زائران در پیاده روی اربعین این نکات را جدی بگیرند

برای جلوگیری از بروز گرمازدگی ، انتقال بیماری های واگیر و بروز مشکلات بهداشتی و درمانی در مراسم اربعین حسینی با توجه به طولانی بودن مسافت و گرمای هوا، رعایت نکات زیر ضروری است :



- از چند روز قبل از اربعین، پیاده روی منظم داشته باشید.
- برای سلامتی زانوهایتان، هنگام پیاده روی در صورت امکان از عصا استفاده کنید.
- از کفش راحت و مخصوص پیاده روی و دو جوراب یا جوراب حوله ای استفاده کنید.
- از کوله پشتی مناسب و استاندارد استفاده کرده و از حمل بار اضافه و سنگین، خودداری کنید.
- لیست وسایل ضروری همراه شامل داروهای زمینه ای برای ۱۰ روز، چسب زخم، پودر ORS، نمک، آلوخشک و انجیر خشک برای پیشگیری از یبوست، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون و چراغ قوه است.
- در فواصل زمانی منظم به خود استراحت دهید.
- از مواجهه طولانی مدت با نور خورشید خودداری کنید.
- برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید خورشید از عینک آفتابی استاندارد، کلاه لبه دار و کرم ضدآفتاب استفاده کنید.
- لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی بپوشید.

- در طول پیاده روی مایعات کافی و فراوان 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
- اگر با تب، سرفه، ضایعات پوستی، اسهال و استفراغ روبرو شدید؛ فورا به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.
- برای پیشگیری از گزش عقرب قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن را بررسی کنید.
- از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.
- در تمامی موارد به دقت به هشهدارهای مقامات و مسئولان و کانال های معتبر توجه کنید.
- لغو یک رویداد برنامه ریزی شده خصوصا در موارد غیرضروری یا در صورت عدم اجرای اقدامات احتیاطی، گزینه است که باید همواره مورد توجه داشته باشید.
- 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 دهنده خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کنند.

روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه - برگرفته از نسخه ۰۱ کتابچه آموزشی اربعین حسینی کمیته بهداشت و درمان ستاد اربعین حسینی