

توصیه های بهداشتی جهت زائران سالمند :

✓ سالمند گرمای ضمن آرزوی قبولی طاعات و عبادات توصیه میشود با توجه به گرمای شدید و خطرات جدی کم آبی بدن در دوره سالمندی، ترجیحاً در منزل بمانید و به صورت انفرادی مراسم این ایام را به جا بیاورید.

✓ سالمند گرمای :

- داروهای ضروری خود (به تعداد روزهای سفر و حتی بیشتر از آن) را همراه داشته باشید.
- ترجیحاً با یک همراه سفر کنید.
- هرچند ساعت به خود استراحت دهید.
- در طول پیاده روی مایعات کافی خصوصاً آب آشامیدنی سالم بنوشید.

✓ با توجه به اینکه احساس تشنگی در سالمندی کاهش می یابد، آب آشامیدنی سالم همراه خود داشته باشید و نوشیدن آب را در طی مسیر پیاده روی فراموش نکنید.

✓ بهداشت فردی را رعایت و خصوصاً شستشوی دست ها با صابون مایع بعد از خارج شدن از توالت و قبل از غذا خوردن را فراموش نکنید.

✓ چنانچه مبتلا به بیماری مزمن از قبیل صرع، دیابت، فشار خون و غیره میباشید حتماً پزشک معالج خود را در جریان قرار داده و توصیه های ارائه شده توسط ایشان را کاملاً رعایت فرمائید، ضمناً سوابق پزشکی خود را به طور کامل همراه خود داشته باشید.

✓ داروهای اختصاصی مورد نیاز خود را بهمراه داشته باشید و در زمان مقرر مصرف نمایید .

✓ استراحت کافی و به موقع و هدر ندادن وقت و انرژی باعث میشود که بتوانید به تمام برنامه های زیارتی و سیاحتی بصورت کامل بپردازید و با خستگی مفرط مواجه نشوید.

✓ از کفش راحت، استاندارد و جوراب نخی استفاده کنید.

✓ شستشوی پاها با آب ولرم از خستگی آنها می کاهد . در صورت بروز هر گونه زخم یا ورم در پاها به همراه خود، مدیر کاروان یا خادمان حاضر در موكب سلامت اطلاع دهید .

✓ از خوردن غذاهای نذری (نذورات صرفاً در قالب مواد غذایی خشک و یا خام برابر دستورالعمل بهداشتی با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی) خودداری کنید.

✓ حتی المقدور از سرویس های بهداشتی عمومی استفاده نکنید، در صورت اجبار نسبت به رعایت بهداشت و شستن

کامل دست ها و ضدعفونی کردن آنها ملزم باشید.

✓ در صورت ایجاد هر گونه مشکل و احساس سرگیجه، درد قفسه سینه، تنگی نفس یا ضعف شدید فوراً استراحت کرده و

و موضوع را با خادمان حاضر در موبک های سلامت در میان بگذارید.

✓ کارت شناسایی، شماره تماس یکی از نزدیکان و اطلاعات بیماریهای زمینه ای را همراه داشته باشید.