

خود مراقبتی زوار دهه آخر صفر

بهداشت آب و غذا

- ✓ غذاهای پخته شده نباید بیشتر از یک بار گرم شود. ✓ برای جلوگیری از یبوست از میوه هایی که خواص ملین دارند مثل انجیر، آلو و ... استفاده کنید.
- ✓ از آب سالم و بسته بندی شده استفاده کنید.
- ✓ از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری کنید.
- ✓ از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، خودداری کنید.
- ✓ فقط میوه های دارای پوست (موز، سیب، پرتقال و ...) بعد از شسته شدن و کندن پوست مصرف کنید.



چگونه می توانیم در برابر بیماری وبا از خود محافظت کنیم؟

وبا یک اسهال عفونی است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می شود و به ویژه برای کودکان، سالمندان و زنان باردار خطرناک است.

توصیه های گوارشی طب سنتی

برای کمک به بیماران اسهال و استفراغ

- ✓ مصرف چای سبز همراه با نبات سفید و پودر شده
- ✓ جرعه جرعه نوشیدن شربت آبلیمو
- ✓ رقیق همراه با نمک و شکر
- ✓ استفاده از سنجد یا سنجد پودر شده در ماست
- ✓ استفاده از سماق همراه با سیب زمینی آب پز

علائم و نشانه ها

- ✓ مدفوع شل و آبکی
- ✓ احساس پری شکم و افزایش سروصدای شکم
- ✓ استفراغ ناگهانی بدون حالت تهوع
- ✓ عطش و تشنگی شدید

راه پیشگیری



- ✓ شستشوی مرتب دست ها
- ✓ مصرف آب سالم
- ✓ مصرف مواد غذایی تازه و گرم
- ✓ نخوردن سبزی و سالاد
- ✓ شستن و پوست گرفتن میوه
- ✓ استفاده از توالت بهداشتی

پیشگیری از عرق سوز شدن

و گرمزدگی

علائم گرمزدگی شامل:

گیجی، عدم تعادل، سردرد، تهوع و بالا بودن دمای بدن است.

برای پیشگیری از گرمزدگی:

✓ در فضای باز از عینک آفتابی، کلاه لبه

دار و کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

✓ لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید.

✓ در صورت گرمزدگی باید سریعاً به جای خنک

بروید و مایعات خنک بنوشید و در صورت

وجود اسهال، ضعف و بیحالی سریعاً به مراکز

درمانی مراجعه کنید.

✓ از خوردن گوشت، جگر، دل و قلوه خام و نیم پز

پرهیز کنید.

✓ از رفت و آمد در محل های کشتار غیر مجاز دام

پرهیز کنید.



چگونه می توانیم در برابر

بیماری تب کریمه کنکو

از خود محافظت کنیم؟

✓ دست ها را چندین بار در طول روز با آب و صابون

بشوید.

✓ بدون استفاده از وسایل حفاظتی (دستکش، روپوش و

...) از تماس با لاشه، احشاء، خون و ترشحات دام

خودداری کنید.

✓ از ذبح دام در معابر عمومی خودداری کنید.

✓ از تماس نزدیک با افراد مبتلا خودداری کنید و از

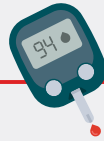
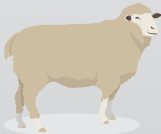
ماسک صورت استفاده نمایید.

✓ از خوردن گوشت، جگر، دل و قلوه خام و نیم پز

پرهیز کنید.

✓ از رفت و آمد در محل های کشتار غیر مجاز دام

پرهیز کنید.



توصیه های لازم جهت بیماران دیابتی، فشارخون و قلبی عروقی

✓ داروی مورد نیاز خود را مطابق روز های سفر برآورد نموده و همراه داشته باشید.

✓ در طول مسیر در موکب های دارای کمک های اولیه فشار خون خود را اندازه گیری نمایید.

✓ در استراحتگاه ها پاهای خود را بشوید و خوب خشک کنید؛ مراقب ترک، التهابات و زخم لای

انگشتان باشید.

✓ با توجه به اینکه استرس و خستگی می تواند میزان قند خون را تغییر دهد، روزانه قند خود را

چک کنید.

✓ زائربنی که بیماری قلبی دارند برای جلوگیری از سرماخوردگی یا گرما

زدگی لباسهای مناسب همراه داشته باشند؛ لباس های گرم را طوری

انتخاب کنید که دکمه یا زیپ داشته باشند و بتوانید آنها را در طول مسیر

کم یا زیاد کنید.

