

راهنمای سفر سالم برای زائران اربعین حسینی

زائران گرامی کربلای معلی!

امیدواریم زیارت سالار شهیدان حضرت امام حسین (ع) و یاران ایشان برای شما و همراهانتان سفری پر از خیر و برکت باشد. یادآوری می‌کنیم که عدم رعایت بهداشت فردی، بهداشت مواد غذایی و بهداشت محیط می‌تواند خدای نکرده باعث ایجاد بیماری در طول سفر شده و آرامش شما و همراهانتان را برهم بزند. بنابراین رعایت نکات بهداشتی در طول این سفر، ضرورت بیشتری می‌یابد و باید با حساسیت بیشتری مورد توجه قرار گیرد تا بتوانید از برکات این سفر معنوی بیشترین بهره را ببرید.

قبل از شروع سفر و ترک خانه، در خصوص بیماری‌های مختلفی که ممکن است در سفرتان در معرض آن قرار بگیرید و همچنین در مورد اقدامات پیشگیرانه مورد نیاز، با پزشک خود مشورت کنید. مطمئن شوید داروهای مورد نیاز خود را برای تمام روزهای سفر به همراه داشته باشید؛ بخصوص اگر به دیابت، بیماری قلبی، تنفسی یا کلیوی یا سایر بیماریهای زمینه‌ای مزمن مبتلا هستید.

بهداشت فردی

شست و شوی مرتب دستها با آب و صابون

عوامل بیماری‌زای خطرناک به طور گسترده در خاک، آب، حیوانات و مردم وجود دارند و می‌توانند بر روی دست حمل شده و به مواد غذایی منتقل شوند. بنابراین همواره دستهای خود را بعد از استفاده از توالت، قبل از صرف غذا، بعد از بازگشت از زیارت اماکن متبرکه، بعد از تماس با فرد بیمار، قبل از تهیه غذا و بعد از تماس با مواد غذایی خام بشویید. اگر به آب دسترسی ندارید از ژلهای ضدعفونی کننده ای که نیاز به شستشو با آب ندارند استفاده کنید.

برای شستن دستها، ابتدا دستها را خیس و صابونی کنید، کف دستها را با هم بشویید، بین انگشتان را در قسمت پشت و سپس از روبرو بشویید. نوک انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید. سپس شست‌ها را جداگانه بشویید. شست و شوی خطوط کف دست و مچ را فراموش نکنید.

زمان شستن دست‌ها بهتر است ۲۰ تا ۳۰ ثانیه (به اندازه ۵ صلوات) طول بکشد.

سایر نکات در بهداشت فردی

- در طول مسیر، از دست زدن و تماس با حیوانات، پرندگان زنده و مواد غذایی خام به ویژه گوشت خام بپرهیزید.
- در طول سفر فقط و فقط از وسایل شخصی خود مانند مسواک، خمیردندان، حوله، وسایل اصلاح، صابون، لیوان، پتوی مسافرتی مخصوص خود استفاده کنید.
- از سجاده، مهر، تسبیح و چادر نماز شخصی خود استفاده کنید.
- حداقل یک ملافه تمیز یا کیسه خواب مناسب به همراه داشته باشید.
- باقیمانده غذای خود را در سطل های زباله بریزید و از ریختن زباله در جوی و نهرها جدا خودداری کنید.

بهداشت تنفسی:

- هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال و یا با قسمت بالای آستین خود بپوشانید.
- از روبوسی، دست دادن و درآغوش گرفتن دیگران به ویژه افراد دارای علائم تنفسی خودداری کنید.
- از فردی که سرفه و عطسه می کند ترجیحا ۱ تا ۲ متر فاصله بگیرید و یا از ماسک استفاده کنید.
- اگر علائمی شبیه آنفلوانزا (تب، سرفه، گلودرد) پیدا کردید ضمن استفاده از دستمال و ماسک، به ماموران بهداشتی اطلاع دهید.

مواجهه با پدیده گرد و غبار

- سعی کنید به محیط های بسته بروید و در و پنجره ها را ببندید.
- ماسک های کاغذی معمولی و دستمال نمی توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند. اما ماسک های فیلتردار از نوع FFP2 موجود در داروخانه ها می تواند در این شرایط کمک کننده باشد.
- کسانی که مشکلات تنفسی و قلبی ریوی دارند باید برای استفاده از ماسک با پزشک مشورت کنند.
- 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 خود را دنبال کرده و با پزشک مشورت کنید.
- برای جلوگیری از آلودگی آب و مواد غذایی، از پوشش مناسب استفاده کنید.

بهداشت مواد غذایی:

- در طول سفر از خوردن مواد غذایی زیر پرهیز کنید:
 - سالاد و سبزی خام
 - مواد غذایی که در معرض حشرات بوده اند.
 - گوشت، مرغ و ماهی که کاملاً پخته نشده اند.
 - غذاهایی که دوبار گرم شده اند به خصوص ماهی، گوشت و برنج
 - شیر، بستنی و پنیر و دیگر محصولات لبنی که از پاستوریزه بودن آنها اطمینان ندارید.
 - غذاهای نگه داری شده در دمای اتاق
- مواد غذایی کنسرو شده را قبل از استفاده ۲۰ دقیقه بجوشانید و اگر کنسرو باد کرده، سوراخ، زنگ زده است یا مواد داخل آن بوی نامطبوع دارد آن را مصرف نکنید.
- غذاهای آبکی (مانند انواع خورش ها) را کمتر مصرف کنید، چون سریع تر فاسد می شوند. این غذاها را تنها در صورتی باید مصرف کنید که در در جای خنک نگه داری شده و هنگام مصرف کاملاً داغ باشند.
- از میوه های پوست دار مثل موز و پرتقال استفاده کنید و قبل از مصرف به دقت آنها را بشویید.
- همراه غذای خود، از ماست پاستوریزه ، لیموترش و یا آلبیمو استفاده کنید.
- از مصرف خوراکی های ناآشنا پرهیز کنید.

بهداشت آب

- نوشیدن آب غیربهداشتی یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماریهای گوارشی در مسافران است.
- اگر دسترسی به آب سالم و بهداشتی ندارید، از آب جوشیده یا آب بسته بندی شده استفاده کنید.
 - از مصرف یخ هایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری و خرد می شوند خودداری کنید.
 - برای مسواک زدن از آب سالم مانند آب جوشیده یا بسته بندی شده استفاده کنید.
 - بجای نوشابه های گازدار، آبمیوه ها و شربت های شیرین و صنعتی، از آب یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده نمایید.
 - از آب چشمه ها و نهرها و رودخانه ها برای آشامیدن استفاده نکنید.
 - باقیمانده آب بطری ها را زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.
 - از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوانهای یک بار مصرف شفاف خودداری کنید.

نکاتی در رابطه با پیاده روی زائرین در اربعین حسینی:

- از کفش راحت مخصوص پیاده روی استفاده کنید.
- برای حمل وسایل خود، از کوله پشتی یا ساک های چرخ دار استفاده کنید.
- وسایل کمی با خود ببرید تا کوله پشتی سنگین نشود و به عضلات شانه و کمر فشار وارد نکند.
- کوله پشتی را طوری آویزان کنید که ۳ سانتی متر بالاتر از گوی کمرتان قرار گیرد. وسایل سنگین تر را وسط کیف و نزدیک به پشت خود قرار دهید.
- بین مسیر پیاده روی استراحت های کوتاه مدت داشته باشید، به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن بتوانید به راحتی با دیگران خود صحبت کنید.
- هنگام پیاده روی، پشتتان را صاف و شکم تان را کمی توکشیده نگه دارید. دست ها را در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید.
- هنگام بلند کردن کوله پشتی یا بار، 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 .
- هرگز فراتر از توانایی خود باری را بلند نکنید و برای حمل بارهای سنگین از دیگران کمک بگیرید.
- برای پیشگیری از آسیب نور آفتاب و گرمزدگی، لباس های با آستین بلند و شلوار بلند بپوشید و از کلاه با لبه های پهن استفاده کنید.
- در صورت بروز علائم گرمزدگی شامل گیجی، عدم تعادل، سردرد، تهوع و بالا بودن دمای بدن) خود را به محل سایه و خنک برسانید، مایعات خنک بنوشید و به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

منبع: راهنمای سفر سالم ویژه زائران اربعین حسینی؛ معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

واحد آموزش و ارتقای سلامت / معاونت اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران / ۱۳۹۷