دقت برنامه ریزی کنید و به یاد داشته باشید که از مسیری که برای سالمندان مناسب نیست، خودداری کنید.
- بهتر است وسایل کمکی اضافی مانند چراغ قوه، باتری اضافی و فلاش لایت های مناسب را همراه داشته باشید.
- بهترین تجربه از پیاده روی بهترین زمانی حاصل می شود که همراهان دلسوز و صمیمی در همه مراحل سفر همراه شما باشند و به شما در مواجهه با مشکلات کمک کنند. به همین دلیل، بهتر است با دوستان یا خانواده به سفر بروید.
- به دلیل احتمال اختلال شناختی در سالمندان، توصیه می شود کارتی که در آن مشخصات فرد، شماره تماس خانواده، نشانی محل سکونت، بیماری های مزمن و داروهای مهم نظیر انسولین و نظایر آن ثبت شده باشد، همراه سالمند باشد.
- در طول مراسم، محلول ضد عفونی کننده دست با خود همراه داشته باشد و به طور منظم از آن ها برای ضد عفونی دست ها استفاده کند.
- از لمس چشم ها، بینی و دهان خود اجتناب کند.
- آب آشامیدنی همراه خود داشته باشد و از به اشتراک گذاشتن بطری آب خود با دیگران اجتناب کند.
- از مصرف غذاهای غیر بهداشتی خودداری کند.
- در صورت بروز هر گونه علائم خطر بیماری زمینه ای، راهپیمایی را ترک کند.
- داروهای ضروری خود را همراه داشته باشد.
- لازم است سالمندان به علائم خطر بیماری ها توجه داشته باشند و در صورت مشاهده، به واحد یا پایگاه ارایه خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کنند و راهپیمایی را ترک نکنند.
- لازم است سالمندان لباس متناسب فصل را همراه داشته باشند.
- لازم است سالمندان از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، دود سیگار، محیط های آلوده و غیر بهداشتی، محیط شدیداً گرم یا سرد خودداری کنند.
- برای پرهیز از خستگی، سالمندان لازم است در ساعاتی از روز استراحت کنند یا روی صندلی مناسب بنشینند.
- لازم است سالمندان یک کپی از پرونده درمانی و دفترچه بیمه خود را همراه داشته باشند.
- نوشته و کاغذی شامل شماره تماس های ضروری اطرافیان سالمند (بخصوص سالمندان کم سواد یا بیسواد) همراه سالمند باشد تا در صورت خاموش شدن گوشی همراه و بروز مشکل، امکان برقراری تماس باشد.
- حتما چرخ حمل بار به همراه داشته باشند.

- وسایل بهداشتی مانند اسپری ضد عفونی کننده، صابون مایع، پد بهداشتی جاذب (برای سالمندانی که کنترل ادراری شان کم شده است)، روکش توالت فرنگی یکبار مصرف همراه داشته باشند.
- وظیفه انتقال چمدان را به سالمند واگذار نکنید.
- در طول سفر سالمندان را تا حد امکان تنها نگذارید و همیشه در کنارشان باشید تا حس امنیت و راحتی داشته باشند.
- در طول سفر دقت بیشتری به غذای سالمندان داشته و از مصرف غذا و خوراک شور و چرب به شدت پرهیز شده و غذاهای تازه مصرف شود.
- با توجه به احتمال اضطراب و بی‌قراری بیشتر سالمندان مبتلا به الزایمر در طول سفر، حتما قبل از مسافرت با پزشک معالج مشورت کنید.
- عکس جدید از بیمار مبتلا به آلزایمر داشته باشید.
- ایمنی محل اسکان سالمند مبتلا به اختلال شناختی مهم است.
- بیماران سالمند دیابتی حساس به درد نیستند و کوچک‌ترین زخم در پاها می‌تواند برایشان مشکل‌ساز شود؛ به همین دلیل در طول سفر باید مدام پاها را بررسی کرده و از کفش مناسب استفاده کنند.
- سالمندانی که دندان مصنوعی دارند توجه ویژه به بهداشت دهان و دندان را انجام داده تا از عفونت پیشگیری شود.

توصیه های ویژه مادران باردار

خانم های باردار برای اینکه بتوانند به سفر پیاده روی اربعین بروند بهتر است شرایط خود را با پزشک، ماما مطرح کنند. بعضی بارداری های نیازمند مراقبت ویژه، اجازه پیاده روی طولانی و یا حتی سفر ندارند. ولی در صورتی که سیر بارداری طبیعی باشد از نظر پزشکی منعی برای رفتن به پیاده روی اربعین وجود ندارد، لذا تاکید می شود قبل از تصمیم به سفر پیاده روی برای اربعین حسینی، حتما توسط ماما ویزیت شود و قصد سفر را با آنها مطرح کند تا در صورت نیاز پزشک مرکز برای ویزیت متخصص زنان ارجاع گردد. ضمنا به مادر باردار توصیه می شود دفترچه مراقبت بارداری و آخرین سونوگرافی و آزمایشات انجام شده و داروهای تجویز شده را در سفر به همراه داشته باشد.

توصیه های عمومی:

۱. بهتر است خانم های باردار غذاهای سبک را برای خوردن انتخاب کنند یا وعده های غذایی را به بیشتر از سه وعده کم حجم تقسیم کنند. از پرخوری و درهم خوری پرهیز کنند. جهت پیشگیری از کم آبی از آب و مایعات استفاده کنند. لازم است خانم باردار قبل از نوشیدن آب و خوردن مواد غذایی از سالم بودن آن مطمئن شود.
۲. بدون تجویز پزشک هیچ دارویی استفاده نکنند. داروهای گیاهی را نیز بدون تجویز پزشک مصرف نکنند.
۳. تا حد ممکن از مصرف کنسرو، غذای آماده مانند پیتزا و سوسیس و کالباس، غذای پرچرب و شور، نوشیدنی های کارخانه ای، گوشت و جگر خام و نیمه پز، تنقلات کارخانه ای مانند چیپس و پفک خودداری نمایند.
۴. از همه گروه های غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها، گروه شیر و لبنیات، گروه میوه ها و گروه سبزی ها استفاده کنند.
۵. خانم باردار لازم است داروهای مصرفی روزانه و مکمل های دارویی (قرص اسید فولیک، قرص آهن و کپسول مولتی ویتامین، پرل ویتامین د ۱۰۰۰ واحدی) را همراه برده و مصرف نماید.
۶. مادر باردار در حین پیاده روی نباید وسیله یا کوله سنگین حمل کند. بهتر است مادران باردار در حین استراحت، پای خود را کمی بالاتر قرار دهند و در صورت امکان کف پا در زمان استراحت بر روی بطری یخ زده ماساژ داده شود. انجام ماساژ عضلات ساق پا نیز به گردش خون و رفع خستگی مادران کمک می کند. استراحت هر ۲ ساعت یکبار به مدت ۱۰ دقیقه لازم است.
۷. لازم است خانم باردار از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، گزش حشرات و جانوران موزی، افراد دارای بیماری های تنفسی و عفونی، محیط های آلوده و غیر بهداشتی خودداری کند.
۸. اگر خانم بارداری در مسیر پیاده روی اربعین از وسیله نقلیه استفاده می کند، ضروری است کمربند ایمنی را بسته و بعد از هر دو ساعت تردد باید ۲۰ دقیقه از ماشین پیاده شود و قدم بزند. نشستن بیش از اندازه باعث ورم و درد مفاصل و مشکلات جسمی دیگر برای خانم های باردار می شود.
۹. لباس راحت و آزاد در هوای گرم عراق جزء ملزومات پیاده روی برای خانم های باردار است. خانم باردار باید از لباس رو و لباس زیر مناسب و راحت استفاده کند و لباس های زیر را هم روزانه تعویض کند.

۱۰. لازم است خانم باردار نزدیکترین واحد یا پایگاه ارایه خدمات بهداشتی و درمانی منطقه اقامت خود را شناسایی کند تا بتواند در صورت نیاز سریعتر مراجعه کند.

۱۱. به علائم نیازمند مراقبت ویژه بارداری و علائم زایمان توجه داشته باشد و در صورت وجود هر علامتی، سریعاً به مرکز ارایه خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کند. علایم نیازمند مراقبت ویژه بارداری شامل:

- خونریزی یا لکه بینی
- تنگی نفس و تپش قلب
- سردرد، تاری دید
- کاهش یا نداشتن حرکت جنین
- آبریزش یا خیس شدن ناگهانی
- درد و ورم یک طرفه ساق و ران
- درد شکم و پهلوها و یا درد سر دل
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- استفراغ شدید و مداوم یا خونی
- تب و لرز
- ورم دستها و صورت، افزایش وزن ناگهانی (یک کیلوگرم یا بیشتر در هفته)
- عفونت، آبسه و درد شدید دندان

*علایم زیر جزو شکایات شایع بارداری است و با توصیه های زیر برطرف می گردد:

تهوع و استفراغ صبحگاهی: مصرف یک وعده کوچک غذا مانند پنیر و بیسکویت ترد بلافاصله پس از بیدار شدن یا در طول شب، آرام خوردن غذا و در وعده های کم، کاهش مصرف غذاهای بودار، تند و ادویه دار، داغ و چرب، اجتناب از خالی نگه داشتن معده، دمای ملایم و سرد غذا، استفاده از دم کرده زنجبیل و بابونه و یا بوییدن آن، پرهیز از تغییر وضعیت ناگهانی مانند سریع برخاستن از رختخواب.

سوزش سر دل: مشابه توصیه های تهوع و استفراغ و انجام تمرین ها ورزشی مخصوص

یبوست: افزایش فعالیت بدنی، رژیم غذایی سبوس دار و فیبر دار، نوشیدن مایعات

گرفتگی پا: استفاده از کیسه آب گرم، ماساژ یخ، انجام حرکت کشش کف پا به سمت داخل (بدن)، مصرف بیشتر مایعات



درد پشت و درد های لگنی: پوشیدن کفش مناسب پیاده روی، نشستن بر روی صندلی هایی که پشتی محکم و مناسب دارد، خوابیدن به پهلو با کمک گرفتن از بالش بین زانو ها، استفاده از ماساژ یا کیسه آب گرم یا سرد برای ناحیه دردناک، انجام تمرین های ورزشی تقویت عضلات کمر

ورم: اگر ورم در اندام های تحتانی است و علتی جز بارداری ندارد، خودداری از آویزان نگه داشتن پاها به مدت طولانی، بالاتر نگه داشتن پاها از سطح زمین در هنگام استراحت.

ترشحات واژینال بدون بو و علائم خارش و سوزش: تعویض روزانه لباس زیر، شستن پرینه با آب معمولی و خشک نگه داشتن ناحیه تناسلی.

بهداشت محیط و حرفه ای

توصیه های ویژه موبک داران و مدیران کاروان های زیارتی

- از کار کردن افرادی که دارای علائم بیماری می باشند جلوگیری شود.
- کلیه افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است.
- هنگام عطسه، سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود و در صورت نبودن دستمال از آرنج خمیده استفاده گردد.
- استقرار تجهیزات شست و شو و ضد عفونی دست برای مراجعین به موبک ها صورت پذیرد.
- با اطلاع رسانی تلاش شود از ازدحام جمعیت در اطراف موبک ها جلوگیری شود.
- از توزیع مواد غذایی و نوشیدنی به شکل فله ای و غیر بسته بندی پرهیز شود.
- هرگونه پخت و پز باید در مکان هایی با شرایط بهداشتی مناسب صورت پذیرد.
- استفاده از لباس کار تمیز ترجیحا به رنگ روشن با کلاه و دستکش یکبار مصرف و همچنین ماسک در هنگام تهیه و عرضه مواد غذایی برای خادمان ضروری می باشد.
- در هنگام توزیع غذا تحت هیچ شرایطی دست خادمان بدون استفاده از دستکش یا انبرک و یا هر وسیله متناسب با نوع غذا نباید به مواد غذایی ارتباط داشته باشد.
- کلیه افرادی که در پخت غذا در موبک ها دخالت دارند حتما کلاه، لباس کار به رنگ روشن و تمیز و چکمه متناسب با نوع کار و ماسک و پیش بند در هنگام کار استفاده کنند.
- کلیه تجهیزات آماده سازی و پخت از جمله خمیرگیر، چرخ گوشت، ساطور، کارد و چاقو، ظروف و قابلمه و ... همیشه بعد از پایان کار در قسمت خود تمیز و سپس شستشو و گندزدایی گردند.
- کلیه مواد غذایی آماده مصرف جزء در هنگام توزیع تحت هیچ شرایطی نبایستی روباز باشند.
- مواد خام مصرفی باید سالم و بهداشتی باشد و توصیه می گردد از مواد غذایی مشمول بسته بندی که مورد تایید وزارت متبوع است استفاده شود.
- از فراورده های خام دامی با کشتار مجاز و یا بسته بندی شده که مورد تایید وزارت متبوع و سازمان دامپزشکی است استفاده شود.
- احشام مورد استفاده برای ذبح و قربانی از مراکز مجاز مورد تایید دامپزشکی (داخل کشور) تهیه گردد.
- از نمک های بسته بندی ید دار تصفیه شده دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو در تهیه و پخت غذا، برنج و مصرف روی سفره ها استفاده شود.
- در تهیه غذا از روغن های مایع دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو با ترانس پایین استفاده شود.
- از ظروف مناسب در آشپزی استفاده شود.
- در هنگام توزیع غذا، از راه رفتن افراد توزیع کننده غذا بر روی سفره ها خودداری گردد.



- از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی (حداکثر دو ساعت) خودداری گردد. در صورت الزام به نگهداری بیشتر از دو ساعت، باید مواد غذایی پخته در زیر ۴ درجه سانتی گراد یا در بالای ۶۳ درجه سانتی گراد (روی شمعک گاز) نگهداری تا درجه حرارت ماده غذایی به زیر ۶۳ درجه نرسد.
- از بسته بندی غذا بیش از دو ساعت قبل از مصرف خودداری شود. (بعضاً هیئت ها و نذر دهنده ها غذا را چند ساعت قبل از مصرف زائرین به اشتباه بسته بندی می کنند که اینکار باعث به خطر افتادن سلامت زائرین می شود).
- نظر به اهمیت موضوع و توزیع غذا در ظروف یکبار مصرف در حد زیاد در طول مراسم عزاداری و همچنین حفظ سلامت مصرف کنندگان جهت توزیع مواد غذایی و نوشیدنی خصوصاً مواد غذایی و نوشیدنی گرم و داغ توصیه می گردد که از ظروف یکبار مصرف پلی استایرینی و پی وی سی شفاف و رنگ روشن استفاده نگردد. در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف ضرورتاً از توزیع هرگونه مواد غذایی و نوشیدنی داغ در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی خودداری نمایند.
- از توزیع نوشیدنی و چای در استکان ها و لیوان های مشترک خودداری شود.
- از نگهداری مواد غذایی خام و پخته شده در مجاورت هم در داخل یخچال و یا سردخانه خودداری شود.
- از فرو بردن گوشت (گوشت دام و طیور) یخ زده در آب و یا نگهداری در فضای محیط محل طبخ به منظور یخ زدایی خودداری شود.
- به منظور یخ زدایی گوشت و مرغ و ماهی و مشابه فریز شده ، ۲۴ ساعت قبل از سردخانه زیر صفر و یا فریزر خارج کرده و در سردخانه بالای صفر تا ۸ درجه و یا یخچال معمولی نگهداری تا یخ زدگی اصولی صورت پذیرد و از آلودگی ثانویه جلوگیری به عمل آید.
- از نگهداری بطری های نوشیدنی اعم از آب و نوشابه ها در مقابل نور آفتاب و مجاورت گرما و شعله خودداری شود.
- از یخ زدن بطری های حاوی آب و انواع نوشیدنی جداً خودداری شود.
- یخ بسته بندی بهداشتی مصرف شود.
- در صورت توزیع سبزی و سالاد، رعایت مراحل چهارگانه سالم سازی سبزی و میوه الزامی است و توصیه می شود از سالاد و سبزی بسته بندی شده با پروانه ساخت از وزارت بهداشت استفاده شود.
- از آب آشامیدنی سالم استفاده گردد. استفاده از آب سیستم ها یا شبکه های آبرسانی مورد تایید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف . استفاده از آب تانکرهای سیار و ثابت مورد تأیید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف باستثنای مصرف شرب که در صورت عدم وجود شبکه آبرسانی حتماً از آب بسته بندی شده دارای مجوزهای قانونی استفاده گردد.
- سعی شود آب، شربت و یا شیر در بین دسته های عزاداری و یا در مراسم به صورت بسته بندی شده توزیع گردد.
- از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظروفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.
- شستشو و گندزدایی مستمر ظروف چندبار مصرف که برای توزیع آب، چای و مواد غذایی استفاده می شود، صورت پذیرد.

- ضمن رعایت نظافت، شستشو و گندزدایی مستمر (روزانه) سرویس های بهداشتی نسبت به نصب سیستم لوله کشی مایع دستشویی و یا نصب جای مایع محتوی مایع دستشویی اقدام گردد.
- پسماند های تولید شده به صورت بهداشتی جمع آوری، انتقال و دفع گردد. بویژه در کنار هراستگاه صلواتی سطل زباله درپوش دار یا کیسه جهت جمع آوری مرتب ظروف و لیوان های یکبار مصرف استفاده شده نگهداری شود. از پراکندگی پسماندهای (زباله های) تولیدی به ویژه پسماندها و باقیمانده مواد غذایی در محیط و اطراف محل موکب خودداری گردد.
- از دفع فاضلاب تولیدی به صورت روباز و یا در جوی و انهار خودداری شود.
- فاضلاب تولیدی در صورت دسترسی به شبکه های جمع آوری فاضلاب، متصل به شبکه گشته و دفع گردد. یا به چاه جاذب موجود در محل و یا نزدیکی محل متصل و دفع گردد. روش دیگر اینکه منهول و یا ترانشه های متناسب با حجم فاضلاب و نوع زمین حفر و با پوشش روی آن ها فاضلاب به داخل ترانشه ها دفع گردد. ضمن اینکه در صورت امکان هم حوضچه های سپتیک متناسب با حجم فاضلاب تولید تعبیه گردد.
- نظافت مستمر محل موکب (محوطه، محل اسکان زائرین و خادمین، انبار وسایل و تجهیزات و موادغذایی) با مشخص بودن مسئول بایستی صورت پذیرد.
- تهویه طبیعی محل اسکان زائرین بایستی به صورت مرتب انجام شود به طوری که در هیچ زمانی دارای هوای سنگین و بوی نامطبوع نباشد.
- رعایت عدم استعمال دخانیات در محل طبخ و توزیع غذا و یا اطراف مراسم به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس الزامی است.
- با نصب تابلوهای مرتبط از استعمال دخانیات در محل های اسکان، محل های پخت و هر محیط مسقف مرتبط با موکب و هیئت جلوگیری به عمل آید.
- در هنگام کار به ویژه آماده سازی و طبخ غذا از هرگونه رفتار غیر بهداشتی (سرخاراندن، دست به گوش و بینی زدن، استعمال دخانیات، آب دهان در فضای باز ریختن، عطسه یا سرفه بدون ماسک و...) خودداری نمایند.
- از کمک گرفتن افراد فاقد کارت بهداشت در آماده سازی، و طبخ و توزیع غذا جلوگیری به عمل آید.
- فضایی جهت خدمت رسانی به مادران باردار و شیرده و کودکان خردسال با عنوان مادرانه در موکب ها راه اندازی گردد.
- از راکد شدن آب و ایجاد ماندآب جلوگیری به عمل آید .
- از تجمع آب راکد در زباله ها و ضایعات جامد مانند ظروف رها شده جلوگیری شود.
- هر گونه ظرفی که بتواند آب داخل آن جمع شود حتی به مقدار کم از دسترس خارج شود .
- در طول مسیر، ویلچر به تعداد کافی برای استفاده افرادی که به دلیلی نیاز به استفاده از آن را دارند موجود باشد.

وسایل حفاظت فردی مورد نیاز موکب داران

- کلاه لبه دار: برای محافظت از سر در برابر آفتاب، باران و گرد و غبار.
- عینک آفتابی با محافظ UV: برای محافظت از چشم در برابر آفتاب شدید و ذرات معلق در هوا.

- ماسک تنفسی: در صورت وجود آلاینده‌های هوا (گرد و غبار، گازها و ...) و یا ریسک ابتلا به ویروس‌های تنفسی، نوع ماسک باید با نوع آلاینده مطابقت داشته باشد. ماسک‌های N95 ، FFP2 یا فیلتر دار می‌توانند مفید باشند.
- کرم ضد آفتاب با SPF بالا: برای محافظت از پوست در برابر آفتاب شدید.
- کلاه، شال یا روسری: برای محافظت از پوست سر و گردن در برابر آفتاب و باد.
- لباس‌های محافظ: لباس‌های بلند با آستین بلند برای محافظت از پوست در برابر آفتاب، باد و همچنین حشرات.
- کرم مرطوب‌کننده: برای جلوگیری از خشکی و ترک خوردن پوست.
- لباس مقاوم در برابر آب و رطوبت: در صورت پیش‌بینی بارندگی.
- کفش مناسب: کفش‌های راحت و مقاوم در برابر ضربه و سایش، که با توجه به شرایط مسیر انتخاب می‌شوند.
- دستکش (در صورت نیاز): برای محافظت از دست در برابر تماس با مواد و اجسام مختلف.
- لباس گرم (در صورت نیاز): در صورت پیش‌بینی سرمای شبانه.
- لباس مناسب برای فعالیت بدنی: لباس‌های راحت و قابل تنفس برای انجام وظایف
- دستکش یکبار مصرف: برای آماده کردن و سرو غذا، دستکش‌ها را مرتب عوض کنید.
- پیش‌بند: برای محافظت از لباس‌ها در برابر ریختن مواد غذایی.
- کلاه یا توری مو: برای جلوگیری از ریختن مو داخل غذا .
- محافظ چشم (عینک یا محافظ صورت): موقع استفاده از مواد شوینده جهت محافظت از چشم‌ها از عینک یا محافظ صورت استفاده کنید.
- جلیقه‌های شبرنگ: مخصوصاً برای کسانی که نزدیک جاده‌ها یا جاهای شلوغ کار می‌کنن.
- جعبه کمک‌های اولیه (بزرگتر و کامل‌تر): برای رسیدگی به جراحات‌های جزئی.
- کپسول آتش نشانی خصوصاً در زمان انجام آشپزی

مواد شوینده و پاک‌کننده‌ها:



۱- پاکیزه کردن:

برداشت فیزیکی مواد عالی یا کثافات از ابزار یا اشیاء و سطوح است که با آب و مواد شوینده (پاک کننده) صورت می گیرد. معمولاً پاکیزه کردن، میکروب ها را غیرفعال، ولی از بین نمی برد. البته برای پاکیزه کردن می توان از روش استفاده از بخار شوی هم برای سطوح، دیوار، شیشه ها و ... استفاده کرد.

در موقع پاکیزه کردن باید از وسایل حفاظت کننده شخصی (روپوش، دستکش، ماسک، عینک و چکمه) استفاده شود.

۲- ضد عفونی کردن

حذف تعداد زیاد یا همه میکروب های بیماری زا که بر روی سطوح زنده وجود دارند را ضد عفونی کردن گویند که با استفاده از مواد شیمیایی صورت می گیرد.

۳- گندزدایی کردن:

حذف تعداد زیاد یا همه میکروب های بیماری زا که بر روی اشیاء و سطوح بی جان وجود دارند را گندزدایی کردن گویند که با استفاده از مواد شیمیایی و یا روش فیزیکی می باشد.

ویژگی های لازم برای یک ماده شیمیایی گندزدای مناسب:

- گستره اثر وسیع داشته باشد.
- در آب محلول باشد.
- برای پوست، چشم و تنفس محرک نباشد.
- میکروب ها به آن مقاوم نباشند.
- باعث خوردگی فلزات نشود.
- به سرعت اثر کند.
- فاقد بوی زننده باشد.
- روش استفاده اش آسان باشد.
- از خود لایه ای باقی بگذارد.
- استفاده همزمان آنها با مواد پاک کننده میسر باشد.
- با ثبات باشد.
- سمی نباشد.
- ارزان باشد.

مواد گندزا و ضد عفونی کننده در دسترس :

- کلر و ترکیبات کلردار
- ید و ترکیبات ید
- الکلها

نکات ایمنی در کاربرد ترکیبات کلردار (مانند آب ژاول – وایتکس):

- ۱- در ظروف فلزی نگهداری نشود و از ظروف پلاستیکی یا شیشه ای استفاده شود.
 - ۲- ترکیبات کلردار با آب گرم مخلوط نکنید.
 - ۳- ترکیبات کلردار را به هیچ وجه با اسیدها مخلوط نکنید، چون بسیار خطرناک و کشنده است.
 - ۴- ترکیبات کلردار را با محلول های دیگر ضدعفونی، مخلوط نکنید.
 - ۵- هنگام تهیه محلول کلردار یا موقع کار با آن، از وسایل ایمنی فردی استفاده کنید.
 - ۶- آب ژاول را در محلی نگهداری کنید که تهویه آن خوب و مناسب باشد.
 - ۷- در صورت تماس با چشم و مخاط ها بایستی با آب فراوان شستشو شود، سپس به پزشک مراجعه کنید.
- عوارض: تنفس بخار هیپوکلریت و کلر آزاد شده از آن باعث سرفه و تحریک شدید دستگاه تنفس می شود و این خاصیت به خصوص در هنگام استفاده هم زمان اسیدها و مواد اکسیدکننده، تشدید خواهد شد. همچنین دارای اثر تحریک کننده بر روی پوست نیز می باشد که در صورت تماس بایستی موضع با آب فراوان شسته شود .

موارد منع مخلوط کردن آب ژاول با سایر محلول های شیمیایی:

- مخلوط کردن آب ژاول با برخی مواد شیمیایی و سایر مواد گندزدا بسیار خطرناک است از این رو نبایستی آن را با سایر مواد و شوینده های خانگی مخلوط کرد.
- مخلوط کردن آب ژاول و الکل، تولید ماده قابل انفجار می کند.
 - مخلوط کردن آب ژاول و مواد حاوی اسید باعث آزاد شدن گاز کلر می گردد (حتی با یک اسید ضعیف مانند سرکه) که بسیار خطرناک و کشنده است.
 - تنفس گاز کلر خطرناک بوده و ایجاد مسمومیت می کند.

انواع مواد شوینده و پاک کننده ها:

۱- مایع دستشویی :

روش مصرف: چند قطره از مایع دستشویی را روی دست ریخته، دستها را به مدت ۳۰ تا ۴۰ ثانیه بشویید و آبکشی نمایید.

نکات ایمنی: این ترکیب در شرایط معمولی خطرناک نیست.

تماس با چشم: به سرعت چشم را با آب بشویید، هر گونه لنز را از چشم خارج کنید، شستشوی چشم را به مدت حداقل ۱۵ دقیقه ادامه دهید.

خوردن: بیمار را به پزشک برسانید.

شرایط نگهداری: در شرایط خشک و خنک نگهدارید.

۲- مایع ظرفشویی

به علت تنوع افزودنی های موجود در شوینده های دستی ظرفشویی، از مخلوط کردن آب ژاول با مایع ظرفشویی خودداری کنید زیرا برخی از شوینده ها حاوی افزودنی هایی هستند که در اثر اختلاط با آب ژاول گازهای خطرناکی آزاد می کنند و برای شخصی که ظرف می شوید، خطرناک می باشد.

نکات ایمنی: درحین کار با مایع ظرفشویی از دستکش پلاستیکی مناسب استفاده شود.

از مخلوط کردن مواد شوینده با آب داغ خودداری شود، زیرا آب داغ سبب تولید گاز بیشتری می شود.

۳- جوهر نمک

موارد مصرف: جرم گیری سطوح

روش مصرف: مقداری روی سطح کثیف پاشیده و بعد از ۲۰ دقیقه با فرچه و آب شسته شود.

توصیه های ایمنی: مخلوط جوهرنمک با دیگر شوینده ها، گاز خطرناکی ایجاد می کند که این گاز موجب سوختگی راه های تنفسی، اختلاط تنفسی، انسداد راه های تنفسی و حتی مرگ می شود.

در صورت امکان به جای جوهر نمک از دیگر تمیز کننده ها استفاده شود.

پس از مصرف مواد شوینده، سفید کننده، جرم بر و لوله باز کن در محیط های در بسته و کوچک مانند دستشویی و حمام به هیچ عنوان در مکان توقف نکنید، چرا که گازهای تولید شده در این محیط سمی می باشند.

به هنگام استفاده از این مواد در و پنجره را باز بگذارید.

خطرناک ترین مواد اسیدی که به ریه آسیب جدی می رساند، مخلوط کردن وایتکس و جوهرنمک برای شستشو است.

نکات کلی و قابل توجه در ارتباط با استفاده از مواد شوینده:

- مواد شوینده و گندزدای مختلف با یکدیگر مخلوط نشوند به طور مثال: از مخلوط کردن رخشا با جوهرنمک و وایتکس با پودرهای شوینده خودداری شود.
- درب ظرف محتوی موارد فوق را همیشه ببندید و در محل خنک و خشک نگهداری کنید .
- هر موکب نسبت به تهیه اقلام و تجهیزات از جمله کیسه های زرد ، سطل زرد و سیفتی باکس مورد نیاز اقدام نماید.

نکات کلی و قابل توجه در ارتباط با جمع آوری پسماند:

- هر موکب یک مسئول بهداشت برای نظارت بر جمع آوری و دفع ایمن پسماندهای پزشکی تعیین نماید.
- در موکب های ارائه دهنده خدمات پزشکی باید تفکیک مناسب پسماند انجام و پسماندهای عفونی، تیز و برنده، شیمیایی و پسماندهای عادی از یکدیگر تفکیک و جدا گردند:
 - استفاده از کیسه پلاستیکی مقاوم به رنگ سیاه با سطل های آبی برای پسماندهای عادی
 - استفاده از کیسه پلاستیکی مقاوم به رنگ زرد با سطل های زرد برای پسماندهای عفونی
 - استفاده از کیسه پلاستیکی مقاوم به رنگ سفید با سطل های سفید یا قهوه ای برای پسماندهای شیمیایی و دارویی
- - استفاده از سیفتی باکس ها (زرد رنگ با درب قرمز قفل شونده) برای پسماندهای تیز و برنده
- پسماندهای پزشکی مانند سرنگ، پانسمان و ماسک آلوده را هرگز با پسماندهای های عادی مخلوط نکنید.
- سرنگ و سوزن های استفاده شده را در ظروف مقاوم و درب دار (سیفتی باکس) جمع آوری کرده و دور از دسترس عموم نگهداری کنید.
- پسماندهای آغشته به خون و مایعات بدن بیمار، گازهای پانسمان ها باید در کیسه های مخصوص (زرد) بسته بندی و به مراکز بهداشتی و درمانی برای انجام فرایند مدیریت پسماندهای ویژه پزشکی تحویل داده شوند.
- رعایت بهداشت دست و شستشوی مرتب دست ها بعد از تماس با پسماندهای پزشکی، ضروری است.
- پسماند های دارویی در ظروف و یا کیسه های مخصوص تحت شرایط ایمن و بدون اختلاط با پسماند های عادی و عفونی به مراکز بهداشتی درمانی تحویل داده شود.
- از نگهداری پسماندهای ویژه در محل عبور و مرور زائرین خودداری گردد.
- محل نگهداری پسماندهای ویژه باید دارای تهویه مناسب بوده و در اسرع وقت نسبت به خروج پسماندهای عفونی و تیز و برنده از محل اقدام گردد.
- حمل پسماندهای ویژه باید با بین ها و خودروهای خاص دارای ظرفیت مناسب به بیمارستان و مراکز بهداشتی درمانی انجام گردد.

تهویه

مقدمه: اهمیت تهویه در جمعت مذهبی

در پیاده روی اربعین، که یکی از بزرگترین گردهمایی‌های مذهبی جهان است، سلامت زائران اولویت اصلی است. یکی از مهمترین چالش‌ها در این سفر معنوی، تأمین هوای پاک و ایمن در محیط‌های شلوغ و موقت اسکان است. تحقیقات نشان می‌دهد که تهویه ناکافی، نه تنها خطر انتقال بیماری‌های تنفسی را افزایش می‌دهد، بلکه ممکن است منجر به مسمومیت با گازهای خطرناک، گرمزدگی و کاهش اکسیژن شود.

این محتوا بر اساس استانداردهای بین‌المللی بهداشت حرفه‌ای و تجربیات میدانی تنظیم شده، روش‌های ساده اما علمی را برای بهبود کیفیت هوا در چادرها، موکب‌ها، هتل‌ها و وسایل نقلیه ارائه می‌دهد. با رعایت این توصیه‌ها، می‌توانید از سفری ایمن و پر نشاط در کنار میلیون‌ها زائر دیگر لذت ببرید.

توجه به این نکته ضروری است که تهویه مناسب نه تنها یک الزام بهداشتی، بلکه حقی اساسی برای تمامی شرکت کنندگان در مراسم مذهبی محسوب می‌شود. این مطلب بر آن است تا با ارائه معیارهای علمی و کاربردی، گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت عمومی در اینگونه مراسم بردارد.

۱. چرا تهویه مهم است؟

- جلوگیری از خفگی و گرمزدگی در فضاهای شلوغ.
- کاهش خطر انتشار ویروس‌ها (مثل سرماخوردگی و کرونا).
- خارج کردن بوی نامطبوع، دود و گردوغبار از محیط.

۲. تهویه در چادرهای موقت اسکان:

- اگر چادر پنجره دارد: پنجره‌ها را باز بگذارید (حتی کمی). اگر توری دارد، از آن استفاده کنید تا حشرات وارد نشوند.
- اگر چادر پنجره ندارد: درب چادر را گاهی باز کنید تا هوا عوض شود. از پنکه کوچک (باتری‌خور یا شارژی) استفاده کنید. آشکارساز CO (با آستانه هشدار ۳۵ ppm) در چادرهای بزرگ نصب شود.

۳. تهویه در موکب‌ها یا غذاخوری‌های شلوغ:

- وقتی برای غذا می‌روید: اگر موکب فضای باز دارد، همانجا بنشینید. اگر داخل سالن است، نزدیک در یا پنجره بایستید.
- اگر جای تنفس نیست: غذایتان را بیرون از سالن میل کنید.

۴. تهویه در هتل‌ها و خانه‌های میزبان:

- قبل از رزرو یا اسکان پیرسید: آیا اتاق پنجره یا هواکش دارد؟ آیا کولر یا پنکه کار می‌کند؟
- وقتی وارد اتاق شدید: پنجره را حداقل روزی چند بار باز کنید. اگر تهویه ضعیف است، یک پنکه کوچک همراه داشته باشید.

۵. تهویه در وسایل نقلیه:

- در اتوبوس‌های شلوغ: از راننده بخواهید تهویه هوا را روشن کند. کنار پنجره بنشینید و آن را کمی باز کنید.
- در ماشین شخصی: هر چند ساعت یک بار پنجره‌ها را باز کنید تا هوا عوض شود.

۶. علایم کمبود اکسیژن:

- سردرد یا سرگیجه.
- تنفس سخت یا تند شدن ضربان قلب.
- بوی شدید عرق یا دود در فضا.

اگر این علائم را دیدید:

- سریع به فضای باز بروید.
- به مسئولان محل اسکان گزارش دهید.

۷. وسایل مفید برای تهویه بهتر

- برای همراه داشتن: پنکه کوچک شارژی یا باتری‌خور. ماسک برای مواقع شلوغی. یک بطری آب برای جلوگیری از کم‌آبی.

۱. توصیه‌های کلی:

- همه جا به دنبال هوای تازه باشید!
- در فضاهای بسته شلوغ نمانید.
- اگر جای خوابتان تهویه ندارد، محل را عوض کنید.
- به دیگران هم تذکر بدهید تا پنجره‌ها را باز کنند.

۲. اهمیت تهویه از دیدگاه علمی:

- تهویه ناکافی موجب افزایش CO (بیش از ۱۰۰۰ppm) و کاهش اکسیژن می‌شود.
- خطر انتقال بیماری‌های هوا برد (مانند کووید-۱۹، آنفولانزا) را ۳ تا ۵ برابر افزایش می‌دهد.
- در فضاهای بسته با تراکم بالا، شاخص استرس حرارتی (WBGT) ممکن است به محدوده خطر (بالای ۳۲ °C) برسد.

۱۰. پایش محیطی توصیه شده با استفاده از دستگاه‌های قابل حمل:

- پایش گاز سمی دی اکسیدکربن CO₂ (هشدار < ۱۰۰۰ppm)
- اندازه‌گیری شاخص استرس حرارتی (WBGT)
- آنومتر (سرعت هوا < ۰/۱ متر بر ثانیه)
- پایش کیفی: مه‌گرفتگی در فضای بسته نشانه رطوبت بیشتر از ۷۰٪ و تهویه ناکافی است. تجمع بخار روی سطوح نشانه رطوبت نسبی بالا است

۱۱. پروتکل فوریت‌های پزشکی ناشی از تهویه:

- علائم هشداردهنده: سردرد پایدار، تاکی پنه (تنفس < 20 بار در دقیقه)، سنکوپ (غش کردن)
- اقدامات: تخلیه فوری به فضای باز، تجویز اکسیژن (در صورت موجود بودن)، اندازه گیری SpO_2 (اگر کمتر از ۹۲٪ بود به پزشک شود)

۱۲. الزامات قانونی و مسئولیت‌ها:

- مسئولان اسکان موظفند: دریافت تاییدیه محل اسکان از بازرسان بهداشت حرفه‌ای، نصب تابلوهای هشدار تهویه ناکافی در ورودی ها

۱۳. حقوق زائران:

- امکان درخواست بازرسی بهداشت حرفه ای از محیط اسکان
- عدم اسکان در فضاهای فاقد تهویه بدون مواجهه با مشکل

۱۴. توصیه‌های ویژه برای گروه‌های پرخطر:

- سالمندان/بیماران تنفسی: اولویت اسکان در فضاهای با تهویه مکانیکی
 - کودکان: اجتناب از حضور در محیط‌های با $CO_2 > 800$ ppm ، استفاده از پنکه‌های محافظدار
- برای مشاوره تخصصی با کارشناسان بهداشت حرفه‌ای، می‌توانید با شماره ۱۹۰ تماس بگیرید.

بیماری های واگیر

بیماری آنفلوانزا:

بیماری آنفلوانزا یک عفونت حاد ویروسی دستگاه تنفسی است که در صورت سالم و فعال بودن سیستم ایمنی فرد مبتلا، عوارض بیماری بعد از طی دوره چند روزه تخفیف یافته و بهبودی کامل حاصل می شود. در افراد مبتلا به بیماری های مزمن و نقص ایمنی و در موارد همه گیری، عوارض بیماری شدیدتر و مرگ و میر بیشتری دارد. بیماری آنفلوانزا اغلب به طور ناگهانی و با سردرد و درد عضلانی آغاز می شود و به دنبال آن تب و لرز، درد مفاصل، بی اشتها و کسالت عارض می شود. آبریزش از بینی و چشم و درد و ناراحتی گلو نیز وجود دارد موارد خفیف آنفلوانزا بسیار شبیه سرماخوردگی بروز می کند اما این دو بیماری با یکدیگر متفاوتند .

تفاوت های سرماخوردگی و آنفلوانزا:

- محل عفونت در سرماخوردگی دستگاه تنفسی فوقانی است، اما در آنفلوانزا کل دستگاه تنفسی درگیر می شود.
- شروع علائم سرماخوردگی تدریجی بوده و طی یک تا ۳ روز بروز میکند اما علائم آنفلوانزا ناگهانی و طی چند ساعت خواهد بود.
- تب و لرز در سرماخوردگی گاهی و خفیف است اما در آنفلوانزا به صورت مشخص تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتیگراد است که ۲ تا ۴ روز به طول می انجامد.
- سردرد در سرماخوردگی مداوم و معمولاً خفیف است اما آنفلوانزا سردردهای شدید به دنبال دارد.
- سرماخوردگی با درد عمومی بدن خفیف یا بدون درد خواهد بود اما درد عمومی بدن در آنفلوانزا اغلب شدید و در کل بدن خواهد بود.
- سرفه و خلط در سرماخوردگی خفیف تا متوسط و به صورت سرفه های تک تک خواهد بود اما در آنفلوانزا سرفه و خلط شایع بوده و ممکن است شدید شود.
- گلودرد در سرماخوردگی شایع بوده و معمولاً خفیف است. در آنفلوانزا نیز گلودرد گاهی ممکن است وجود داشته باشد.
- آبریزش و گرفتگی بینی در سرماخوردگی بسیار شایع بوده و با عطسه همراه است، اما در آنفلوانزا گاهی ممکن است وجود داشته باشد.
- در سرماخوردگی خستگی یا وجود ندارد و یا بسیار خفیف است اما در آنفلوانزا خستگی معمولاً ممکن است شدید باشد و ۲ تا ۳ هفته به طول انجامد.
- در سرماخوردگی ضعف شدید هرگز وجود ندارد اما آنفلوانزا با خستگی مداوم و معمولاً در مراحل اولیه بیماری همراه خواهد بود.

بیماری کرونا (بیماری کووید-۱۹):

بیماری کرونا یک بیماری تنفسی حاد می باشد که توسط ویروس های کرونا ایجاد می شود. این بیماری بطور عمده دستگاه تنفس را تحت تاثیر قرار می دهد و علائمی مشابه بیماری سرماخوردگی و آنفلوانزا ایجاد می کند. علائم عمومی این بیماری شامل گلودرد، سرفه خشک، لرز و در موارد شدیدتر تنگی نفس می باشد. این بیماری می تواند همراه با تب و یا بدون تب باشد. علائم بیماری از ۲ تا ۱۴ روز (بطور متوسط ۵ روز) پس از ورود ویروس به بدن ممکن است بروز نماید و در بسیاری از افراد می تواند بدون علامت باشد. افراد می توانند ویروس را قبل از شروع علائم بیماری منتقل کنند. این ویروس می تواند از طریق سرفه، عطسه، صحبت کردن، تماس با اشیاء آلوده و ... منتقل شود. بعضی از بیماران ممکن است علائم دیگری مثل درد و کوفتگی عضلات و بدن، گرفتگی بینی، آبریزش بینی، از دست دادن حس بویایی و یا چشایی، گلودرد یا ناراحتی گلو، اسهال یا استفراغ داشته باشند. بیشتر بیماران بدون نیاز به درمان خاصی بهبودی پیدا می کنند. در تعدادی از بیماران بیماری شدت یافته و دچار تنگی نفس شدید می شوند. احتمال وخیم شدن و بدتر شدن بیماری در سالمندان و یا افرادی که بیماری زمینه ای و یا بیماری خاص هستند و مادر باردار بیشتر می باشد.

افراد سالمند، افراد دارای بیماری های مزمن (قلبی، ریوی، کلیوی، کبدی، خونی، عصبی)، افرادی دارای نقص سیستم ایمنی می باشند، افرادی که داروهای تضعیف کننده سیستم ایمنی بدن را مصرف می نمایند، افراد دارای پیوند اعضا، افراد دیالیزی، افراد بسیار چاق، افراد مبتلا به افزایش فشارخون و یا دیابت، افراد مبتلا به بیماری های ژنتیک، در معرض خطر بیشتر بیماری و عوارض ناشی از آن می باشند.

برای حفاظت از خود و جلوگیری از انتشار بیماری های حاد تنفسی (کرونا و آنفلوانزا) چه اقداماتی انجام دهیم؟

- پرهیز از تماس نزدیک با افراد بیمار (رعایت حداقل فاصله ۱-۲ متر با افراد بیمار، پرهیز از دست دادن و در آغوش گرفتن در هنگام بیماری، پرهیز از روبوسی ...)
- پوشاندن دهان و بینی در هنگام عطسه و سرفه کردن ترجیحاً با دستمال کاغذی و یا چین بازو - رعایت آداب تنفسی
- شستن مرتب دست ها با آب و صابون
- اجتناب از لمس چشم ها، بینی، دهان با دست های آلوده
- اجرای عادات خوب بهداشتی از جمله استراحت و خواب کافی، کاهش اضطراب، مصرف مایعات کافی، تغذیه مناسب و ...
- خودداری از حضور افراد دارای علائم در مکان های شلوغ
- تاکید بر استفاده از ماسک مخصوصاً در فضای بسته و اماکن جمعی و پرجمعیت، به ویژه در افراد

پرخاطر

- رعایت تهویه مناسب در حد امکان
- جداسازی بیمار از سایر افراد بویژه افراد سالمند، زن باردار، بیماران و سایر گروه های پرخاطر

- مراقبت بیشتر از گروه پرخطر (سالمندان، بیماری های زمینه ای، مادر باردار و کودکان و...) بویژه در فصول و زمان شیوع بیشتر بیماری های حاد تنفسی و توصیه به خودداری از حضور در مکان های شلوغ
- خودداری از دست زدن به پرنده/حیوان بیمار یا مرده
- توصیه به دریافت واکسن (کووید ۱۹ و آنفلوانزا) در گروه پرخطر در صورت در دسترس بودن
- قبل از مصرف کنسرو مواد غذایی آنها را حداقل به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه گرم نموده و سپس استفاده نمایید.
- از مصرف مواد غذایی پخته شده که سرد شده و در یخچال نگه داری نشده، خودداری کنید.
- از تماس با حیوانات و بخصوص پرندگان خودداری کنید و در صورت تماس با گوشت خام و پرندگان بلافاصله دست های خود را بشوید.
- اگر پس از بازگشت از مراسم دچار زخم بر روی پوست بدن خود شدید که تا دو هفته بهبود نیافت برای بررسی آن سریعاً به پزشک مراجعه کنید.
- برای پیشگیری از گزش حشرات از لباس های آستین بلند و استفاده از مواد دافع حشرات بر روی بخشهای غیر پوشیده بدن استفاده نمایید.

لیست علایمی که می توانند بیانگر یک بیماری مهم باشند:

۱. سندرم فلج شل حاد:

تعریف: فلج شل ناگهانی یعنی عدم حرکت پا و یا دست بدون سابقه ترومای (ضربه) واضح جسمانی

۲. سندرم تب و خونریزی (بدون تروما):

تعریف: تب بیش از ۳۸ درجه دهانی به همراه خونریزی از یک یا چند نقطه بدن

۳. سندرم تب و راش (بثورات) حاد :

تعریف : تب و راش حاد با یا بدون حال عمومی بد

۴. سندرم شبه آنفلوانزا:

تعریف: تب به همراه سرفه ای که در طی یک هفته اخیر رخ داده باشد.

۵. سندرم عفونت شدید حاد تنفسی:

تعریف: بروز تب و سرفه در طول یک هفته اخیر که حال عمومی بد باشد و نیازمند بستری باشد

۶. سندرم سرفه مزمن:

تعریف: سرفه پایدار و مداوم به مدت دو هفته یا بیشتر که معمولاً همراه با خلط می باشد

۷. سندرم مسمومیت غذایی:

تعریف: بروز علائم زیر در ۲ نفر یا بیشتر که از یک منبع غذایی یا آشامیدنی مشترک استفاده کرده اند و علائم بالینی مشابه دارند شامل:

۱. تهوع و استفراغ بعد از مصرف مواد غذایی یا آشامیدنی یا

۲. شکم درد (دل پیچه) بعد از مصرف مواد غذایی یا آشامیدنی

۸. سندرم اسهال حاد غیر خونی:

تعریف: اسهال حاد (غیر خونی) یعنی دفع حداقل ۳ بار مدفوع شل در ۲۴ ساعت بعلاوه : ۱. تهوع و استفراغ یا ۲. شکم درد (دل پیچه)

۹. سندرم اسهال خونی:

تعریف: اسهال خونی (وجود خون روشن در مدفوع اسهالی) با یا بدون : ۱. تهوع و استفراغ یا ۲. شکم درد (دل پیچه)

۱۰. سندرم زردی حاد:

تعریف: ۱. ”زردی در سفیدی چشم” یا ۲. زردی زیر زبان یا ۳. زردی خط وسط شکم

۱۱. سندرم تب و علائم نورولوژیک (عصبی):

تعریف: بروز تب ناگهانی بالای ۳۸ درجه دهانی به همراه حداقل یکی از علائم زیر: ۱. سفتی گردن (سختی حرکات گردن)
۲. تشنج ۳. کاهش هوشیاری ۴. تحریک پذیری ۵. سردرد شدید ۶. استفراغ

۱۲. سندرم شوک عفونی:

تعریف: بیمار بدحال با شواهد یک عفونت موضعی یا سیستمیک

۱۳. سندرم مرگ ناگهانی غیر منتظره (مرگ مشکوک):

تعریف: مرگی که بعلت بیماریهای داخلی، تروما، قتل و موارد مشابه نباشد و علائم پوستی از قبیل پتشی، پورپورا، اکیموز، خونریزی در فرد مشاهده می شود

۱۴. سندرم تب طول کشیده:

تعریف: داشتن تب بیش از ۳ روز به همراه یکی از علائم زیر شامل سردرد خفیف، درد عضلات، کوفتگی بدن، حال عمومی بد.

۱۵. سندرم تب و تورم غدد لنفاوی:

تعریف: بروز تب به همراه تورم حاد غدد لنفاوی گردن/زیر بغل/کشاله ران (تب بیشتر از ۳۸ درجه دهانی به همراه حداقل یکی از علائم زیر: بزرگی غدد لنفاوی/درد غدد لنفاوی/التهاب غدد لنفاوی)

۱۶. سندرم بیماریهای آمیزشی:

تعریف: وجود هر یک از علائم زیر:

- در نوزادان ترشح چشمی
- در خانم ها: درد زیر شکم - ترشح واژینال
- در آقایان تورم بیضه - ترشح مجرا
- زخم یا زگیل تناسلی - التهاب مقعد - تورم اینگوینال

آداب سرفه

برای جلوگیری از انتشار میکروب ها در بیماری های تنفسی واگیر، کارهای زیر را انجام دهید:

- در طول مدتی که بیمار هستید و احتمال سرایت بیماری برایتان مطرح است، از ماسک سه لایه استفاده کنید. و سپس در پایان روز، ماسک استفاده شده را داخل سطل زباله درب دار بیندازید. البته توصیه می شود هرگاه ماسک شما در طول روز مرطوب و آلوده شد، نسبت به تعویض آن اقدام کنید
- در نبود ماسک سه لایه، می بایست در زمان عطسه یا سرفه، جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرید. و سپس دستمال استفاده شده خود را داخل سطل زباله درب دار بیندازید.
- چنانچه دستمال نیز همراه خود ندارید، در هنگام عطسه یا سرفه، از داخل یقه لباس و یا سطح داخلی آرنج و بازوی خود برای پوشاندن دهان و بینی خود استفاده کنید و به هیچ وجه از دست خود استفاده نکنید.



- از دست زدن به چشم و بینی و دهانتان جدا خودداری کنید.
- آب دهان خود را در مکان های عمومی به زمین نیاندازید.
- از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن افراد دارای علایم تنفسی خود داری کنید.
- از افراد مشکوک به بیماری های تنفسی واگیر حداقل دومترا فاصله بگیرید.
- در صورت داشتن سرفه بیش از دو هفته بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

توصیه می شود افراد زیر با توجه به اینکه در معرض بیشتر خطر مبتلا شدن و عوارض بیشتر بیماریهای واگیر

می باشند از حضور در مراسم خودداری نمایند:

- زنان باردار
- افراد سالمند (بالتر از ۵۰ سال)
- کودکان زیر ۵ سال (با تاکید زیر ۲ سال)
- افراد دارای بیماری زمینه ای مزمن (بیماری های تنفسی، قلبی، کلیوی، کبدی، عصبی، روانی)
- افراد دارای نقص یا کمبود سیستم ایمنی
- افرادی که داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مصرف می نمایند
- افرادی مبتلا به بیماری دیابت و بخصوص افراد مبتلا به زخم پای دیابتی
- افراد مبتلا به افزایش فشار خون غیر قابل کنترل
- افراد بیش از حد چاق
- افرادی که طولانی مدت داروهای خاص مصرف می کنند
- افراد معلول (جسمی-ذهنی)
- نوجوانانی که به هر دلیل آسپیرین مصرف می کنند

سلامت روان

اصولا برنامه ریزی و تهیه وسایل سفر می تواند پدیده استرس زایی باشد، البته این استرس می تواند از آن دست هیجاناتی باشد که در انجام درست و دقیق فرآیندهای مورد نظر کمک کننده هستند.

در سفرهای زیارتی و معنوی مسافر می تواند دچار استرسی مضاعف خواهد شود، اینکه سفر چگونه آغاز می شود و به انتها می رسد و چقدر می توان از فضای معنوی ایجاد شده بهره برداری کرد. اما سفر به مناسبت اربعین حسینی و مشارکت در گردهمایی پیاده روی تجربه ای بی همتا خواهد بود. تجربه افرادی که در این مراسم شرکت کرده اند نشان دهنده حالات روانی مثبت فزاینده، نشاط و تجربه حس رهایی و آرامش است.

برای دستیابی به تجربه حال خوب حین و پس از سفر رعایت اصول کلی مراقبت از سلامت روان ضروری به نظر می رسد که بعضی از مولفه ها به اختصار ارائه می شود:

- ۱- حتما برنامه زمان بندی مناسب را با همسفران خود تنظیم کرده و به آن پایبند باشید.
- ۲- از تجربه اطرافیان و کسانی که قبلا در این مراسم حضور داشته اند بهره مند شوید.
- ۳- رعایت نکات بهداشتی برای حفظ سلامتی جسمی و جلوگیری از تنش های احتمالی توصیه می شود.
- ۴- سفر به افرادی که دارای اختلالات سلامت روان بوده و نیاز به استفاده از دارو، مراقبت و مداخلات خاص دارند توصیه نمی شود و در صورت سفر لازم است این افراد قبل از سفر با توجه به احتمال عود بیماری بر اثر خستگی و کم خوابی با پزشک خود مشورت جدی نمایند. همچنین در خصوص مصرف دارو با پزشک معالج مشورت و به دستورات عمل کنید.
- ۵- به دلیل احتمال بالای آسیب به کودکان توصیه می شود از همراه بردن آنان خودداری گردد. در غیر اینصورت آموزش ارتباط گرفتن با مقامات مسئول محلی در صورت مفقودی و جدا شدن از والدین قبل از سفر ضروری است همچنین اکیدا توصیه می شود اطلاعات تماس با والدین همراه کودک باشد.
- ۶- با استفاده از مهارت حل مساله و حفظ خونسردی نسبت به بروز حوادث غیر قابل پیش بینی عکس العمل نشان دهید.
- ۷- در طول مسیر با ایجاد حس همدلی در حمایت روانی اعضا گروه و خانواده موثر باشید.
- ۸- مسئولیت پذیری، حفظ آرامش و نشاط معنوی و مهارت کنترل خشم، توانمندی هایی است که به بهبود کیفیت سفر کمک می کند.

سلامت دهان و دندان

۱- همیشه در سفر مسواک و خمیر دندان شخصی همراه داشته باشید. برای تمیز کردن دندان ها و جلوگیری از پوسیدگی دندان، روزی دو بار و هر بار به مدت دو دقیقه دندان های خود را مسواک بزنید.

۲- روی زبان را با مسواک تمیز کنید. تمیز کردن زبان به خوشبویی دهان کمک می کند.



۳- برای تمیز کردن بین دندانها، از نخ دندان استفاده کنید.

۴- بعد از خوردن هر نوع غذایی، شستشوی دهان را فراموش نکنید.



۵- از جویدن یخ، آب نبات سفت و خوراکی هایی از این قبیل خودداری کنید؛ چرا که سبب ترک خوردن و شکستگی دندان می شوند.

۶- از مصرف مکرر مواد قندی خودداری کنید. مواد قندی چه طبیعی و چه مصنوعی باشند، علاوه بر احتمال چاقی و دیابت و ...، باعث ایجاد پوسیدگی دندان می گردند.

درد دندانی و آبسه



در صورتی که در سفر دچار دندان درد شدید:

۱. در صورت تورم در دهان یا صورت، در اولین فرصت به مراکز درمانی نظیر هلال احمر یا کلینیک های سیار دندانپزشکی مراجعه کنید.

۲. با مسواک و نخ دندان ناحیه را تمیز کنید.

۳. دهان خود را با آب نمک ولرم شستشو دهید.

۴. از قرار دادن مسکن هایی نظیر آسپرین بر روی ناحیه آسیب دیده خودداری کنید، زیرا باعث سوختگی لثه می گردد. در صورت نیاز برای کاهش درد از مسکن هایی مانند استامینوفن یا بروفن به صورت خوراکی استفاده کنید.

۵. در صورت آبسه و تورم کم در دهان و خروج ترشح عفونی، دهان را به طور مرتب با آب نمک شستشو دهید.

۶. در صورت تورم زیاد در دهان در اولین فرصت به مراکز درمانی نظیر هلال احمر و کلینیک های سیار دندانپزشکی مراجعه کنید.

۷. گذاشتن کمپرس سرد بر روی صورت از تورم بیشتر جلوگیری می کند.

راهنمای اقدام در صورت بیرون افتادن دندان از دهان

اگر در اثر ضربه یکی از دندان های دائمی شما یا اطرافیان کاملا از محل خود بیرون بیفتد که معمولا این اتفاق برای دندان های جلویی ممکن است رخ دهد، به سرعت اقدامات زیر را انجام دهید:

	۱- دندان بیرون افتاده را پیدا کرده و بردارید. حتما دقت کنید برای برداشتن آن، قسمت تاج را در دست گرفته و به ریشه دندان دست نزنید.
	۲- برای شستن دندان، آن را تنها زیر فشار ملایم آب ولرم یا آب جوشیده سرد شده بگیرید. ✓ حین شست و شو، از پاک کردن دندان و به خصوص ریشه آن با پارچه یا دست خودداری کنید.
	۳- دندان تمیز شده را از محل تاج آن گرفته و از سمت ریشه در داخل حفره ای که از آن درآمده است، قرار دهید. ✓ دقت کنید که بعد از جاگذاری، شبیه دندان کناری آن در داخل حفره دندانی قرار گیرد؛ مثلا در خصوص دندان های جلویی، سطح تخت جلوی دندان به سمت لب ها قرار گرفته باشد. ✓ یک تکه گاز یا پارچه تمیز را روی دندان جاگذاری شده در حفره دندانی قرار داده و با فشار دست یا فشار دندان های خود آن را سر جای خود نگه دارید.
	۴- اگر قادر به قراردادن دندان در محل خود نیستید، آن را در یک لیوان حاوی شیر یا سرم شستشو یا بزاق دهان خود قرار دهید.
	۵- چنانچه این امکان نیز وجود نداشت، دندان را داخل دهان و در کنار گونه خود بگذارید. ✓ دقت شود در این حالت، هیچ فشاری با سایر دندان ها روی آن وارد نشود.



۶- هرچه سریع‌تر به مراکز هلال احمر یا کلینیک‌های سیار دندان‌پزشکی بروید.

✓ هرچه دندان مدت زمان کمتری از دهان بیرون باشد (کمتر از سی دقیقه)، درمان رضایت‌بخش‌تر است.

- دقت شود موارد ذکر شده برای دندان‌های دائمی ذکر شده است و در خصوص دندان‌های شیری جایگذاری آن ضرورتی ندارد و تنها لازم است یک تکه گاز یا پارچه تمیز را در روی حفره دندانی قرار داده و با سایر دندان‌های خود روی گاز فشار دهید.
- در صورت بیرون افتادن دندان از دهان، اگر فرد قبلاً به‌طور کامل واکسینه نشده و زخم آلوده باشد، باید یک نوبت واکسن کزاز به وی تزریق شود.
- اگر ضربه باعث شکستگی تکه ای از تاج دندان شده است، در صورت امکان تکه جدا شده دندان را نیز بردارید.

طب ایرانی و مکمل

یکی از مهمترین تدابیر حفظ سلامتی، تدابیر در هنگام سفر است. به طور کلی در چیدمان تدابیر مخصوص به هر سفر، باید به چند نکته توجه ویژه داشت:

- ۱- نوع سفر (زمینی، غیر زمینی)
- ۲- شرایط آب و هوایی مقصد
- ۳- مدت زمان اقامت
- ۴- سوابق پزشکی مسافر
- ۵- تغییرات فیزیولوژیکی ناشی از به هم خوردن عادات علاوه بر موارد فوق، سفر در فصل گرم توجهات خاص خود را می‌طلبد.

توجه: توصیه‌های این فصل بیشتر جنبه پیشگیری دارند و در صورت بیمار شدن، باید به پزشک مراجعه بفرمایید.

تدابیر پیش از سفر:

۱. بررسی حالت مزاجی و در صورت لزوم کاهش وزن و زدودن مواد زاید از بدن به شیوه متناسب با هر فرد تحت نظر پزشک متخصص طب سنتی ایرانی
۲. شروع تمرین و عادت دادن بدن به حرکت با انجام منظم ورزش و تغییر عادات خوردن و خوابیدن به منظور جلوگیری از تغییرات ناگهانی در عملکرد اعضای بدن
۳. به همراه داشتن داروهایی که به طور منظم باید مصرف شوند.
۴. همراه داشتن مقدار کمی از تعدادی از این گیاهان یا فراورده‌های گیاهی توصیه می‌شود: سیر، زنجبیل، کشمش، انجیر، لیموترش، آلو، سماق، عسل، بابونه، آویشن، ختمی، خاکشیر، عرق کاسنی، عناب، گلاب، سکنجبین، روغن گل سرخ، روغن بنفشه-بادام، روغن بابونه، رب انار، رب به. مصرف برخی از این موارد مثل سیر در سالمندان و همزمان با مصرف داروهای قلبی و ضد انعقادی باید با نظر پزشک یا حداقل حسب تجربه قبلی باشد.
۵. خوراک‌های کم حجم و پر انرژی مانند توت خشک، کشمش یا مویز، مغزهای خام مانند بادام، فندق و پسته و... را فراموش نکنید.
۶. قطره موضعی یا ژل‌های گیاهی حاوی عصاره میخک برای کنترل درد دندان تا ویزیت دندان پزشک به همراه داشته باشید.

تدابیر در هنگام سفر

الف- توصیه‌های عمومی تغذیه

۱. تا حد امکان از غذاهایی استفاده شود که از قبل به خوردن آنها عادت دارد.
۲. پرهیز از ترشی‌ها

۳. پرهیز از پر خوری و حرکت موقع پری شکم
۴. پرهیز از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا
۵. پرهیز از مصرف غذای مانده
۶. برای کم کردن اشتها از بادام و مویز استفاده کنید.
۷. از میوه های تازه و یا خشک شده استفاده کنید.
۸. به هنگام تشنگی نباید حجم زیاد آب و مخصوصاً به یکباره و آب بسیار سرد نوشید.
۹. مواد غذایی توصیه شده: سوپ و آش های ساده، آش آلو، خورشت های ایرانی (کدو، بامیه، کرفس، آلو)، ماش پلو، زرشک پلو، کوکوی کدو سبز، شیربرنج، آب دوغ خیار، کاهو-سکنجبین، فالوده سیب، حلوی هویج، ترکیبات بادام، دمنوش گل محمدی، شربت ها (انار، زرشک، عناب، ماءالشعیر

ب- تشنگی و عطش

۱. از خوردن چربی ها و خوراکی های سرخ کردنی و چرب، میوه های گرمسیری چون خرما، موز و انبه، خوردنی های عطش آوری چون سیر و پیاز خام، بادمجان، کشک، ماکارونی، کنسروها، شیرینی های خیلی شیرین و چرب و ... پرهیز کنید.
۲. تشنگی، لزوماً با نوشیدن آب برطرف نمی شود، پس بیشتر سوپ جو، خوراک های دارای آلو بخارا، تمر هندی و زرشک، شربت سکنجبین، شربت آبلیمو یا شربت بیدمشک با گلاب یا آب آلو، تمر یا زرشک، خا کشیر، عرق کاسنی (به تنهایی یا به همراه یک قاشق چای خوری تخم خرفه، ماءالشعیر طبی به جای چای، خیار، کاهو و ... میل کنید.
۳. افزودن اندکی سرکه یا سکنجبین به آب، جلوی ولع زیاد به نوشیدن آب را میگیرد.
۴. طبیعت دوغ، سرد و تر است و اگر خیلی چرب، پر نمک و گازدار نباشد، میتواند بعنوان یک نوشیدنی مفید ضد تشنگی باشد.
۵. از مصرف خوردنی های ادرار آور مانند هندوانه و چای پررنگ پرهیز کنید چون با افزایش دفع ادرار در طول روز، موجب تشنگی بیشتر می شوند.
۶. بوئیدن و خوردن سیب گلاب، خیار، لیمو و گلاب تشنگی را کم میکند.
۷. اسپری کردن گلاب خنک به سر و صورت و شستشوی سر و گردن و سینه با آب خنک یا گلاب نیز بسیار مؤثر است. می توانید چغیه یا شال و مقنعه تان را با گلاب خنک تر کنید.
۸. بخش اصلی پیاده روی را در دو بازه زمانی صبح تا پیش از ظهر و عصر تا غروب انجام دهید و ظهر که گرمای روز به اوج می رسد، حدود یک الی دو ساعت بخواهید یا در سایه یا محیط خنک استراحت کنید.
۹. لباس های با رنگ های روشن و طبیعت خنک مانند پنبه و کتان بپوشید و از پوشاک با رنگ های گرم و تیره کمتر استفاده کنید و از لباس های نایلونی پرهیز نمائید.
۱۰. از بوها و عطرها گرم بپرهیزید و بیشتر از عطرها خنک یا معتدل مانند فواکه و مریم و گل محمدی بهره ببرید.
۱۱. چرب کردن بینی، گونه، پیشانی، پشت گوش ها، سینه و شکم موجب کاهش گرما و عطش می شود

۱۲. نگه داشتن یک عدد آلو بخارا یا تمر هندی کوچک در دهان، یا جویدن سقز یا آدامس های طبیعی، راهکار ساده ای است که با تحریک ترشح بزاق، باعث کاهش تشنگی می شود.

پ- تدابیر مراقبت از پوست

۱. برای جلوگیری از تیرگی چهره در برابر خورشید و باد باید در سایه قرار گرفت و چهره را پوشاند.
۲. استفاده از ضد آفتاب های سازگار با پوست.
۳. در بهبود آفتاب سوختگی استفاده از روغن گل سرخ یا روغن بادام شیرین ممکن است کمک کننده باشند.
۴. همراه داشتن کرم های حاوی بابونه که برای عرق سوزی مناسب هستند.
۵. همراه داشتن کرم های حاوی اسانس نعنا و شمع دانی و استعمال آن به خصوص هنگام شب جهت دفع حشرات

ت- تدابیر پیاده روی

۱. در هنگام پیاده روی، حالت طبیعی بدن را حفظ کنید، پشت را صاف نگه دارید، شکم را به داخل کشیده و دست ها را هنگام راه رفتن، در جهت مخالف یکدیگر، به عقب و جلو حرکت دهید. شکم را جلو ندهید تا وزن بالا تنه و کوله ای که روی دوش دارید، روی کمر نیفتد و موجب کمردرد نشود.
۲. عضلات زانوها، باسن و ران ها را سفت نکنید تا مفاصل ران ها، زانو ها و مچ پاها به راحتی انعطاف و حرکت داشته باشند.
۳. اگر کسی به پیاده روی عادت دارد و توان آن را دارد، نیازی به این تدابیر ندارد، اما کسی که قوت و عادت ندارد باید از یک عصای سبک استفاده کند و آهسته حرکت نماید.
۴. ماساژ ملایم پاها قبل از خواب شب و قبل و بعد از حرکت با روغن های ملایم مانند روغن گل سرخ کمک کننده است.
۵. چنانچه پا در کفش آزرده یا زخمی شده باشد، شستشوی ملایم با گلاب ممکن است در کاهش سوزش کمک کند.
۶. چنانچه پا ورم کرد یا دچار تاول شد، قرار دادن پاها در لگن آب گرم که حاوی جوشانده بابونه باشد، به مدت ۱۵ دقیقه، شب قبل از خواب، بسیار کمک کننده است. پس از خشک کردن پا، روغن بابونه مالیده شود.

ث- تدابیر رفع خستگی و دردهای عضلانی- اسکلتی

۱. مابین پیاده روی بر حسب میزان خستگی بنشینید و استراحت نمایید.
۲. بعد از رسیدن به منزل یک ساعت استراحت کند، در صورت امکان استحمام کند و اگر دسترسی ندارد، پاها را در آب کمی داغ بگذارد و به آرامی مالش دهد و سپس با روغن بنفشه روغن مالی نموده، استراحت نماید.
۳. برای رفع گرفتگی عضلات از روغن بادام شیرین، روغن گل سرخ یا روغن کنجد استفاده کنید.
۴. برای رفع تورم و درد زانوها از روغن بابونه یا سیاه دانه استفاده کنید.
۵. برای کاهش تیر کشیدن و سوزن سوزن شدن پاها از روغن گردو استفاده کنید.
۶. روغن مالی باید بدون فشار و بصورت دورانی در طول مسیر عضلات انجام شود.

ج- تدابیر پیشگیری از بیماری‌های گوارشی

یبوست:

۱. مصرف مایعات کافی
۲. پرهیز از پرخوری و در هم خوری
۳. پرهیز از ادویه گرم و خشک
۴. پرهیز از افراط در مصرف خوراکی‌های یبوست آور مانند ذرت، برنج، چای پررنگ، روغن کنجد
۵. پرهیز از بیداری طولانی مدت شبانه
۶. خوردن ۵ الی ۷ عدد انجیر خیسانده شده در آب ولرم با یا بدون گلاب، صبح ناشتا
۷. استفاده از میوه‌هایی مانند گیلان و انگور و نیز مصرف کاهو
۸. استفاده از آلو و تمر هندی در هوا و مناطق گرم، مناسب‌تر از انجیر است.
۹. مصرف روغن زیتون
۱۰. مصرف آش ساده و سوپ‌های کم حبوبات و پر سبزیجات با روغن زیتون یا بادام شیرین
۱۱. ماساژ ملایم شکم با روغن بنفشه-بادام

اسهال و استفراغ:

۱. شستشوی دست قبل از خوردن غذا
۲. پرهیز از مصرف آب چشمه‌ها و آب یا خوراکی که از سلامت آن آگاه نیستیم.
۳. کم کردن مصرف میوه در کسانی که از قبل مستعد هستند و جایگزین کردن میوه‌های خشک
۴. پرهیز از خوراکی‌های چرب یا شور یا تند
۵. پرهیز از نوشیدن آب یخ
۶. استفاده از سیب رنده شده در صورت ایجاد اسهال
۷. مصرف چای سیاه یا چای سبز همراه با نبات سفید و پودر شده
۸. شربت رقیقی از آبلیمو همراه با نمک و شکر که جرعه جرعه نوشیده شود.
۹. استفاده از سماق همراه با غذاهایی مانند سیب زمینی آب پز
۱۰. استفاده از سنجد یا سنجد پودر شده در کمی ماست
۱۱. مصرف رب به یا دمنوش به قبل از غذا
۱۲. شربت انار حاوی نعنا، رب انار ترش، شربت به لیمو و گلاب

چ- تدابیر پیشگیری از گرمازدگی

۱. کودکان و سالمندان به هیچ عنوان در خودرو تنها رها نشوند.
۲. اجتناب از پیاده روی در آفتاب و در ساعات گرم روز

۳. پوشیدن لباس نخی و گشاد و روشن
۴. داشتن خواب کوتاه نیمروز
۵. مصرف کافی مایعات
۶. استفاده از سکنجبین شکری، شربت تخم ریحان، شربت لیمو، شربت آلبالو، خاکشیر، کاسنی و عناب
۷. پرهیز از غذاهای سنگین، شوری، تند، شیرینی غلیظ، چای پررنگ، قهوه
۸. محدود کردن مصرف گوشت
۹. استفاده از آلو، رب انار، ماش، زرشک، کدو، ماست، کاهو، خیار
۱۰. استحمام با آب ولرم و شستن پاها با آب خنک

ح- بیماری ها و حالات غیر طبیعی مرتبط با گرما

خون دماغ شدن: فشار دادن بینی، چکاندن آب تره در بینی، تماس با اورژانس در صورت ادامه یافتن سردرد ناشی از گرما: انتقال به مکان خنک، بوییدن عطرهاى خنک مانند گلاب، به، سیب، بنفشه، کافور؛ ضماد سرکه و گلاب و روغن گل سرخ بر سر (پس سر چیزی ضماد نشود)؛ خوابیدن؛ نوشیدن عرق کاسنی، بید، بیدمشک، شربت عناب، آلو، نارنج، لیمو، سکنجبین؛ مصرف هندوانه.

خ- تدابیر در ضعف و بیحالی

۱. مصرف شربت های رقیق و خنک مانند شربت گلاب، شربت زعفران، بهار نارنج، لیمو، تخم شربتی، شربت تخم بالنگو،
۲. استفاده از سیب یا آب سیب به تنهایی یا در ترکیب با عرق بهار نارنج
۳. چنانچه ضعف و بیحالی شدید یا پیشرونده باشد، باید با اورژانس تماس گرفت.

د- تدابیر سالمندی

۳. لازم است در موقعیت های مختلف به حق تقدم سالمندان در استفاده از امکانات رفاهی توجه شود.
۴. پیاده روی سالمندان باید معتدل باشد. فشار زیاد در حرکات بدنی برای سالمندان خطرناک است.
۵. حین پیاده روی حتما مایعات کافی نوشیده شود (مانند شربت لیمو) زیرا کم آبی برای سالمندان خطرناک است.
۶. قبل از حرکت ماساژ بدن و اندامها با روغن بنفشه-بادام توصیه می شود.
۷. غذاها در چند وعده به مقدار کم خورده شوند؛ هضم راحت داشته باشند و خوب پخته شده باشند.
۸. گرسنه ماندن و به ویژه شب گرسنه خوابیدن برای سالمندان مضر است. توصیه می شود سالمندان عزیز آخر شب یک وعده غذایی سبک میل کنند.
۹. در وعده های غذایی از آشها و سوپ های سبک حتماً استفاده شود.

ذ- تدابیر کودکان

۱. کودکان در خودرو و در محیط گرم تنها رها نشوند.
۲. کودکان به کم آبی بسیار حساس هستند و کم آبی در کودکان بسیار خطرناک است. مصرف مایعات کافی متناسب با سن کودک ضروری است.
۳. کودک شیرخوار حتی الامکان از شیر مادر استفاده نماید.
۴. لباس روشن و نخی و غیر چسبان بر کودک پوشانده شود.
۵. کودک در معرض غبار، دودها، آفتاب مستقیم، گرما و سرما نباشد و در سایه نگهداری شود.
۶. نظافت دست‌های کودک بسیار ضروری است.
۷. کودک تحمل رنج بدنی و روحی ندارد. لذا استراحت و خواب کافی و دور ماندن از شرایط ناراحت کننده ضروری است.
۸. لواشک آلو، شربت سیب، تخم مرغ آب پز، و میوه‌هایی مثل گلابی، بسته به سن کودک خوراکی‌های مناسبی هستند.
۹. تنقلاتی مثل چیپس، پفک، شکلات، و خوراکی‌های تند و شور محدود شوند.
۱۰. بهداشت دهان و دندان کودک فراموش نشود.
۱۱. کرم‌های دافع حشرات، در صورت نداشتن حساسیت، استعمال شوند.
۱۲. کرم‌های ضد عرق سوز و ادرار سوختگی مانند کرم‌های حاوی بابونه، در صورت نداشتن حساسیت، استعمال شود.
۱۳. ضد آفتاب مخصوص کودکان استعمال شود.
۱۴. برای استفاده از گیاهان در کودکان، به ویژه سن کمتر از دو سال، حتماً با پزشک مشورت شود.
۱۵. بیحالی، بیقراری، گریه شدید، بی‌اشتهایی و هر علامتی که به تازگی ایجاد شده است، باید توسط پزشک بررسی شود.

ر- تدابیر بارداری

۱. فعالیت شدید و پیاده‌روی طولانی در بارداری ممنوع است.
۲. گرسنگی و تشنگی کشیدن به صلاح نیست.
۳. غذا در حجم کم و به دفعات بیشتر میل شود.
۴. سیب، انار، گلابی، به و انجیر خوراکی‌های مناسبی هستند. (در صورت در دسترس نبودن برخی از میوه‌ها در این فصل، می‌توان از شربت آنها مانند شربت انار یا شربت به استفاده نمود).
۵. از مصرف خوراکی‌های شور، تند، غذای مانده، غذای دیر هضم و سنگین، ترشی و از نوشیدن آب یخ پرهیز شود.
۶. استراحت کافی و دوری کردن از شرایط ناراحت کننده ضروری است.
۷. مصرف گیاهان دارویی به طور کلی در بارداری ممنوع است و در زمان شیردهی باید با پزشک مشورت نمود.
۸. از جمله گیاهان پرمصرفی که مصرفشان در بارداری ممنوع است.
۹. مصرف انجیر، شیرخشت، و گلقلند در یبوست بارداری؛ میوه به در تهوع بارداری؛ نهادن پا در لگن آب و نمک و روغن مالی ملایم پا با روغن گل سرخ در کاهش ورم پاها؛ از دیگر توصیه‌ها هستند.
۱۰. در صورت بروز هر علامتی که به تازگی ایجاد شده مانند درد در هرکجای بدن، تب، استفراغ، لکه بینی، خونریزی، سوزش ادرار و حتماً به پزشک مراجعه شود.

ز- آلودگی هوا

۱. در هنگام آلودگی هوا، حتی الامکان در محل ازدحام جمعیت نباید زیاد توقف نمود و چنانچه چاره‌ای نباشد، بایستی دهان و بینی را به خوبی پوشاند. به عبارتی، استفاده از ماسک در هوای آلوده یک اصل مهم در آموزه‌های طب ایرانی است.
۲. شستشوی مرتب دست‌ها، غرغره حلقی، شستشوی بینی با محلول رقیق آب و نمک
۳. بوییدن سرکه مخلوط با گلاب می‌تواند از اثرات سوء هوای آلوده بکاهد.
۴. کاستن از مقدار غذا و محدود کردن غذاهای چرب، شور، شیرینی غلیظ، و گوشت فراوان
۵. برخی خوراکی‌ها برای سلامت ریه مناسب هستند: پسته، بادام، فندق، گردو، شربت عسل، زعفران، کشمش، انجیر خشک، و عناب
۶. مصرف لیمو ترش با غذا
۷. مصرف یک قاشق چایخوری ترکیب عسل و سیاهدانه، عسل و آبلیمو
۸. استفاده متناوب از دمنوش‌هایی مانند بابونه، آویشن، ختمی، مرزنجوش، عناب
۹. استفاده از سیب یا آب سیب

ژ- سلامت معنوی

معنویت هسته مرکزی ابعاد وجودی در انسان است و یک رکن سلامت فرد به شمار می‌آید و بیشتر در یک بستر غیر پزشکی مطرح می‌شود. سلامت معنوی باید برای فضای متناسب با هر جامعه و مطابق با واقعیت‌های فرهنگی و اجتماعی آن جامعه تعریف شود. نقش سلامت معنوی در پیشگیری از بیماری‌ها مشخص شده است. ابن سینا معتقد است که همانطور که غذاها و نوشیدنی‌ها برای سلامت جسمی لازمند، عبادات شرعی در تعادل نفس و فطرت اصیل روح انسانی مؤثرند. برخی از معیارها در ایجاد و حفظ سلامت معنوی عبارتند از:

۱. احساس اطمینان از دریافت حمایت اجتماعی
۲. اخلاق‌مداری
۳. انجام عبادات
۴. مثبت‌اندیشی
۵. داشتن رابطه خوب با دیگران
۶. کمک به دیگران

تغذیه

اصول تغذیه در پیاده روی اربعین

- از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری شود.
- بشقاب ، قاشق ، چنگال ، لیوان یکبار مصرف و شخصی باشد .
- از خوردن غذاهای سرباز که در معرض هوا قراردارند خودداری شود.
- نوشیدن هشت لیوان آب و مایعات مناسب روزانه توصیه می شود.
- در پیاده روی بزرگ اربعین سعی شود از آب های بطری و بهداشتی ، شیر و دوغ بسته بندی شده استفاده شود.
- دوغ شور ، عرقیات سنتی و شربت های خانگی شیرین مصرف نشود.
- شیر عالی ترین نمونه از مایعات است و فقط از شیرهای بسته بندی شده با ماندگاری بالا در مراسم اربعین توزیع و مصرف شود.
- برای جلوگیری از مسمومیت و گرما زدگی از دوغ های پاستوریزه بسته بندی شده استفاده کنید. با خود کمی نعناع و پونه همراه داشته باشید (نعناع و پونه خاصیت ضد عفونی کننده دستگاه گوارش را دارند) و با دوغ مخلوط کرده و میل نمایید.
- از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آبلیمو همراه با غذایی که میل می کنید به منظور جلوگیری از مسمومیت استفاده کنید.
- از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و به ویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا در طول مسیر راه پیمایی خودداری گردد. چای و قهوه به دلیل مدر بودن و شرایط آب و هوایی گرم و شرجی می تواند تشنگی و خطر بی آبی را در شما زیاد کند.
- در طول مسیر مراسم اربعین توصیه می شود میوه های خشک به عنوان میان وعده های مغذی با خود به همراه داشته باشید و انواع مغزهای خام، بو داده و بدون نمک که منبع خوبی از پروتئین و ریزمغذی ها هستند می توانند به عنوان میان وعده های غذایی سالم استفاده شود.
- تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری کنید. برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار، هویج و... نیز پوست گیری و مصرف کنید.
- میوه هایی که خواص ملین دارند مثل انجیر، آلو و .. برای جلوگیری از یبوست به همراه خود داشته باشید.
- از خوردن غذاهای چرب و شور در زمان مراسم اربعین مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی تا حد امکان خودداری شود.
- به منظور افزایش سطح ایمنی بدن در زمان مراسم اربعین توصیه می شود روزانه از منابع غذایی حاوی ویتامین C شامل انواع مرکبات (لیمو ترش، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و نارنج، کیوی) که قابل پوست کندن هستند استفاده شود. با توجه به این که پیاز خام حاوی ویتامین C می باشد می تواند روزانه همراه با غذا استفاده گردد.

در طول سفر سعی کنید از خوردن مواد غذایی زیر پرهیز کنید



- از مصرف لبنیات غیرپاستوریزه به ویژه پنیر ، کره و شیر محلی که به صورت فله هستند خودداری کنید و از لبنیات هایی که دارای بسته بندی بهداشتی هستند استفاده کنید.
- از خوردن سالاد و سبزیجات خام و نپخته خودداری کنید و اگر در کنار غذا سبزیجات پخته شده مثل سیب زمینی ، کدو و هویج و ... بود به منظور پیشگیری از یبوست حتما مصرف کنید.
- از مصرف کنسروهای بادکرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند خودداری کنید.
- غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شود. از نگهداری غذای پخته شده برای وعده های بعدی پرهیز شودو غذای مانده به هیچ وجه خورده نشود حتی پس از گرم شدن
- سعی کنید به جای مصرف تخم مرغ نیمرو ، تخم مرغ آب پز و سفت شده مصرف کنید که هم هضم بهتری دارد و هم امکان آلودگی آن کمتر است.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یکبارمصرف شفاف یا لیوان های عمومی خودداری کنید و سعی کنید یک لیوان شخصی با خود همراه داشته باشید.
- برای پیشگیری از یبوست ، از نان هایی که حاوی سبوس بیشتری دارند به جای نان لواش استفاده کنید.
- شست وشوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان حتماً از قاشق های یکبار مصرف استفاده کنید.
- غذاهایی که زود فاسد میشود مثل سالاد الویه، کباب، غذاهای حاوی کشک مثل کشک بادمجان ، ماهی و یا سس مایونز با خود به همراه نداشته باشید.
- توجه داشته باشید مصرف غذاهای گرم از سلامت بیشتری نسبت به غذاهای سرد برخوردار است چرا که حرارت غذا منجر به از بین رفتن میکروب های موجود در مواد غذایی شده و احتمال مسمومیت آن را کاهش میدهد.
- بهترین میوه هایی که برای مسافرت می توان همراه داشت میوه هایی مانند موز، سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آنها کنده شده و قبل از مصرف به دقت آنها را بشویید.

نکات تغذیه ای در پیشگیری از گرما زدگی

- به ویژه در فصل گرما، سالمندان نیاز دارند که مصرف آب را بشکل زمانبندی شده و علیرغم نداشتن تشنگی استفاده نمایند و اطرافیان مراقبت نمایند.
- کودکان به جهت اینکه درصد بیشتری از وزن بدن آنها را آب تشکیل می دهد، نباید در هوای گرم و یا در جریان باد گرم و خشک قرار گیرند. بنابراین والدین حتما باید حواسشان به کودکان باشند و مرتب به کودکان آب بدهند و نیاز به مصرف آب در این گروه از افراد را به ایجاد حس تشنگی بسنده نکنند.
- نوشیدن مایعات کمی خنک به پیشگیری از گرمزدگی با کاهش درجه حرارت بدن، کمک می کند.

- از یاد نبریم که آب، و یا آب معدنی، بهترین نوشیدنی است. دوغ رقیق شده کم نمک و یا شیر هم جایگزین های مناسبی هستند.
- مصرف انواع نوشیدنی های شیرین می توانند با کمک به دفع آب بدن، مشکلات ناشی از گرمزدگی را افزون کنند.
- مصرف غذاهای ساده دارای آب بالاتر، و دارای هضم ساده در هوای گرم کمک کننده هستند مثل آب دوغ خیار
- از میوه های ویژه فصل گرم و با هدف پیشگیری از گرمزدگی، هلو، هندوانه، طالبی و ... که بسیاری از ویژگی های مناسب تغذیه ای را دارا هستند بیشتر استفاده شود. (اینها قند، الکترولیت، فیبر غذایی، قند مناسب که به آرامی جذب می شود و به راحتی در هوای آزاد خنک می شود)
- مایعات فراوان بنوشید برای نوشیدن صبر نکنید تا تشنه شوید.
- از نوشیدن نوشیدنی های بسیار شیرین و بسیار سرد دوری کنید.
- یک نوشیدنی حاوی مقدار اندکی نمک با کمی لیمو ترش همراه خاکشیر یا تخم شربتی می تواند جایگزین نمک و مواد معدنی باشد که با تعریق از دست می دهید.
- اگر دیابت، فشار خون بالا یا سایر بیماری های مزمن را دارید، بهتر است از نمک استفاده نکنید و کمی آلبیمو و خاکشیر یا تخم شربتی در داخل آب ریخته و میل کنید .
- از نوشیدن غذاها و مایعات حاوی کافئین از قبیل قهوه، شکلات های کاکائویی، نوشابه و چای پررنگ خودداری کنید .
- مصرف میوه ها و بویژه سبزی ها می تواند به تامین آب بدن کمک شایانی بکند .
- بهتر است مصرف پروتئین های حیوانی را در این ایام محدود کنید و به جای آن بیشتر از حبوبات و منابع پروتئینی گیاهی استفاده نمایید .
- توصیه های تغذیه ای در بیماران دیابتی :
- از مصرف وعده های غذایی و میان وعده در سفر غافل نشوید.
- میان وعده های انتخاب کنید که نیاز به نگهداری در یخچال نداشته باشند مثل میوه، آجیل بدون نمک یا یک لقمه نان و پنیر.
- خوراکی های لازم برای درمان افت قند را همیشه همراه خود داشته باشید(قند ، آبنبات ، شکر ، عسل).
- در سفر برای مسواک زدن بجای آب لوله کشی حتماً از بطری های آب آشامیدنی استفاده کنید.
- از خرید غذاهای خیابانی پرهیز کنید.
- از سبزیجات پخته شده، میوه های که قابل پوست گیری هستند، لبنیات پاستوریزه شده کم چرب و غذاهای سالم که از رستوران های تمیز و بهداشتی تهیه شده است، استفاده کنید.
- به مصرف آب توجه کنید و حتماً از آب نوشیدنی سالم و بهداشتی استفاده کنید .
- تا حد امکان به جای غذاهای سرخ شده از غذاهای آب پز، بخارپز و کبابی و یا کم سرخ با شعله کم استفاده کنید

- در سفر قندخون خود را قبل از هر وعده غذا و ۲ ساعت بعد از آن و در صورت لزوم به دفعات بیشتر چک کنید تا بهتر بتوانید قند خود را به بهترین حالت کنترل کنید. هشدار: با قند بالای ۲۵۰ مجاز به انجام پیاده روی یا ورزش نیستید.

توصیه های تغذیه ای در بیماران قلبی عروقی :

- در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخودچی کشمش، خرما، انجیر خشک، گردو، بادام، پسته و فندق کم نمک به همراه داشته باشند.
- رعایت مصرف چربی و نمک دو عامل اصلی و مهمی است که بیماران قلبی باید حین سفر آن را رعایت کنند
- بیماران قلبی باید غذاهایی با حداقل چربی ترانس و اشباع را انتخاب و از غذاهای سرخ شده، گوشت های پر چرب، کیک ها و کلوچه ها که چربی بالا دارند دوری کنند .
- برای بیماران قلبی مصرف شیر، پنیر و ماست بدون چربی یا کم چرب پاستوریزه با چربی کمتر از ۱/۵ درصد توصیه می شود .
- سس ها و طعم دهنده های سالاد فاقد چربی یا با چربی کم انتخاب کنید .
- به طور کلی به منظور کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، فشار خون و چربی خون، در طبخ غذا باید از روغن مایع استفاده شود و تا حد امکان غذاها به جای سرخ شده، به صورت آب پز، بخارپز و کبابی و یا کم سرخ با شعله کم تهیه شوند. مصرف روغن جامد و نیمه جامد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد.
- در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال را رعایت کنند. نوشیدنی های کافئین دار می تواند از دست دادن آب بدن را افزایش دهد.
- مصرف میزان کافی از میوه و سبزیجات می تواند مایعات مورد نیاز بدن را تامین کند.
- پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که فعالیت بسیاری از کانالهای یونی به وجود آن وابسته است. کمبود پتاسیم در بدن می تواند زمینه ساز حملات قلبی باشد. رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زردآلو، طالبی، کیوی، پرتقال، گریپ فروت)، سبزیجات (اسفناج، جعفری، لوبیا سبز، سبوس گندم، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم و سلامت قلب توصیه می شود .
- بیماران قلبی باید مصرف غذاهای شور مانند آجیل شور، انواع فرآورده های غلات حجیم شده مانند چیپس و ... را محدود کنند.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی:

- مصرف روزانه کربوهیدرات ها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. این کربوهیدرات ها به دو شکل ساده و پیچیده دسته بندی می شوند که مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از



جمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگگ) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.

- به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز براساس گروه های غذایی و رهنمود های غذایی ایران دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود باقلا) ، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.
- به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید روزانه از روغن ها و چربی های خوراکی استفاده شود. روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کنجد، کلزا و است. روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و..... برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب ترند. در ضمن این روغن ها به دلیل خواص آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E ، بتاکاروتن دارای ارزش تغذیه ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. توجه داشته باشید: مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، روغن ماهی پیه، دنبه و باید محدود شود.
- غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شهود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمتهای مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود. بنابراین مصرف غذا های حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسرو ها و شوری ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود .

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار:

- عفونت ها منجر به افزایش متابولیسم بدن، تجمع مواد سمی در بدن، اختلال در تعادل آب بدن، اختلال گوارشی، انهدام پروتئین های نسوج که حاصل آن دفع ازت از بدن است، می گردد. بنابراین در مراقبت تغذیه ای بیماری های عفونی اولویت با تامین انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح است.
- با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۳ در صد متابولیسم بدن افزایش می یابد. بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود.
- در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال) ، سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم ، هویج، کدو حلوائی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.
- در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند : انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی، طیور) ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و تخم مرغ توصیه می شود.

توصیه های تغذیه ای در اسهال:

- در صورت بروز اسهال، از وعده های غذایی سبک و کم حجم استفاده شود و از غذاهای خیلی داغ و خیلی سرد پرهیز شود. از مصرف غذا های پرچرب پرهیز شود. در صورت عدم تحمل شیر از مصرف آن خودداری شود. میوه هایی همچون سیب و موز مفید است ولی میوه هایی مثل هلو و انجیر مصرف نشود. میوه ها قبل از مصرف بخوبی شسته شود.

توصیه های تغذیه ای در بیماری وبا: (Cholera)

وبا یک عفونت اسهالی حاد است که به دنبال خوردن آب یا غذای آلوده به باکتری ویبریوکلرا ایجاد می شود. این بیماری هنوز در دنیا به عنوان یک تهدید برای سلامت عمومی جوامع محسوب می شود. در صورتی که فرد اظهار داشت دفع ۳ بار یا بیشتر مدفوع شل یا آبکی (غیر خونی) طی ۲۴ ساعت داشته است لازم است توسط پزشک معاینه و آزمایشات مورد نیاز انجام شود در صورت تایید ابتلا به وبا، ابتدا میزان دهیدراتاسیون (کم آبی) بیمار ارزیابی و در صورت تایید آنتی بیوتیک خوراکی داده شود.

تا زمانی که اسهال متوقف شود پایش بیمار و دادن مایعات به صورت خوراکی و وریدی (طبق دستور پزشک) برای جبران مایعات توصیه می شود. محلول ORS باید به محض اینکه قادر به نوشیدن گردید همراه با مایع درمانی وریدی تجویز گردد. خنک کردن محلول ORS تحمل آن را برای بیمار راحت تر می کند.

در بیمارانی که استفراغ می کنند می توان محلول بینی-معدی تجویز کرد ولی معمولاً نیاز به این کار نیست. با جبران مایعات بدن بیمار، استفراغ وی نیز باید در عرض ۲ تا ۳ ساعت برطرف شود. در صورتی که استفراغ بیمار متوقف شود به او اجازه داده شود تا مواد غذایی کم حجم میل کند.

پیام های تغذیه ای ویژه موکب داران

- در صورت تهیه غذا به روش سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی وبه مقدار کم استفاده شود.
- از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلی روغن و یا استفاده مکرر از روغن سوخته شده خودداری شود.
- پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا و غذاها بصورت کم چرب تهیه شود.
- از مواد اولیه بهداشتی و پاستوریزه مانند کشک، شیر یا ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) استفاده شود.
- نوشیدنی های سالم مانند آب، دوغ پاستوریزه کم نمک بدون گاز ارائه شود.
- ارائه انواع نوشابه های گاز ممنوع است.
- غذاها با حداقل میزان نمک تهیه شود و نمک مصرفی یددار تصفیه شده باشد.
- استفاده از نمک دریا فاقد مجوز های بهداشتی، سنگ نمک و نمک های تصفیه نشده ممنوع است.
- برای طبخ ماهی روش های بخارپز، کبابی توصیه می شود.

- در تهیه انواع خورش ها ، مواد اولیه مورد استفاده مثل سبزی ، کدو و بادمجان با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شوند.
- در تهیه کباب از گوشت سالم و کم چربی گوسفند، گوساله یا گاواستفاده شود واز مخلوط کردن دمه و چربیهای زائد و افزودنی های غیر مجاز خودداری گردد .
- برای پخت کباب از "حرارت غیر مستقیم" استفاده شود وتمام قسمت های کباب بطور یکنواخت پخته و مغز پخت شود .
- از ارائه بخش های سوخته (کباب کوبیده، جوجه کباب، ته دیگ و ...) خودداری گردد.
- چنانچه از شیر یا شیرکاکائو برای پذیرایی استفاده می کنید ، از شیرین کردن بیش از حد آن اجتناب کنید .
- از شیرین کردن بیش از حد شربت ها بعلت اینکه حاوی کالری بالایی هستند خودداری نمایید.

پیاده روی طولانی مدت

راهپیمایی اربعین برای بسیاری از زوار شامل مسیر نجف تا کربلاست اما برخی از زائرین مسیر طولانی تری را می پیمایند. در صورت آشنایی با نکات و مخاطرات خاص پیاده روی در این مراسم می توان از بسیاری از مشکلات ناشی از آن پیشگیری نمود.

چند نکته کلی در پیاده روی:

- از کفش راحت و مخصوص پیاده روی استفاده کنید.
- توصیه می شود برای حمل وسایل از کوله پشتی استفاده کنید.
- کوله پشتی باید به طور کامل روی دوش قرار گیرد در غیر این صورت از ساک های چرخ دار که تحمل این مسافت را داشته باشند استفاده کنید.
- توصیه می شود حداقل وسایل مورد نیاز را با خود به همراه داشته باشید و تا می توانید وزن کوله پشتی را به حداقل برسانید تا به عضلات شانه و کمر شما فشار وارد نشود.
- در حالت طبیعی، کوله پشتی پس از آویزان کردن باید حدود سه سانتی متر بالاتر از خط گودی کمر قرار بگیرد.
- وسایل سنگین تر باید در وسط کیف و نزدیک به پشت فرد قرار گیرد.
- جنس کوله باید از نوع سبک باشد که خود موجب اضافه وزن نشود.
- استراحت های کوتاه مدت بین مسیر پیاده روی را در نظر داشته باشید.
- در هنگام پیاده روی حالت بدن را حفظ کنید پشت صاف، شکم را کمی تو کشیده و دست ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید.
- به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید.
- هنگام بلند کردن بار و کوله پشتی تا حد ممکن آن را به خود نزدیک کنید و با زانوهای خمیده، کمر مستقیم و عضلات شکم محکم، بار را بلند کنید تا آسیبی به شما وارد نشود.
- هنگام بلند کردن بار، کمر خود را به اطراف نچرخانید.
- هرگز فراتر از توانایی خود باری را بلند نکنید و برای حمل بارهای سنگین کمک بگیرید.

کفش مناسب

- کفش باید درست به اندازه پای شما باشد، یعنی نه کوچکتر و نه بزرگتر.
- پاشنه پهن و با ارتفاع ۲ الی ۳ سانتی متر از ارتفاع زیر پنجه بیشتر باشد.
- زیره کفش یعنی جایی که انگشت های پا قرار می گیرد نیم تا یک سانت ارتفاع داشته باشد.
- حتماً از کفش ورزشی مناسب پیاده روی استفاده کنید. کفش ورزشی باید سبک، نرم، قابل انعطاف و با استحکام نسبی باشد.
- ساق کفش ورزشی نباید کوتاه باشد و باید به اندازه کافی مچ پا را پوشش دهد تا از پیچ خوردگی احتمالی مچ پیشگیری کند.

- کفش مناسب باید انحنایی را که در زمان راه رفتن در کف پا ایجاد میشود، داشته باشد.
- به تهویه هوای درون کفش و بالشتکی که در انتهای کفش، زیر پاشنه پا قرار میگیرد هم توجه داشته باشید.
- قسمت جلویی کفش باید پهن باشد تا انگشتان به راحتی در آن قرار بگیرد.
- پنجه کفش باید پهن و کفش بنددار باشد.
- رویه کفش باید از جنس خوب و ضد آب بوده، تا امکان تنفس به پای فرد را بدهد و باعث تجمع رطوبت زیاد در کفش نشود.
- کسانی که احیاناً ریسک پیچ خوردگی میج پا دارند، بهتر است کفش های ساق دار تا بالای قوزک پا انتخاب کنند.
- اگر فرد از صافی کف پا رنج میبرد و قوس کف پا کمتری دارد، بهتر است قبل از شروع پیادهروی کفی مناسب تهیه کند که قوس کف پا را پر کند تا آسیب نزند.
- شب ها در محل پاشنه پا از پماد ویتامین «آد» استفاده کنید و اگر امکان دارد شب، پاها را ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر بالاتر نگه دارید.

لباس مناسب

- در خصوص نوع لباس پیادهروی، بلوز و شلوارهای نخی، بهترین جنس هستند. لباس ها باید گشاد و آزاد باشند و فرد هنگام پیادهروی در آن احساس راحتی کند.
- چند جوراب به همراه داشته باشید و هر شب جوراب های خود را از پا خارج و با دقت پاهای خود را شست و شو دهید.

عصای پیاده روی

برای کاهش فشار روی زانوها در زمان پیاده روی طولانی، از عصا (عصای کوهنوردی یا چوب ضخیم با دسته مناسب) کمک بگیرید، اگر دچار ضعف ماهیچه ران یا ضعف زانو هستید یا سابقه زانو درد دارید، حتماً از این عصا استفاده کنید و وزن بدن را روی آن بیندازید تا زمان راه رفتن و خستگی زانوها، فشار کمتری به آنها وارد شود. ارتفاع عصای طبی باید به گونه ای باشد که در حالت ایستاده، هم سطح میچ دست باشد و وقتی آن را در دست میگیرید آرنج حدود ۲۰ تا ۳۰ درجه خم شود.

کوله پشتی

توصیه می شود برای حمل وسایل در راه پیمایی اربعین، از کوله پشتی استفاده کنید. کوله پشتی مناسب باید دارای ویژگی های زیر باشد:

- کوله پشتی باید به طور کامل روی دوش قرار گیرد. در غیر این صورت، از ساک های چرخ دار که تحمل این مسافت را داشته باشند، استفاده کنید.

- در حالت طبیعی، کوله پشتی پس از آویزان کردن باید حدود سه سانتی متر بالاتر از خط گودی کمر قرار بگیرد. تسمه های کوله پشتی باید طوری تنظیم شود که کوله از ناحیه آخرین مهره کمری که به موازات خط ناف در ناحیه پشتی قرار دارد، پائین تر نیامده و شانه ها را به طرف عقب نگه دارد.
- توصیه می شود حداقل وسایل موردنیاز را با خود به همراه داشته باشید و تا می توانید، وزن کوله پشتی را به حداقل برسانید تا به عضلات شانه و کمر شما فشار وارد نشود.
- فرد هنگام حمل کوله پشتی باید مناسب ترین حالت را به خود گرفته و شانه ها باید در راستای بدن قرار گیرند.
- در حالت طبیعی، کوله پشتی پس از آویزان کردن باید حدود سه سانتی متر بالاتر از خط گودی کمر قرار گیرد.
- جنس کوله باید از نوع سبک باشد که خود موجب اضافه وزن نشود.
- کوله پشتی را روی یک شانه نیندازید بلکه حتما بند های آن را هم اندازه کرده و روی هر دو شانه قرار دهید.
- جهت توزیع مناسبتر نیرو، بندهای شانه ای پهن باشند. پهنای ۵ سانتی متر پیشنهاد می شود.
- کوله پشتی باید دو بند نرم (اسفنجی) داشته باشد تا فشاری به سر شانه ها وارد نشود و بند سینه ای و کمری داشته باشد.
- بهتر است پشت کیف و بندها دارای پد و بالشک های فومی باشد تا از نیروی اضافی کوله بر روی بدن کم شود.
- استراحت های کوتاه مدت بین مسیر پیاده روی را در نظر داشته باشید.
- در هنگام پیاده روی حالت بدن را حفظ کنید. پشت صاف، شکم را کمی تو کشیده و دست ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید.
- به خود بیش از حد فشار نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن، به راحتی بتوانید حرف بزنید.
- هنگام بلند کردن بار و کوله پشتی، تا حد ممکن آن را به خود نزدیک کنید و با زانوهای خمیده، کمر مستقیم و عضلات شکم محکم، بار را بلند کنید تا آسیبی به شما وارد نشود.
- هنگام بلند کردن بار، کمر خود را به اطراف نچرخانید.
- هرگز فراتر از توانایی خود باری را بلند نکنید و برای حمل بارهای سنگین، کمک بگیرید.

نحوه چیدمان وسایل و بستن کوله :

بهترین ساک برای حمل وسایل در ایام پیاده روی، کوله است. کوله مناسب، کوله ای است که متناسب با قد شما باشد، وزن مناسبی داشته باشد، دارای دو بند برای تنظیم کوله بر روی شانه ها، یک بند برای بستن دور کمر و یک بند برای بستن دور قفسه سینه باشد.

- کلیه وسایلی را که قرار است داخل کوله بگذارید، آماده کنید و بعد اقدام به بستن کوله نمایید.
- کلیه وسایلی را که در طول روز به آن ها احتیاج ندارید، در قسمت انتهایی کوله قرار دهید؛ مثل پتوی مسافرتی.
- کلیه وسایلی را که مکرر از آن ها استفاده می کنید، در قسمت بالایی کوله قرار بدهید.

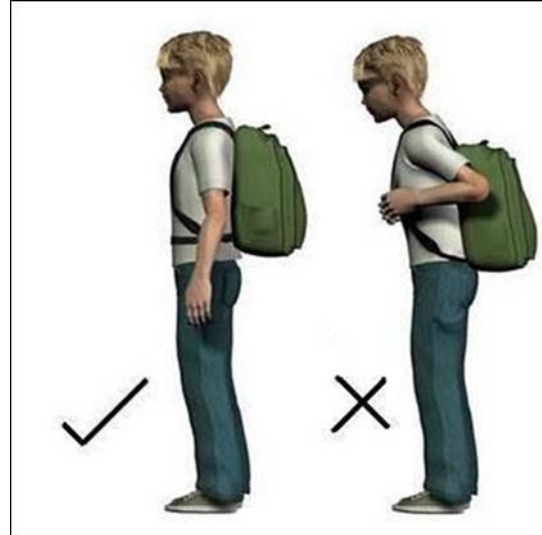
- در چیدمان وسایل بر مبنای وزن آن ها عمل نمایید. وسایل سبک در انتهای کوله، وسایل سنگین در قسمت وسط کوله نزدیک به ستون فقرات (در قسمت داخلی کوله) و باز هم وسایل سبک در کنار وسایل سنگین در قسمت خارجی کوله و در نهایت وسایل نیمه سنگین در سر کوله قرار داده می شوند.
- وزن کوله پس از پرشدن نباید بیش از وزن بدن فرد باشد.
- کوله را به دوش ببندازید و با بند کمری، آن را درست بر روی استخوان لگن محکم کنید.
- بندهای روی دو طرف شانه را به طور همزمان گرفته و به صورت هماهنگ و موازی به گونه ای آن را تنگ کنید که بندهای آن درست روی شانه قرار گیرند.
- در آخر، بند روی ناحیه قفسه سینه را به گونه ای ببندید که منجر به سختی در تنفس نشود.
- کوله باید به طور کامل بر روی ستون فقرات ثابت شود.
- همواره برای استفاده از کوله از دو بند آن استفاده کنید و از انداختن کوله بر روی یکی از شانه ها خودداری نمایید.

نکات مهم در حین استفاده:

- باری که در کوله پشتی قرار می گیرد باید سبک باشد (حداکثر ۱۰ درصد وزن زائر).
- بندهای شانه‌ای متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد. هیچ موقع از کوله پشتی خود در حالت تک بندی استفاده نکنید. در این صورت سبب نامتقارن شدن ستون مهره ها و احساس درد در نواحی شانه، گردن و کمر می شود.



- کوله پشتی نباید روی پشت شل قرار گیرد یعنی بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شوند که کوله پشتی بطور کامل، قالب پشت بدن را بپوشاند.



- حتما بندهای سینه‌ای و کمری بسته شوند.



- کوله باید طوری قرار بگیرد که قسمت بالایی آن حداکثر پایین مهره های گردنی باشد.
- بهتر است در چیدمان وسایل کوله پشتی، اشیاء سنگین‌تر در قسمت عقب کوله پشتی (نزدیک به پشت)، اشیاء با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیاء سبک در جلوی کوله پشتی قرار بگیرند و تا حد امکان از تمام فضای کوله پشتی استفاده شود.
- در فاصله‌های طولانی به طور مداوم کوله پشتی حمل نشود؛ در صورت احساس خستگی، کوله پشتی کنار گذاشته شود و تعدادی حرکات کششی انجام شود.

نحوه چیدمان وسایل و بستن کوله :

بهترین ساک برای حمل وسایل در ایام پیاده روی، کوله است. کوله مناسب، کوله ای است که متناسب با قد شما باشد، وزن مناسبی داشته باشد، دارای دو بند برای تنظیم کوله بر روی شانه ها، یک بند برای بستن دور کمر و یک بند برای بستن دور قفسه سینه باشد.

- کلیه وسایلی را که قرار است داخل کوله بگذارید، آماده کنید و بعد اقدام به بستن کوله نمایید.
- کلیه وسایلی را که در طول روز به آن ها احتیاج ندارید، در قسمت انتهایی کوله قرار دهید؛ مثل پتوی مسافرتی.
- کلیه وسایلی را که مکرر از آن ها استفاده می کنید، در قسمت بالایی کوله قرار دهید.
- در چیدمان وسایل بر مبنای وزن آن ها عمل نمایید. وسایل سبک در انتهای کوله، وسایل سنگین در قسمت وسط کوله نزدیک به ستون فقرات (در قسمت داخلی کوله) و باز هم وسایل سبک در کنار وسایل سنگین در قسمت خارجی کوله و در نهایت وسایل نیمه سنگین در سر کوله قرار داده می شوند.
- وزن کوله پس از پرشدن نباید بیش از وزن بدن فرد باشد.
- کوله را به دوش ببندازید و با بند کمری، آن را درست بر روی استخوان لگن محکم کنید.
- بندهای روی دو طرف شانه را به طور همزمان گرفته و به صورت هماهنگ و موازی به گونه ای آن را تنگ کنید که بندهای آن درست روی شانه قرار گیرند.
- در آخر، بند روی ناحیه قفسه سینه را به گونه ای ببندید که منجر به سختی در تنفس نشود.
- کوله باید به طور کامل بر روی ستون فقرات ثابت شود.
- همواره برای استفاده از کوله از دو بند آن استفاده کنید و از انداختن کوله بر روی یکی از شانه ها خودداری نمایید.

لیست وسایل مورد نیاز پیشنهادی:

- گذرنامه و ارز
- شارژر و هندزفری
- هر نوع دارویی که به طور مداوم به دلیل بیماری خاصی مصرف می کنید
- چند عدد قرص مسکن و سرماخوردگی
- پنبه ، باند، چسب
- ماسک و مواد ضد عفونی کننده و مواد بهداشتی (صابون، شامپو، دستمال کاغذی و...)
- لیوان درب دار، قاشق، مسواک
- دمپایی راحتی، لباس زیر، زیرشلواری، شال یا چفیه
- نخ و سوزن
- عینک افتابی یا کلاه نقاب دار، کرم ضد افتاب

- عسل، لیمو، خاک شیر، نبات، نمک
- پماد زینک اکساید برای پیشگیری از تاول های احتمالی
- پماد تتراسایکلین یا پماد موپریسین برای تاول های پاره شده
- پودر تالک یا پماد کالاندولا برای جلوگیری از عرق سوز شدن
- اگر کودک زیر ۷ سال همراه دارید کالسکه خوب شربت استامینوفن و شیاف، دستمال مرطوب.

تاؤل پا

تاؤل به طور شایعی در نتیجه اصطکاک ناشی از کفشی که اندازه پا نیست یا مالش جوراب بر روی پوست پا به وجود می آید.

پیشگیری:

- استفاده از جوراب های ضخیم
- کوتاه کردن ناخن
- استفاده از کفش های راحت
- استراحت و عوض کردن مرتب کفش ها
- شستن و ماساژ مرتب پاها



توصیه های بهداشتی:

- تا حد امکان از ادامه پیاده روی خودداری کنید
- محل تاؤل ها را تمیز و خشک نگه دارید
- در ادامه از کفش های نامناسب استفاده نکنید
- از ترکاندن تاؤل ها خودداری کنید
- اصطکاک تاؤل با کفش را کم کنید



حفاظت از پوست

حفاظت پوست یکی از موارد مهمی است که در طول سفر باید به آن توجه داشت بخصوص اگر قصد پیاده روی در طول سفر را دارید، بسیار مهم است که از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.



- پرتوهای فرابنفش خورشید عامل اول سرطان پوست، پیرپوستی زودرس و کاتاراکت است.
- از برخورد مستقیم نور خورشید با بدن به ویژه از ساعت ۱۰ صبح لغایت ۲ بعد از ظهر جلوگیری کنید.

- در سایه، تشعشعات نورخورشید فقط تا ۵۰ درصد کاهش می یابد لذا اقدامات حفاظتی فردی در سایه هم لازم است.
- در فضای باز ترجیحاً از کلاه لبه دار که لبه های آن حداقل ۷ سانتی متر باشید یا از هر وسیله دیگر که بتواند قسمت های بدون پوشش صورت و گردن را حفظ کند، استفاده نمایید.
- در فضای باز حتماً از عینک آفتابی استفاده کنید.
- جهت حفاظت پوست در مقابل پرتو خورشیدی از کرم های ضدآفتاب مناسب مجوزدار (۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن) استفاده نمایید.
- اگر بیشتر از دو ساعت در معرض نور آفتاب قرار گرفتید، کرم ضدآفتاب خود را تمدید کنید.
- در مورد حفاظت کودکان در مقابل نور آفتاب حساسیت بیشتری نشان دهید. قبل از خروج کودکان حتما کرم ضد آفتاب روی پوست آن ها بمالید و از عینک آفتابی برای آن ها استفاده کنید.
- برخی مشکلات جزئی گرمزدگی و آفتاب سوختگی را میتوان با مصرف آب کافی، استراحت، قرارگرفتن در یک محیط خنک و استفاده از پماد ضد التهاب درمان کرد، اما در مواقعی که مشکل آفتاب سوختگی و گرمزدگی شدید باشد باید به پزشک مراجعه کنید.

گرد و غبار

پدیده گردوغبار رویدادی طبیعی است و در بخش هایی که دارای مناطق خشک و بیابانی وسیع هستند ایجاد می شود و ممکن است در پیاده روی اربعین هم افراد با آن مواجه شوند. این پدیده که کیفیت هوا و عمق دید را کاهش می دهد می تواند اثرات سویی بر سلامت انسان به خصوص افراد دارای مشکلات تنفسی داشته باشد. به همین منظور رعایت نکات زیر می تواند بسیار کمک کننده باشد:

- ماسک های معمولی و دستمال نمی توانند جلوی ورود ذرات ریزگرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرد اما ماسک های فیلتردار موجود در داروخانه ها می تواند در این شرایط کمک کننده باشد.
- در هنگام بروز گرد و غبار بلافاصله به محیط های بسته بروید و درها و پنجره ها را ببندید.
- کسانی که مشکلات تنفسی و قلبی ریوی دارند برای استفاده از ماسک باید با پزشک خود مشورت نمایند.
- اگر نشانه هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده کردید، به خصوص اگر سابقه بیماری آسم دارید درمان همیشگی آسم خود را دنبال کرده و اگر نشانه ها برطرف نشد در اولین فرصت با پزشک مشورت کنید.
- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و آب آشامیدنی، استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذایی آماده مصرف ضروری است.
- در هنگام وجود آلودگی با ذرات گرد و غبار، بهترین کار دوری از هوای آلوده است، به ویژه برای گروه های حساس جامعه شامل سالمندان، افراد باردار، کودکان و مبتلایان به بیماری های قلبی و تنفسی و آسم بسیار ضروری است.
- زمانی که آلودگی ریزگردها وجود دارد، شستشوی مداوم بینی با آب نمک یا سرم های شست و شو بهترین راه پیشگیری از عوارض گرد و غبار هواست.
- ذرات گرد و غبار بر تمام سیستم های بدن تاثیر دارد. یک تاثیر مهم آن بر چشم انسان است. میدان دید را محدود و میزان بینایی را کمتر می کند. بهتر است در موارد آلودگی ریزگردها، از عینک مناسب استفاده شود.
- ذرات گرد و غبار بر روی گوش و حلق و بینی نیز تاثیر دارد و تحت تاثیر این آلاینده ها، عفونت، حساسیت و عارضه سینوزیت ایجاد می شود.
- ذرات گرد و غبار می تواند بر روی مغز نیز اثر بگذارد و ایجاد سردرد کند و شخص دچار عدم تمرکز شود.
- گرد و غبار در درازمدت روی افرادی که در معرض این پدیده قرار دارند، می تواند به صورت بیماری انسداد مزمن مجاری تنفسی و همچنین چسبندگی ریه بروز کند.
- مصرف شیر، ماست کم چرب، میوه و سبزیجات تازه و مایعات برای دفع سموم از بدن مفید است.
- بهتر است از انجام هر نوع فعالیت ورزشی و شدید و طولانی در هوای آلوده با ریزگردها خودداری شود چون باعث تنفس عمیق و ورود بیش از حد آلاینده ها به ریه های انسان می شود.

طوفان

طوفان شن یکی از معضلات مناطق کویری و صحرایی می باشد. هر جایی که آب و هوا خشک باشد امکان بروز طوفان شن وجود دارد. نکات زیر را در شرایط طوفان مد نظر قرار دهید:

- سریع به دیگر افراد گروه اطلاع دهید و از همه بخواهید که هر چه سریع تر خود را به کمپ و محل اقامت برسانند.
- برای خروج از میانه طوفان شن و با ماشین، باید در جهت عمود بر طوفان حرکت کنید تا از محدوده آن خارج شوید. این موضوع تنها برای مقابله با طوفان شن و مواقعی است که هنوز طوفان شدت نگرفته و سرعت چندانی ندارد. در نتیجه می توانید به راحتی از آن فاصله بگیرید.
- از قرارگیری در زمین صاف و مسطح خودداری کنید. اگر در اطراف شما ارتفاعات کوه مانند هست، خود را به این مناطق و لابه لای کوه ها برسانید. شاید در این مناطق بتوانید مکانی برای پناه گرفتن بیابید.
- بعد از تمام شدن طوفان، به کمک دیگر افراد بروید و به افراد آسیب دیده یا گرفتار در شن کمک کنید.
- با خود کیف کمک های اولیه به همراه داشته باشید.
- سعی کنید که با دیگر افراد و یا یکی از دوستان خود تماس بگیرید و موقعیت و وضعیت خود را به او اطلاع دهید.
- سعی کنید لباس هایی بپوشید که نخی بوده و قدرت تنفس برای پوست بدنتان را داشته باشند. همچنین خشک بودن لباس ها برای نچسبیدن ماسه ها و سنگین نشدن لباس ها نکته ای است که بهتر است به آن توجه داشته باشید.
- در صورت قطع برق یا اتمام سوخت به مدت چند ساعت یا در طول شب و عدم امکان گرم کردن منزل به مدت طولانی، ممکن است نیاز باشد محل استقرار خود به صورت موقت تغییر دهید و به مکان دیگری بروید. در این صورت لازم است وسایل ضروری خود را به همراه داشته باشید. مانند داروها، لباس کافی، مواد غذایی و ... رعایت نکات ایمنی که قبلا به آن اشاره شد، الزامی است.



بارش های شدید و سیل

دوره های بارش سنگین، می تواند زیاده شدن حجم آب وارده به راه های آبی را به دنبال داشته باشد و منجر به افزایش سطح آب در نهرها و رودها شود. سیل هنگامی اتفاق می افتد که کانال رودخانه یا مسیر طبیعی جریان آب نتواند ظرفیت طغیان را تحمل کند. اگر در این شرایط قرار گرفتید نکات زیر را رعایت کنید:

- در صورت مشاهده جریان آب مسیر خود را تغییر دهید. هرگز در جریان آب شنا نکنید.
- از قدم زدن و یا رانندگی در جریان آب خودداری کنید.
- جریان سیلاب به ارتفاع ۱۵ سانتی متر به دلیل سرعت بالا می تواند تعادل یک فرد بالغ را بر هم زده و وی را غرق نماید
- تنها وجود جریان آب به ارتفاع ۶۰ سانتی متر می تواند خودروی شما را با خود جابجا کند.
- در صورت وجود احتمال سیل برق آسا، فوراً به مناطق مرتفع حرکت کنید. سیل برق آسا اولین علت مرگ های ناشی از مخاطرات آب و هوایی است.
- در صورتی که آب ناشی از سیل، خودروی شما را در بر گرفته ولی این آب در حال حرکت نمی باشد، خودرو را رها کرده و به مناطق مرتفع بروید. در صورتی که به هنگام وقوع سیل در حال رانندگی هستید، مراقب پیچ های جاده، شیب ها و سیم های برق باشید. توجه داشته باشید که ترمز اتومبیل در آب کار نمی کند، بنابراین با دنده سنگین حرکت کنید.
- در زمان بارش های شدید از استقرار در مسیر حرکت آب، رودخانه و نهرها پرهیز کنید. این مناطق می تواند به سرعت در اثر سیل تحت تاثیر قرار گیرد و فرصت کافی برای توجه به هشدار در این مناطق وجود ندارد.
- در مناطق سیل خیز، لازم است مردم منطقه با سامانه های هشدار اولیه آگاه باشند. منظور از هشدارهای اولیه مخاطرات این است که خانواده باید از حوادثی که آنها و محله آنها را تهدید می کند، آگاه باشند. این هشدارها می تواند به شکل صوتی (آژیر و ...) یا دیداری یا اخبار صدا و سیما باشند.
- برای اطلاع از احتمال وقوع سیل، رادیوی خود را روشن نگه دارید تا از آخرین اخبار مربوط به وضعیت آب و هوا مطلع شوید.
- منطقه مرتفع در محل اسکان خود را از قبل شناسایی کنید و در صورت دریافت هشدار، به سرعت به آن منطقه حرکت کنید.
- کیف اضطراری خود را از قبل آماده کنید. این کیف حاوی چراغ قوه و باتری اضافه، مقداری پول، وسایل کمک های اولیه، اسناد و مدارک مهم، مقداری آب و غذای پرانرژی یا کنسرو شده، داروی افراد بیمار، نیازهای گروه های ویژه مانند کودکان، پتوی گرم و لباس می باشد. باید توجه داشت که این موارد باید در پلاستیک نگهداری شود تا در اثر نفوذ آب خیس نشوند.

آتش سوزی



در مسیر نورانی و پربرکت اربعین، همه چیز برای یک سفر معنوی مهیاست اما همین مسیر پرفیض، می‌تواند با کوچک‌ترین بی‌احتیاطی به صحنه‌ای خطرناک تبدیل شود. استفاده از شعله برای پخت غذا، روشنایی با چراغ‌های نفتی، یا انفجار کپسول گاز ممکن است در یک لحظه باعث بروز آتش‌سوزی شود. در این میان، یکی از مهم‌ترین خطرهای آتش سوزی است که اگر آموزش نباشد، می‌تواند به سوختگی شدید و حتی مرگ منجر شود.

دانستن چند اقدام ساده اما مؤثر، می‌تواند زندگی خودتان یا همراهانتان را نجات دهد.

اگر لباس کسی آتش گرفت، چه باید کرد؟ در صورت در دسترس بودن، فوراً یک پتو، چادر، یا پارچه ضخیم (ترجیحاً خیس) بیاورید و روی فرد بیندازید. فرد را در آن بپیچانید تا آتش خفه شود. به آرامی با پتو فشار دهید تا شعله‌ها خاموش شوند، اما مراقب باشید فشار زیاد باعث آسیب بیشتر نشود. به یاد داشته باشید که آب مستقیم نریزید مگر مطمئن باشید آتش از سوخت‌های قابل اشتعال نیست (مثل نفت یا گاز).

اگر پتو در دسترس نیست چه کنیم؟

۱. توقف - ندو!



اولین واکنش اکثر افراد هنگام آتش گرفتن لباس، دویدن است. اما دویدن باعث جریان هوا می‌شود که آتش را شعله‌ورتر می‌کند. اگر خودتان آتش گرفتید، خودتان را کنترل کنید و بی‌حرکت شوید.

از دویدن

اجتناب کنید

روی زمین دراز

بکشید و بغلطید

۲. دراز کشیدن روی زمین - خم شو، دراز بکش

سریع روی زمین دراز بکشید؛ این کار از رسیدن آتش به صورت و سر جلوگیری می‌کند.

با دو دست صورت خود را بپوشانید تا چشم، بینی و دهان آسیب نبینند.

۳. غلت زدن - بچرخ، بچرخ تا خاموش شه

شروع به غلت زدن روی زمین کنید. غلت زدن باعث می‌شود شعله‌ها با تماس با زمین خاموش شوند و از رسیدن اکسیژن محروم شوند. غلت زدن را تا خاموش شدن کامل آتش ادامه دهید.

بعد از خاموش شدن آتش، چه کنیم؟

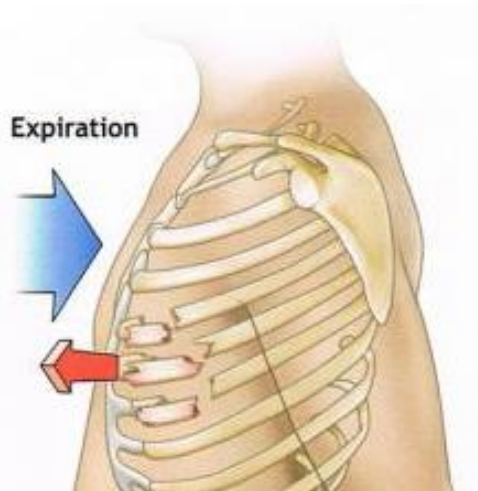
لباس‌های چسبیده به پوست را نکنید، فقط لباس‌های شل و غیرچسبیده را درآورید.

۱. صحنه را امن کنید و مطمئن باشید خودتان یا سایرین نیز دچار آسیب نمی‌شوند.
۲. از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید.
۳. هر نوع سوختگی را در بدن بررسی کنید.
۴. با روش نگه داشتن عضو سوخته زیر شیر آب حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، ناحیه سوخته را خنک کنید.
۵. محل سوختگی را با گاز استریل یا یک پارچه تمیز بپوشانید.
۶. اگر تاول وجود دارد، آن را نترکانید.
۷. اگر فرد دچار سوختگی در ناحیه گردن، صورت یا قفسه سینه شده، دچار خشونت صدا شده یا نفس کشیدن برایش سخت است، اولویت با خارج کردن او از محل حادثه و تماس فوری با اورژانس است.

مسمومیت

۱. مراقب باشید تا توسط گلها و گیاهان سمی، مسموم نشوید. تماس پوست با برخی از این گیاهان و یا به دهان بردن آنها منجر به مسمومیت می شود.
۲. در سفر از خوردن گیاهان و قارچهای خودرو اجتناب نمایید و گیاهان یا قارچها را به دلیل مصرف آنها توسط جانوران، غیر سمی تلقی ننمایید. زیرا تشخیص گیاهان و قارچ های سمی از انواع بی خطر بسیار مشکل است.
۳. هیچگاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هرچند کوتاه، نخواستید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسید کربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگر جدا خودداری نمائید.
۴. رعایت ایمنی غذایی مانع بروز مسمومیت غذایی می شود. ضمن سفر از حمل گوشت خام و تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید، چرا که سریعاً فاسد می شوند.
۵. از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشتی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آن ها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نچشید و کنسروها را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب در حال جوشیده حرارت دهید و سپس مصرف نمایید.
۶. طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید. غذاهایی که حاوی سس، تخم مرغ و خامه می باشند خیلی زود فاسد می شوند.
۷. در مناطقی که حشرات زیادی وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصاً بدن کودک از کرم های دور کننده حشرات استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد سبب حساسیت بیشتر می شود .
۸. برای پیشگیری از گزش حشرات در محیطهای باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.

آسیب های قفسه سینه



آسیب دیواره قفسه سینه ممکن است باعث شکستگی دنده ها شود و همچنین به دو عضو مهم ریه یا قلب آسیب برساند. اگر یک زخم باز در قفسه سینه ایجاد گردد، به دلیل اختلاف فشار داخل و بیرون قفسه سینه، هوا به سرعت به داخل کشیده میشود و باعث جمع شدن ریه ها روی هم میگردد.

علائم:

درد قفسه سینه یا پشت که با سرفه بدتر می شود

تنفس مشکل به ویژه در دم

سرفه کف دار یا آغشته به خون

خروج حباب و کف اطراف زخم باز قفسه سینه

کبود شدن لب ها، دهان و انتهای انگشتان

تغییر و بدتر شدن هوشیاری مصدوم

اقدامات گام به گام

۱. کنار مصدوم قرار بگیرید و او را در وضعیت راحت قرار دهید

i. مصدوم را در وضعیت راحت قرار دهید (معمولاً وضعیت نشسته یا نیمه نشسته به دلیل راحتی در تنفس های بیمار)

ii. در فضای باز پشت بیمار زانو بزنید و لباس های تنگ را شل نمایید

۲. برای یافتن زخم قفسه سینه و بستن آن بررسی لازم را انجام دهید

i. قفسه سینه را کاملاً بررسی کنید، خصوصاً اگر آسیب به وسیله چاقو یا اسلحه ایجاد شده باشد

ii. اگر زخمی دیده شد بلافاصله با دست یا ترجیحاً با یک پد حجیم یا تکه ای از لباس به عنوان مانع استفاده کنید و زخم را ببندید.

۳. مصدوم را زیر نظر بگیرید

i. در حالی که منتظر آمبولانس هستید، کنار بیمار بمانید و مداوم او را بررسی کنید

ii. به هرگونه تغییر سطح هوشیاری دقت نمایید

iii. از دادن هرگونه غذا و مایعات به بیمار اجتناب کنید

اورژانس های رفتاری

مراسم پیاده روی اربعین یکی از بزرگ ترین تجمعات انسانی است که افراد از فرهنگ ها و شرایط گوناگون در آن حضور دارند. در این مسیر، به دلیل گرمای هوا، خستگی، فشارهای روحی و سابقه قبلی برخی از افراد در زمینه مشکلات روانپزشکی، ممکن است رفتارهای غیرعادی یا پرخاشگری مشاهده شود. در چنین شرایطی، داشتن آمادگی و آگاهی نسبت به نحوه برخورد با این وضعیت ها نقش مهمی در کاهش تنش و حفظ امنیت فردی و جمعی دارد. اختلالات روانپزشکی نه تنها فرد مبتلا، بلکه اطرافیان او را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. نوع واکنش افراد به رفتارهای غیرعادی می تواند در بهبود شرایط یا تشدید آن مؤثر باشد. بنابراین، برای آنکه بتوانیم برخورد درستی داشته باشیم، ابتدا باید نشانه های هشداردهنده را بشناسیم و بدانیم در چه موقعیتی نیاز به مداخله یا کمک داریم. شناخت این علائم به ما کمک می کند تا وضعیت را بهتر ارزیابی کرده و اقدامات مناسبی انجام دهیم. در ادامه برخی از علائم هشداردهنده و بهترین اقدامات برای برخورد مناسب با چنین شرایطی آورده شده است:

علائم و نشانه های مورد توجه:



- اضطراب و هیجان بالا
- پوشش غیرعادی یا نامتناسب با محیط
- رفتارهای ناهنجار مانند حرکات تکراری یا تکلم نامفهوم
- تهدید کردن خود یا دیگران

اقدامات توصیه شده:

- از ایمن بودن محیط اطمینان حاصل کنید و مطمئن شوید که حضور در صحنه برای شما خطری ندارد.
 - از ایستادن بالای سر فرد پرهیز کنید؛ در صورت امکان، هم سطح او قرار بگیرید تا فضای آرام تری ایجاد شود.
 - فاصله ای حداقل یک متری را رعایت کنید تا تنش های احتمالی کاهش یابد.
 - از لمس فیزیکی این افراد خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث تحریک بیشتر آنان شود.
 - اگر در محیط بسته هستید، محل قرارگیری خود را نزدیک به درب خروجی انتخاب کنید تا در صورت نیاز بتوانید سریع تر خارج شوید.
 - مراقب باشید که وسایل خطرناک در دسترس فرد نباشد تا احتمال آسیب به اطرافیان کاهش یابد.
 - از نگاه طولانی و مستقیم خودداری کنید تا فرد احساس تهدید نکند.
 - در صورت نیاز، از تیم های پزشکی درخواست کمک کنید و اگر خطر بالقوه ای برای سایر افراد وجود دارد، پلیس را مطلع کنید.
 - گفتار و رفتار فرد را نه تأیید کنید و نه رد؛ تنها سعی کنید فضایی آرام و بدون تحریک ایجاد نمایید.
- هدف از رعایت این موارد، حفظ امنیت و آرامش در مسیر پیاده روی و کمک به کاهش تنش های احتمالی است. همراهی با یکدیگر و توجه به شرایط ویژه این مراسم باعث می شود که تجربه ای بهتر و انسانی تر برای همه رقم بخورد.

برق گرفتگی



پیاده‌روی اربعین، سفری معنوی و پر از خیر و برکت است، اما ممکن است با چالش‌هایی مانند استفاده از امکانات برقی موقت در موکب‌ها، ازدحام، و شرایط محیطی غیرقابل پیش‌بینی همراه باشد. یکی از خطرات احتمالی در این سفر، برق‌گرفتگی است که در صورت عدم رعایت موارد ایمنی، می‌تواند به یک حادثه ساده تا عواقب جدی و حتی مرگبار منجر شود. آگاهی از علائم، علل و اقدامات لازم در مواجهه با برق‌گرفتگی می‌تواند به حفظ ایمنی شما و دیگر زائران کمک کند. این راهنما به شما کمک می‌کند تا با آمادگی کامل، این سفر را ایمن‌تر تجربه کنید.

علت

برق‌گرفتگی زمانی رخ می‌دهد که جریان الکتریکی از بدن عبور کند. این حادثه ممکن است در شرایط زیر رخ دهد:

- تماس با منابع برق خانگی (ولتاژ پایین): مانند پریزها، سیم‌های لخت، یا دستگاه‌های برقی معیوب در موکب‌ها یا محل‌های استراحت. این موارد می‌توانند باعث آسیب‌های جدی یا حتی مرگ شوند.
- تماس با منابع برق ولتاژ بالا: مانند کابل‌های فشار قوی افتاده روی زمین یا خطوط انتقال نیرو در مناطق باز. این موارد اغلب منجر به مرگ فوری یا آسیب‌های شدید به دلیل پرت شدن فرد می‌شوند.

علائم

علائم برق‌گرفتگی بسته به شدت جریان و مدت تماس ممکن است خفیف یا بسیار شدید باشد. این علائم شامل موارد زیر است:

- بیهوشی یا کاهش سطح هوشیاری
- ایست قلبی یا تنفسی
- سوختگی در محل ورود و خروج جریان برق، یا سوختگی شدید پوست، بافت‌ها، و اندام‌های داخلی
- گرفتگی عضلانی که ممکن است مانع جدا شدن مصدوم از منبع برق شود
- تشنج
- آسیب‌های ناشی از پرت شدن، مانند شکستگی یا دررفتگی استخوان‌ها و مفاصل
- نارسایی کلیوی یا سایر عوارض داخلی
- در موارد شدید، مرگ

اقدامات

در صورت مواجهه با فردی که دچار برق گرفتگی شده، اقدامات زیر را با دقت و سرعت انجام دهید:

۱. **تماس با اورژانس:** بلافاصله با شماره ۱۱۵ (یا تیم‌های امدادی مستقر در مسیر پیاده‌روی) تماس بگیرید و درخواست کمک کنید.

۲. **قطع جریان برق:**

- اگر امکان‌پذیر است، جریان برق را با قطع فیوز یا کشیدن دوشاخه از پریز متوقف کنید.
- اگر لباس‌های مصدوم آتش گرفته، با پتو یا پارچه ضخیم آتش را خاموش کنید.

۳. **جدا کردن مصدوم از منبع برق:**

- هرگز به مصدوم دست نزنید مگر اینکه مطمئن شوید جریان برق قطع شده است.
- اگر نمی‌توانید منبع برق را به سرعت قطع کنید، به‌ویژه در محیط‌های مرطوب، اقدامات زیر را انجام دهید:

- دمپایی لاستیکی بپوشید یا روی سطح خشک (مانند روزنامه یا پارچه) بایستید.
- با استفاده از چوب خشک یا هر وسیله غیرهادی (مانند دسته جارو)، مصدوم را از منبع برق دور کنید.



۴. بررسی علائم حیاتی:

- نبض و تنفس مصدوم را بررسی کنید.
- در صورت نبود نبض یا تنفس، فوراً احیای قلبی-ریوی را آغاز کنید

۵. مراقبت تا رسیدن کمک:

- مصدوم را در حالت ایمن قرار دهید و از حرکت دادن غیرضروری او، به‌ویژه در صورت احتمال شکستگی، خودداری کنید.
- سوختگی‌ها را با پارچه تمیز بپوشانید و از مالیدن پماد یا مواد دیگر روی آن‌ها خودداری کنید.

نکات پیشگیری برای زائران

برای کاهش خطر برق‌گرفتگی در طول پیاده‌روی اربعین، به نکات زیر توجه کنید:

- **بررسی محیط:** هنگام استفاده از پریشا یا دستگاه‌های برقی در موب‌ها، از سالم بودن سیم‌ها و تجهیزات مطمئن شوید.
- **اجتناب از تماس با سیم‌های مشکوک:** به کابل‌ها یا سیم‌های لخت و آویزان دست نزنید.
- **احتیاط در شرایط مرطوب:** از استفاده از وسایل برقی در نزدیکی آب یا زمین خیس خودداری کنید.
- **آموزش کمک‌های اولیه:** یادگیری اصول اولیه کمک‌های اولیه، می‌تواند در شرایط اضطراری نجات‌بخش باشد.
- **همراه داشتن شماره‌های اضطراری:** شماره‌های تماس تیم‌های امدادی محلی را در دسترس داشته باشید.

حوادث ترافیکی

پیاده‌روی اربعین سفری معنوی و پرشور است که میلیون‌ها زائر را در مسیری پر از عشق و ایمان گرد هم می‌آورد. با این حال، تردد در جاده‌های شلوغ، حضور وسایل نقلیه متنوع، و ازدحام ممکن است خطر حوادث ترافیکی را افزایش دهد. بسیاری از مصدومان حوادث ترافیکی به دلیل جابه‌جایی غیراصولی یا اقدامات نادرست در صحنه حادثه دچار آسیب‌های جدی یا حتی مرگ می‌شوند. آگاهی از اقدامات اولیه و مدیریت صحیح صحنه حادثه می‌تواند جان افراد را نجات دهد. این راهنما به شما کمک می‌کند تا در مواجهه با حوادث ترافیکی در سفر اربعین، بهترین اقدامات را انجام دهید.

اهمیت اقدامات اولیه

در حوادث ترافیکی، تعداد کمی از مصدومان در لحظه حادثه جان خود را از دست می‌دهند. متأسفانه، جابه‌جایی غیراصولی یا اقدامات نادرست توسط افراد ناآگاه به کمک‌های اولیه می‌تواند به تشدید آسیب‌ها، نقص عضو، یا حتی مرگ منجر شود. یادگیری اصول اولیه امدادرسانی و رعایت نکات ایمنی در صحنه حادثه، نقشی حیاتی در نجات جان مصدومان دارد.

اقدامات کلیدی در مواجهه با حوادث ترافیکی

در صورت مواجهه با یک حادثه ترافیکی، با حفظ خونسردی و رعایت مراحل زیر اقدام کنید:

۱. بررسی و ایمن‌سازی صحنه حادثه

- اجتناب از ازدحام: اگر نیروهای امدادی یا افراد دیگر در محل حضور دارند، از توقف برای تماشای خودداری کنید تا از شلوغی و اختلال در امدادرسانی جلوگیری شود.
- تماس با اورژانس: اگر جزو اولین افراد حاضر در صحنه هستید، فوراً با شماره ۱۱۵ (یا تیم‌های امدادی مستقر در مسیر اربعین) تماس بگیرید. اطلاعات زیر را ارائه دهید:
 - نام و شماره تلفن خود
 - محل دقیق حادثه (از نشانه‌های واضح مانند نام جاده، تقاطع، یا بناهای مشخص استفاده کنید. در صورت عدم اطمینان، از افراد محلی یا نرم‌افزارهای موقعیت‌یاب کمک بگیرید)
 - نوع و شدت حادثه (مثلاً «تصادف دو خودرو، جاده مسدود، سه نفر گیر افتاده»)
 - تعداد و وضعیت تقریبی مصدومان (مثلاً «مرد، حدود ۵۰ ساله، مشکوک به ایست قلبی»)
 - خطرات موجود (مانند نشت سوخت، آتش‌سوزی، یا شرایط جوی نامناسب)
- ایمن‌سازی صحنه: از فردی بخواهید با علائم هشداردهنده (مانند مثلث شبرنگ یا روشن کردن فلاشر خودرو) سایر رانندگان را مطلع کند تا از حوادث بعدی پیشگیری شود.



- بررسی جزئیات صحنه: پس از اطمینان از ایمنی، تعداد مصدومان، نوع وسایل نقلیه، و خطرات موجود (مانند نشت گاز یا مواد سمی) را بررسی کنید و اطلاعات جدید را به اورژانس گزارش دهید.

۲. نزدیک شدن به مصدوم

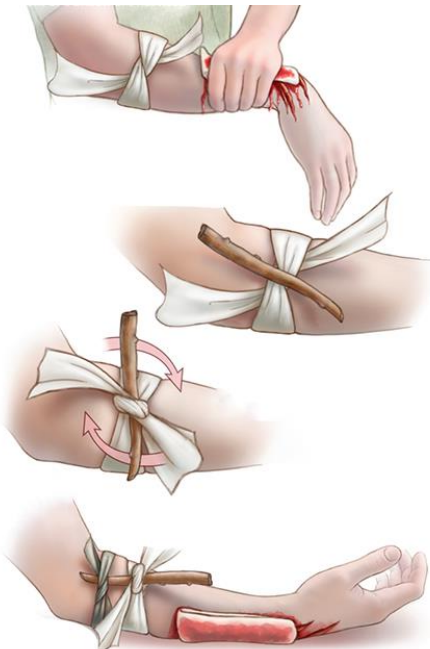
- رعایت نکات بهداشتی: در صورت امکان، ماسک بپوشید و از تجمع افراد در اطراف مصدوم جلوگیری کنید. همچنین برای پیشگیری از تماس خون و ترشحات بیمار با پوست خودتان از یک دستکش یا لایه حفاظتی پلاستیکی استفاده کنید.
- معرفی خود: از روبه‌رو به مصدوم نزدیک شوید، خود را به‌عنوان امدادگر معرفی کنید، و با آرامش با او صحبت کنید.



- تثبیت سر و گردن: با دو دست، سر و گردن مصدوم را ثابت نگه دارید تا از آسیب به ستون فقرات جلوگیری شود، زیرا آسیب‌های گردن و مهره‌ها در تصادفات شایع است.
- جمع‌آوری اطلاعات: از مصدوم درباره حادثه و علائم (مانند درد یا تنگی نفس) سؤال کنید و اطلاعات را به خاطر بسپارید تا به پرسنل اورژانس منتقل کنید.

- اقدامات غیرحرفه‌ای: اگر آموزش کمک‌های اولیه ندیده‌اید، از جابه‌جایی مصدوم یا انجام اقدامات خودسرانه خودداری کنید. بهترین کمک، جلوگیری از دخالت افراد ناآگاه و انتظار برای رسیدن امدادگران حرفه‌ای است.

۳. کنترل خونریزی



- اگر خونریزی قابل‌مشاهده‌ای وجود دارد، با استفاده از گاز استریل، پارچه تمیز، یا لباس، محل خونریزی را فشار دهید تا خونریزی متوقف شود. اگر خونریزی همچنان ادامه داشت گاز یا پارچه‌های بعدی را روی موارد قبل گذاشته و فشار را حفظ کنید.
- اگر علی‌رغم تلاش‌های شما همچنان خونریزی برقرار و شدید است می‌توانید با استفاده از یک پارچه پهن (تورنیکه) بالاتر از محل خونریزی را ببندید و پس از گره زدن، با یک چوب یا خودکار بپیچید تا خونریزی متوقف شود.

۴. مدیریت آتش‌سوزی خودرو

- خارج کردن مصدوم: اگر آتش‌سوزی خودرو جان مصدوم را تهدید می‌کند، با احتیاط او را خارج کنید:
 - با یک دست سر و گردن و با دست دیگر تنه (از زیر بغل) را بگیرید.



- مصدوم را به صورت طولی به سمت اولین محل ایمن بکشید.
- خاموش کردن آتش: اگر آتش سوزی از موتور شروع شده است:
 - کاپوت را باز نکنید، زیرا ورود هوا آتش را شعله ورتر می کند.
 - از کپسول آتش نشانی استفاده کنید و آتش را از طریق شکاف های گلگیر، جلو پنجره، یا زیر خودرو خاموش کنید.
 - در صورت حضور چند نفر، وظایف را تقسیم کنید: یک نفر آتش را خاموش کند و دیگران به مصدومان رسیدگی کنند.

۵. جابه جایی مصدوم

- جابه جایی ممنوع: مصدومان حوادث ترافیکی را به هیچ عنوان جابه جا نکنید، مگر در موارد زیر:
 ۱. خطر جانی قریب الوقوع (مانند آتش سوزی یا ریزش سازه)
 ۲. عدم امکان درخواست هر گونه کمک از اورژانس یا سایر ارگان های امدادی
 ۳. نیاز به اقدامات نجات بخش مانند احیای قلبی-ریوی CPR
- در صورتی که جابه جایی ضرورت دارد، حتماً سر و گردن را ثابت نگه دارید و با کمترین جابجایی گردن و ستون فقرات، مصدوم را جابجا کنید. برای اینکار لازم است از کمک افراد دیگر استفاده کنید.

نکات پیشگیری برای زائران

پیاده روی اربعین فرصتی بی نظیر برای تجدید عهد با ارزش های حسینی است، اما ایمنی شما و دیگر زائران اولویت دارد. با آگاهی از نحوه مدیریت حوادث ترافیکی و رعایت نکات ایمنی، می توانید به حفظ جان خود و دیگران کمک کنید. بنابراین برای کاهش خطر حوادث ترافیکی در سفر اربعین موارد زیر را مورد بررسی قرار دهید:

- رعایت قوانین راهنمایی: هنگام پیاده روی، از مسیرهای مشخص شده برای عابران استفاده کنید و از ورود به جاده های اصلی خودداری کنید.
- هشدار به رانندگان: در شب یا مناطق کم نور، از لباس های روشن یا شبرنگ استفاده کنید.
- همراهی گروهی: تا حد امکان به صورت گروهی حرکت کنید و از مسیرهای پر تردد فاصله بگیرید.
- آموزش کمک های اولیه: یادگیری اصول اولیه امداد رسانی، به ویژه تثبیت سر و گردن و CPR، می تواند در مواقع اضطراری نجات بخش باشد.
- شماره های اضطراری: شماره های امدادی محلی و تیم های مستقر در مسیر را در دسترس داشته باشید.

کنترل خونریزی



پیاده‌روی اربعین سفری معنوی و فرصتی بی‌نظیر برای تجدید عهد با ارزش‌های حسینی است. با این حال، شرایط خاص این سفر، مانند پیاده‌روی طولانی، ازدحام، و احتمال برخورد با اشیای تیز یا حوادث، ممکن است خطر خونریزی خارجی را افزایش دهد. خونریزی خارجی، به‌ویژه اگر شدید باشد، می‌تواند حیات فرد را به خطر بیندازد. آگاهی از انواع خونریزی، علائم، و اقدامات اولیه می‌تواند جان زائران را نجات دهد. این راهنما به شما کمک می‌کند تا در مواجهه با خونریزی خارجی، اقدامات صحیح را انجام دهید و با پیشگیری مناسب، سفری ایمن‌تر را تجربه کنید.

خونریزی خارجی چیست؟

خونریزی خارجی زمانی رخ می‌دهد که به دلیل بریدگی، خراش، یا آسیب‌های عمیق، خون از بدن خارج می‌شود. خون وظایف حیاتی مانند حمل اکسیژن و مواد مغذی را بر عهده دارد، و کاهش حجم آن می‌تواند به سرعت خطرناک شود. شدت خونریزی به نوع زخم، عمق آن، و عروق آسیب‌دیده بستگی دارد.

انواع خونریزی



۱. خونریزی مویرگی:
 - در آسیب‌های سطحی (مانند خراشیدگی) رخ می‌دهد.
 - به‌صورت قطره‌قطره و با حجم کم است.
 - معمولاً به‌راحتی کنترل می‌شود.
۲. خونریزی سیاهرگی (وریدی):
 - جریان ثابت و آرام (بدون جهش) با رنگ قرمز تیره.
 - در صورت آسیب به سیاهرگ‌های بزرگ، حجم خونریزی می‌تواند قابل‌توجه باشد.
۳. خونریزی سرخرگی (شریانی):
 - جریان شدید، پرفشار، و جهنده با هر ضربان قلب.
 - رنگ خون قرمز روشن است.
 - بسیار خطرناک و ممکن است در چند دقیقه منجر به مرگ شود، زیرا لخته شدن آن دشوار است.

علائم خونریزی

اگر خونریزی شدید باشد یا حجم خون ازدست‌رفته زیاد شود، علائم زیر ممکن است ظاهر شوند:

- کاهش فشار خون
- افزایش ضربان قلب
- تشنگی
- ضعف، بی‌حالی، بی‌قراری، یا پرخاشگری.
- احساس سرما و تعریق سرد (به‌ویژه روی پیشانی).
- تنفس سریع و سطحی.
- تهوع یا استفراغ.
- خواب‌آلودگی یا سرگیجه.
- کاهش هوشیاری یا غش.

اقدامات فوری

در صورت مشاهده خونریزی خارجی، با حفظ خونسردی اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. تماس با اورژانس:
 - فوراً با شماره ۱۱۵ مستقر در مسیر اربعین تماس بگیرید.
 - محل دقیق، شدت خونریزی، و وضعیت مصدوم (مانند هوشیاری یا تنفس) را گزارش دهید.
۲. رعایت ایمنی و بهداشت:
 - از ماسک و دستکش (یا لایه محافظ مانند کیسه پلاستیکی) استفاده کنید تا از مواجهه خون و ترشحات بیمار با بدنتان جلوگیری کرده و از انتقال عفونت جلوگیری شود.
 - به مصدوم نزدیک شوید و زخم را بررسی کنید.
۳. کنترل خونریزی:
 - فشار مستقیم: محل خونریزی را با گاز استریل، پارچه تمیز، یا لباس محکم فشار دهید.
 - تداوم فشار و پانسمان: اگر خونریزی متوقف نشد، گاز یا پارچه قبلی را بردارید و لایه جدیدی روی آن اضافه کنید و فشار را ادامه دهید.



۴. مدیریت جسم خارجی:

- اگر جسمی (مانند چوب یا فلز) در زخم فرو رفته است، آن را خارج نکنید، زیرا ممکن است خونریزی شدیدتر شود.
- با گاز یا پارچه، اطراف جسم را ثابت کنید تا حرکت نکند.

۵. حفظ استراحت مصدوم:

- مصدوم را در حالت استراحت کامل (ترجیحاً درازکش) نگه دارید و از جابه‌جایی غیرضروری خودداری کنید.
- اگر مصدوم هوشیار است و رنگ‌پریدگی یا تعریق سرد دارد، پاهای او را حدود ۳۰ سانتی‌متر بالا ببرید (مگر اینکه شکستگی وجود داشته باشد).

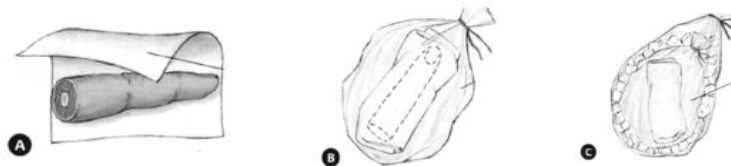
۶. مدیریت خونریزی شدید یا قطع عضو:

- تورنیکه (در موارد شدید): اگر خونریزی شریانی یا قطع عضو کنترل نشود، از پارچه پهن (مانند شال) و یک میله (مانند چوب) برای بستن قسمت بالاتر از زخم استفاده کنید. پارچه را محکم ببندید و میله را بچرخانید تا خونریزی کاملاً متوقف شود. زمان بستن تورنیکت را یادداشت کنید و به امدادگران اطلاع دهید.
- حفظ عضو قطع‌شده: عضو قطع‌شده را در پارچه تمیز بپیچید، سپس در کیسه پلاستیکی ضدآب قرار



دهید و کیسه را در ظرفی حاوی آب سرد و چند تکه یخ بگذارید. از تماس مستقیم یخ با عضو خودداری کنید.

۷. نظارت تا رسیدن اورژانس:



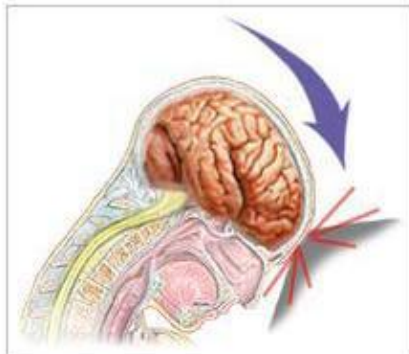
- کنار مصدوم بمانید و علائم حیاتی (تنفس، نبض، هوشیاری) را زیر نظر داشته باشید.
- اطلاعات مربوط به شدت خونریزی و اقدامات انجام‌شده را به امدادگران گزارش دهید.

آسیب به سر و اندام ها



پیاپیاده روی اربعین سفری معنوی و فرصتی بی نظیر برای تجدید عهد با ارزش‌های حسینی است. با این حال، شرایط خاص این سفر، مانند ازدحام، مسیرهای ناهموار، و احتمال زمین خوردن یا برخورد با موانع، ممکن است خطر آسیب سر را افزایش دهد. آسیب سر می‌تواند از یک ضربه ساده تا یک وضعیت تهدیدکننده حیات مانند خونریزی مغزی متغیر باشد. آگاهی از علائم و اقدامات اولیه می‌تواند از عوارض جدی جلوگیری کرده و جان زائران را نجات دهد. این راهنما به شما کمک می‌کند تا در مواجهه با آسیب سر، اقدامات صحیح را انجام دهید و با پیشگیری مناسب، سفری ایمن‌تر را تجربه کنید.

آسیب سر



مغز، بافتی نرم و حساس، توسط جمجمه محافظت می‌شود و درون آن عروق خونی و مایع مغزی-نخاعی وجود دارد. ضربه به سر می‌تواند باعث تکان شدید مغز، خونریزی، تورم، یا کوفتگی در داخل جمجمه شود. این آسیب‌ها ممکن است بدون علائم ظاهری (مانند شکستگی جمجمه) رخ دهند، اما فشار ناشی از تورم یا خونریزی می‌تواند به مغز آسیب جدی برساند. هر ضربه به سر لزوماً به معنای آسیب مغزی نیست، اما وجود علائم خاص نیازمند توجه فوری است.

علل شایع

- زمین خوردن در مسیرهای ناهموار یا لغزنده.
- برخورد سر با اشیاء (مانند تیرک‌ها یا وسایل در موکب‌ها).
- ازدحام و فشار جمعیت که باعث افتادن یا ضربه می‌شود.
- خستگی یا سرگیجه که تعادل را مختل می‌کند.

علائم آسیب سر

علائم آسیب سر ممکن است بلافاصله یا با تأخیر ظاهر شوند و شامل موارد زیر هستند:

علائم عمومی

- تغییر در سطح هوشیاری (از گیجی خفیف تا بیهوشی).
- ازدست دادن حافظه کوتاه مدت (مثلاً به یادنیارودن حادثه).
- تاری دید، دوبینی، یا مشکلات بینایی.
- سردرد شدید، کوبنده، یا احساس سنگینی در سر.
- تهوع یا استفراغ مکرر.
- ازدست دادن تعادل یا مشکل در راه رفتن.
- تغییر در حس یا حرکت اندامها (مانند ضعف یا بی حسی).
- نشت خون یا مایع شفاف (مایع مغزی-نخاعی) از بینی یا گوش.
- تشنج.

علائم در کودکان

- گریه مداوم و غیرعادی.
- امتناع از خوردن یا شیر خوردن.
- برآمدگی یا سفتی ملاج (بخش نرم جلوی سر) در نوزادان.
- استفراغ مکرر.
- خواب آلودگی بیش از حد یا بی قراری.

اقدامات فوری

در صورت مشاهده فردی با علائم آسیب سر، زمان بسیار حیاتی است. با حفظ خونسردی اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. تماس با اورژانس:
 - فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.
 - زمان شروع علائم (مانند بیهوشی، استفراغ، یا نشت مایع) را گزارش دهید.
۲. ایمن سازی صحنه:
 - اگر محیط ناامن است (مانند خطر ریزش یا ازدحام)، مصدوم را تنها در صورت ضرورت و با احتیاط به محل امن منتقل کنید.
 - در غیر این صورت، مصدوم را جابه جا نکنید تا از آسیب به ستون فقرات یا مغز جلوگیری شود.
۳. تثبیت سر و گردن:

- با رعایت نکات بهداشتی (مانند استفاده از ماسک)، از روبه‌رو به مصدوم نزدیک شوید.
- با دو دست، سر و گردن را در همان حالت اولیه ثابت نگه دارید تا از حرکت غیرضروری جلوگیری شود.
- تا رسیدن امدادگران، این حمایت را ادامه دهید.



۴. بررسی هوشیاری و تنفس:
 - سطح هوشیاری را بررسی کنید (مثلاً با پرسیدن نام یا محل).
 - اگر مصدوم بیهوش است اما تنفس دارد، او را با حفظ هم‌زمان سر، گردن، و تنه به پهلو (وضعیت ریکاوری) بچرخانید تا ترشحات از راه هوایی خارج شود.
 - اگر تنفس ندارد و آموزش CPR دارید، احیای قلبی-ریوی را آغاز کنید.
۵. مدیریت خونریزی یا ترشحات:
 - اگر زخم یا خونریزی روی سر وجود دارد، با گاز استریل یا پارچه تمیز به آرامی آن را بپوشانید و فشار ملایم اعمال کنید.
 - در صورت نشت خون یا مایع شفاف از بینی یا گوش، محل را با پانسمان تمیز بپوشانید، اما آن را پک نکنید تا فشار داخل جمجمه افزایش نیابد.
۶. جلوگیری از شوک:
 - مصدوم را با پتو یا لباس گرم نگه دارید تا دمای بدن حفظ شود.
 - لباس‌های تنگ را شل کنید و به او آرامش دهید.
 - از دادن غذا یا مایعات خودداری کنید، زیرا ممکن است نیاز به بیهوشی داشته باشد.
۷. نظارت مستمر:
 - تا رسیدن اورژانس، علائم حیاتی (تنفس، نبض، هوشیاری) را مرتب بررسی کنید.
 - هرگونه تغییر (مانند تشنج، استفراغ، یا کاهش هوشیاری) را گزارش دهید.

نکات پیشگیری

- استفاده از کفش مناسب: کفش‌هایی با کفی عاج‌دار و مقاوم بپوشید تا از لغزیدن یا زمین خوردن جلوگیری شود.

- احتیاط در مسیر: در مسیرهای شلوغ یا ناهموار با دقت حرکت کنید و از دویدن یا حرکات ناگهانی خودداری کنید.
- مدیریت خستگی: استراحت‌های منظم در موکب‌ها داشته باشید تا از سرگیجه یا ازدست‌دادن تعادل جلوگیری شود.
- اجتناب از ازدحام: تا حد امکان از مسیرهای خلوت‌تر استفاده کنید و در مناطق شلوغ مراقب باشید.
- محافظت از سر: در صورت فعالیت در موکب‌ها (مانند حمل وسایل سنگین)، از کلاه یا پوشش محافظ استفاده کنید.
- مشاوره پزشکی: اگر بیماری‌هایی مانند فشارخون بالا یا صرع دارید که خطر زمین‌خوردن را افزایش می‌دهند، پیش از سفر با پزشک مشورت کنید.
- آموزش کمک‌های اولیه: یادگیری اصول تثبیت سر و گردن و CPR می‌تواند در شرایط اضطراری نجات‌بخش باشد.

دررفتگی

پیاده‌روی اربعین سفری معنوی و فرصتی بی‌نظیر برای تجدید عهد با ارزش‌های حسینی است. با این حال، شرایط خاص این سفر، مانند پیاده‌روی طولانی، ازدحام، و احتمال زمین‌خوردن یا برخورد با موانع، ممکن است خطر آسیب‌های اسکلتی عضلانی مانند دررفتگی مفاصل را افزایش دهد. آگاهی از علائم دررفتگی و اقدامات اولیه می‌تواند از آسیب‌های بیشتر جلوگیری کرده و به بهبود سریع‌تر مصدوم کمک کند. این راهنما به زائران کمک می‌کند تا در مواجهه با دررفتگی، اقدامات صحیح را انجام دهند و با پیشگیری مناسب، سفری ایمن‌تر را تجربه کنند.

دررفتگی چیست؟



دررفتگی زمانی رخ می‌دهد که استخوان در یک مفصل از جایگاه طبیعی خود خارج شود. مفاصلی مانند شانه، انگشتان، زانو، یا مچ پا به دلیل ساختارشان بیشتر در معرض دررفتگی هستند. دررفتگی ممکن است به تنهایی یا همراه با شکستگی رخ دهد، که در این صورت نیاز به احتیاط بیشتری دارد. این آسیب می‌تواند به اعصاب، عروق خونی، یا بافت‌های اطراف صدمه بزند و در صورت مدیریت نادرست، عوارض جدی ایجاد کند.

علل شایع

- زمین خوردن یا لغزیدن در مسیرهای ناهموار.
- فشار بیش از حد به مفاصل به دلیل پیاده روی طولانی.
- برخورد با افراد یا اشیاء در ازدحام.
- خستگی یا ضعف عضلانی که تعادل را مختل می کند.

علائم

- درد شدید یا متوسط در محل مفصل آسیب دیده.
- تورم و التهاب اطراف مفصل.
- بدشکلی قابل مشاهده در مقایسه با سمت سالم (مانند تغییر شکل شانه یا انگشت).
- ناتوانی در حرکت دادن یا استفاده از مفصل آسیب دیده.
- کبودی یا تغییر رنگ پوست.
- احساس گزگز، بی حسی، یا تغییر حس در عضو به دلیل فشار روی اعصاب.
- زخم یا خونریزی در صورت همراهی با شکستگی باز.

اقدامات فوری با حفظ خونسردی :

۱. تماس با اورژانس:
 - فوراً با شماره ۱۱۵ یا تیم های پزشکی مستقر در مسیر اربعین تماس بگیرید.
 - محل دقیق، شدت آسیب، و وضعیت مصدوم (مانند هوشیاری یا وجود خونریزی) را گزارش دهید.
۲. کنترل خونریزی (در صورت وجود):
 - اگر زخم یا خونریزی وجود دارد، اطراف زخم را با گاز استریل یا پارچه تمیز به آرامی بپوشانید.
 - از فشار مستقیم روی زخم یا استخوان شکسته خودداری کنید تا آسیب تشدید نشود.
 - از پانسمان استریل شل برای پوشش زخم استفاده کنید.
۳. بی حرکت سازی عضو آسیب دیده:
 - عضو آسیب دیده را با استفاده از پد، آتل، یا پارچه ثابت کنید تا حرکت نکند و درد کاهش یابد.
 - برای بی حرکت سازی، می توانید از اندام های سالم بدن (مانند بستن دست آسیب دیده به بدن) یا وسایل موجود (مانند چوب یا شال) استفاده کنید.
 - هرگز سعی نکنید مفصل دررفته را جا بیندازید، زیرا ممکن است به اعصاب یا عروق آسیب برسد.
۴. بررسی گردش خون:

- پس از بی حرکت سازی، گردش خون در عضو را بررسی کنید (مثلاً با چک کردن نبض یا رنگ پوست).
- اگر عضو سرد، بی رنگ، یا بی حس شد، فیکساسیون را شل کنید و به امدادگران اطلاع دهید.
- ۵. قرار دادن مصدوم در وضعیت راحت:
 - مصدوم را در حالت استراحت کامل و راحت ترین وضعیت (معمولاً درازکش یا نشسته با تکیه) قرار دهید.
 - از پتو، لباس، یا بالش برای حمایت از بدن و کاهش ناراحتی استفاده کنید.
 - از جابه جایی غیرضروری مصدوم یا عضو آسیب دیده خودداری کنید.
- ۶. مدیریت شوک:
 - مصدوم را گرم نگه دارید (مثلاً با پتو) تا از افت دمای بدن جلوگیری شود.
 - لباس های تنگ را شل کنید تا تنفس راحت تر شود.
 - به مصدوم اطمینان خاطر بدهید و آرامش او را حفظ کنید.
 - از دادن غذا یا مایعات خودداری کنید، زیرا ممکن است برای درمان نیاز به بیهوشی باشد.
- ۷. نظارت تا رسیدن اورژانس:
 - کنار مصدوم بمانید و علائم حیاتی (تنفس، نبض، هوشیاری) را زیر نظر داشته باشید.
 - اطلاعات مربوط به شدت آسیب و اقدامات انجام شده را به امدادگران گزارش دهید.

نکات پیشگیری

- استفاده از کفش مناسب: کفش هایی با کفی عاج دار و مقاوم بپوشید تا از لغزیدن یا پیچ خوردن مچ پا جلوگیری شود.
- احتیاط در مسیر: در مسیرهای ناهموار یا شلوغ با دقت حرکت کنید و از دویدن یا حرکات ناگهانی خودداری کنید.
- تقویت عضلات: پیش از سفر، با تمرینات سبک مانند پیاده روی، عضلات و مفاصل خود را تقویت کنید.
- مدیریت خستگی: استراحت های منظم در موبک ها داشته باشید تا از ضعف و ازدست دادن تعادل جلوگیری کنید.
- حمل بار سبک: از کوله پشتی سبک استفاده کنید و وزن را به صورت یکنواخت توزیع کنید تا فشار روی مفاصل کاهش یابد.
- مشاوره پزشکی: اگر سابقه دررفتگی یا بیماری مفصلی (مانند آرتروز) دارید، پیش از سفر با پزشک مشورت کنید.
- آموزش کمک های اولیه: یادگیری اصول بی حرکت سازی و مدیریت شوک می تواند در شرایط اضطراری نجات بخش باشد.

پیاده روی اربعین سفری پر از معنویت و همدلی است، اما آمادگی برای مدیریت شرایط اضطراری مانند دررفتگی می تواند سلامت شما و دیگر زائران را تضمین کند. با آگاهی از علائم، اقدامات صحیح، و رعایت نکات پیشگیری، می توانید این سفر را با آرامش و ایمنی بیشتری تجربه کنید.

تشنج



پیاده‌روی اربعین سفری معنوی و فرصتی بی‌نظیر برای ارتباط با ارزش‌های حسینی است. با این حال، شرایط خاص این سفر، مانند پیاده‌روی طولانی، گرما، خستگی، یا کمبود آب و غذا، ممکن است خطر بروز تشنج را در برخی افراد افزایش دهد. تشنج یک وضعیت پزشکی جدی است که نیازمند آگاهی و اقدام صحیح برای محافظت از فرد مبتلا و پیشگیری از آسیب‌های بیشتر است. این راهنما به زائران کمک می‌کند تا با علائم تشنج آشنا شوند و در صورت وقوع آن، اقدامات مناسب را انجام دهند.

تشنج چیست؟

تشنج ناشی از اختلال در فعالیت الکتریکی مغز است که منجر به انقباضات غیرارادی عضلات بدن می‌شود. این وضعیت معمولاً با کاهش یا ازدست‌دادن هوشیاری همراه است. تشنج ممکن است یک‌بار رخ دهد یا به صورت مکرر (به دلیل بیماری صرع یا علل دیگر) تکرار شود. اگر تشنج به دلیل علتی مشخص (مانند تب، کاهش قند خون، یا ضربه به سر) رخ دهد، نشانه یک اختلال زمینه‌ای است و نه لزوماً صرع.

علل

- در کودکان: اغلب به دلیل تب بالا (تشنج ناشی از تب).
- در بزرگسالان: کاهش قند خون، کمبود خواب، خستگی شدید، ضربه به سر، عفونت، کمبود آب بدن، قطع ناگهانی داروهای ضد تشنج.
- در سفر اربعین: عواملی مانند مسمومیت‌های دارویی، فراموشی مصرف دارو، اختلالات و بیماری‌های زمینه‌ای و ... می‌توانند خطر تشنج را افزایش دهند.

علائم

تشنج ممکن است به صورت ناگهانی رخ دهد و علائم زیر را به همراه داشته باشد:



- ازدست دادن هوشیاری یا گیجی
- انقباض شدید و غیرارادی عضلات بدن
- لرزش یا پرش اندامها
- ازدست دادن کنترل ادرار یا مدفوع
- خروج کف از دهان یا آبی شدن لبها
- گیجی، خواب‌آلودگی، یا خستگی شدید تا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از تشنج

اقدامات

در صورت مشاهده فردی که دچار تشنج شده، با حفظ خونسردی اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. تماس با اورژانس:
 - فوراً با شماره ۱۱۵ یا تیم‌های امدادی مستقر در مسیر اربعین تماس بگیرید و وضعیت را گزارش دهید.
 - اطلاعات دقیق مانند محل حادثه، وضعیت مصدوم و ... را ارائه کنید.
۲. محافظت از مصدوم:
 - اشیای خطرناک (مانند سنگ، چوب، یا وسایل تیز) را از اطراف فرد دور کنید.
 - سر مصدوم را با دست یا پارچه نرم محافظت کنید تا به زمین برخورد نکند.
 - مصدوم را جابه‌جا نکنید و از مهار حرکات او خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث شکستگی استخوان یا آسیب بافتی شود.
۳. اجتناب از اقدامات نادرست:
 - بین دندان‌های مصدوم چیزی قرار ندهید، زیرا این کار می‌تواند به دندان‌ها یا بافت دهان آسیب برساند.
 - از ریختن آب یا دادن خوراکی به مصدوم خودداری کنید.
۴. مدیریت پس از تشنج:
 - پس از توقف حرکات تشنجی، مصدوم را به صورت خوابیده به پهلو (وضعیت ریکاوری) قرار دهید تا راه تنفسی او باز بماند و از خفگی جلوگیری شود.
 - تا زمان هوشیاری کامل، از دادن غذا، نوشیدنی، یا دارو از راه دهان خودداری کنید.
 - اگر مصدوم دچار جراحت یا خونریزی شده، با پارچه تمیز آن را کنترل کنید.
۵. نظارت و گزارش:
 - تا رسیدن نیروهای امدادی کنار مصدوم بمانید و وضعیت او را زیر نظر داشته باشید.

○ اطلاعات مربوط به مدت تشنج، علائم مشاهده شده، و اقدامات انجام شده را به پرسنل امدادی گزارش دهید.

برای کاهش خطر تشنج در طول سفر اربعین، به نکات زیر توجه کنید:

- مصرف منظم دارو: اگر مبتلا به صرع یا بیماری مرتبط هستید، داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید و مقدار کافی برای کل سفر همراه داشته باشید.
- مدیریت خستگی و کم‌آبی: به‌طور منظم آب بنوشید، استراحت کافی کنید، و از پیاده‌روی بیش‌ازحد در گرما خودداری کنید.
- تغذیه مناسب: وعده‌های غذایی سبک و مغذی (مانند خرما یا آجیل) مصرف کنید تا سطح قند خون شما ثابت بماند.
- مشاوره پزشکی: پیش از سفر، با پزشک خود درباره شرایط سفر و بیماری‌های زمینه‌ای خود مشورت کنید.
- اطلاع به همراهان: اگر سابقه تشنج دارید، به همسفران یا سرپرست گروه اطلاع دهید و نحوه مدیریت تشنج را به آن‌ها آموزش دهید.
- اجتناب از محرک‌ها: از عواملی مانند کم‌خوابی، استرس شدید، یا مصرف نوشیدنی‌های محرک (مانند قهوه غلیظ) که ممکن است تشنج را تحریک کنند، دوری کنید.
- اجتناب از مصرف خودسرانه دارو‌ها: اگر به هر دلیل مانند سردرد یا سایر مشکلات نیاز به دارو داشتید بدون مشورت پزشک اقدام به مصرف دارو نکنید.

تنگی نفس



پیاده‌روی اربعین سفری معنوی و فرصتی بی‌نظیر برای تجدید عهد با ارزش‌های حسینی است. با این حال، شرایط خاص این سفر، مانند گرمای هوا، گردوغبار، پیاده‌روی طولانی، و ازدحام، ممکن است خطر تنگی نفس را به‌ویژه برای افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای افزایش دهد. تنگی نفس می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات ریوی، قلبی، یا سایر اختلالات باشد و نیازمند اقدام سریع و آگاهانه است. این راهنما به زائران کمک می‌کند تا علائم تنگی نفس را شناسایی کنند، اقدامات اولیه را انجام دهند، و با پیشگیری مناسب، سفری ایمن‌تر را تجربه کنند.

تنگی نفس چیست؟

تنگی نفس حالتی است که فرد احساس می‌کند نمی‌تواند به راحتی نفس بکشد یا اکسیژن کافی دریافت نمی‌کند. این وضعیت زمانی رخ می‌دهد که:

- سطح اکسیژن در بدن کاهش یابد.
 - دی‌اکسید کربن (محصول جانبی تنفس) در بدن تجمع کند.
 - عواملی با ورود و خروج هوا در ریه‌ها تداخل کنند.
- تنگی نفس ممکن است منشأ ریوی (مانند آسم یا عفونت ریه) یا قلبی (مانند نارسایی قلبی) داشته باشد. همچنین عواملی مانند کم‌خونی، چاقی، عفونت‌های شدید، یا اضطراب می‌توانند آن را ایجاد کنند.

علل

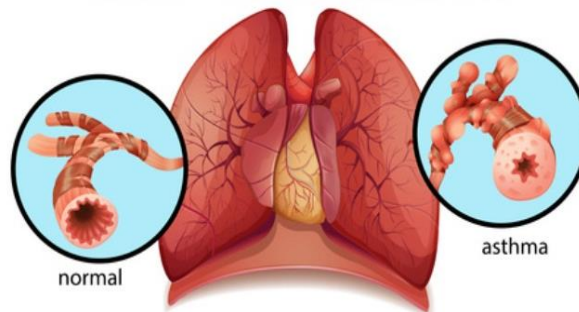
- بیماری‌های ریوی: آسم، برونشیت، پنومونی (عفونت ریه)، یا سل.
- بیماری‌های قلبی: نارسایی قلبی، حمله قلبی، یا اختلال در دریچه‌های قلب.
- سایر علل: کم‌خونی، چاقی، اضطراب، یا عفونت‌های سیستمیک.
- در سفر اربعین: عواملی مانند گردوغبار، گرما، کم‌آبی، خستگی، یا قرار گرفتن در معرض محرک‌های آسم (مانند دود یا عطر) می‌توانند تنگی نفس را تشدید کنند.

آسم

آسم یک بیماری مزمن تنفسی است که در آن مجاری هوایی به دلیل التهاب تنگ شده و تنفس دشوار می‌شود. حملات آسم ممکن است توسط محرک‌هایی مانند گردوغبار، گرده گیاهان، دود، عطر، فعالیت بدنی شدید، یا حتی داروهایی مانند اسپرین ایجاد شود.

علائم آسم و تنگی نفس شدید

- تنگی نفس شدید که صحبت کردن را دشوار می‌کند.
- سرفه مداوم و خس‌خس سینه (صدای سوت مانند هنگام تنفس).
- کبودی لب‌ها یا نوک انگشتان (نشانه کمبود اکسیژن).
- تلاش تنفسی زیاد (فرو رفتن فضای بین دنده‌ها یا بالای ترقوه هنگام دم).
- افزایش ضربان قلب.
- بی‌قراری و اضطراب.



ریه در شرایط عادی

ریه تنگ شده در آسم

اقدامات فوری در مواجهه با تنگی نفس

۱. تماس با اورژانس:
 - فوراً با شماره ۱۱۵ یا تیم‌های امدادی مستقر در مسیر اربعین تماس بگیرید.
 - محل دقیق، تعداد افراد درگیر، و علائم (مانند کبودی لب‌ها یا دشواری در صحبت) را گزارش دهید.
 - توصیه‌های تلفنی پرستار ۱۱۵ را به دقت انجام دهید.
۲. قرار دادن بیمار در وضعیت مناسب:
 - بیمار را در حالت نشسته با کمی خم شدن به جلو قرار دهید و دست‌هایش را روی میز یا سطحی محکم بگذارید تا تنفس راحت‌تر شود.
 - از حرکت دادن یا راه رفتن بیمار خودداری کنید، زیرا ممکن است وضعیت را بدتر کند.
۳. استفاده از اسپری تنفسی (در صورت آسم):
 - اگر بیمار اسپری تنفسی (مانند سالبوتامول) دارد، به او کمک کنید تا آن را استفاده کند:



- دوز: بزرگسالان ۶ تا ۸ پاف، کودکان ۲ تا ۴ پاف (طبق تجویز پزشک).
- روش استفاده:

۱. اسپری را خوب تکان دهید.
 ۲. از بیمار بخواهید بازدم عمیقی انجام دهد.
 ۳. دهانه اسپری را در دهان بیمار قرار دهید.
 ۴. همزمان با دم بیمار، اسپری را فشار دهید تا دارو وارد ریه‌ها شود.
 ۵. اسپری را خارج کنید و از بیمار بخواهید نفس خود را حدود ۱۰ ثانیه نگه دارد.
 ۶. در صورت نیاز، پس از یک دقیقه دوز بعدی را تکرار کنید.
- اگر بیمار اسپری ندارد، منتظر رسیدن امدادگران باشید.
 - ۴. نظارت و آرامش:
 - کنار بیمار بمانید و او را آرام کنید، زیرا اضطراب می‌تواند تنگی نفس را تشدید کند.
 - از دادن غذا، نوشیدنی، یا داروهای خوراکی خودداری کنید.

نکات پیشگیری

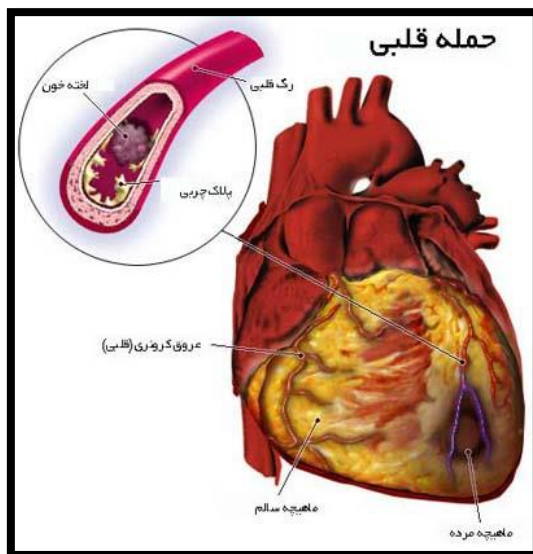
- اجتناب از محرک‌ها: از قرار گرفتن در معرض گردوغبار، دود، عطر، یا حیوانات خانگی دوری کنید. در مسیرهای پرگردوغبار، از ماسک‌های فیلتردار (مانند N95 یا FFP2) استفاده کنید.
- مصرف منظم دارو: اگر مبتلا به آسم یا بیماری قلبی-ریوی هستید، داروها و افشانه‌های تجویزی را طبق دستور پزشک مصرف کنید و مقدار کافی برای کل سفر همراه داشته باشید.
- مدیریت خستگی و کم‌آبی: به‌طور منظم آب بنوشید و از پیاده‌روی بیش‌ازحد در گرما خودداری کنید.
- مشاوره پزشکی: پیش از سفر، با پزشک خود درباره شرایط سفر و مدیریت بیماری‌های زمینه‌ای مشورت کنید.
- تغذیه مناسب: وعده‌های غذایی سبک و متعادل مصرف کنید تا کم‌خونی یا ضعف عمومی تشدید نشود.
- کنترل اضطراب: با برنامه‌ریزی دقیق و همراهی گروهی، استرس سفر را کاهش دهید.
- اطلاع به همراهان: اگر سابقه آسم یا تنگی نفس دارید، به همسفران یا سرپرست گروه اطلاع دهید و نحوه استفاده از اسپری را به آن‌ها آموزش دهید.

حمله قلبی



پیاده‌روی اربعین سفری معنوی و فرصتی بی‌نظیر برای ارتباط با ارزش‌های حسینی است. با این حال، شرایط خاص این سفر، مانند پیاده‌روی طولانی، گرما، خستگی، و استرس، می‌تواند خطر حمله قلبی را به‌ویژه برای افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای افزایش دهد. حمله قلبی یک وضعیت اورژانسی است که نیازمند اقدام سریع و آگاهانه برای نجات جان فرد است. این راهنما به زائران کمک می‌کند تا علائم حمله قلبی را شناسایی کنند، اقدامات اولیه را انجام دهند، و با پیشگیری مناسب، سفری ایمن‌تر را تجربه کنند.

حمله قلبی چیست؟



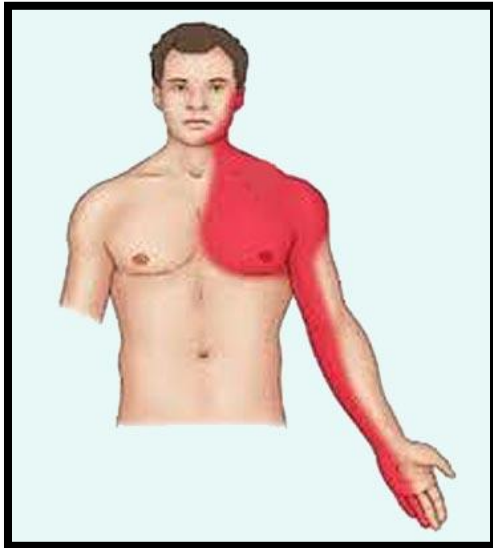
حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون حامل اکسیژن به بخشی از ماهیچه‌های قلب به شدت کاهش یابد یا قطع شود. این مشکل معمولاً به دلیل انسداد عروق کرونری (رگ‌های تغذیه‌کننده قلب) ایجاد می‌شود. انسداد اغلب نتیجه فرآیند تصلب شرایین است، که در آن پلاک‌های چربی، کلسترول، و سایر مواد در دیواره عروق تجمع می‌یابند و آن‌ها را تنگ می‌کنند. اگر پلاک شکسته شود، لخته خونی در اطراف آن تشکیل شده و ممکن است رگ را کاملاً مسدود کند. این وضعیت باعث ایسکمی (کمبود خون و اکسیژن) و در نهایت آسیب یا مرگ بخشی از ماهیچه قلب می‌شود.

علل شایع

- فشار جسمانی ناشی از پیاده‌روی طولانی.
- گرما و کم‌آبی که قلب را تحت فشار قرار می‌دهد.
- استرس عاطفی یا اضطراب.
- مصرف ناکافی داروهای قلبی یا فراموشی آن‌ها.
- بیماری‌های زمینه‌ای مانند فشارخون بالا، دیابت، یا کلسترول بالا.

علائم

علائم حمله قلبی ممکن است به صورت ناگهانی یا تدریجی ظاهر شوند و شامل موارد زیر هستند:



- درد قفسه سینه: احساس فشار، سنگینی، یا درد له کننده در مرکز یا سمت چپ قفسه سینه که ممکن است چند دقیقه طول بکشد یا قطع و وصل شود.
- انتشار درد: گسترش درد به گردن، فک، دندانها، شانهها، یا بازوی چپ.
- تنگی نفس: تنفس سریع یا احساس کمبود هوا.
- نبض غیرعادی: ضربان قلب سریع، نامنظم، یا گاهی کندتر از حد معمول.
- تغییر رنگ پوست: رنگ پریدگی، خاکستری شدن، یا کبودی لبها و پوست.
- سرگیجه یا غش: احساس سبکی سر یا از دست دادن هوشیاری.
- تعریق سرد: عرق کردن غیرعادی حتی در هوای خنک.
- تهوع یا استفراغ.
- اضطراب شدید: احساس ترس یا وحشت ناگهانی.

اقدامات فوری

در صورت مشاهده فردی با علائم حمله قلبی، با حفظ خونسردی اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. تماس با اورژانس:
 - فوراً با شماره ۱۱۵ یا تیمهای امدادی مستقر در مسیر اربعین تماس بگیرید.
 - محل دقیق و علائم کامل (مانند درد قفسه سینه یا تنگی نفس) را گزارش دهید.
۲. قرار دادن بیمار در وضعیت مناسب:
 - بیمار را در راحت ترین وضعیت قرار دهید، معمولاً نیمه نشسته با تکیه به پشتی یا دیوار، زیرا این حالت فشار روی قلب را کاهش می دهد.
 - از راه رفتن یا حرکت دادن بیمار خودداری کنید.
۳. دادن داروی از پیش تعیین شده:
 - اگر بیمار داروی قلبی تجویزی (مانند نیتروگلیسرین) دارد، طبق دستور قبلی پزشکش یا با هماهنگی پرستار تریاژ تلفنی ۱۱۵ به او کمک کنید تا آن را مصرف کند.
 - از دادن داروهای غیرتجویزی یا خوراکی های دیگر خودداری کنید.
۴. نظارت و آرامش:

- تا رسیدن امدادگران کنار بیمار بمانید و او را آرام کنید، زیرا اضطراب می‌تواند وضعیت را بدتر کند.
- وضعیت بیمار (مانند تغییر در هوشیاری یا تنفس) را زیر نظر داشته باشید و در صورت تغییر، مجدداً با ۱۱۵ تماس بگیرید.

۵. آمادگی برای احیای قلبی-ریوی CPR:

- اگر بیمار هوشیاری خود را از دست داد و نبض یا تنفس نداشت، در صورت داشتن آموزش، CPR را آغاز کنید (برای آموزش CPR به منابع معتبر یا دوره‌های امدادی مراجعه کنید).

نکات پیشگیری

برای کاهش خطر حمله قلبی در طول سفر اربعین، به نکات زیر توجه کنید:

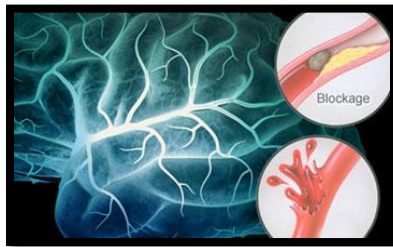
- مصرف منظم دارو: اگر بیماری قلبی، فشارخون بالا، یا دیابت دارید، داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید و مقدار کافی برای کل سفر همراه داشته باشید.
- مدیریت خستگی و کم‌آبی: به‌طور منظم آب بنوشید و از پیاده‌روی بیش‌ازحد در گرما خودداری کنید. استراحت‌های کوتاه در موبک‌ها را فراموش نکنید.
- تغذیه مناسب: از غذاهای سبک و کم‌چرب استفاده کنید و از مصرف غذاهای سنگین یا پرنمک که قلب را تحت فشار قرار می‌دهند، پرهیز کنید.
- مشاوره پزشکی: پیش از سفر، با پزشک خود درباره شرایط سفر و سلامت قلب مشورت کنید. تست‌های لازم (مانند نوار قلب) را انجام دهید.
- کنترل استرس: با برنامه‌ریزی دقیق و همراهی گروهی، استرس سفر را کاهش دهید. دعا و ذکر می‌تواند به آرامش شما کمک کند.
- اطلاع به همراهان: اگر سابقه بیماری قلبی دارید، به همسفران یا سرپرست گروه اطلاع دهید و علائم حمله قلبی را به آن‌ها آموزش دهید.
- اجتناب از محرک‌ها: از مصرف نوشیدنی‌های محرک (مانند قهوه غلیظ) یا سیگار خودداری کنید.

سکته مغزی



پیاده‌روی اربعین سفری معنوی و فرصتی بی‌نظیر برای تجدید عهد با ارزش‌های حسینی است. با این حال، شرایط خاص این سفر، مانند پیاده‌روی طولانی، گرما، کم‌آبی، و استرس، می‌تواند خطر سکته مغزی را به‌ویژه برای افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای افزایش دهد. سکته مغزی یک وضعیت اورژانسی است که در آن جریان خون به بخشی از مغز قطع یا مختل می‌شود و می‌تواند در عرض چند دقیقه به آسیب دائمی یا مرگ منجر شود. آگاهی از علائم و اقدامات اولیه می‌تواند جان زائران را نجات دهد. این راهنما به شما کمک می‌کند تا علائم سکته مغزی را شناسایی کنید، اقدامات صحیح را انجام دهید، و با پیشگیری مناسب، سفری ایمن‌تر را تجربه کنید.

سکته مغزی چیست؟



سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به بخشی از مغز به دلیل انسداد سرخرگ (سکته ایسکمیک) یا پارگی رگ و خونریزی (سکته هموراژیک) مختل شود. این اختلال باعث محرومیت سلول‌های مغز از اکسیژن و مواد مغذی شده و در عرض چند دقیقه منجر به مرگ سلول‌های مغزی می‌شود. سکته مغزی یک اورژانس پزشکی است و هر ثانیه در درمان آن اهمیت دارد.

علل شایع

- فشارخون بالا یا دیابت کنترل نشده.
- مصرف ناکافی دارو یا قطع ناگهانی داروهای مرتبط با بیماری زمینه‌ای.
- کم‌آبی و گرما
- استرس عاطفی یا اضطراب.

علائم سکته مغزی

علائم سکته مغزی معمولاً به‌صورت ناگهانی ظاهر می‌شوند. برای به‌خاطر سپردن علامت‌های اصلی سکته مغزی می‌توانید از کلمه انگلیسی BEFAST استفاده کرده و علامت‌ها را به‌خاطر بسپارید:



سایر علائم شامل:

- سردرد شدید و ناگهانی بدون علت مشخص.
- اختلال ناگهانی در تعادل یا هماهنگی حرکات (مانند مشکل در راه رفتن).
- تغییر ناگهانی در بینایی (مانند تاری دید یا ازدست دادن بینایی در یک یا هر دو چشم).
- اختلال ناگهانی در بلع غذا یا مایعات.
- سرگیجه یا احساس چرخش محیط.
- کاهش هوشیاری یا بیهوشی.

اقدامات فوری در مواجهه با سکته مغزی

۱. تماس با اورژانس:

- فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.
- زمان شروع علائم مشاهده شده (مانند ضعف یک طرفه یا مشکل تکلم) را گزارش دهید.

۲. قرار دادن بیمار در وضعیت مناسب:

- اگر بیمار هوشیار است: او را در وضعیت راحت، ترجیحاً نیمه نشسته با تکیه به پشتی یا دیوار قرار دهید.
- اگر بیمار بیهوش است اما تنفس دارد: او را به پهلو (وضعیت ریکاوری) به سمت آسیب دیده (مثلاً سمت فلج) قرار دهید تا راه هوایی باز بماند.
- اگر بیمار تنفس ندارد: در صورت داشتن آموزش، احیای قلبی-ریوی (CPR) را آغاز کنید (برای آموزش CPR به منابع معتبر یا دوره های امدادی مراجعه کنید).

۳. بررسی راه هوایی و تنفس:

- به طور مداوم راه هوایی و تنفس بیمار را بررسی کنید.
- اگر چیزی (مانند غذا) راه هوایی را مسدود کرده و بیمار هوشیار است، به آرامی او را تشویق به سرفه کنید، اما از اقدامات تهاجمی بدون آموزش خودداری کنید.

۴. حفظ آرامش محیط:

- محیط را آرام نگه دارید و به بیمار اطمینان خاطر بدهید تا اضطراب کاهش یابد.
- از دادن غذا، مایعات، یا داروهای خوراکی خودداری کنید، زیرا بلع ممکن است مختل باشد.

۵. نظارت تا رسیدن اورژانس:

- کنار بیمار بمانید و علائم حیاتی (تنفس، نبض، هوشیاری) را زیر نظر داشته باشید.
- اطلاعات دقیق (مانند زمان شروع علائم و تغییرات وضعیت) را به امدادگران گزارش دهید.

نکات پیشگیری

- **مصرف منظم دارو:** اگر بیماری‌هایی مانند فشارخون بالا، دیابت، یا بیماری قلبی دارید، داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید و مقدار کافی برای کل سفر همراه داشته باشید.
- **مدیریت کم‌آبی:** به‌طور منظم آب بنوشید تا از غلظت خون و فشار روی سیستم گردش خون جلوگیری شود.
- **تغذیه متعادل:** از غذاهای سبک و کم‌نمک استفاده کنید و از مصرف غذاهای سنگین که فشارخون را افزایش می‌دهند، پرهیز کنید.
- **استراحت کافی:** استراحت‌های منظم در موب‌ها داشته باشید تا از خستگی و استرس بیش‌ازحد جلوگیری شود.
- **مشاوره پزشکی:** پیش از سفر، با پزشک خود درباره سلامت قلب و عروق مشورت کنید و تست‌های لازم (مانند فشارخون یا کلسترول) را انجام دهید.
- **کنترل استرس:** با برنامه‌ریزی دقیق، همراهی گروهی، و تمرکز بر نیت معنوی سفر، استرس را کاهش دهید.
- **اطلاع به همراهان:** اگر سابقه بیماری مرتبط یا عوامل خطر (مانند فشارخون بالا) دارید، به همسفران اطلاع دهید و علائم سکتة مغزی را به آن‌ها آموزش دهید.
- **اجتناب از محرک‌ها:** از سیگار، الکل، یا نوشیدنی‌های محرک (مانند قهوه غلیظ) که فشارخون را افزایش می‌دهند، دوری کنید.

پیاده‌روی اربعین سفری پر از معنویت و همدلی است، اما آمادگی برای مدیریت شرایط اورژانسی مانند سکتة مغزی می‌تواند جان شما یا دیگر زائران را نجات دهد. با آگاهی از علائم، اقدامات صحیح، و رعایت نکات پیشگیری، می‌توانید این سفر را با آرامش و ایمنی بیشتری تجربه کنید.

افزایش فشار خون



شرایط خاص سفر اربعین مانند پیاده‌روی طولانی، گرما، کم‌آبی، و استرس، می‌تواند خطر افزایش فشار خون را به‌ویژه در میانسالان و سالمندان تشدید کند. فشار خون بالا یک بیماری شایع است که در صورت عدم کنترل می‌تواند به عوارض جدی مانند سکته مغزی، آسیب قلبی، یا نارسایی کلیه منجر شود. آگاهی از علائم و اقدامات اولیه می‌تواند از عوارض خطرناک پیشگیری کند. این راهنما به زائران کمک می‌کند تا در مواجهه با افزایش فشار خون، اقدامات صحیح را انجام دهند و با پیشگیری مناسب، سفری خوبی را تجربه کنند.

افزایش فشار خون چیست؟

فشار خون بالا (هایپرتنشن) زمانی رخ می‌دهد که نیروی واردشده توسط خون به دیواره رگ‌ها بیش از حد طبیعی باشد. فشار خون طبیعی معمولاً کمتر از ۸۰/۱۲۰ میلی‌متر جیوه است. فشار خون بالا در طولانی‌مدت به قلب، مغز، کلیه‌ها، چشم‌ها، و عروق خونی آسیب می‌رساند و می‌تواند باعث تنگ شدن، ضعیف شدن، یا انسداد رگ‌ها و در نتیجه لخته شدن خون شود. در شرایط حاد، افزایش ناگهانی فشار خون ممکن است به سکته مغزی یا حمله قلبی منجر شود.

علل شایع

- کم‌آبی ناشی از گرما یا مصرف ناکافی آب.
- استرس عاطفی یا فشار روانی ناشی از شلوغی و ازدحام.
- خستگی و فشار جسمانی به دلیل پیاده‌روی طولانی.
- مصرف غذاهای پرنمک یا سنگین در موکب‌ها.
- فراموشی یا قطع مصرف داروهای فشار خون.

علائم

فشار خون بالا اغلب بدون علامت است، اما در موارد شدید یا ناگهانی ممکن است علائم زیر ظاهر شوند:

- سردرد شدید، به‌ویژه در پشت سر یا ناحیه گیجگاهی.
- تهوع یا استفراغ.
- سرگیجه یا احساس سبکی سر.

- تاری دید یا دوبینی.
- تنگی نفس یا احساس فشار در قفسه سینه.
- بی‌قراری، اضطراب، یا احساس ناخوشی عمومی.
- خون‌دماغ (به‌ندرت).

اقدامات فوری

در صورت مشاهده علائم افزایش فشار خون یا شک به آن، با حفظ خونسردی اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. تماس با اورژانس:
 - فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید، به‌ویژه اگر علائم شدید (مانند سردرد کوبنده، تهوع، یا تاری دید) وجود دارد.
 - محل دقیق، علائم، و سابقه بیماری مصدوم (مانند فشار خون بالا) را گزارش دهید.
۲. استراحت دادن به بیمار:
 - بیمار را در حالت استراحت کامل قرار دهید.
 - او را در وضعیت نیمه‌نشسته (با تکیه به پشتی یا دیوار و پاها آویزان) یا درازکش قرار دهید تا فشار روی قلب و مغز کاهش یابد.
 - از راه رفتن یا فعالیت جسمانی بیمار جلوگیری کنید.
۳. ایجاد محیط آرام:
 - هم‌سطح و کنار بیمار بنشینید و با صحبت آرام به او اطمینان خاطر بدهید.
 - اگر محیط شلوغ یا پرتنش است، از اطرافیان بخواهید فاصله بگیرند.
۴. کمک به مصرف دارو:
 - اگر بیمار داروی فشار خون تجویزی دارد و دوز روزانه را فراموش کرده، با هماهنگی پرستار تلفنی ۱۱۵ به او کمک کنید تا دارو را مصرف کند.
 - از دادن داروهای غیرتجویزی یا خودسرانه خودداری کنید.
۵. نظارت بر وضعیت بیمار:
 - تا رسیدن اورژانس، علائم حیاتی (تنفس، نبض، هوشیاری) را بررسی کنید.
 - هرگونه تغییر (مانند کاهش هوشیاری، تنگی نفس، یا استفراغ مکرر) را به اورژانس گزارش دهید.
۶. اجتناب از اقدامات نادرست:
 - به بیمار غذا، نوشیدنی، یا مواد محرک (مانند قهوه) ندهید، زیرا ممکن است فشار خون را تشدید کند.
 - از اعمال فشار یا ماساژ روی بدن بیمار خودداری کنید.

نکات پیشگیری

برای کاهش خطر افزایش فشار خون در طول سفر اربعین موارد زیر را در نظر داشته باشید:

- مصرف منظم دارو: اگر فشار خورن بالا دارید، داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید و مقدار کافی برای کل سفر همراه داشته باشید.
- مدیریت کم‌آبی: به‌طور منظم آب بنوشید تا از غلظت خون و افزایش فشار خون جلوگیری شود.
- تغذیه مناسب: از غذاهای کم‌نمک، سبک، و مغذی (مانند میوه و سبزیجات) استفاده کنید و از مصرف غذاهای پرنمک، چرب، یا سنگین در موب‌ها پرهیز کنید.
- استراحت کافی: استراحت‌های منظم در موب‌ها داشته باشید تا از خستگی و فشار جسمانی جلوگیری شود.
- کنترل استرس: با برنامه‌ریزی دقیق، همراهی گروهی، و تمرکز بر نیت معنوی سفر، استرس را کاهش دهید. دعا و ذکر می‌تواند به آرامش کمک کند.
- اندازه‌گیری فشار خون: اگر دستگاه فشارسنج همراه دارید یا در موب‌ها امکان اندازه‌گیری وجود دارد، فشار خون خود را مرتب چک کنید.
- مشاوره پزشکی: پیش از سفر، با پزشک خود درباره مدیریت فشار خون در شرایط سفر مشورت کنید و تست‌های لازم (مانند آزمایش قلب یا کلیه) را انجام دهید.
- اطلاع به همراهان: اگر سابقه فشار خون بالا دارید، به همسفران یا سرپرست گروه اطلاع دهید و علائم افزایش فشار خون را به آن‌ها آموزش دهید.
- اجتناب از محرک‌ها: از سیگار، الکل، یا نوشیدنی‌های محرک (مانند قهوه) که فشار خون را افزایش می‌دهند، دوری کنید.

کاهش قند خون



شرایطی که زائرین امام حسین (ع) در این سفر تجربه میکنند مانند پیاده‌روی طولانی، گرما، خستگی، و تغییرات در برنامه غذایی، می‌تواند خطر کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) را به‌ویژه در بیماران دیابتی افزایش دهد. کاهش قند خون یک وضعیت اورژانسی است که در صورت عدم درمان سریع می‌تواند به بیهوشی یا عوارض جدی منجر شود. آگاهی از علائم، اقدامات اولیه، و نکات پیشگیری می‌تواند سلامت فرد را تضمین کند. این راهنما به شما کمک می‌کند تا در مواجهه با کاهش قند خون، اقدامات صحیح را انجام دهید و با پیشگیری مناسب، سفری ایمن‌تر را تجربه کنید.

کاهش قند خون چیست؟



کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) زمانی رخ می‌دهد که سطح قند خون به زیر حد طبیعی (معمولاً کمتر از ۷۰ میلی‌گرم بر دسی‌لیتر) افت کند. این وضعیت اغلب در بیماران دیابتی که انسولین یا داروهای کاهش‌دهنده قند خون مصرف می‌کنند، به دلایل زیر رخ می‌دهد:

- مصرف بیش‌ازحد انسولین یا دارو.
- عدم مصرف غذای کافی یا تأخیر در وعده‌های غذایی.
- فعالیت بدنی شدید (مانند پیاده‌روی طولانی).
- عفونت یا استرس.

برخلاف افزایش قند خون که به‌تدریج رخ می‌دهد، کاهش قند خون می‌تواند به‌سرعت ظاهر شود و نیاز به اقدام فوری دارد.

علل شایع

- پیاده‌روی طولانی بدون مصرف میان‌وعده.
- تأخیر در وعده‌های غذایی به دلیل شلوغی یا برنامه‌ریزی نامناسب.
- گرما و تعریق که متابولیسم را تغییر می‌دهد.
- مصرف نادرست یا دوز بالای انسولین/دارو.
- خستگی یا استرس ناشی از سفر.

علائم کاهش قند خون

علائم کاهش قند خون معمولاً به‌سرعت ظاهر می‌شوند و شامل موارد زیر هستند:

- تعریق شدید (پوست سرد و مرطوب).
- سردرد یا احساس سنگینی در سر.
- تحریک پذیری، عصبانیت، یا بی‌قراری.
- لرز یا احساس سرما.
- سرگیجه یا عدم تعادل.
- خستگی بیش‌ازحد یا ضعف عمومی.
- گیجی، مشکل در تمرکز، یا رفتار غیرعادی.
- درد شکمی یا تهوع.
- کاهش هوشیاری یا بیهوشی (در موارد شدید).

اقدامات فوری

در صورت مشاهده علائم کاهش قند خون، با حفظ خونسردی اقدامات زیر را انجام دهید:

- (۱) ارزیابی وضعیت بیمار:
 - بررسی کنید که آیا بیمار هوشیار است و می‌تواند چیزی بخورد یا بنوشد.
 - اگر بیمار دیابتی است و دستگاه گلوکومتر دارد، قند خون او را اندازه‌گیری کنید (در صورت امکان).
- (۲) دادن مواد قندی (اگر بیمار هوشیار است):
 - بیمار را بنشانید یا در وضعیت راحت قرار دهید.
 - خوراکی شیرین به او بدهید، مانند آب قند ساده (۲ قاشق غذاخوری شکر در یک لیوان آب).
 - از دادن مواد غذایی سنگین یا چرب (مانند شکلات پرچرب) خودداری کنید.
 - ۱۵ دقیقه صبر کنید و علائم را دوباره بررسی کنید. اگر بهبود نیافت، با نظر پرستار تریاژ تلفنی ۱۱۵ دوباره تکرار کنید.
- (۳) مصرف وعده غذایی (پس از بهبودی):
 - هنگامی که بیمار کاملاً هوشیار شد و علائم برطرف شدند، یک وعده غذایی یا میان‌وعده حاوی کربوهیدرات پیچیده و پروتئین (مانند نان و پنیر یا خرما با مغز) به او بدهید تا قند خون تثبیت شود.
- (۴) انتقال به مرکز پزشکی:
 - حتی اگر علائم برطرف شدند، بیمار را به موبک پزشکی یا مرکز درمانی منتقل کنید تا قند خون بررسی و از عود جلوگیری شود.
 - اگر بیمار دستگاه گلوکومتر یا انسولین همراه دارد، آن‌ها را به همراه ببرید.
- (۵) مدیریت بیمار بیهوش:
 - اگر بیمار بیهوش است یا نمی‌تواند چیزی بخورد:
 - او را به پهلو (وضعیت ریکاوری) قرار دهید تا راه هوایی باز بماند.
 - فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.

▪ از تزریق انسولین یا دادن مواد خوراکی به بیمار بیهوش خودداری کنید.

۶) نظارت و آرامش:

- تا رسیدن امدادگران، کنار بیمار بمانید و علائم حیاتی (تنفس، نبض، هوشیاری) را بررسی کنید.
- بیمار را آرام کنید، زیرا اضطراب می‌تواند وضعیت را بدتر کند.

نکات پیشگیری

برای کاهش خطر افت قند خون در طول سفر اربعین:

- رعایت رژیم غذایی منظم: دست کم ۳ وعده غذایی متعادل و ۲-۳ میان‌وعده (مانند خرما، نان، یا میوه) در روز مصرف کنید. بین وعده‌ها بیش از ۴-۵ ساعت فاصله نیندازید.
- حمل مواد قندی سریع‌الجذب: همیشه آب‌نبات، قند، یا آب‌میوه کوچک در کوله‌پشتی خود داشته باشید.
- اندازه‌گیری قند خون: اگر دستگاه گلوکومتر دارید، قند خون خود را به‌ویژه قبل و بعد از پیاده‌روی طولانی یا ورزش یا در صورت وجود احساس ناخوشی چک کنید.
- مدیریت دارو و انسولین: دوز انسولین یا داروهای کاهش‌دهنده قند خون را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید. پیش از تزریق انسولین، دوز را دوبار بررسی کنید و از تزریق صحیح مطمئن شوید.
- فعالیت متعادل: پیاده‌روی طولانی را با استراحت‌های منظم ترکیب کنید. قبل و بعد از پیاده‌روی، قند خون را چک کنید و در صورت نیاز میان‌وعده مصرف کنید.
- هیدراتاسیون: به‌طور منظم آب بنوشید تا از کم‌آبی که می‌تواند متابولیسم قند را مختل کند، جلوگیری شود.
- مشاوره پزشکی: پیش از سفر، با پزشک خود درباره مدیریت دیابت در شرایط سفر مشورت کنید. تنظیم دوز دارو یا انسولین ممکن است لازم باشد.
- شناسه دیابت: دستبند، گردنبند، یا کارت شناسایی که نشان‌دهنده دیابت شماست، همراه داشته باشید تا در مواقع اضطراری به امدادگران کمک کند.
- اطلاع به همراهان: به همسفران یا سرپرست گروه اطلاع دهید که دیابت دارید و علائم کاهش قند خون و نحوه کمک را به آن‌ها آموزش دهید.
- اجتناب از محرک‌ها: از مصرف الکل یا نوشیدنی‌های محرک که می‌توانند قند خون را تحت تأثیر قرار دهند، خودداری کنید.

افزایش قند خون



دیابت بیماری است که در آن تولید یا اثربخشی انسولین با مشکل مواجه می شود و باعث اختلال در سوخت و ساز قند، چربی و پروتئین در بدن می شود. این بیماران معمولا با رژیم غذایی، مصرف قرص یا تزریق انسولین درمان میشوند اما عواملی مانند عدم رعایت رژیم غذایی مناسب، عفونت، تزریق اشتباهی انسولین و یا فعالیت شدید می تواند به کاهش قند خون و عوارض شدید منجر گردد.

افزایش قند خون هم به دلیل عدم رعایت رژیم غذایی یا ناکافی بودن داروها اتفاق می افتد اما شروع آن بصورت تدریجی بوده و اندازه کاهش قند خون خطرناک نیست.

علائم کاهش قند خون:

- تعریق (پوست سرد و مرطوب)
- سردرد
- تحریک پذیری
- لرز
- سرگیجه
- خستگی بیش از حد
- گیجی و عدم تعادل
- از دست دادن هوشیاری
- درد شکم

اقدامات:

- اگر بیمار هنوز هوشیار است وی را بنشانید و مایعات شیرین (آب قند) بدهید
- بعد از اینکه کاملا هوشیار شد یک وعده غذایی به وی بدهید
- بیمار را به مرکز پزشکی منتقل کنید
- اگر بیمار بیهوش می باشد وی را به پهلو قرار دهید و سریعا از اورژانس کمک بخواهید

پیشگیری از افت قند خون:

- برنامه‌ی غذایی منظمی داشته باشید، هرگز نباید یکی از وعده‌های اصلی غذای خود را حذف کنید.

- دست کم ۳ وعده‌ی غذایی هم‌اندازه و میان‌وعده داشته باشید
- بین وعده‌های غذایی بیش از ۴ تا ۵ ساعت فاصله نگذارید
- قند خون را پیش و پس از صرف وعده‌ی غذایی اندازه بگیرید و درباره‌ی تغییراتی که می‌توانید ایجاد کنید با پزشک‌تان صحبت کنید.
- پیش از مصرف انسولین و داروهای قند خون، دوز مصرفی‌تان را دوباره چک کنید
- زمان مصرف بیشترین مقدار دارو را بدانید
- پیوسته و هماهنگ با دستور پزشک قند خون‌تان را اندازه بگیرید
- دست‌بند، گردنبند یا کارت ویژه‌ای همراه داشته باشید که نشان بدهد شما مبتلا به دیابت هستید

پیشگیری از زخم پای دیابتی:



- هر روز پاهای خود را با آب ولرم و صابون بشویید و بین انگشتان خود را با حوله‌ی نرم خشک کنید.
- ناخن‌های پا را کوتاه نگه دارید. ناخن را مستقیم گرفته گوشه‌های آن را نگیرید و در ضمن ناخن نباید از ته گرفته شود. در صورتی که دید بیمار مشکل داشته باشد، شخص دیگری ناخن‌های او را بگیرد.
- جوراب خود را روزانه عوض کرده و از جوراب نخی و ضخیم استفاده کنید.
- از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده کنید.
- در اقامتگاه از کفش راحتی و دمپایی استفاده کنید و برای جلوگیری از جراحت احتمالی، پابرهنه راه نروید.
- پاهای خود را روزانه از نظر وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک خوردگی و ترشح اطراف ناخن بررسی کنید. برای این منظور و مشاهده کف پا می‌توانید از آینه استفاده نمایید.

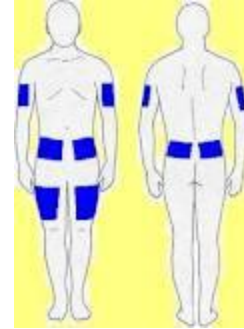
نحوه مصرف و تزریق انسولین:

- نحوه نگهداری: انسولین باز نشده حتماً باید در یخچال نگهداری شود، اما انسولینی که در آن باز شده و در حال استفاده است را می‌توان در دمای اتاق هم نگهداری کرد، ولی باید از قراردادن آن در دمای بالای ۳۰ درجه و یا کمتر از ۲ درجه خودداری کرد. از تکان دادن‌های بیش از حد شیشه نیز باید اجتناب کرد زیرا هر دو مورد باعث



از دست رفتن قدرت اثر دارو می‌شود. هرگونه تغییر در انسولین مثل یخ‌زدگی و کدر شدن قدرت انسولین را کمتر می‌کند.

- نحوه مخلوط کردن: در صورتی که بیمار از دو نوع انسولین با اثر سریع (کریستال) و با اثر متوسط (NPH) استفاده می‌کند، باید برای مخلوط کردن آنها باید دقت کند که هیچ‌گونه ماده رقیق‌کننده و یا داروی دیگری نباید به مخلوط دو نوع انسولین اضافه شود، مخلوط انسولین کریستال و NPH را هم می‌توان فوراً تزریق کرد و هم می‌توان برای وعده بعدی تزریق نگهداری کرد. البته هنگام استفاده برای وعده بعد باید سرنگ را بین دست‌ها حرکت داد تا انسولین مخلوط شود. همیشه باید اول انسولین کریستال در سرنگ کشیده شود و بعد انسولین NPH، در غیر این صورت ساختمان و اثر انسولین کریستال تغییر می‌کند.
- رعایت بهداشت سرنگ‌ها: در صورت آلوده نکردن سرنگ و رعایت نکته‌های بهداشتی می‌توان از هر سرنگ چندین نوبت استفاده کرد. در صورت استفاده مکرر از یک سرنگ، فقط باید برای همان شخص مصرف شود و استفاده از سرنگ فرد دیگر ممنوع است. در صورتی که سرسوزن سرنگ قابل جدا شدن است، در تزریق بعدی باید چند بار پیستون سرنگ را با فشار عقب و جلو برد تا انسولینی که در سرسوزن مانده (حدود ۵ واحد انسولین) خارج گردد و سپس اقدام به کشیدن مجدد انسولین شود.
- محل‌های تزریق انسولین: باید در بافت زیرجلدی قسمت بالای بازو، سطح جلو و کناری قابل دید ران‌ها و در محدوده‌ی ۵ سانتی‌متری اطراف ناف تزریق شود. تزریق نباید داخل عضله انجام گیرد و باید حتماً در زیرپوست و در بافت چربی باشد. تزریق انسولین باید هر دفعه در یک محل جداگانه انجام شود (چرخشی) در غیر این صورت ممکن است پوست سفت شود. سرعت جذب انسولین در محل‌های مختلف متفاوت است، به این صورت که در شکم جذب از همه‌ی قسمت‌ها سریع‌تر است، بعد در بازوها و بعد ران‌ها و در باسن از همه‌ی قسمت‌ها کندتر جذب می‌شود.



- بهتر است در صورتی که فرد دو بار تزریق در روز دارد صبح‌ها روی شکم و شب‌ها بالای ران تزریق انجام شود. هر ورزشی میزان جذب انسولین را از نواحی تزریق مربوط به آن ورزش افزایش می‌دهد، به‌طور مثال در صورت تزریق در ران‌ها در هنگام دویدن جذب انسولین سریع‌تر می‌شود. تغییرات پوستی نواحی تزریق مثل تورم، قرمزی و سفتی باعث کندی جذب انسولین می‌شود.

سوختگی



پیاپیاده روی اربعین سفری معنوی و فرصتی بی نظیر برای ارتباط با ارزش‌های حسینی است. با این حال، شرایط خاص این سفر، مانند استفاده از وسایل گرمایشی در موبک‌ها، تماس با مواد شیمیایی، یا خطرات الکتریکی در تاسیسات موقت، ممکن است خطر سوختگی را افزایش دهد. سوختگی می‌تواند از یک آسیب سطحی تا عارضه‌ای تهدیدکننده حیات متغیر باشد. آگاهی از انواع سوختگی، علائم، و اقدامات اولیه می‌تواند از عوارض جدی جلوگیری کرده و به نجات جان زائران کمک کند. این راهنما به شما کمک می‌کند تا در مواجهه با سوختگی، اقدامات صحیح را انجام دهید و با پیشگیری مناسب، سفری ایمن‌تر را تجربه کنید.

سوختگی چیست؟

سوختگی آسیبی است که در اثر تماس با منابع حرارتی (مانند آتش، فلز داغ، یا الکتریسیته)، مواد شیمیایی، یا تشعشع به پوست و بافت‌های زیرین وارد می‌شود. شدت سوختگی به عمق و وسعت آسیب بستگی دارد و به سه دسته تقسیم می‌شود:

۱. سوختگی درجه ۱ (سطحی): فقط لایه خارجی پوست (اپیدرم) را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
۲. سوختگی درجه ۲ (ضخامت نسبی): به لایه‌های عمیق‌تر پوست (درم) نفوذ می‌کند و باعث تاول می‌شود.
۳. سوختگی درجه ۳ (تمام ضخامت): به پوست، بافت‌های زیرین، و گاهی عضلات یا استخوان آسیب می‌رساند.



انواع سوختگی بر اساس منشأ

- حرارتی: ناشی از آتش، آب جوش، یا فلز داغ.
- شیمیایی: ناشی از تماس با اسید، قلیا، یا مواد شیمیایی.
- الکتریکی: ناشی از جریان برق یا صاعقه.
- تشعشعی: ناشی از اشعه (مانند آفتاب سوختگی شدید یا پرتوهای رادیویی).

علائم سوختگی

علائم بسته به شدت سوختگی متفاوت است:

- درجه ۱: قرمزی، درد خفیف، و سوزش در محل.
- درجه ۲: درد شدید، تاول، تورم، و پوست براق یا مرطوب.
- درجه ۳: پوست سوخته سیاه، سفید، یا چرمی، از بین رفتن بافت، و گاهی بی‌حسی (به دلیل تخریب اعصاب).

اقدامات فوری

در صورت مواجهه با سوختگی، با حفظ خونسردی اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. ایمن‌سازی صحنه

- از ایمنی محیط مطمئن شوید و از ورود به صحنه ناامن (مانند آتش یا جریان برق فعال) خودداری کنید.
- در سوختگی الکتریکی، ابتدا منبع برق را قطع کنید یا با وسیله غیرهادی (مانند چوب خشک) مصدوم را از منبع دور کنید.

۲. تماس با اورژانس

- فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید، به‌ویژه در موارد زیر:
 - سوختگی درجه ۲ وسیع‌تر از کف دست.
 - سوختگی در صورت، مفاصل، قفسه سینه، اندام تناسلی، یا سوختگی دور تا دور اندام.
 - سوختگی درجه ۳ یا سوختگی الکتریکی.
 - علائم شوک (مانند غش، رنگ‌پریدگی، یا تنفس سریع).
- محل دقیق، نوع سوختگی، و وضعیت مصدوم را گزارش دهید.

۳. خنک کردن ناحیه سوخته



- سوختگی حرارتی: محل سوختگی را حداقل ۲۰ دقیقه زیر آب خنک (نه یخ) قرار دهید تا گرما از پوست خارج شود.
- سوختگی شیمیایی: ناحیه را حداقل ۱۵ دقیقه با آب فراوان بشویید. در صورت ریختن ماده شیمیایی در چشم، آب را از گوشه داخلی چشم بریزید تا به چشم دیگر سرایت نکند.
- سوختگی الکتریکی: نواحی ورود و خروج جریان (و حتی کف پا در صاعقه) را با آب خنک بشویید.
- توجه: از یخ مستقیم روی زخم استفاده نکنید، زیرا ممکن است آسیب بافتی را تشدید کند.

۴. مدیریت لباس و اشیا

- لباس‌های داغ یا آغشته به مواد شیمیایی را جدا کنید، اما اگر به پوست چسبیده‌اند، اطراف آن را ببرید و جدا نکنید.
- جواهرات، حلقه، یا لباس‌های تنگ را از ناحیه سوخته خارج کنید تا از تورم بعدی جلوگیری شود.

۵. بالا نگه داشتن عضو

- اگر سوختگی در دست یا پا است و شکستگی وجود ندارد، در صورت امکان عضو را بالاتر از سطح قلب نگه دارید تا تورم کاهش یابد.

۶. مدیریت شوک

- اگر مصدوم احساس غش می‌کند یا علائم شوک (رنگ‌پریدگی، تعریق سرد) دارد، او را به پشت بخوابانید و پاها را حدود ۳۰ سانتی‌متر بالا ببرید (مگر اینکه شکستگی وجود داشته باشد).
- مصدوم را با پتو گرم نگه دارید و آرامش او را حفظ کنید.

۷. پوشش زخم

- محل سوختگی را با گاز استریل یا پارچه تمیز و غیرچسبنده به‌صورت شل بپوشانید.
- در سوختگی‌های خفیف، می‌توانید از کرم‌های استریل مخصوص سوختگی (با تجویز پزشک) استفاده کنید.
- در سوختگی‌های شدید یا وسیع، از کرم یا لوسیون استفاده نکنید و فقط زخم را بپوشانید.

۸. اقدامات خاص برای سوختگی الکتریکی یا صاعقه

- مصدوم را از نظر هوشیاری، تنفس، و سوختگی بررسی کنید.
- اگر مصدوم بیهوش است و تنفس ندارد، در صورت داشتن آموزش، احیای قلبی-ریوی (CPR) را آغاز کنید.
- در صاعقه، تمام بدن (به‌ویژه کف پا) را برای سوختگی بررسی کنید.
- اگر خطر صاعقه همچنان وجود دارد، خود و مصدوم را به محیط امن (مانند داخل خودرو یا زیر سقف) منتقل کنید.

۹. نکات مهم

- تاول‌ها را نترکانید، زیرا خطر عفونت را افزایش می‌دهد.
- پارچه‌های چسبیده به زخم را جدا نکنید.

- از روش‌های سنتی (مانند خمیردندان، سیب‌زمینی، یا روغن) خودداری کنید، زیرا ممکن است عفونت یا آسیب را تشدید کنند.
- به مصدوم غذا یا مایعات ندهید، زیرا ممکن است نیاز به بیهوشی داشته باشد.

نکات پیشگیری

برای کاهش خطر سوختگی در طول سفر اربعین:

- احتیاط در موبک‌ها: هنگام استفاده از وسایل گرمایشی (مانند اجاق یا هیتر) یا آب جوش، فاصله ایمن را رعایت کنید.
- بررسی تجهیزات الکتریکی: از سالم بودن سیم‌ها و پریزها در موبک‌ها مطمئن شوید و از تماس با کابل‌های لخت خودداری کنید.
- مدیریت مواد شیمیایی: از تماس با مواد شوینده قوی یا مواد شیمیایی در موبک‌ها بدون دستکش پرهیز کنید.
- محافظت در برابر آفتاب: برای جلوگیری از آفتاب‌سوختگی، از کلاه، لباس پوشیده، و کرم ضدآفتاب استفاده کنید.
- آموزش کمک‌های اولیه: یادگیری اصول کمک‌های اولیه و CPR می‌تواند در شرایط اضطراری نجات‌بخش باشد.
- مشاوره پزشکی: اگر بیماری‌هایی مانند دیابت دارید که بهبود زخم را کند می‌کند، پیش از سفر با پزشک مشورت کنید.
- حمل کیف کمک‌های اولیه: گاز استریل، باند، و کرم سوختگی استریل را در کوله‌پشتی خود داشته باشید.

حیوان گزیدگی



حضور در مسیرهای روستایی، مناطق بیابانی و استراحتگاه‌های موقت ممکن است زائران را در معرض خطر گازگرفتگی توسط حیوانات، به‌ویژه سگ‌ها و گربه‌های ولگرد، قرار دهد. گازگرفتگی می‌تواند از یک زخم سطحی تا آسیب‌های جدی مانند خونریزی، شکستگی، یا عفونت‌های خطرناک (از جمله هاری) متغیر باشد. آگاهی از علائم، اقدامات اولیه، و نکات پیشگیری می‌تواند از عوارض جدی جلوگیری کرده و سلامت زائران را تضمین کند.

گازگرفتگی توسط حیوانات چیست؟

گازگرفتگی حیوانات زمانی رخ می‌دهد که حیوانی مانند سگ، گربه، یا سایر حیوانات وحشی با دندان‌های خود به پوست و بافت‌های بدن آسیب برساند. این آسیب می‌تواند شامل پارگی پوست، خونریزی، شکستگی استخوان، یا انتقال باکتری‌ها و ویروس‌ها (مانند ویروس هاری) باشد. هاری یک بیماری ویروسی کشنده است که از طریق بزاق حیوانات آلوده منتقل می‌شود و در صورت عدم درمان به‌موقع، حیات فرد به‌مخاطره می‌افتد. گازگرفتگی‌ها به‌ویژه در کودکان، سالمندان، یا افراد با سیستم ایمنی ضعیف خطرناک‌تر هستند.

خطرات اصلی



- آسیب بافتی: پارگی پوست، عضله، یا حتی شکستگی استخوان.
- خونریزی: که در زخم‌های عمیق می‌تواند شدید باشد.
- عفونت: انتقال باکتری‌هایی که باعث عفونت‌های شدید می‌شوند.
- هاری: بیماری ویروسی که در صورت عدم دریافت واکسن به‌موقع، کشنده است.
- عوارض روانی: ترس یا استرس پس از حمله حیوان.

علل شایع

- حضور سگ‌ها یا گربه‌های ولگرد در مسیرهای روستایی.
- غذا دادن به حیوانات یا نزدیک شدن به آن‌ها.
- استراحت در مناطق طبیعی بدون بررسی محیط.
- تحریک ناخواسته حیوانات (مانند نزدیک شدن به لانه یا توله‌های آن‌ها).

علائم گازگرفتگی

علائم گاز گرفتگی بسته به شدت و محل زخم متفاوت است:



- درد شدید، قرمزی، و تورم در محل گاز گرفتگی.
- خونریزی (از خفیف تا شدید).
- پارگی پوست یا زخم‌های عمیق.
- کبودی یا آسیب به بافت‌های اطراف.
- علائم عفونت (پس از چند ساعت یا روز): تب، چرک، گرما، یا تورم شدید.
- علائم هاری (پس از هفته‌ها): تب، سردرد، بی‌قراری، تشنج، یا فلج (نیاز به توجه فوری).
- مشکلات حرکتی در صورت شکستگی یا آسیب به مفاصل.

اقدامات فوری

در صورت گاز گرفتگی توسط حیوان، با حفظ خونسردی اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. ایمن‌سازی صحنه:
 - مطمئن شوید حیوان دیگر در نزدیکی نیست و خطر حمله مجدد وجود ندارد.
 - اگر حیوان هنوز در محل است، اگر احتمال حمله مجدد و آسیب به خود و بیمار می‌دهید وارد صحنه نشوید. در غیر این صورت به آرامی و بدون تحریک آن، مصدوم را به محل امن منتقل کنید.
۲. تماس با اورژانس:
 - فوراً با شماره ۱۱۵ بگیرید، به‌ویژه اگر:
 - زخم عمیق است یا خونریزی شدید دارد.
 - گاز گرفتگی در نواحی حساس (مانند صورت، گردن، یا دست) رخ داده است.
 - مصدوم کودک، سالمند، یا دارای بیماری زمینه‌ای است.
 - محل دقیق، نوع حیوان، و شدت زخم را گزارش دهید.
۳. شست‌وشوی زخم:
 - با رعایت نکات بهداشتی (مانند استفاده از دستکش یا دستمال)، زخم را به مدت حداقل ۵-۱۰ دقیقه با آب تمیز و صابون به آرامی بشویید تا باکتری‌ها و بزاق حیوان پاک شوند.
 - اگر صابون در دسترس نیست، از آب تمیز فراوان استفاده کنید.
 - زخم را خشک کنید، اما از مالیدن شدید خودداری کنید.
۴. کنترل خونریزی:
 - اگر خونریزی وجود دارد، یک گاز استریل یا پارچه تمیز روی زخم قرار دهید و فشار ملایم اعمال کنید.
 - در صورت خونریزی شدید، فشار را افزایش دهید و عضو را بالاتر از سطح قلب نگه دارید اما اگر به شکستگی شک دارید فشار زیادی وارد نکنید.

۵. بی حرکت سازی عضو:

- عضو گاز گرفته شده را بی حرکت کنید تا از گسترش عفونت یا آسیب به بافت ها جلوگیری شود.
 - در صورت مشکوک بودن به شکستگی، از آتل یا پارچه برای ثابت نگه داشتن عضو استفاده کنید.
۶. مراجعه فوری به مرکز بهداشتی:

- بدون تأخیر، مصدوم را به نزدیک ترین مرکز بهداشتی یا موبک پزشکی منتقل کنید تا:
 - در صورت نیاز واکسن هاری و کزاز دریافت شود.
 - زخم بررسی و در صورت لزوم درمان عفونت انجام شود.
 - اطلاعات مربوط به حیوان (مانند نوع، رفتار، یا ظاهر) را به پزشک گزارش دهید.
۷. نظارت و آرامش:

- مصدوم را آرام کنید، زیرا ترس و اضطراب می تواند وضعیت را بدتر کند.
 - علائم حیاتی (تنفس، نبض، هوشیاری) را تا رسیدن به مرکز درمانی بررسی کنید.
 - هرگونه تغییر (مانند تب، تورم شدید، یا کاهش هوشیاری) را به پزشک گزارش دهید.
۸. اجتناب از اقدامات نادرست:

- زخم را نبندید یا پانسمان محکم نکنید، زیرا ممکن است عفونت را تشدید کند.
- از روش های سنتی (مانند مالیدن مواد یا مکیدن زخم) خودداری کنید.
- به مصدوم غذا یا مایعات ندهید، مگر اینکه پزشک اجازه دهد.

نکات پیشگیری

برای کاهش خطر گاز گرفتگی توسط حیوانات در طول سفر اربعین:

- اجتناب از تماس با حیوانات: از نزدیک شدن به سگ ها، گربه ها، یا سایر حیوانات ولگرد خودداری کنید، حتی اگر آرام به نظر برسند.
- عدم تحریک حیوانات: به حیوانات غذا ندهید، به لانه یا توله های آن ها نزدیک نشوید، و از حرکات ناگهانی (مانند دویدن یا فریاد) پرهیز کنید.
- بررسی محیط: پیش از استراحت در مناطق طبیعی، اطراف را برای وجود حیوانات بررسی کنید.
- پوشش مناسب: لباس های پوشیده (آستین بلند و شلوار) و کفش بسته بپوشید تا پوست در معرض گاز گرفتگی قرار نگیرد.
- استراحت در مکان های امن: از خوابیدن در مناطق باز یا نزدیک تپه های خاکی که ممکن است محل زندگی حیوانات باشد، خودداری کنید.
- حمل کیف کمک های اولیه: گاز استریل، باند، و صابون مایع کوچک در کوله پشتی خود داشته باشید.
- مشاوره پزشکی: اگر سابقه بیماری (مانند نقص ایمنی) دارید یا ایمن سازی کزاز شما به روز نیست، پیش از سفر با پزشک مشورت کنید.

- آموزش به همراهان: علائم گازگرفتگی و اقدامات اولیه (مانند شست‌وشوی زخم و مراجعه به مرکز بهداشتی) را به همسفران آموزش دهید.

زنبورگزیدگی



حضور در محیط‌های باز و مناطق روستایی طی سفر اربعین ممکن است زائران را در معرض گزش حشرات، به‌ویژه زنبورها، قرار دهد. نیش زنبور معمولاً باعث درد و ناراحتی موضعی می‌شود، اما در برخی موارد می‌تواند واکنش‌های حساسیتی شدید یا حتی تهدیدکننده حیات ایجاد کند. آگاهی از علائم و اقدامات اولیه در مواجهه با نیش زنبور می‌تواند از عوارض جدی جلوگیری کند. این راهنما به زائران کمک می‌کند تا با مدیریت صحیح گزش زنبور و پیشگیری مناسب، سفری ایمن‌تر و آرام‌تر را تجربه کنند.

نیش زنبور چیست؟

زنبورها، شامل گونه‌هایی مانند زنبور عسل و زنبورهای وحشی (زرد، قرمز،...)، دارای نیش با خارهایی هستند که اغلب در پوست باقی می‌ماند و زهر را به بدن تزریق می‌کند. این زهر معمولاً باعث درد، تورم، و قرمزی موضعی می‌شود، اما در افراد حساس یا در گزش‌های ناحیه صورت و گلو، ممکن است عوارض خطرناکی مانند انسداد راه هوایی یا شوک آلرژیک (آنافیلاکسی) ایجاد کند. همه افراد به نیش زنبور واکنش یکسانی نشان نمی‌دهند، و حساسیت ممکن است با گذشت زمان شدیدتر شود.

خطرات اصلی نیش زنبور

- واکنش حساسیتی شدید: که می‌تواند تهدیدکننده حیات باشد.
- گزش در نواحی حساس: مانند دهان، گلو، یا صورت، که ممکن است با تورم شدید راه هوایی را مسدود کند.
- گزش‌های متعدد: که خطر تزریق زهر بیشتر و عوارض سیستمیک را افزایش می‌دهد.

علائم گزش زنبور

علائم گزش زنبور ممکن است موضعی یا سیستمیک (در کل بدن) باشند. علائم شایع عبارت‌اند از:

علائم موضعی

- درد شدید و سوزش در محل گزش.
- تورم، قرمزی، و خارش در ناحیه گزش.
- احساس گرما در محل.

علائم واکنش حساسیتی (نیاز به توجه فوری)

- دشواری در تنفس یا خس خس سینه.
- تورم لب‌ها، زبان، گلو، یا صورت.
- سرگیجه، کاهش فشار خون، یا احساس سبکی سر.
- بثورات پوستی، خارش شدید، یا کهیر در سراسر بدن.
- ضربان قلب سریع یا کند.
- تهوع، استفراغ، یا اسهال.
- بی‌قراری یا کاهش هوشیاری

اقدامات فوری

در صورت گزش زنبور، با حفظ خونسردی اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. تماس با اورژانس (در موارد شدید):

- اگر گزش در ناحیه صورت، دهان، یا گلو است یا علائم حساسیتی (مانند تنگی نفس، تورم شدید، یا کهیر) مشاهده می‌شود، فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید.
- محل دقیق، وضعیت مصدوم، و علائم را گزارش دهید.

۲. خارج کردن نیش:

- با رعایت نکات بهداشتی (مانند استفاده از دستکش یا دستمال)، نیش را به آرامی خارج کنید:



- از یک کارت پلاستیکی (مانند کارت بانکی) استفاده کنید و آن را از یک طرف زخم به سمت بالا بکشید تا نیش خارج شود.
- از فشار دادن یا کشیدن نیش با انگشت یا موچین خودداری کنید، زیرا ممکن است زهر باقی‌مانده وارد بدن شود.

۳. شست‌وشوی محل گزش:

- محل گزش را با آب و صابون به آرامی بشوید تا از عفونت جلوگیری شود.
- پوست را خشک کنید، اما از مالیدن شدید محل خودداری کنید.

۴. استفاده از کمپرس سرد:

- یک کیسه یخ یا پارچه سرد را به صورت غیرمستقیم (پیچیده در پارچه) به مدت ۱۰ دقیقه روی محل گزش قرار دهید تا تورم و درد کاهش یابد.
- بین دوره‌های خنک‌کننده، چند دقیقه استراحت دهید.

۵. نظارت بر وضعیت مصدوم:

- علائم حیاتی (تنفس، هوشیاری، رنگ پوست) را زیر نظر داشته باشید.
 - هرگونه تغییر، مانند تنگی نفس، تورم شدید، یا کاهش هوشیاری، را فوراً به اورژانس گزارش دهید.
۶. مدیریت واکنش حساسیتی:

- اگر بیمار سابقه حساسیت دارد و داروی ضدآلرژی (مانند اپی نفرین خودکار) همراه دارد، با هماهنگی پرستار تلفنی ۱۱۵ به او کمک کنید تا از آن استفاده کند.
- تا رسیدن امدادگران کنار بیمار بمانید و او را آرام کنید.

عقرب گزیدگی



مسیرهای بیابانی، استراحتگاه‌های موقت، و محیط‌های طبیعی سفر اربعین حسینی (ع) ممکن است زائران را در معرض عقرب‌گزیدگی قرار دهد. عقرب‌ها با نیش خود زهری تزریق می‌کنند که معمولاً باعث درد موضعی می‌شود، اما در برخی موارد، به‌ویژه در کودکان، سالمندان، یا افراد حساس، می‌تواند عوارض جدی یا حتی تهدیدکننده حیات ایجاد کند. آگاهی از علائم، اقدامات اولیه، و نکات پیشگیری می‌تواند از عوارض خطرناک جلوگیری کند. این راهنما به زائران کمک می‌کند تا در مواجهه با عقرب‌گزیدگی، اقدامات صحیح را انجام دهند و سفری ایمن‌تر را تجربه کنند.

عقرب‌گزیدگی چیست؟



عقرب‌ها بندپایانی هستند که با دم خود نیش می‌زنند و زهری حاوی نوروتوکسین‌ها (سموم عصبی) تزریق می‌کنند. این زهر می‌تواند سیستم عصبی را تحت تأثیر قرار دهد. از بیش از ۶۵۰ گونه عقرب در جهان، تنها حدود ۵۰ گونه برای انسان خطرناک‌اند. در ایران، عقرب گادیم (یا گاردیم) در مناطق جنوبی و شرقی، به‌ویژه خوزستان، خطرناک‌ترین گونه است و می‌تواند آسیب شدید بافتی یا عوارض سیستمیک ایجاد کند. عقرب‌ها اغلب در مناطق خشک، گرمسیری، و بیابانی زندگی می‌کنند و زیر سنگ‌ها، تنه درختان، یا در شکاف‌ها مخفی می‌شوند. خطر عقرب‌گزیدگی در سفر اربعین به دلیل استراحت در موکب‌ها یا پیاده‌روی در مناطق طبیعی افزایش می‌یابد.

خطرات اصلی

- عوارض موضعی: درد، تورم، و بی‌حسی در محل گزش.
- عوارض سیستمیک: تپش قلب، انقباضات عضلانی، یا نارسایی قلبی-تنفسی (به‌ویژه در کودکان و سالمندان).
- واکنش حساسیتی (آنافیلاکسی): که می‌تواند تهدیدکننده حیات باشد.
- گادیم: نیش این عقرب می‌تواند آسیب بافتی شدید یا مرگ ایجاد کند.

علائم

علائم عقرب‌گزیدگی بسته به گونه عقرب، سن فرد، و حساسیت او متفاوت است:

علائم موضعی

- درد متوسط تا شدید در محل گزش.

- تورم و قرمزی در ناحیه.
- بی‌حسی یا سوزن‌سوزن شدن اطراف محل گزش (برای ۴ تا ۶ ساعت).
- احساس گرما یا سوزش.

علائم سیستمیک یا حساسیتی (نیاز به توجه فوری)

- تپش قلب یا ضربان قلب نامنظم.
- انقباضات مداوم عضلانی.
- بی‌قراری، تعریق، یا افزایش دمای بدن.
- تهوع، استفراغ، یا اسهال.
- خس‌خس سینه، تنگی نفس، یا تورم دهان و گلو.
- خارش عمومی، کهیر، یا بثورات پوستی.
- سرگیجه، کاهش فشارخون، یا کاهش هوشیاری.

علائم خاص در کودکان

- بی‌قراری شدید یا گریه مداوم.
- حرکات غیرارادی چشم‌ها.
- ترشح بزاق یا تعریق زیاد.
- افزایش فشارخون یا دمای بدن.

اقدامات فوری

در صورت عقرب‌گزیدگی، با حفظ خونسردی اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. تماس با اورژانس:
 - فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید، به‌ویژه اگر:
 - مصدوم کودک یا سالمند است.
 - علائمی مانند تپش قلب یا انقباضات عضلانی یا حساسیتی (مانند تنگی نفس یا کهیر) ظاهر شده است.
 - گزش در مناطق شرقی یا جنوبی ایران (محل زیست عقرب گادیم) رخ داده است.
 - محل دقیق، علائم، و زمان گزش را گزارش دهید.
۲. ایمن‌سازی صحنه:
 - محیط را بررسی کنید تا از نبود عقرب‌های دیگر یا خطر گزش مجدد مطمئن شوید.
 - مصدوم را به آرامی به محل امن منتقل کنید.

۳. شست‌وشوی محل گزش:
- محل گزش را بدون فشار زیاد با آب و صابون به آرامی بشوید تا از عفونت جلوگیری شود.
 - پوست را خشک کنید، اما از مالیدن شدید خودداری کنید.
۴. بی حرکت‌سازی عضو:
- عضو گزیده شده (مانند دست یا پا) را بی حرکت کنید و در سطحی پایین تر از قلب نگه دارید تا جذب سم کاهش یابد.
 - از باند یا پارچه برای ثابت نگه داشتن عضو استفاده کنید، اما آن را بیش از حد محکم نبندید.
۵. خارج کردن جواهرات:
- انگشتر، دستبند، یا سایر وسایل زینتی را از عضو گزیده شده خارج کنید تا در صورت تورم، گردش خون مختل نشود.
۶. مدیریت درد و تورم:
- از کمپرس سرد (مانند کیسه یخ پیچیده در پارچه) به مدت ۱۰ دقیقه روی محل گزش استفاده کنید تا درد و تورم کاهش یابد.
 - بین دوره‌های خنک کننده، چند دقیقه استراحت دهید.
۷. اجتناب از اقدامات نادرست:
- محل گزش را نبرید یا مکش نکنید، زیرا ممکن است آسیب را تشدید یا عفونت ایجاد کند.
 - از استفاده از روش‌های سنتی (مانند بستن تورنیکت محکم یا مالیدن مواد) خودداری کنید.
۸. نظارت و آرامش:
- مصدوم را آرام کنید، زیرا اضطراب می‌تواند علائم را بدتر کند.
 - علائم حیاتی (تنفس، نبض، هوشیاری) را مرتب بررسی کنید و هرگونه تغییر (مانند تنگی نفس یا کاهش هوشیاری) را به اورژانس گزارش دهید.
۹. مدیریت واکنش حساسیتی:
- اگر مصدوم سابقه حساسیت دارد، علائم واکنش حساسیتی شدید (آنافیلاکسی) را به دقت و مداوم بررسی کنید.

نکات پیشگیری

برای کاهش خطر عقرّب‌گزیدگی در طول سفر اربعین:

- پوشش مناسب: لباس‌های آستین بلند، شلوار، و کفش بسته بپوشید تا پوست در معرض گزش قرار نگیرد.
- بررسی محیط: پیش از استراحت در موکب‌ها یا کمپ‌ها، محل خواب، کفش‌ها، و کوله‌پشتی را برای وجود عقرّب بررسی کنید.
- تکان دادن لباس‌ها: قبل از پوشیدن لباس، کفش یا استفاده از کوله‌پشتی، آن‌ها را به خوبی تکان دهید.

- اجتناب از مکان‌های پرخطر: از نزدیک شدن به توده‌های سنگ، چوب، یا شکاف‌های تاریک که ممکن است محل زندگی عقرب‌ها باشد، خودداری کنید.
- خواب ایمن: در محیط‌های باز، از تخت‌های پایه‌دار یا کیسه خواب استفاده کنید و اطراف بستر را با اسپری دافع حشرات (مورد تأیید) بپوشانید.
- پرهیز از پابره‌نه راه رفتن: به‌ویژه در شب یا مناطق بیابانی، پابره‌نه راه نروید.
- حمل کیف کمک‌های اولیه: گاز استریل، باند، و آنتی‌هیستامین (با تجویز پزشک) را در کوله‌پشتی خود داشته باشید.
- مشاوره پزشکی: اگر سابقه حساسیت یا بیماری‌های خاص دارید، پیش از سفر با پزشک مشورت کنید و داروهای لازم (مانند اپی‌نفرین) را همراه داشته باشید.
- اطلاع به همراهان: اگر در منطقه‌ای با خطر عقرب گادیم هستید یا سابقه حساسیت دارید، به همسفران اطلاع دهید و نحوه مدیریت گزش را به آن‌ها آموزش دهید.

مارگزیدگی



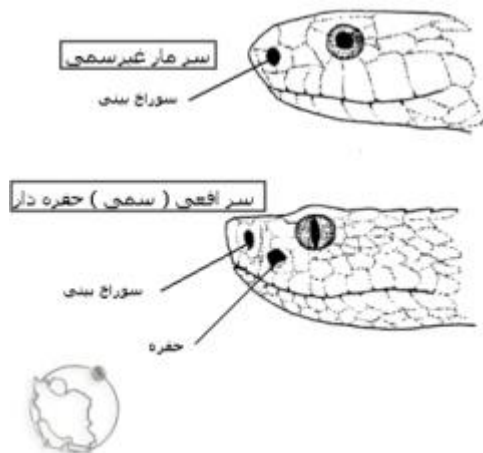
حضور در مسیرهای بیابانی، روستایی، یا استراحتگاه‌های نزدیک طبیعت ممکن است زائران را در معرض خطر گزش حشرات یا خزندگان مانند مار قرار دهد. مارگزیدگی می‌تواند از یک زخم ساده تا یک وضعیت تهدیدکننده حیات متغیر باشد، به‌ویژه اگر مار سمی باشد. هر مارگزیدگی باید جدی گرفته شود، زیرا غفلت می‌تواند به عوارض خطرناکی مانند آسیب عصبی یا مرگ منجر شود. آگاهی از علائم، اقدامات اولیه، و نکات پیشگیری می‌تواند جان زائران را نجات دهد. این راهنما به شما کمک می‌کند تا در مواجهه با مارگزیدگی، اقدامات صحیح را انجام دهید و سفری ایمن‌تر را تجربه کنید.

مارگزیدگی چیست؟



مارگزیدگی زمانی رخ می‌دهد که مار با نیش خود زهر را به بدن تزریق کند. از میان گونه‌های مختلف مارها، تنها تعداد کمی سمی و خطرناک هستند، اما هر مارگزیدگی باید سمی تلقی شود مگر اینکه خلاف آن توسط متخصص ثابت شود. در ایران، مارهای سمی مانند کبری، جعفری، و افعی (مانند افعی شاخ‌دار) شایع هستند. زهر این مارها می‌تواند به سیستم عصبی، خونی، یا بافت‌ها آسیب برساند، اما پادزهر آن‌ها معمولاً در مراکز درمانی موجود است. مارگزیدگی در سفر اربعین ممکن است در مناطق بیابانی یا هنگام استراحت در موکب‌های نزدیک طبیعت رخ دهد.

ویژگی‌های مارهای سمی



- سر مثلثی شکل (در مقابل سر گرد مارهای غیرسمی).
- مردمک‌های باریک و عمودی (شبیه شکاف).
- دندان‌های نیش بلند و برجسته.
- فرورفتگی یا گودی بین چشم‌ها (حسگرهای حرارتی).
- لکه‌های رنگی بین چشم و دهان (در برخی گونه‌ها).

خطرات اصلی

- آسیب بافتی و خونریزی در محل گزش.
- اختلالات عصبی (مانند مشکلات بینایی یا فلج).
- واکنش‌های حساسیتی شدید (آنافیلاکسی).
- نارسایی اندام‌ها یا مرگ در صورت عدم درمان.

علائم

علائم مارگزیدگی بسته به نوع مار، مقدار زهر، و وضعیت فرد متفاوت است و ممکن است بلافاصله یا با تأخیر ظاهر شود:



- علائم موضعی:
 - درد شدید و سوزش در محل گزش.
 - تورم، قرمزی، یا کبودی در ناحیه.
 - خونریزی یا ترشح از محل زخم.
- علائم سیستمیک:
 - تهوع، استفراغ، یا سرگیجه.
 - ضعف عمومی یا احساس سبکی سر.
 - کاهش فشار خون یا تپش قلب.
 - تب، لرز، یا تعریق شدید.
 - تنگی نفس یا خس خس سینه.
 - اختلالات عصبی: تاری دید، دوبینی، مشکل در تکلم، بی حسی، یا فلج.
 - کاهش هوشیاری یا تشنج.
- علائم واکنش حساسیتی:
 - کهیر، خارش عمومی، یا تورم در دهان و گلو.
 - صدای خشن، تنگی نفس، یا شوک آنافیلاکتیک.

اقدامات فوری

در صورت مارگزیدگی، زمان بسیار حیاتی است. با حفظ خونسردی اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. ایمن سازی صحنه:
 - مطمئن شوید مار از محل دور شده و خطر گزش مجدد وجود ندارد.
 - در صورت اطمینان از عدم گزش مجدد برای خود و بیمار، به آرامی، او را به محل امن منتقل کنید.
۲. تماس با اورژانس:
 - فوراً با شماره ۱۱۵ یا تیم های اورژانس مستقر در مسیر اربعین تماس بگیرید.
 - محل دقیق، علائم (مانند تورم، تنگی نفس، یا کاهش هوشیاری)، و زمان گزش را گزارش دهید.
 - اگر علائم حساسیتی شدید (مانند کهیر، تنگی نفس، یا تورم گلو) مشاهده شد، این موضوع را بلافاصله اطلاع دهید.
۳. استراحت دادن به مصدوم:
 - مصدوم را در حالت درازکش یا نیمه نشسته قرار دهید.
 - از راه رفتن یا فعالیت بدنی مصدوم جلوگیری کنید، زیرا حرکت می تواند پخش زهر را تسریع کند.
۴. بی حرکت سازی عضو گزیده شده:
 - عضو گزیده شده (مانند دست یا پا) را هم سطح یا کمی پایین تر از قلب نگه دارید.
 - عضو را بی حرکت کنید تا حرکت کاهش یابد و جذب زهر کند شود.

۵. بستن باند الاستیک:
- یک باند الاستیک یا پارچه کشی را ۵-۱۰ سانتی متر بالاتر از محل گزش (بین زخم و قلب) ببندید.
 - باند باید به اندازه‌ای شل باشد که یک انگشت به راحتی زیر آن قرار گیرد (نه مانند تورنیکت محکم).
 - هر ۱۰-۱۵ دقیقه باند را بررسی کنید تا گردش خون مختل نشود.
۶. خارج کردن اشیا تنگ:
- زیورآلات (مانند انگشتر یا ساعت) و لباس‌های تنگ را از عضو گزیده شده خارج کنید تا در صورت تورم، گردش خون مختل نشود.
۷. نظارت بر علائم حیاتی:
- تا رسیدن اورژانس، علائم حیاتی (تنفس، نبض، هوشیاری) را مرتب بررسی کنید.
 - هرگونه تغییر (مانند تنگی نفس، تشنج، یا کاهش هوشیاری) را به اورژانس گزارش دهید.
۸. مدیریت واکنش حساسیتی:
- اگر مصدوم سابقه حساسیت دارد، به صورت مداوم بروز علائم حساسیت را زیر نظر بگیرید.
۹. اجتناب از اقدامات نادرست:
- محل گزش را نبرید یا مکش نکنید، زیرا می‌تواند عفونت یا آسیب را تشدید کند.
 - از کمپرس سرد یا یخ استفاده نکنید، زیرا ممکن است جریان خون را کاهش داده و زهر را متمرکز کند.
 - به مصدوم غذا یا مایعات ندهید، زیرا ممکن است نیاز به بیهوشی داشته باشد.
 - از روش‌های سنتی (مانند بستن تورنیکت محکم یا مالیدن مواد) خودداری کنید.

مشکلات ناشی از گرما



مکانیسم های پیچیده تنظیم دما، دمای داخلی بدن را ثابت نگه می دارد. خود بدن سعی میکند تا حرارت بالایی را که در هوای گرم یا ضمن فعالیت شدید جسمی ایجاد کرده است، دفع کند. روند از دست دادن حرارت به روش های مختلف از جمله تعریق، تبخیر و ... توسط بدن انجام می شود. در حالت معمول مکانیسم تنظیم حرارت بدن به خوبی کار می کند و فرد می تواند تغییرات قابل توجه دما را تحمل نماید. زمانی که بیمار تحت تاثیر گرمای زیادی قرار میگیرد و همچنین به دلیل شرایط محیط دفع گرمای بدن امکان پذیر نباشد دمای بدن افزایش یافته و بیماری ظاهر می شود. در این شرایط، دمای بدن به بالای ۴/۳۸ درجه سانتی گراد می رسد.

نشانه های عدم توانایی دفع گرمای اضافی بدن شامل تغییر سطح هوشیاری و تغییرات روانی میباشد.

بیماری ناشی از تماس با گرما به صورت مشکلات زیر تظاهر می یابد:

- انقباض عضلانی ناشی از گرما
- خستگی مفرط ناشی از گرما
- گرمازدگی

انقباض عضلانی ناشی از گرما

عبارت است از گرفتگی دردناک عضلات که بعد از فعالیت شدید در گرمای محیط بیرون بروز می کند. تعریق و از دست دادن آب و املاح در بروز انقباض های عضلانی نقش دارد. معمولاً انقباض عضلانی ناشی از گرما در عضلات شکم و پاها ظاهر می شود و بسیار شدید می باشد. تا حدی که به نظر میرسد بیمار دچار شکم حاد شده است. اگر بیماری به طور ناگهانی دچار انقباض عضلانی شکم شود و قبل از این در محیط گرم فعالیت شدید کرده باشد به انقباض عضلانی ناشی از گرما شک کنید.

اقدامات:

- ۱- بیمار را از محیط گرم خارج کنید
- ۲- عضلات منقبض را در حالت استراحت قرار دهید
- ۳- از راه دهان به بیمار آب خنک و کمی نمک بدهید (ترجیحاً دوغ خنک)

خستگی ناشی از گرما

خستگی ناشی از گرما که ضعف ناشی از گرما نیز خوانده می شود، شایع ترین اختلال ناشی از گرما است.

این وضعیت، به دلیل از دست رفتن مقادیر زیاد آب و الکترولیت بدن از طریق تعریق بسیار شدید است که منجر به بروز علائم می گردد رخ می دهد. برای اینکه عرق کردن سبب خنک شدن بدن شود باید عرق از سطح بدن تبخیر گردد. در غیر این صورت بدن با از دست دادن آب بیشتر به تولید عرق ادامه میدهد. افرادی که در معرض گرمای شدید خورشید قرار می گیرند به ویژه چنانچه چندین لایه لباس روی هم پوشیده باشند، ممکن است به شدت عرق کنند؛ ولی احساس خنکی کنند. رطوبت بالای هوا نیز سبب کاهش میزان تبخیر عرق سطح پوست می شود. افرادی که در هنگام فعالیت تهویه مناسبی ندارند نمیتوانند از طریق جابجایی، گرمای بدن خود را از دست بدهند. بنابراین افرادی که در محیطی گرم، مرطوب و فاقد تهویه به شدت فعالیت کنند و لباس زیادی پوشیده اند بسیار مستعد خستگی ناشی از گرما هستند. در موارد خستگی ناشی از گرما علاوه بر افزایش درجه حرارت مرکزی بدن، اختلالات عصبی نیز بروز می کند. ممکن است علائم تنها ناشی از کم آبی بدن همراه با فعالیت شدید ظاهر شود. نتیجه این تغییرات، افت فشارخون هنگام بلند شدن می باشد. معمولاً علائم با استراحت کردن و قرار گرفتن در وضعیت خوابیده به پشت بهبود می یابد. تجویز مایعات و بالا بردن پاها نیز سودمند است. چنانچه علائم با استراحت و دادن وضعیت مناسب به بیمار بهبود نشان نداد ممکن است درجه حرارت مرکزی بدن بالا باشد و احتمال گرمزدگی برای بیمار مطرح باشد که نیاز به درمان جدی تری دارد.

علائم

- شروع علائم در فردی مشاهده می شود که در محیطی گرم، مرطوب یا فاقد تهویه به شدت فعالیت کرده است.
- ممکن است شروع علائم حتی در حالت استراحت در افراد مسن یا شیرخوارانی که در محیط گرم، مرطوب و فاقد تهویه هستند مشاهده شود.

- پوست سرد و مرطوب، خاکستری و رنگ پریده است
- زبان خشک است و احتمال تشنگی در فرد وجود دارد
- فرد دچار سرگیجه یا ضعف یا خستگی همراه با حالت تهوع و سردرد است
- دمای بدن طبیعی یا مختصری افزایش نشان می دهد و به ندرت به ۴۰ درجه سانتی گراد می رسد

اقدامات گام به گام

- ۱- لباس های اضافه بیمار را خارج کنید
- ۲- بیمار را به سرعت از محیط گرم خارج کنید و به محیط خنک یا زیر سایه منتقل نمایید
- ۴- بیمار را در وضعیت خوابیده به پشت قرار دهید
- ۵- اگر بیمار هوشیار است و تهوع ندارد کمی آب یا دوغ خنک از راه دهان بدهید

۶- در صورت داشتن حالت تهوع بیمار را به پهلو بخوابانید

۷- به بیمار آرامش دهید

۸- در صورت عدم بهبودی از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید.

نکته: کودکان، افراد مسن، خانم های باردار، افراد با سابقه بیماری قلبی، بیماری انسدادی مزمن ریه، دیابت، کم آبی یا چاقی و افراد با محدودیت حرکتی در خطر بالای ابتلا به اختلالات ناشی از گرما هستند.

گرمزدگی

پیاده روی اربعین سفری معنوی و فرصتی بی نظیر برای تجدید عهد با ارزش های حسینی است. با این حال، این مراسم اغلب در گرمای شدید تابستان برگزار می شود که خطر گرمزدگی را به ویژه برای زائران افزایش می دهد. گرمزدگی زمانی رخ می دهد که بدن نتواند دمای خود را به دلیل گرمای محیط یا فعالیت شدید تنظیم کند، که می تواند به عوارض جدی مانند کاهش هوشیاری منجر شود. آگاهی از علائم، اقدامات اولیه، و نکات پیشگیری می تواند از این وضعیت خطرناک جلوگیری کرده و سلامت زائران را تضمین کند. این راهنما به شما کمک می کند تا در مواجهه با گرمزدگی، اقدامات صحیح را انجام دهید و سفری ایمن تر را تجربه کنید.

گرمزدگی چیست؟



گرمزدگی وضعیت اورژانسی است که در اثر افزایش بیش از حد دمای بدن (معمولاً بالای ۴۰ درجه سانتی گراد) به دلیل قرار گرفتن در محیط گرم یا فعالیت شدید ایجاد می شود. بدن به طور طبیعی از طریق تعریق و تبخیر گرما را دفع می کند، اما در شرایط گرمای شدید، رطوبت بالا، یا کم آبی، این مکانیسم مختل شده و دمای بدن به سرعت بالا می رود. گرمزدگی در صورت عدم درمان سریع می تواند به آسیب اندام ها یا مرگ منجر شود.

علل شایع

- پیاده روی طولانی در گرمای شدید روز.
- کم آبی به دلیل مصرف ناکافی آب یا تعریق زیاد.
- پوشیدن لباس های نامناسب (تنگ یا غیرنخی).

- خستگی و فشار جسمانی ناشی از شلوغی و فعالیت مداوم.
- بیماری‌های زمینه‌ای (مانند مشکلات قلبی یا دیابت) که تنظیم دما را دشوار می‌کنند.

علائم گرم‌زدگی



علائم گرم‌زدگی ممکن است به تدریج ظاهر شوند و شامل موارد زیر هستند:

- سردرد خفیف تا شدید.
- ضعف، بی‌حالی، یا خستگی بیش‌ازحد.
- تعریق شدید (در مراحل اولیه) یا توقف تعریق (در مراحل پیشرفته).
- حالت تهوع یا استفراغ.
- گرفتگی عضلانی، به‌ویژه در پاها و شکم.
- سرگیجه، افت فشار خون، یا احساس سبکی سر.
- افزایش دمای بدن (پوست داغ و خشک).
- گیجی، کاهش هوشیاری، یا بیهوشی.
- تپش قلب سریع یا تنفس تند.

اقدامات فوری

در صورت مشاهده علائم گرم‌زدگی، با حفظ خونسردی اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. تماس با اورژانس:
 - فوراً با شماره ۱۱۵ یا تیم‌های اورژانس مستقر در مسیر اربعین تماس بگیرید، به‌ویژه اگر بیمار بیهوش است یا علائم شدید (مانند کاهش هوشیاری) دارد.
 - محل دقیق، علائم، و وضعیت بیمار را گزارش دهید.
۲. انتقال به محیط خنک:
 - بیمار را از محیط گرم (مانند زیر آفتاب) به سایه، موکب خنک، یا فضای دارای تهویه منتقل کنید.
 - تا حد امکان از ازدحام اطراف بیمار جلوگیری کنید تا هوا جریان داشته باشد.
۳. خارج کردن لباس‌های اضافی:
 - لباس‌های تنگ یا اضافی (مانند چادر سنگین یا کت) را با رعایت شئونات از بیمار جدا کنید تا خنک شدن بدن تسهیل شود.
۴. قرار دادن بیمار در وضعیت مناسب:
 - بیمار را به پشت بخوابانید و پاها را کمی (حدود ۳۰ سانتی‌متر) بالا ببرید تا جریان خون بهبود یابد.



- اگر بیمار حالت تهوع دارد یا استفراغ می‌کند، او را به پهلو (وضعیت ریکاوری) قرار دهید تا از انسداد راه هوایی جلوگیری شود.
- ۵. خنک کردن بدن:
 - از روش‌های زیر برای کاهش دمای بدن استفاده کنید:
 - کمپرس سرد: پارچه یا کمپرس مرطوب و خنک را روی نواحی با جریان خون بالا (گردن، زیر بغل، کشاله ران، و پشت زانو) قرار دهید.
 - اسپری آب: پوست بیمار را با آب خنک اسپری کنید و سپس به آرامی با پارچه یا پنکه دستی باد بزنید.
 - پوشش مرطوب: بیمار را با ملحفه یا پارچه مرطوب بپوشانید.
 - توجه: بیمار را بیش از حد خنک نکنید تا لرز ایجاد نشود، زیرا لرز دمای بدن را دوباره افزایش می‌دهد.
- ۶. دادن مایعات (اگر بیمار هوشیار است):
 - اگر بیمار هوشیار است و تهوع ندارد، به آرامی آب خنک یا دوغ کم‌نمک به او بدهید تا کم‌آبی جبران شود.
 - هر ۵-۱۰ دقیقه مقدار کمی (نصف لیوان) مایعات بدهید و از دادن یکباره حجم زیاد خودداری کنید.
 - از دادن نوشیدنی‌های شیرین یا کافئین‌دار (مانند نوشابه) پرهیز کنید، زیرا می‌توانند کم‌آبی را تشدید کنند.
- ۷. آرام کردن عضلات:
 - اگر بیمار گرفتگی عضلانی دارد، عضلات را به آرامی در حالت استراحت قرار دهید (مثلاً پای منقبض را صاف کنید).
 - از ماساژ شدید خودداری کنید.
- ۸. نظارت و آرامش:
 - تا رسیدن اورژانس، علائم حیاتی (تنفس، نبض، هوشیاری) را بررسی کنید.
 - به بیمار اطمینان خاطر بدهید و محیط را آرام نگه دارید.
 - هرگونه تغییر (مانند بیهوشی یا استفراغ مکرر) را با شماره گیری تلفن ۱۱۵ گزارش داده و راهنمایی دریافت کنید.

نکات پیشگیری

برای کاهش خطر گرم‌زدگی در طول سفر اربعین:

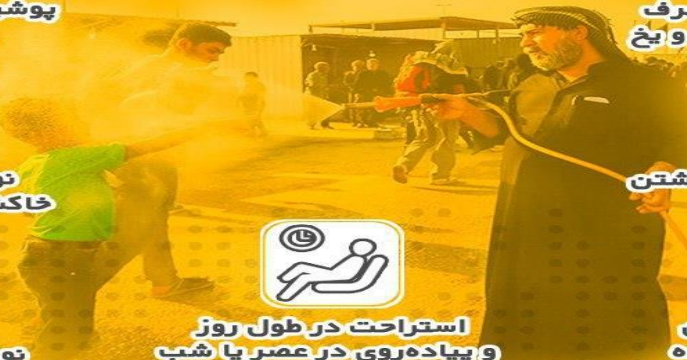
- پیاده‌روی در ساعات خنک: پیاده‌روی را به ساعات اولیه صبح (قبل از ۱۰ صبح) یا عصر (بعد از ۴ بعدازظهر) محدود کنید و در ساعات اوج گرما (۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر) در موکب‌های خنک استراحت کنید.
- مصرف آب منظم: به‌طور مداوم آب خنک بنوشید، حتی اگر احساس تشنگی ندارید. روزانه حداقل ۲-۳ لیتر آب مصرف کنید.

- جبران الکترولیت‌ها: در صورت تعریق زیاد، دوغ کم‌نمک، آب با کمی نمک، یا محلول‌های ORS موجود در موکب‌های پزشکی بنوشید.
- پوشش مناسب: از لباس‌های نخی، گشاد، و روشن استفاده کنید. کلاه لبه‌دار، چتر، یا عینک آفتابی برای محافظت در برابر آفتاب به‌همراه داشته باشید.
- استراحت کافی: هر ۱-۲ ساعت پیاده‌روی، ۱۰-۱۵ دقیقه در سایه یا موکب استراحت کنید تا از خستگی و گرم‌زدگی جلوگیری شود.
- توجه به گروه‌های پرخطر: کودکان، سالمندان، و افراد با بیماری‌های قلبی، ریوی، یا دیابت را بیشتر تحت نظر داشته باشید، زیرا زودتر دچار گرم‌زدگی می‌شوند.
- مشاوره پزشکی: اگر بیماری زمینه‌ای دارید، پیش از سفر با پزشک مشورت کنید و دستورالعمل‌های لازم برای مدیریت گرما را دریافت کنید.
- حمل وسایل خنک‌کننده: یک بطری آب خنک، پارچه مرطوب، یا اسپری آب در کوله‌پشتی خود داشته باشید.
- آموزش به همراهان: علائم گرم‌زدگی و اقدامات اولیه را به همسفران آموزش دهید تا در مواقع اضطراری کمک کنند

MEHR NEWS



۱۰ راه جلوگیری از گرمازدگی در پیاده روی اربعین



-  پوشیدن لباس گشاد، نخی و خنک
-  نوشیدن شربت خاکشیر و تخم شربتی
-  نوشیدن آب زیاد
-  استراحت در طول روز و پیاده روی در عصر یا شب
-  استفاده از چفیه، کلاه و عینک در طول مسیر
-  خودداری از مصرف آب بسیار خنک و یخ
-  پرهیز از همراه داشتن بار اضافه
-  اجتناب از خوردن غذاهای سرخ کرده
-  تعادل در مصرف نوشیدنی های گازدار و کافئین دار

وبا

وبا نوعی بیماری حاد گوارشی است که در اثر عفونت باکتریایی در روده ایجاد می شود و در صورتی که به موقع درمان نشود، موجب کم آبی شدید بدن و منجر به مرگ انسان می شود این بیماری تاکنون میلیون ها نفر را در دنیا مبتلا و باعث مرگ صدها هزار نفر شده است. بیماری وبا مخصوص انسان است و انسان با خوردن آب و غذای آلوده به این بیماری مبتلا می شود، بیش از ۷۵ درصد بیماران وبايي بدون علامت اند، لذا جلوگیری از ورود وبا به یک منطقه غیر ممکن است ولی می توان با رعایت اصول بهداشت فردی و عمومی از گسترش آن جلوگیری کرد .

علائم

- احساس پری و سر و صدا (غرغر) در شکم
- استفراغ
- مدفوع شل و آبکی
- عطش و تشنگی

در اغلب موارد ممکن است احساس سر و صدا در شکم و مدفوع شل اولین علامت بیماری بوده و سپس علائم شدیدتر شروع گردد

راه انتقال

- میکروب عامل بیماری وبا در مدفوع افراد مبتلا به این بیماری وجود دارد در نتیجه راه انتقال آن از طریق آب و مواد غذایی آلوده به مدفوع فرد مبتلا می باشد.
- مگس ها می توانند میکروب وبا را بر روی غذاهای بدون پوشش منتقل کنند.

راه های پیشگیری

- استفاده از آب آشامیدنی تصفیه شده و بسته بندی
- خودداری از مصرف آب های خنک شده با یخ های قالبی
- عدم استفاده از آب های آشامیدنی در معابر
- خودداری از مصرف مواد غذایی، خوراکی و آشامیدنی عرضه شده توسط فروشندگان سیار
- خودداری از مصرف سبزی ها و میوه هایی که از شستشو و ضدعفونی مناسب آنها مطمئن نیستید
- مصرف زیاد لیموی تازه، ماست و دوغ
- به همراه داشتن آب بسته بندی و مواد غذایی سالم بسته بندی در طول سفر (جهت پیشگیری از آلودگی توسط مگس و حشرات)
- شستشوی صحیح و مکرر دست ها با آب و صابون
- برای دفع مدفوع از توالت بهداشتی استفاده نمایید.

اقدامات

- در اسرع وقت به نزدیک ترین مرکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید.
- نوشیدن مایعات کافی یا محلول ORS
- عدم مصرف آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک
- از تماس مستقیم با مدفوع و استفراغ فرد مبتلا به وبا اجتناب کنید. (حتما از دستکش استفاده کنید)
- مواد دفعی بیمار باید در توالت های بهداشتی ریخته شوند و ظرف حمل این مواد نیز باید به دقت و به روش صحیح تمیز و ضدعفونی شود.
- هرگز ملحفه و لباس های فرد بیمار را در منابع تامین آب عمومی نشویید.
- ملحفه و البسه فرد بیمار باید با محلول کلر ۰.۲٪ ضدعفونی شود. اگر محلول کلر در دسترس نیست میتوان ملحفه و البسه بیمار را به مدت ۵ دقیقه در آب در حال جوش قرار داده و پس از شستشو با قراردادن در معرض تابش مستقیم نور خورشید خشک شوند. در صورت عدم امکان انجام این روش ها میتوان ملحفه و البسه را با آب و مواد شوینده شسته و سپس جهت خشک شدن در معرض تابش نور مستقیم خورشید قرار داد.
- در صورت بروز علائم گوارشی مانند اسهال تا ۷ روز پس از بازگشت از سفر حتما به نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت یا پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

نکته: ابتلا به بیماری وبا منعی برای شیردهی نمیشود.

بهداشت دست

عوامل بیماری زای خطرناک به طور گسترده ای در خاک، آب، حیوانات و سطوح وجود دارند و می توانند بر روی دست حمل شوند و به مواد غذایی منتقل شوند. بنابراین همواره دست خود را بعد از استفاده از توالت، قبل از صرف غذا، بعد از بازگشت از زیارت اماکن متبرکه، تماس با فرد بیمار، قبل و بعد از آماده کردن غذا و بعد از تماس با مواد غذایی خام، ظرف حیوانات و زباله، بشویید. در صورتی که دسترسی به آب ندارید، استفاده از ژل های ضدعفونی کننده ای که نیاز به شستشو با آب ندارند میتوانند بسیار کمک کننده باشند.

روش درست شستن دست ها در ۱۰ مرحله:



- ۱- ابتدا دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.
- ۲- دو کف دست ها را با هم بشوید.
- ۳- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوید.
- ۴- بین انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشوید.
- ۵- نوک انگشتان را در هم گره کرده و بخوبی بشوئید.
- ۶- انگشت شست دست را جداگانه و دقیق بشوید.
- ۷- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید.
- ۸- دور مچ معمولاً فراموش میشود در آخر حتما شسته شود.
- ۹- دست ها با دستمال خشک شود.
- ۱۰- با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطح زباله بیاندازید.

سالک یا لیشمانیوز پوستی

سالک یک بیماری پوستی است که توسط انگل تک سلولی به نام لیشمانیا ایجاد و توسط گزش و خونخواری پشه خاکی (ناقل بیماری) از مخزن بیماری (موش صحرایی و یا انسان مبتلا) به انسان سالم منتقل می شود و علائم بیماری حداقل یکماه بعد از گزش پشه خاکی ظاهر می شود. بیماری در محل گزش پشه به صورت جوش کوچکی پس از طی دوره کمون (۱-۲ ماه) ظاهر شده که رفته رفته بزرگتر شده و به زخم های بد شکل تبدیل می شود که این ضایعات ممکن است برای چندین ماه در روی پوست باقی بماند. سالک یک بیماری بومی در مسیر حرکت زائرین به خصوص در استان های ایلام و خوزستان، کرمانشاه و همچنین استان های عراق می باشد.

اقدامات :

- رعایت اصول حفاظت شخصی در مقابل گزش حشرات: توصیه به زائرین در خصوص پوشیدن لباس های پوشیده با آستین های بلند در تمام ساعات شبانه روز به خصوص از زمان غروب تا طلوع آفتاب به ویژه در کشور عراق
- استفاده از دور کننده های حشرات (DEET) بر روی پوست نقاطی از بدن که در معرض تماس حشرات قرار دارند به خصوص هنگام غروب آفتاب و در طی ساعات شب
- استفاده از اسپری دافع حشرات پرمترین (Dermin) بر روی لباس، توری و پرده
- استفاده از پشه بند، توری و پرده آغشته به حشره کش با ماندگاری طولانی در محل استقرار و یا استراحت زائرین (در صورت موجود بودن)
- به زائرین توصیه گردد در صورت بروز هر ضایعه پوستی با ماندگاری بیش از ۱۰ روز (به خصوص پس از بازگشت به محل سکونت) به مراکز تشخیص و درمان بیماری سالک مراجعه نمایند.

تب خونریزی‌دهنده کریمه کنگو



تب خونریزی‌دهنده کریمه کنگو (CCHF) مهم‌ترین و گسترده‌ترین بیماری ویروسی منتقل شونده از طریق کنه است. میزان مرگ و میر این بیماری می‌تواند قابل توجه باشد. در حال حاضر هیچ‌گونه واکسن انسانی یا حیوانی مورد تایید علیه این بیماری در دسترس نیست. تماس نزدیک با دام و ذبح و تماس با امعاء و احشاء و ترشحات دام خطر ابتلا به بیماری CCHF را افزایش می‌دهد.

اقدامات :

۱. از تماس، دستکاری یا له کردن کنه با دست برهنه جدا خودداری شود
۲. اجتناب از تماس مستقیم با خون، ترشحات و بافت‌های حیوان‌های آلوده در حین ذبح و تمیز کردن لاشه و خرد کردن گوشت تازه.
۱. اجتناب از تماس مستقیم با بیمار، تماس با خون و بافت بیماران به خصوص در مرحله خونریزی یا انجام هرگونه اعمالی که منجر به تماس انسان با خون، بزاق، ادرار، مدفوع و استفراغ آن‌ها شود باعث انتقال بیماری می‌شود.
۲. از خرید دام زنده و یا گوشت‌هایی که خارج از نظارت شبکه سازمان دامپزشکی ذبح و عرضه می‌شوند، خودداری شود.
۳. دام زنده را از میادین عرضه مجاز دام تحت نظر سازمان دامپزشکی خریداری کنند.
۴. ذبح دام را صرفاً در اماکن مورد تایید ادارات کل دامپزشکی انجام دهید و به هیچ عنوان دام را در معابر عمومی ذبح نکنید.
۵. افرادی که به ذبح دام مشغول هستند، باید از وسایل محافظت‌کننده مانند دستکش، چکمه و لباس مناسب استفاده کنند و ابزارشان را بعد از ذبح، ضدعفونی کنند.
۶. خونابه‌ها و ترشحات حتماً به طریق بهداشتی دفع شود.
۷. گوشت دام ذبح شده باید قبل از مصرف به مدت حداقل ۲۴ ساعت در دمای ۴ درجه سانتی گراد در یخچال قرار داده شود.
۸. جگر و سایر امعاء و احشای دام، پس از ۸۴ ساعت نگهداری در دمای چهار درجه سانتی گراد، مصرف شود.
۹. به هیچ وجه دامی را که دارای علائم بیماری و ناخوشی است ذبح و مصرف نکنند.
۱۰. از خوردن گوشت یا جگر خام و یا نیم پز اکیدا خودداری شود.

تب دانگ

- ۱- تب دانگ یک بیماری ویروسی است که توسط گزش پشه آئدس منتقل می شود.
- ۲- این بیماری در کشورهای عربی خلیج فارس و در بسیاری از مناطق گرمسیری جهان وجود دارد. در زمان فعالیت پشه و فصول پر باران، مسافران در خطر بیشتری قرار می گیرند زیرا تکثیر پشه ها بیشتر است.
- ۳- کسانی که قبلاً یک بار به تب دانگ مبتلا شده باشند، احتمال دارد در نوبت بعدی به فرم شدید بیماری مبتلا شوند.

روش انتقال

۱. پشه آئدس شبیه پشه های معمولی با لکه های سفید روی پاها و بدن است که می تواند ویروس تب دانگ را منتقل کند.
۲. پشه آئدس بیشتر در طول روز انسان را می گزد (اوایل صبح و نزدیک غروب آفتاب).
۳. بیماری از انسان به انسان منتقل نمی شود.
۴. این پشه می تواند در هر ظرف که مقداری آب جمع می شود تخم گذاری کند مانند لاستیک و تایرهای مستعمل، قوطی کنسرو و ...

علائم تب دانگ

*در اکثر مواقع بیماری بدون علامت یا با علائم خفیف است که ۴ تا ۱۰ روز بعد از گزش پشه ظاهر می شود و در عرض یک هفته بهبود می یابد:

۱. تب
۲. سر درد شدید
۳. درد شدید مفاصل، استخوان ها و عضلات
۴. درد پشت چشم
۵. بی اشتهایی
۶. تهوع و استفراغ
۷. بثورات پوستی
۸. خون ریزی مخاطی در موارد شدید

درمان

- ۱- استراحت کافی
- ۲- مصرف مایعات فراوان
- ۳- برای تسکین درد فقط از استامینوفن استفاده شود.

۴- از مصرف داروهایی مانند ایبوپروفن، آسپرین، ژلوفن، نوافن، دیکلوفناک، ناپروکسن، مفنمیک اسید خودداری شود چون ممکن است در این بیماری باعث خون ریزی گردد.

راه های پیشگیری

۱. از بیرون رفتن در ساعات پرگزش روز (صبح زود و هنگام غروب آفتاب) اکیدا پرهیز کنید.
۲. لباس های رنگ روشن، غیر چسبان، آستین بلند و شلوار بلند و جوراب بپوشید.
۳. بر روی مناطقی از پوست که با لباس پوشیده نمی شود از فرآورده های دافع حشرات تایید شده و استاندارد که دارای یکی از مواد موثر مانند DEET (دی اتیل تولامید) ۲۰ تا ۳۰ درصد، پیکاریدین ۲۰ درصد، IR3535، استفاده کنید و طبق دستورعمل آنها در فواصل زمانی معین تکرار شود
۴. در فضای باز نخوابید (چه شب و چه روز) و پنجره ها دارای توری باشد. در صورت لزوم به خوابیدن در فضای باز حتما از پشه بند استفاده کنید
۵. در صورت دیدن پشه در محل سکونت از متصدی اقامتگاه بخواهید که جهت اسپری کردن حشره کش اقدام کند.
۶. بهترین راه برای محافظت از کودکان نصب توری بر روی کالسکه و استفاده از لباس های پوشاننده و بلند است.
۷. زباله ها را در کیسه های دربسته در سطل ها قرار دهید.

نکات احتیاطی مواد دافع حشرات:

- ۱- از مواد دافع حشرات بر روی چشم، اطراف دهان و زخم استفاده نشود.
- ۲- مواد دافع حشرات با آب و تعریق شسته می شود لذا بعد از تعریق یا شنا کردن و دوش گرفتن باید مجدداً از مواد دافع حشرات استفاده شود.
- ۳- مواد دافع حشرات را ابتدا بر روی دست زده و سپس دست تان را به صورت خود و کودک بمالید تا از ورود مواد به چشم و دهان جلوگیری شود.
- ۴- قبل از سفر حداقل یکبار مواد دافع حشرات را روی پوست امتحان کنید تا مطمئن شوید به آن حساسیت نداشته باشید و دستورعمل در بروشور آنها را مطالعه کنید
- ۵- در صورت استفاده از ضد آفتاب یا کرم دیگر باید ابتدا سایر کرم ها و پس از ۲۰ دقیقه روی آنها از مواد دافع حشرات استفاده شود.
- ۶- نیازی به استفاده از مواد دافع حشرات بر روی مناطقی از پوست که با لباس پوشیده است، نمی باشد.
- ۷- مواد دارای DEET (دیت) برای کودکان زیر دو ماه استفاده نشود.

توصیه های بهداشتی پس از بازگشت از سفر:

- ۱- در صورت بروز علائم تب یا سایر علائم بیماری تب دانگ، بلافاصله به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید و سابقه سفر خود را به پزشک حتما ذکر کنید.
- کیوآر کد محتوای آموزشی:



تجمعات انبوه

تجمع انبوه، جمعیت بزرگی را گویند که با هدفی ویژه در زمان و مکان مشخص گرد هم می‌آیند. این تجمع چنانچه در مکانی مشخص با مخاطرات و تهدیدات ویژه‌ای همراه شود می‌تواند رخدادهای مخاطره‌آمیزی را رقم زند.

انواع تجمعات انبوه

انواع اصلی تجمعات انبوه را می‌توان شامل این موارد دانست:

- رخدادهای ورزشی
- فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی
- تجمع جمعیت جابه‌جاشده یا آوارگان ناشی از جنگ و مخاطرات طبیعی
- مسابقات
- کنسرت‌ها و جشنواره‌ها
- کنگره‌ها
- مراسم‌های مذهبی

در موضوع تجمعات انبوه، برخی از اقدامات باید قبل از حضور جمعیت به انجام رسد:

- طراحی مهندسی مکان تجمع انبوه و مسیری که جمعیت متحرک در آن روان می‌شود
- برآورد جمعیتی که مقرر است از مسیر مشخص‌شده در زمان خاص عبور کنند
- راه‌های ویژه و اضطراری برای ورود و خروج به‌ویژه برای نیروهای امدادی تعیین شود
- بیمارستان‌های مرجع، آماده باشند
- مکان‌هایی برای استقرار تیم‌های موقت درمانی در نظر گرفته شود
- افرادی با قدرت و توانایی آرام کردن و کنترل جمعیت تربیت شوند

راهکارهای رهایی از مخمصه

بلافاصله بعد از اینکه احساس کردید تراکم جمعیت دارد به حد خطرناکی می‌رسد، تلاش کنید تا از مرکز ازدحام فاصله

بگیرید. اگر نتوانستید فاصله بگیرید و در مرکز ازدحام قرار گرفتید، راهکارهای زیر را رعایت کنید:

- گام‌های خود را استوار کنید و مراقب باشید سر نخورید.
- انرژی خود را حفظ کنید. تلاش بیهوده نکنید تا جمعیت را بشکافید یا فرار کنید یا داد و فریاد راه بیندازید.
- دست‌هایتان را جلوی سینه‌تان قرار دهید تا فضا و حفاظی بین قفسه سینه شما و پشت نفر جلویی ایجاد کند تا در صورت افزایش فشار جمعیت، تنفس شما دچار مشکل نگردد.
- اگر در کنار تان کسی روی زمین افتاد، بلافاصله کمک کنید تا از جایش بلند شود، زیرا احتمال دارد شما نیز تعادل خود را از دست داده و به زمین بیفتید.
- با موج جمعیت همراه شوید.

انفجارهای تروریستی

از بمب‌های متعارف برای تخریب و آسیب‌رسانی به مؤسسات اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و مذهبی استفاده می‌شود. تروریست‌ها و خرابکاران از ابزارهای انفجاری به دفعات و به عنوان یکی از روش‌های مرسوم استفاده کرده‌اند، برای جا به جایی این وسایل می‌توان از خودروها و افراد استفاده نمود و آن‌ها را از راه دور یا به وسیله افراد انتحاری منفجر کرد. این حملات در اماکن عمومی و در خیابان‌های شهرهای پرجمعیت سراسر جهان انجام گرفته و از این طریق هزاران نفر کشته و مجروح می‌شوند.

بسته‌های پستی که باید به آن‌ها مشکوک شد:

- غیر معمول بوده و از فرد یا افراد ناشناسی ارسال شده باشند.
- آدرس برگشت نداشته یا آدرسی دارند که نامشخص است.
- روی آن‌ها عبارات و کلمات خاصی نوشته شده است (مثلاً شخصی، محرمانه یا در معرض "اشعه X" قرار داده نشود).
- دارای فویل یا سیم آلومینیومی یا بو و رنگ عجیب و غریب باشند.
- در شهری پست شده‌اند که با آدرس برگشت انطباق ندارند.
- دارای وزن و اندازه غیرمعمول بوده یا نامتقارن و ناجور دسته‌بندی شده‌اند.
- عبارات تهدیدکننده‌ای روی آن‌ها نوشته شده است.
- دارای برجسب نامناسب یا غیرمعمول هستند.
- دارای بسته‌بندی یا پاکت‌های پستی متعددی (مانند چندبار چسب‌زدن) باشند.
- دارای اشتباهات نوشتاری هستند.
- به آدرس کسی ارسال شده‌اند که یا در محل نیست یا اساساً آدرس غلط است.
- دارای عناوینی غلط یا بدون عنوان هستند.
- به آدرس کس خاصی پست نشده‌اند.
- آدرس با دست نوشته شده یا ناجور تایپ شده است.

اقدامات محافظتی و مراقبتی:

- اگر کسی از طریق تلفن تهدید به بمب‌گذاری شد، لازم است موارد زیر را رعایت کند:
- تا آنجا که امکان دارد از فرد تلفن‌کننده اطلاعات به دست آورد.
 - فرد تلفن‌کننده را روی خط نگه‌داشته و اظهارات او را ضبط کند.
 - موضوع را به اطلاع پلیس و صاحب ساختمان برساند.

اقدامات محافظتی و مراقبتی:

- اگر اشیای اطراف کسی در حال سقوط هستند، فوراً در زیر میز محکمی پناه بگیرید. اما بعد از توقف سقوط اشیاء، فوراً آنجا را ترک کند. مراقب ترک خوردگی سقف‌ها و راه‌پله‌ها و سقوط آوار باشد.
- هر چه سریع‌تر ساختمان را ترک کرده و برای به همراه بردن اشیای شخصی یا تلفن زدن نباید تأخیر کرد.
- نباید از آسانسور استفاده شود.
- در صورت قرار گرفتن در معرض آلودگی زیستی و شیمیایی، فوراً از منطقه آلوده دور شوید، سریعاً لباس‌های خود را از تن در آورید، چشم‌ها 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 (۱۱۳) یا حفاظت اطلاعات سپاه پاسداران (۱۱۴) تماس بگیرید.

اقدامات محافظتی و مراقبتی بعد از خروج از ساختمان:

- در جلو شیشه پنجره‌ها، درهای شیشه‌ای یا سایر نواحی بالقوه خطرناک نباید توقف کرد.
- بهتر است از پیاده‌روها یا خیابان‌ها دور شد تا مورد استفاده کارکنان اورژانسی یا سایر افرادی که مشغول خروج هستند، قرار گیرند.
- اگر کسی در زیر آوار مانده باشد، باید موارد زیر را رعایت کند:
 - در صورت امکان از چراغ قوه برای دادن علامت به نیروهای نجات استفاده کند.
 - از حرکات غیرضروری اجتناب کند.
 - بینی و دهان خود را با چیزی که در دسترس است بپوشاند (مثلاً پارچه‌ای پنبه‌ای می‌تواند نقش یک فیلتر خوب را بازی کند). سعی کند از طریق ماسک نفس بکشد.
 - به دیوار یا لوله‌ای که نزدیک او است ضربه بزند. با این کار ممکن است نیروهای نجات صدا را شنیده و مکان گرفتاری او را شناسایی کنند.
- در صورت امکان از یک سوت برای علامت دادن به نیروهای نجات استفاده شود.
- فریاد زدن آخرین چاره است، زیرا ممکن است مقادیر خطرناکی از مواد و گرد و خاک استنشاق شوند.

آموزش و ارتقای مهارت