

آدرس لینک محتوای آموزشی در تمامی پیامک ها ارسال شود:

<http://zaya.io/9uz76>

**پیام های سلامت ویژه اربعین حسینی(ع)**

1. قبل از اربعین، روزانه 30 تا 60 دقیقه پیاده‌روی کنید تا بدنتان برای مسیر طولانی آماده شود.
2. کفش‌های پیاده‌روی با کفی استاندارد، مقاوم و سایز مناسب انتخاب کنید تا از تاول و آسیب پا جلوگیری شود.
3. کوله‌پشتی سبک با اقلام ضروری مانند لیوان، قاشق، میان‌وعده، مدارک، و لباس اضافی تهیه کنید.
4. اصل و کپی گذرنامه، ویزا، و کارت شناسایی را در جای امن نگه دارید.
5. نقشه مسیرهای پیاده روی را مطالعه کنید و مکان موکب‌های اصلی و ایستگاه‌های امدادی را یاد بگیرید.
6. عبارات ساده عربی مانند "شکراً"، "أین الحمام؟" (دستشویی کجاست؟) و "مساعدة" (کمک) را یاد بگیرید.
7. اگر بیماری مزمن دارید، با پزشک مشورت کنید و داروهای کافی به اندازه دوبرابر تعداد روز‌های سفر همراه داشته باشید.
8. اپلیکیشن‌های مسیر یابی اربعین و اطلاعات موکب‌ها را روی گوشی نصب کنید و آفلاین در دسترس نگه دارید.
9. از مسیرهای رسمی و مشخص‌شده برای زائران استفاده کنید و از مسیرهای ناشناخته پرهیز کنید.
10. شماره تماس موکب‌های اصلی و ایستگاه‌های امدادی را در گوشی یا دفترچه یادداشت کنید.
11. شماره تماس اضطراری خانواده، سرپرست گروه، و سفارت ایران در عراق را همیشه در دسترس داشته باشید.
12. همیشه بطری آب تمیز همراه داشته باشید و هر 30 تا 60 دقیقه آب بنوشید تا کم آب نشوید.
13. از غذاهای ارائه‌شده در موکب‌های معتبر استفاده کنید و از مصرف غذاهای غیربهداشتی خودداری کنید.
14. دست‌های خود را با صابون یا ژل ضدعفونی‌کننده قبل و بعد از غذا و پس از استفاده از سرویس بهداشتی بشویید.
15. در مناطق شلوغ یا در صورت شیوع بیماری، از ماسک استفاده کنید تا از بیماری‌های تنفسی پیشگیری شود.
16. کیف کمک‌های اولیه شامل چسب زخم، مسکن، ضدعفونی‌کننده، و داروهای شخصی را همیشه همراه داشته باشید.
17. هر 3 تا 4 ساعت در موکب‌ها استراحت کنید تا از خستگی جسمی و گرما‌زدگی جلوگیری شود.
18. از کلاه، عینک آفتابی، و کرم ضد آفتاب با SPF بالا برای محافظت در برابر آفتاب شدید استفاده کنید.
19. در صورت بروز علائم گرما‌زدگی (ضعف و بی حالی، سرگیجه، تهوع)، فوراً به سایه بروید و به موکب پزشکی مراجعه کنید.
20. با نیت خالص و تمرکز بر اهداف معنوی اربعین، از حواشی و بحث‌های غیرضروری پرهیز کنید.
21. به زائران دیگر با مهربانی و احترام رفتار کنید و در صورت نیاز به آن‌ها کمک کنید.
22. به آداب و رسوم مردم عراق احترام بگذارید و از شوخی‌های نامناسب یا رفتارهایی که در فرهنگ عراق بی احترامی می شود، خودداری کنید.
23. زباله‌های خود را در کیسه‌های مخصوص جمع‌آوری کنید و در مکان‌های تعیین‌شده دور بیندازید.
24. برنامه پیاده‌روی خود را تنظیم کنید و ترجیها شب ها پیاده روی کنید و روز ها استراحت نمائید.
25. از وسایل نقلیه عمومی یا معتبر برای رفت‌وآمد بین شهرها استفاده کنید و از وسایل ناشناس پرهیز کنید.
26. برای پیشگیری از ازدحام بیش از حد و استفاده همه زوار، مدت کوتاهی در کربلا اقامت کرده و زیارت را کوتاه کنید.
27. در صورت بروز مشکل پزشکی، فوراً به موکب‌های پزشکی یا بیمارستان‌های محلی مراجعه کنید.
28. به کودکان و سالمندان در گروه خود توجه ویژه کنید و از سلامت و راحتی آن‌ها مطمئن شوید.
29. از کفش راحت و مخصوص پیاده روی و دو جوراب یا جوراب حوله ای استفاده کنید.
30. هنگام درد در قفسه سینه که به دست چپ، فک پایینی یا بازو منتشر شود بلافاصله تحرک خود را متوقف کرده و از تیم های پزشکی کمک بخواهید.
31. از کوله پشتی مناسب استفاده کنید و از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز نمایید.
32. لیست وسایل ضروری همراه: داروهای بیماری زمینه ای برای دوبرابر تعداد روز های پیش بینی شده کل سفر، چسب زخم، پودر ORS، نمک، آلوخشک و انجیرخشک، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوه
33. در فواصل زمانی منظم، به خود استراحت دهید.
34. از مواجه طولانی مدت با آفتاب خودداری کنید.
35. برای در امان‌بودن از آفتاب، از عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنید.
36. لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید.
37. در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشید.
38. هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید.
39. به طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشویید.
40. از آب‌ سالم و فراوان، غذاهای پخته شده تازه و گرم، میوه پوست دار و شسته شده استفاده کنید.
41. از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، خودداری کنید.
42. اگر با تب، سرفه، ضایعات پوستی اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فورا به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.
43. برای پیشگیری از گزش عقرب قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید.
44. از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.
45. اگر پس‌ از بازگشت‌ از مراسم‌ دچار زخم‌ بر روی‌ پوست‌ بدن خود شدید، برای‌ بررسی‌ آن سریعا به‌ پزشک‌ مراجعه‌ کنید.
46. برای‌ پیشگیری‌ از گزش حشرات از لباس های‌ آستین‌ بلند و استفاده از مواد دافع‌ حشرات بر روی‌ بخشهای‌ غیر پوشیده بدن استفاده نمایید.
47. بر روی مناطقی از پوست که با لباس پوشیده نمی شود از فرآورده های دافع حشرات DEET 30 درصد یا IR3535، استفاده کنید و طبق دستورعمل آنها در فواصل زمانی معین تکرار شود.
48. برای محافظت از گزش پشه، در فضای باز نخوابید (چه شب و چه روز).
49. در صورت لزوم به خوابیدن در فضای باز حتما از پشه بند و کرم های ضد پشه استفاده کنید.
50. در تمامی موارد به دقت به هشدارهای مقامات و مسئولین و کانال های معتبر(مانند صدا و سیما و مدیران کاروان) توجه کنید.