* قبل از سفر واکسیناسیون کرونا خود را تکمیل کنید
* به طور منظم دست­های خود را با آب و صابون بشویید.
* در اماکن شلوغ و پرتجمع از ماسک استفاده کنید
* اگر با تب- سرفه- اسهال و استفراغ مواجه شدید فوراً به دنبال مراقبتهای پزشکی باشید.
* زباله و پسماندهای مواد غذایی را در سطل زباله قرار دهید.
* برای در امان بودن از نور آفتاب و نور شدید از عینک آفتابی، کلاه لبه­دار و کرم ضدآفتاب استفاده کنید.
* استفاده از ماسک مناسب به طور صحیح برای همه زائرین الزامی است.
* رعایت فاصله اجتماعی توسط تمام افراد به طوری که فاصله 2 متر (4 مترمربع برای هر فرد) رعایت گردد.
* شستن صحیح و مکرر دستها با آب و صابون یا استفاده از شوینده­های با پایه الکل الزامی است.
* هنگام عطسه، سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود و در صورت نبودن دستمال از آرنج خمیده استفاده گردد.
* از تماس دستها با چشم، بینی و دهان قبل از شستشو یا ضدعفونی دستها اجتناب شود.
* در صورت مشاهده علایم بیماری و سرماخوردگی به مراکز خدمات جامع سلامت در داخل کشور و مراکز بهداشتی درمانی/ درمانگاههای فعال ایرانی در عراق مراجعه گردد.
* رعایت عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس الزامی است.
* از خوردن سالاد و سبزیجات خام بدون سالم­سازی خودداری کنید.
* میوه ها قبل از مصرف حتماً خوب شسته و سالم­سازی شوند.
* از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه به ویژه پنیر و کره و شیر محلی غیرپاستوریزه خودداری شود.
* قبل از مصرف مواد غذایی کنسرو شده 20 دقیقه آنها را بجوشانید و به علایمی مانند کنسروهای بادکرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند توجه داشته باشید.
* غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شوند.
* بدلیل گرمی هوا و جلوگیری از مسمومیت و گرمازدگی از دوغ­های پاستوریزه بسته­بندی شده استفاده کنید.
* از ماست کم چرب و پاستوریزه، لیموترش و یا آبلیمو همراه با غذاهایی که میل می­کنید استفاده کنید.
* برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب بسته­بندی) همراه داشته باشید.
* از مصرف یخهایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری و یا خرد می­شوند خودداری کنید.
* برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته­بندی شده و یا آب شبکه استفاده کنید.
* از آب چشمه ، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب باقیمانده در بطری­ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.
* از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوانهای یکبارمصرف شفاف خودداری کنید.
* به دلیل گرمای هوا از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری کنید.
* زائران تا حد امکان از مصرف غذاهای پرچرب و شور خودداری کرده تا دچار بیماریهای گوارشی نشوند.
* از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری شود. بشقاب، قاشق، چنگال، لیوان یکبار مصرف و شخصی باشد.
* از خوردن غذاهای سرباز که در معرض هوا قرار دارند خودداری شود.
* در پیاده روی بزرگ اربعین سعی شود از آب­های بطری و بهداشتی، شیر و دوغ بسته­بندی شده استفاده شود، دوغ شور و عرقیات سنتی و شربتهای خانگی شیرین مصرف نشود.
* سعی کنید به جای مصرف تخم مرغ نیمرو، تخم مرغ آب پز و سفت شده مصرف کنید که هم هضم بهتری دارد و هم امکان آلودگی آن کمتر است.
* برای پیشگیری از یبوست از نانهایی که حاوی سبوس بیشتری هستند به جای نان لواش استفاده کنید.
* از غذاهایی که زود فاسد می­شوند مثل سالاد الویه، کباب، غذاهای حاوی کشک، بادمجان، ماهی و یا سس مایونز با خود به همراه نداشته باشید.
* توجه داشته باشید مصرف غذاهای گرم از سلامت بیشتری نسبت به غذاهای سرد برخوردار است چرا که حرارت غذا منجر به از بین رفتن میکروبهای موجود در مواد غذایی شده و احتمال مسمومیت آن را کاهش می­دهد.
* اگر مبتلا به دیابت هستید در مصرف مواد قندی و شیرین در طول مسیر خودداری کنید.
* اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید از خوردن غذاهای شور و پرنمک خودداری کنید.