



توصیه های بهداشتی در مراسم تشییع رهبر شهید



- ✓ در صورت حضور در مراسم ترجیحا از آب بسته بندی بهداشتی استفاده نمائید.
- ✓ از نوشیدن جای و سایر نوشیدنی های داغ، در لیوان های یکبار مصرف شفاف خودداری کنید.
- ✓ از نوشیدن یای سرد و یا شربت های مشکوک به استفاده از رنگ های غیر مجاز و در تماس مستقیم با یخ صنعتی می باشند خودداری نمائید.
- ✓ ترجیحا از نذورات بسته بندی شده بهداشتی، استفاده نمائید.
- ✓ در مکان ها یا زمان هایی که با پدیده گرد و غبار مواجه شدید از ماسک مناسب استفاده نمائید.
- ✓ از استعمال دخانیات در مکان های عمومی خودداری نمائید.
- ✓ از پراکندگی زباله در محل های توزیع نذورات، اسکان و مسیر های تردد به منظور محیط زیست خودداری نمائید.
- ✓ ترجیحا از سجاده، مهر، تسبیح، چادر نماز، کتب ادعیه و قرآن شخصی استفاده نمائید.
- ✓ از خوردن مواد غذایی پخته شده در دمای محیط (بیش از دو ساعت) جدا خودداری نمائید.
- ✓ 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 نمائید.

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 نمائید.
- ✓ میوه ها را قبل از مصرف خوب بشوید.
- ✓ از مصرف دوغ و ماستهای محلی پرهیز نمائید.
- ✓ از لیوان و قاشق شخصی استفاده نمائید.
- ✓ 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.

در صورت هر گونه شکایت بهداشتی یا گزارش موارد بیماری های مرتبط با آب و غذا با شماره تلفن ۱۹۰ سامانه ملی رسیدگی به شکایات بهداشتی تماس حاصل نمایید

خودمراقبتی تب دنگی و پیشگیری از گزش پشه آندس

چگونه می توانیم در برابر گرمزدگی از خود محافظت کنیم؟

- ✓ در فضای باز از عینک آفتابی، کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب استفاده کنید.
- ✓ لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی بپوشید.
- ✓ به اندازه کافی آب بنوشید.

علامت گرمزدگی را جدی بگیرید

افزایش دمای هسته مرکزی بدن به ۴۱ درجه سانتی گراد و بیشتر، تغییر حالت های روحی مانند آشفتگی، بی قراری، گیجی، تحریک پذیری، تشنج و کما، تغییر در عادت عرق کردن پوست، خشک شدن پوست، تهوع و استفراغ، قرمزی پوست، تنفس سریع (نفس نفس زدن)، افزایش ضربان قلب و سردرد، از جمله شاخص ترین علائم گرمزدگی است.

رفتارهای عجیب، سرگیجه، منگی و خستگی غیرعادی در گرمای زیاد از علائم هشداردهنده گرمزدگی هستند.

- ✓ پوشاندن تمام مخازن آب با پوششی مانند شبکه یا پارچه تا پشه ها نتوانند به آب دسترسی پیدا کنند.
- ✓ دور انداختن ظروف غیراستفاده شده، لوازم قدیمی و دیگر وسایلی که آب در آن ها جمع می شود.
- ✓ پر کردن گودال های زمینی با خاک تا آب در آنها جمع نشود.
- ✓ تخلیه و شستن مداوم سطوح های زباله.
- ✓ پوشیدن لباس آستین بلند و زدن پماد دفع حشرات.
- ✓ استفاده از پشه بند و نصب توری برای درب ها و پنجره ها.



توصیه های لازم جهت بیماران دیابتی، فشارخون 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 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 دستخوش تغییرات و نوسانات کند 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



برای کسب اطلاعات بیشتر، اسکن کنید.