

خود مراقبتی در بحران

سالمند عزیز :

* **حتما داروهای خود را به همراه داشته باشید .(خصوصا در صورت ابتلا به دیابت، فشارخون یا بیماری قلبی) و یا آخرین نسخه دارویی خود (حتی به صورت دست نویس خودتان یا اعضای خانواده) را در دسترس داشته باشید تا پزشک تیم امداد مستقر در منطقه بتواند آنها را برایتان مجدد تجویز نماید**
* **با توجه به اهمیت مصرف روزانه 6 تا 8 لیوان آب و سایر مایعات (میوه های تازه و پر آب، آب سبزی، سوپ گندم یا جوی رقیق و کم نمک (فاقد رشته سوپی)، انواع چای، شیر کم چرب و دوغ کم نمک)برای شما و پیشگیری از یبوست، حتما برای تامین این مقدار مایعات، از منابع آب و غذای ایمن و سالم استفاده نمایید**
* **حتی االمکان از مصرف غذاهای کنسرو شده که حاوی مقادیر زیاد نمک هستند (خصوصا اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید( خودداری نموده یا استفاده از آنها را به حداقل برسانید**
* **در صورت آسیب عینک، سمعک، عصا یا واکر یا گم کردن آنها، از تیم امداد برای تعمیر یا تهیه آنها کمک بخواهید.**
* **با توجه به خطر زمین خوردن و شکستگی ناشی از آن، سعی کنید همیشه خصوصا شب هنگام (که برای رفتن به دستشویی از خواب بیدار می شوید)، از مسیر ایمن عبور کنید و حتی الامکان از قبل، وسایل و اشیا اضافه را از محل رفت و آمد کنار بگذارید و از روشنایی مناسب (مثال چراغ قوه، نور موبایل یا چراغ دستی کوچک) و عصا یا چوب دستی ایمن برای رفت و آمد استفاده کنید.**
* **در صورتی که که مشکل بی اختیاری ادرار دارید، بدون هیچگونه احساس شرم از تیم های امداد مستقر در منطقه تقاضای پوشک بزرگسال نمایید .**
* **جهت جلو گیری از مسمومیت با گاز مونوکسید کربن از آتش در چادر و محیط های بسته به هیچ عنوان استفاده نکنید**
* **در هنگام رعد و برق از نواحی مرتفع و کوهستانی به سمت نواحی هموارترحرکت کنید و اگر جسم خشکی پیدا کردید بر روی آن بنشینید. در زیر صخره ها و چادر پناه نگیرید**
* **در صورتی که تنها هستید و از اعضای خانواده خبری ندارید شماره تماس اورژانس منطقه را در اختیار دا شته با شید تا در صورت نیاز با آنها تماس بگیرید. حتماً شماره تماس خود و یکی از اعضای خانواده و نام بیماری مهم خود (دیابت، فشارخون، قلبی و ...) را به صورت یادداشت به همراه داشته باشید.**