



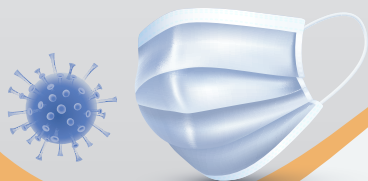
دانشگاه علوم پزشکی مشهد
معاونت بهداشت

راهنمای خودمراقبتی زوار اربعین حسینی



چگونه در سفر از ویروس کرونا در امان باشیم؟

- ✓ دو هفته قبل از سفر، واکسیناسیون خود را تکمیل کنید.
- ✓ در صورت مشاهده هرگونه تب یا سرفه از سفر خودداری کنید.
- ✓ اگر با تب، سرفه یا دشواری در تنفس مواجه شدید، فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید و سابقه سفر خود را با پزشک در میان بگذارید.
- ✓ از تماس نزدیک با افرادی که تب یا سرفه دارند، خودداری کنید.
- ✓ مرتب دست های خود را با استفاده از آب و صابون یا شوینده های حاوی الکل بشوید.
- ✓ از تماس دستها با چشم، بینی و دهان خود اجتناب کنید.
- ✓ در هنگام سرفه و عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید.
- ✓ در سطل آشغال در بسته بیندازید.
- ✓ در هنگام استفاده از ماسک اطمینان حاصل کنید که صورت و دهان شما را کاملاً پوشانده باشد.
- ✓ زدن به ماسک خود خودداری کنید.
- ✓ در صورت خیس یا آلوده شدن ماسک، آنرا تعویض کنید و سپس دستهایتان را خوب بشوید.



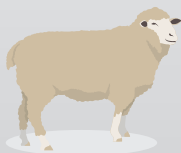
چگونه می توانیم در برابر بیماری وبا از خود محافظت کنیم؟



- ✓ قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت دستهای خود را با آب و صابون خوب بشوید.
- ✓ 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.
- ✓ میوه ها را قبل از مصرف خوب بشوید.
- ✓ 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 نوشته شده بر روی آن مورد استفاده قرار دهید و سریعاً به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

چگونه می توانیم در برابر بیماری **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.



چگونه می توانیم در برابر بیماری **آبله میمونی** از خود محافظت کنیم؟

- ✓ از تماس و دست زدن به حیوان خودداری کنید.
- ✓ با فرد دارای علائم مشکوک به بیماری آبله میمونی، بدون استفاده از وسایل حفاظت فردی مواجهه نداشته باشید.
- ✓ رعایت اصول شست و شوی بهداشتی دست ها در پیشگیری از بیماری حائز اهمیت است.
- ✓ از ماسک استفاده کنید.



توصیه های لازم جهت بیماران دیابتی و 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 و مراقب ترک ها و 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.
- ✓ زائرنی که بیماری قلبی دارند برای جلوگیری از سرماخوردگی یا گرمازدگی لباسهای مناسب همراه داشته باشند (جوراب، دستکش، کلاه، کاپشن و ...); لباس های گرم را طوری انتخاب کنید که دکه یا زیپ داشته باشند و بتوانید آنها را در طول مسیر کم یا زیاد کنید.

