

پیام های بهداشتی برای زائرین پیاده روی اربعین

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی؛ گروه آموزش سلامت معاونت بهداشتی از زائرین محترم خواست با رعایت موازین بهداشتی ساده از ابتلا به بیماری های خطرناک در امان باشند.



قبل از اربعین، دوره واکسیناسیون کرونا خود را تکمیل کنید.
 از چند روز قبل از اربعین، پیاده روی منظم داشته باشید.
 برای سلامتی زانوها از عصا در پیاده روی استفاده کنید.
 از کوله پشتی مناسب استفاده شده و از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز کنید.
 از کفش راحت و مخصوص پیاده روی و دو جوراب یا جوراب حوله ای استفاده کنید.
 در فواصل زمانی منظم، به خود استراحت دهید.
 از مواجه طولانی مدت با آفتاب خودداری کنید.
 برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید از عینک آفتابی، کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنید.
 لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید.
 در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشید.
 در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنید.
 در صورت ضرورت تماس با بیماران از ماسک استفاده کنید و دست خود را بشویید.
 در صورت داشتن علائم بیماری، ماسک بزنید و از دیگران فاصله بگیرید و به مراکز درمانی اطلاع دهید.
 هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید.
 وبا یک اسهال عفونی خطرناک است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می شود
 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 شود.
 اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.
 لیست وسایل ضروری همراه: داروهای بیماری های زمینه ای برای ده روز، چسب زخم، پودر OFS، نمک، آلوخشک و انجیر(برای پیشگیری از بیوست)، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوه
 برای پیشگیری از گزش عقرب قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید.
 در صورت گزش مار و عقرب، از دویدن خودداری 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.