

۳. آب و نوشیدنی سالم انتخاب کنید:

بیشترین و ضروری‌ترین ماده‌ای که انسان در سفر مصرف می‌کند، آب است. نوشیدن آب غیر بهداشتی یکی از عوامل اصلی بیماری‌های دستگاه گوارش در مسافران است. در مواردی که دسترسی به آب بهداشتی و سالم برای شما امکان‌پذیر نیست می‌توانید از آب جوشیده و یا آب سالم بسته بندی شده استفاده کنید.

- برای جلوگیری از کم‌آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب بسته بندی شده) همراه داشته باشید.

- آب سالم بسته بندی شده، آبمیوه‌ها و نوشیدنی‌های پاستوریزه می‌تواند بدون خطر باشد.

- از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند خودداری کنید.

- برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته بندی شده و یا آب جوشیده استفاده کنید.

- مصرف نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌های صنعتی و شیرین، شربت‌ها و سایر نوشیدنی‌هایی که به آن‌ها شکر اضافه شده است را محدود کنید. از آب ساده و یا دوغ‌های کم‌نمک و بدون گاز استفاده کنید.

- از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. باقیمانده آب بطری‌ها را در پشت شیشه (وسیله نقلیه یا محل اسکان) و زیرتابش نور خورشید قرار ندهید.

- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یکبارمصرف شفاف خودداری کنید.

۴. آداب و بهداشت تنفسی را فراموش نکنید

- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحاً) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید
- از روبرویی، دست دادن و در آغوش گرفتن افراد دارای علائم بیماری تنفسی خودداری کنید.
- از فردی که دارای علائم تنفسی مانند سرفه و عطسه است ترجیحاً ۱ تا ۲ متر فاصله بگیرید و در غیر این صورت از ماسک برای پیشگیری استفاده کنید.
- چنانچه علائم شبیه آنفلوآنزا (تب، سرفه و گلودرد) پیدا نمودید ضمن رعایت اصول حفاظت فردی (استفاده از دستمال یا ماسک) به مأموران بهداشتی اطلاع دهید.

در زمان بروز پدیده گردوغبار چه باید کرد؟

- ماسک‌های کاغذی معمولی و دستمال نمی‌توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند اما ماسک‌های فیلتر دار از نوع FFP2 موجود در داروخانه‌ها می‌تواند در این شرایط کمک کننده باشد.
- بلافاصله به محیط‌های بسته بروید و درها و پنجره‌ها را ببندید.
- کسانی که مشکلات تنفسی و قلبی روی دارند برای استفاده از ماسک باید با پزشک خود مشورت نمایند.
- اگر نشانه‌هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده کردید، به‌خصوص اگر سابقه بیماری آسم دارید درمان همیشگی آسم خود را دنبال کرده و اگر نشانه‌ها 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.

اللَّهُمَّ ارزُقْنِي شَفَاعَةَ الْحُسَيْنِ يَوْمَ الْوُرُودِ

دفتر آموزش و ارتقای سلامت
دفتر مدیریت و کاهش خطر بلایا
مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر
مرکز سلامت محیط و کار
دفتر بهبود تغذیه جامعه
مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگیر
دفتر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد



السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ

السَّلَامُ عَلَى الْحُسَيْنِ (ع) وَعَلَى عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ (ع)

وَعَلَى إِوْرَادِ الْحُسَيْنِ (ع) وَعَلَى أَصْحَابِ الْحُسَيْنِ (ع)

ابراهیمانی
ابرعابری

کلید برای سلامت
زائران اربعین حسینی

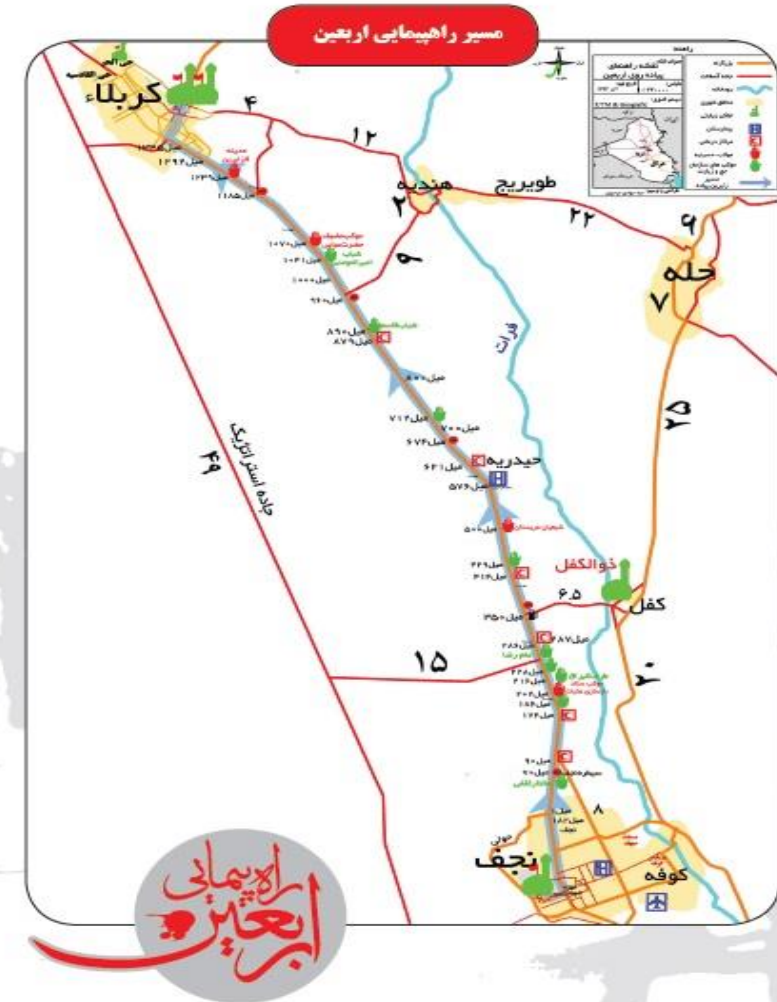


جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان بهداشت

۴ کلید برای سلامت زائران اربعین حسینی

امیدواریم زیارت امام حسین (ع) و سایر شهدای کربلا در ایام اربعین حسینی برای شما و خانواده سقری بسیار بایرکت باشد اما گاهی اوقات عدم رعایت بهداشت فردی، بهداشت مواد غذایی و بهداشت محیط می‌تواند باعث ایجاد بیماری در طول سفر شده و آرامش شما و خانواده‌تان را بر هم بزند؛ در این میان زنان باردار، کودکان، سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن نسبت به دیگران آسیب‌پذیرتر هستند بنابراین رعایت نکات بهداشتی در طی سفر ضرورت بیشتری می‌یابد و با حساسیت بیشتری باید موردتوجه قرار گیرد.

ملتمس دعا



۱. دست‌ها را مرتب بشویید

عوامل بیماری‌زای خطرناک به‌طور گسترده‌ای در خاک، آب، حیوانات و مردم وجود دارند و می‌توانند 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 بشویید. در صورتی که دسترسی به آب ندارید، استفاده از **ژل‌های ضد عفونی** کننده‌ای که نیاز به شستشو با آب ندارند می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشند.

روش درست شستن دست‌ها در ۱۰ مرحله



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

۲. در انتخاب مواد غذایی دقت کنید:

انتخاب آگاهانه مواد غذایی سالم و بهداشتی می‌تواند یک عامل مهم در سلامت شما و دیگر اعضای خانواده‌تان و کاهش خطرات بیماری‌های قابل انتقال به وسیله مواد غذایی باشد.

در طول سفر سعی کنید از خوردن مواد غذایی زیرپرهیز کنید:

- سالادها و سبزی‌های خام.
- مواد غذایی که در معرض حشرات باشند.
- گوشت، مرغ و ماهی که کم پخته شده باشد.
- غذاهای دوباره گرم شده به خصوص ماهی، گوشت و برنج.
- شیر، پنیر، بستنی و دیگر محصولات لبنی غیرپاستوریزه.
- غذاهای نگهداری شده در دمای اتاق.

• مصرف لبنیات غیرپاستوریزه می‌تواند یکی از علل بیماری‌های گوارشی و بیماری‌هایی مانند تب مالت باشد؛ بنابراین قبل از استفاده از شیرهای محلی مطمئن شوید که آن‌ها به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شده‌اند و از خوردن پنیر و کره محلی غیرپاستوریزه خودداری کنید. از شیر و ماست پاستوریزه (شیر کارخانه‌ای) استفاده کنید. ضمناً به تاریخ انقضای محصولات لبنی دقت کنید.

• مواد غذایی کنسرو شده کاملاً سالم نیستند؛ بنابراین قبل از استفاده ۲۰ دقیقه آن‌ها را بجوشانید و به علائمی مانند کنسروهای بادکرده، زنگ‌زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند توجه داشته باشید.

• مصرف غذاهای آبکی (انواع خورش‌ها) را محدود کنید زیرا سریع‌تر فاسد می‌شوند چون میکروب‌ها و باکتری‌ها در فضای مایع، محیط مناسب‌تری برای رشد و تکثیر دارند. این غذاها در صورت مصرف باید کاملاً داغ باشند و در جای خنک نگه داری شوند.

- از میوه‌های پوست دار استفاده کنید و قبل از مصرف به دقت آنها را بشویید.
- از پرخوری و مصرف خوراکی‌های ناآشنا پرهیز کنید.
- از ماست (کم‌چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آب‌لیمو همراه با غذایی که میل می‌کنید استفاده کنید.
- حتی‌الامکان مقداری مواد غذایی خشک (بیسکویت، آجیل، کنسرو و...)، لیمو یا آب‌لیمو به همراه داشته باشید.

