

توصیه های بهداشتی در مراسم و مناسبت های مذهبی



توصیه های بهداشتی در مراسم و مناسبت ها

- ✓ ترجیحا از سجاده، مهر، تسبیح، چادر نماز، کتب ادعیه و قرآن و زنجیر شخصی استفاده ننماید.
- ✓ در صورت ضرورت اقامت در محل های اسکان موقت یا اضطراری، ترجیحا از پتو، ملحفه، حوله، لیوان و وسایل غذا خوری شخصی استفاده ننماید.
- ✓ در صورت حضور در مراسم و مناسبت های مذهبی ترجیحا از آب بطری شده (بسته بندی بهداشتی) استفاده ننماید.
- ✓ در مکان ها یا زمان هایی که با پدیده گرد و غبار مواجه شدید از ماسک مناسب استفاده نمایید.
- ✓ از تمیز بودن دست ها قبل از مصرف مواد غذایی مطمئن شوید.
- ✓ از مصرف مواد غذایی پخته شده که بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شده جدا خودداری نمایید.



✓ در صورت الزام به نگهداری مواد غذایی پخته شده بیش از دو ساعت آنها را در یخچال (دمای کمتر از ۴ درجه سانتیگراد) و یا بر روی شمعک گاز (بالای ۶۳ درجه سانتیگراد) نگهداری ننماید.

- ✓ از نوشیدن چای و سایر نوشیدنی های داغ، در لیوان های یکبار مصرف شفاف خودداری ننماید.
- ✓ از مصرف نوشیدنی های سرد یا شربت های مشکوک به استفاده از رنگ های غیر مجاز یا در تماس مستقیم با یخ صنعتی خودداری ننماید.
- ✓ ترجیحا از نذورات بسته بندی شده بهداشتی، استفاده ننماید.
- ✓ از استعمال دخانیات در مکان های عمومی خودداری ننماید.
- ✓ از پراکندگی زباله در محل های توزیع نذورات، اسکان و مسیر های تردد به منظور حفظ محیط زیست خودداری ننماید.

برای کسب اطلاعات
بیشتر اسکن کنید



در صورت هرگونه شکایت بهداشتی و یا گزارش موارد
بیماریهای مرتبط با آب و غذا با **شماره تلفن ۱۹۰** سامانه
ملی رسیدگی به شکایات بهداشتی تماس حاصل نمایید

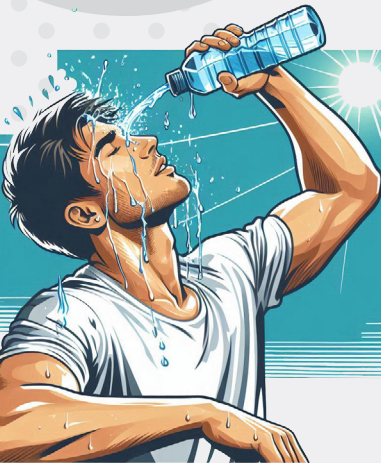


مشکلات ناشی از گرما

گرمزدگی جدی‌ترین شکل آسیب گرمایی است و با اینکه در اکثر موارد، عارضه خفیفی به شمار می‌رود اما عدم رسیدگی به آن می‌تواند حتی موجب مرگ شود، گرمزدگی شدید می‌تواند باعث آسیب جدی به مغز و سایر اندام‌های داخلی نیز شود.

مهمترین علائم و نشانه‌های گرمزدگی

افزایش دمای هسته مرکزی بدن به ۴۱ درجه سانتی‌گراد و بیشتر، تغییر حالت‌های روحی مانند آشفتگی، بی‌قراری، گیجی، تحریک پذیری، تشنج و کما، تغییر در عادت عرق کردن پوست، خشک شدن پوست، تهوع و استفراغ، قرمزی پوست، تنفس سریع (نفس نفس‌زدن)، افزایش ضربان قلب و سردرد، از جمله شاخص‌ترین علائم گرمزدگی است. رفتارهای عجیب، سرگیجه، منگی و خستگی غیرعادی در گرمای زیاد از علائم هشداردهنده‌ی گرمزدگی هستند.



بنابراین لازم است:

۱. بیمار را از محیط گرم خارج کنید و به محیط خنک یا زیر سایه منتقل نمایید.
۲. از اورژانس ۱۱۵ درخواست کمک کنید.
۳. محیط را با کولر خنک کنید.
۴. لباس‌های بدن بیمار را خارج کنید.
۵. بیمار را توسط ملافه یا پوشش مرطوبی بپوشانید.
۶. اگر بیمار بیهوش است یا تهوع دارد به پهلو بخوابانید.

نکته

بیمار را به حدی خنک نکنید که منجر به لرزیدن وی شود؛ زیرا با این کار به جای کاهش، باعث افزایش درجه حرارت بیمار می‌شوید.

چگونه می‌توانیم در برابر بیماری وبا از خود محافظت کنیم؟

- ✓ قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت دستهای خود را با آب و صابون خوب بشویید.
- ✓ از صابون‌های جامد همگانی برای شستن دستها استفاده نکنید مگر صابون مخصوص خودتان باشد.
- ✓ از خوردن آبهای مشکوک خودداری کنید.
- ✓ از خوردن سالاد و سبزیهای خام پرهیز نمایید.
- ✓ میوه‌ها را قبل از مصرف خوب بشویید.
- ✓ از مصرف دوغ و ماستهای محلی پرهیز نمایید.
- ✓ از لیوان و قاشق شخصی استفاده نمایید.
- ✓ در هنگام شیوع وبا از دست دادن پرهیز کنید.
- ✓ در صورت مشاهده علائم اسهال بایستی مایعات فراوان و پودر (ORS) را مطابق با دستورالعمل نوئشته شده بر روی آن مورد استفاده قرار دهید و سریعاً به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.



خودمراقبتی تب‌دنگی و پیشگیری از گزش پشه آندس

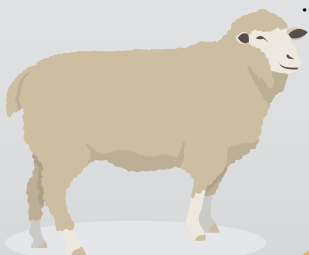
- ✓ تعبیه درب یا پوشش قابل جابه‌جایی بر روی ظرف ذخیره‌سازی آب
 - ✓ تخلیه و تمیز کردن مرتب ظروف محتوی آب (زیرگلدانی و ...)
 - ✓ جمع‌آوری زباله‌ها و دفع صحیح آنها به طوری که مانع از جمع شدن آب داخل آنها شود
 - ✓ نصب توری بر روی درب و پنجره‌ها
- اقدامات حفاظت شخصی:**

- ✓ استفاده از لباس‌های پوشیده (پیراهن آستین بلند و شلوار بلند) با رنگ روشن
- ✓ استفاده از دورکننده حشرات
- ✓ استفاده از پشه بند در طول روز



چگونه می توانیم در برابر بیماری تب کریمه کنگو 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 پخته پرهیز کنید.
- ✓ از رفت و آمد در محل های کشتار غیر مجاز دام پرهیز کنید.



توصیه های لازم جهت بیماران دیابتی، فشار خون و قلبی عروقی

که دکمه یا زیپ داشته باشند و بتوانید آنها را در طول مسیر کم یا زیاد کنید.

پیشگیری از حیوان گزیدگی و هاری

برای جلوگیری از حیوان گزیدگی از نزدیک شدن به حیوانات ولگرد خودداری کنید.
در هر نوع خراش و گزیدگی توسط حیوان اهلی و وحشی احتمال خطر بیماری هاری وجود دارد.
در صورت گزش توسط حیوانات به خصوص سگ و سگ سانان فوراً محل گاز گرفتگی را با آب و صابون حداقل به مدت ۱۵ دقیقه بشوید و سریعاً به نزدیکترین مرکز درمان و پیشگیری هاری مراجعه کنید.

داروی مورد نیاز خود را مطابق روز های سفر برآورد نموده و همراه داشته باشید.
در طول مسیر در موبک 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 دستخوش تغییرات و نوسانات کند روزانه قند خود را چک کنید.
زاثرینی که بیماری قلبی دارند برای جلوگیری از سرماخوردگی یا گرما زدگی لباسهای مناسب همراه داشته باشند؛ لباس های گرم را طوری انتخاب کنید