



بسم... الرحمن الرحيم

توصیه‌های بهداشتی به زائرین کربلا



سفرهای سیاحتی و زیارتی عاملی برای تجدید قوای جسمی و روحی‌اند؛ بنابراین لازم است از هرآنچه که مانع رسیدن به این اهداف می‌شود جداً دوری کنیم و در ضمن، توجه داشته باشیم که بیماری و یا آلوده شدن ما به عوامل بیماریزا، آرامش، آسایش و حتی جان دیگران از جمله اعضای خانواده‌ی ما را نیز تهدید می‌کند و ما در این زمینه مسئولیم.

هنگام سفر به دلیل تغییر نسبی عادات تغذیه‌ای و شیوه معمول زندگی، تهیه مواد خوراکی و آشامیدنی از منابع گوناگون و ناشناخته، تغییرات آب و هوایی و کم شدن فرصت استراحت و خواب کافی، مقاومت بدن در برابر عوامل بیماریزا کم می‌شود؛ بنابراین احتمال ابتلا به بیماری‌ها افزایش می‌یابد بویژه که این مسافرت همراه با انبوهی از جمعیت صورت گیرد و افراد از محل خواب، وسایل خواب، ظروف مشترک و منابع آشامیدنی و خوراکی متنوع استفاده کنند.

در واقع جمعیت زیاد و منابع مورد استفاده مشترک، سبب غفلت بهداشتی می‌شود مگر این که فرد از قبل به این مهم توجه داشته باشد و احتیاطات لازم را جدی بگیرد؛ بنابراین آگاهی و رعایت نکات بهداشتی به منظور حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها در طول سفر و پس از آن، از ضرورت‌های مهم و قابل توجه است.

غفلت بهداشتی به این نکته اشاره دارد که افراد در بیشتر مواقع نکات بهداشتی را می‌دانند اما به دلایل مختلف از جمله خستگی، قرار گرفتن در شرایط ویژه و اضطرار، و گاه هم‌رنگ شدن با جماعت و رسیدن به این باور که بیماری از ما دور است، آن را رعایت نمی‌کنند! در حالی که عوامل بیماریزا برای حمله آماده‌اند و از غفلت‌ها بسیار استفاده می‌کنند.

در ادامه با تأکید بر اهمیت رعایت نکات بهداشتی، برای آن دسته از افرادی که این نکات را نمی‌دانند و نیز خود را در قبال سلامتی خودشان و دیگران مسئول می‌دانند، موارد مهم بیان می‌شود:

۱. از هر فرصتی برای شستن دست‌ها با آب تمیز و صابون به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه و در صورت عدم دسترسی به آن‌ها از مواد ضدعفونی استفاده کنید. دست‌های آلوده در مواقعی مانند خوردن، آشامیدن، سیگار کشیدن و دست زدن به اجزای سر و صورت و مخاطات، می‌تواند عواقب ناخوشایندی داشته باشد.

* مایع دستشویی یا خمیر صابون و ماده ضدعفونی کننده همراه خود داشته باشید و از صابون عمومی در دستشویی‌ها استفاده نکنید.

* با توجه به حساسیت بیشتر کودکان، مراقب باشید با دست نشسته به کودک خود دست نزنید و خوراکی ندهید. دست‌های او را هم بشویید.

۲. بویژه هنگام قرار گرفتن در تراکم جمعیت، برای محافظت خود در برابر بیماری‌ها از ماسک استفاده کنید. در صورت وجود گرد و غبار به ماسک فیلتردار نیاز است. به تعداد کافی ماسک همراه خود داشته باشد.

۳. تا زمانی که ضروری نیست، از جمعیت دوری کنید. در فضای بسته به وجود تهویه و جریان هوا توجه داشته باشید.

۴. لیوان دردار، چنگال، قاشق، بشقاب، پتوی مسافرتی، حوله کوچک، ملافه مسافرتی، مسواک و خمیردندان، مهر و تسبیح، سجاده و خانم‌ها چادر نماز شخصی، کلاه نقابدار، عینک آفتابی، چتر، کرم‌های "زینک اکساید"،

"کالاندولا" یا "پودر تالک" برای مقابله با عرق سوز شدن، عسل طبیعی، خاکشیر، لیمو یا آب لیمو، گلاب، آلوخشک، ORS، ماده ضدعفونی، چسب زخم، داروی مسکن و ضد حساسیت، داروهای شخصی، آب معدنی و بطری خالی همراه داشته باشید و از این بطری برای شست و شو استفاده کنید.

۵. برای تغذیه و استراحت از موکبها، چادرها و خانههایی که در آنها اصول بهداشت رعایت نمی‌شود و نیز از ظروف و وسایل خواب مشترک به هیچ وجه استفاده نکنید.

۶. از روبوسی و دست دادن و در آغوش گرفتن افراد، بویژه بیماران و افراد مشکوک به بیماری به شدت پرهیز کنید
۷. از افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی، حداقل ۲ متر فاصله بگیرید و در محیط مشترک با آنان قرار نگیرید مگر در زمان محدود و با ماسک مطمئن.

۸. در صورت امکان با استفاده از مواد ضدعفونی، شیرآلات و وسایل مورد استفاده در دستشویی را ضدعفونی کنید.
۹. از آب لوله کشی، آب‌های موجود در ظروف روباز و نگهداری شده در مخازن، آب‌هایی که با یخ خنک شده‌اند و شربت‌های تهیه شده از آنها استفاده نکنید. توصیه بهداشتی این است که از آب معدنی در آفتاب نمانده یا آب جوشیده (حتی برای مسواک زدن) و از لیوان شخصی تمیز یا یکبار مصرف استفاده شود.

۱۰. نوشیدن زیاد چای حتی کم‌رنگ، کاهش آب بدن و غذاهای چرب، پرادویه و سرخ شده مشکل گوارشی همراه دارد.
۱۱. هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال یا بالای آستین بگیرید.

۱۲. ترجیحاً از موکب‌های معتبر و غذاهای سبک و نوشیدنی‌های ایرانی به مقدار رفع نیاز استفاده کنید. مشکلات گوارشی ناشی از خوراکی‌های غیر بهداشتی، غیرمعمول و ناسازگار با طبع مسافری و پرخوری، از علل مراجعه به درمانگاه است.

۱۳. از غذاهای گرم و تازه تهیه شده استفاده کنید نه غذای سرد و مانده. هیچ غذایی را برای وعده بعد با خود نبرید.
۱۴. به هیچ وجه سبزی نخورید و تنها میوه‌هایی را مصرف کنید که پوستشان جدا می‌شود و شسته شده‌اند.

۱۵. غذا و خوراکی‌هایی را که بدون پوشش مناسب و در معرض حشرات و گرد و خاک قرار دارند و یا توسط دوره گردها به فروش می‌رسند یا غیر بهداشتی ارائه می‌شوند نخورید.

۱۶. سالاد، گوشت، مرغ و ماهی که کاملاً پخته نشده، غذاهای مانده در هوای اطاق، ماهی، گوشت و مرغ و برنج دوباره گرم شده، لبنیات و بستی غیر پاستوریزه و کنسروهای نجوشیده، باد کرده و با بوی نامطبوع را هرگز نخورید.

۱۷. لازم است از طبخ و توزیع غذاهایی که در آنها شیر و تخم مرغ استفاده می‌شود، پرهیز شود.
۱۸. برای پیشگیری از گرم‌زدگی، راه‌ها و نشانه‌های آن را قبل از سفر مطالعه کنید.

۱۹. مراقب گزش احتمالی مار و عقرب باشید و در طول سفر داخل کفش را قبل از پوشیدن بررسی کنید.
۲۰. برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قابل انتقال از حیوانات، به گوشت تازه و دام‌های ذبح شده دست نزنید.

۲۱. با هر روش ممکن از بدن خود در برابر نیش حشرات از قبیل پشه محافظت کنید. پوشیدن لباس رنگ روشن، پیراهن آستین بلند، شلوار بلند، جوراب و کفش و استفاده از قلم و اسپری دفع حشره در این زمینه مفید خواهد بود.

در صورت گزیده شدن تا ۱۴ روز بعد در صورت بروز کسالت و نشانه‌های بیماری شبیه سرماخوردگی و آنفلوآنزا حتماً به پزشک مراجعه کنید و سابقه سفر خود را اطلاع دهید.

تدوین و ویرایش: واحد آموزش و ترویج سازمان دامپزشکی کشور

منابع: سایت‌های دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه و کاشان، ایرنا به نقل از روزنامه خراسان، ایمن، همشهری آنلاین، حوزه، فارس نیوز، تابناک.