

به نام خدا

توصیه های خودمراقبتی در پیاده روی

اربعین

شبکه بهداشت و درمان شهرستان خمینی شهر

مرداد ماه ۱۴۰۳

ویژگی کوله‌استاندارد برای پیاده‌روی اربعین



کمیته بهداشت و درمان اربعین حسینی (ع)
زیر کمیته آموزش و ارتقای سلامت



نحوه چیدمان کوله پشتی در پیاده روی اربعین



در انتها گذاشتن وسایلی که
طی روز نیازشان ندارید



گذاشتن وسایل پر استفاده
در قسمت بالایی کوله



گذاشتن وسایل سنگین
در قسمت وسط



قرار دادن وسایل سبک
در انتهای کوله



دور گذاشتن مدارک و گوشی
از بطری آب و وسایل مرطوب



نگهداری وسایل
نیمه سنگین در سرکوله



سلامت در اربعین حسینی



ایمنی و بهداشت در مسیر اربعین



تنها میوه‌هایی را که پوست‌شان جدا می‌شود مصرف کنید



باید مراقب تغییر ناگهانی دمای عراق باشید تا سرما نخورید



در هوای آلوده با ریزگردها، از ماسک‌های N95 استفاده کنید



بهترین راه پیشگیری از عوارض گردوغبار شستشوی مداوم بینی با آب نمک است



سبزی که مطمئن به بهداشت آن هستید مصرف کنید



اگر شیر مصرف می‌کنید داغ و جوشیده مصرف کنید



داروهای مصرفی خود را همراه ببرید



حتماً روزی یک تا ۲ بار استحمام کنید



از سجاده، مهر، تسبیح و چادر نماز شخصی در طول سفر استفاده کنید



فقط از آب‌های معدنی که در مجاورت آفتاب نمانده استفاده کنید



در پیاده‌روی لیموترش یا آب لیمو و غذایی خشک همراه داشته باشید



دست‌ها را به مدت ۶۰ ثانیه با مایع شویی قبل و بعد از غذا بشویید

برای پیاده‌روی از همان مسیر همیشگی نجف تا کربلا استفاده کنید

اقدام بهداشتی مانند ماسک ضد عفونی کننده، دستمال کاغذی و... همراه داشته باشید



از انتخاب و استفاده از مسیرهای شناخته و غیر معمول جدا خودداری کنید

اطلاعات تکمیلی

جمهوری اسلامی ایران
ویره اربعین ۱۴۰۱
#عمود۱۱۲
LEARN.KHADEM.ir





سلامت در اربعین حسینی



ایمنی و بهداشت در مسیر اربعین



از مصرف شربت‌هایی که با آب غیر بهداشتی تهیه می‌شود، خودداری کنید



غذا را به مدت طولانی و برای وعده‌های غذایی دیگر نگهداری نکنید



از مواد غذایی روباز و در معرض ورود حشرات و گردوغبار استفاده نکنید



در صورت داشتن علائم بیماری از دیگران فاصله بگیرید



از کنسرو نجوشیده یا باد کرده، سوراخ شده یا بوی نامطبوع استفاده نکنید



از مصرف غذای مانده و سرد پرهیز کنید



از مصرف آبی که به بهداشت آن مطمئن نیستید خودداری کنید



در مکان‌های بسته تهویه مناسب را برقرار کنید



اگر بیمار هستید به سفر نروید

امسال برای اولین بار برای زواری که از کشور عراق به کشور برمی‌گردند قبل از این که وارد گیت گذرنامه شوند، ۱۰ گیت سلامت پیش‌بینی شده و کارشناسان مبارزه با بیماری‌ها غربالگری را انجام می‌دهند



از کفش طبی و جوراب مناسب استفاده کنید



اطلاعات تکمیلی



جمعیتهای اربعین
جمهوری اسلامی ایران
ویریه اربعین ۱۴۰۱
#عمود۱۱۲

LEARN.KHADEM.ir



عمود ۱۱۲

سلامت در اربعین حسینی

پیاده روی در اربعین

زائران طی ۳ روز فاصله ۸۰ کیلومتری نجف تا کربلا را پیاده روی می کنند



لباس نخی
و نازک آزاد
بپوشید



کفشی بپوشید
که قبلا آن را
پوشیده‌اید



استفاده از کوله
پشتی مناسب
پیاده روی



شکلات و آب
معدنی به همراه
داشته باشید



پیاده روی با
سرعتی که طی راه
راحت حرف بزنید



پس از یک ساعت
پیاده روی، ۲۰ دقیقه
استراحت کنید



بدون کفش در
مسیرهای طولانی
پیاده روی نکنید



پیاده روی در
ساعات خنک
و یاشب



نچرخاندان
کمر هنگام
برداشتن بار



اطلاعات تکمیلی



جمیعت خلال حمر
جمهوری اسلامی ایران



ویرة اربعین ۱۴۰۱

#عمود ۱۱۲

برای ورود به سایت آموزشی سلام با دوربین گوشی یا
برم افزار اسکن QR Code تصویر فوق را اسکن کنید

LEARN.KHADEM.ir



سلامت در اربعین حسینی

پیشگیری در تجمعات انبوه



به سمت جایی
که جمعیت کم
می شود حرکت
کنید



چشمان خود
را باز نگه
دارید



اگر برای خروج
ایمن دیر شده
تعادل خود را
حفظ کنید



وقتی جمعیت
به حد خطرناک
می رسد فاصله
بگیرید



اگر امکان بالا
رفتن از دیوار
و... ندارید حتما
از آنها دور شوید



با نگاه کردن
به بالای سر
می توان خروج
ایمن را پیدا کرد



از جیغ زدن
خودداری کنید
و تنفس خود را
کنترل کنید



هر چه سریعتر
و آرام از تجمع
مردم خارج
شوید



اگر در کنار تان کسی روی زمین
افتاد، به او کمک کنید تا بلند
شود زیرا احتمال بهم خوردن
تعادل شما وجود دارد



دست هایتان را جلوی
سینه تان قرار دهید تا فضا و
حفاظی بین قفسه سینه شما
و پشت نفر جلویی ایجاد کند



اطلاعات تکمیلی



جمعیت خلال امر
جمهوری اسلامی ایران



ویژه اربعین ۱۴۰۱

#عمود۱۱۲

LEARN.KHADEM.ir

برای ورود به سایت آموزشی خادم با دوربین گوشی یا
نرم افزار اسکن QR Code تصویر فوق را اسکن کنید



سلامت در اربعین حسینی

پیشگیری عرق سوز



از لباس های
نخی و گشاد
استفاده کنید



پس از فعالیت و
عرق ریختن با آب
ولرم دوش بگیرید



از قرار گرفتن طولانی
در معرض هوای گرم
خودداری نمایید



جمهوری اسلامی ایران



اطلاعات تکمیلی



جمعیت خدایان
جمهوری اسلامی ایران

ویژه اربعین ۱۴۰۱

#عمود۱۱۲

LEARN.KHADEM.ir

برای ورود به سایت آموزش خادم با دوربین گوشی یا
برم افزار اسکن QR Code تصویر فوق را اسکن کنید



سلامت در اربعین حسینی



حفاظت از پوست در اربعین



استفاده
از کرم ضد آفتاب



استفاده
از عینک آفتابی



استفاده
از کلاه لبه دار



پوشیدن لباس
نخی و گشاد



نوشیدن آب
حین سفر



تمدید کرم
ضد آفتاب



تعویض جوراب
و لباس در صورت
عرق کردن



اطلاعات تکمیلی

جمهوری اسلامی ایران
جمعیت خلال آجر
ویره اربعین ۱۴۰۱
#عمود۱۱۲
LEARN.KHADEM.ir

برای ورود به سایت آموزشی خادم با دوربین گوشی یا
برم افزار اسکن QR Code تصویر کد را اسکن کنید.



سلامت در اربعین حسینی

توصیه های گوارشی طب ایرانی

برای کمک به بیماران اسهال و استفراغ



استفاده از سماق
همراه با سیب زمینی
آب پز



استفاده از سنجد
یا سنجد پودر شده
در ماست



جرعه جرعه نوشیدن
شربت آبلیمو رقیق
همراه با نمک و شکر



مصرف چای سبز
همراه با نبات سفید و
پودر شده

برای کمک در درمان یبوست



ماساژ ملایم شکم با
روغن بنفشه-بادام



پرهیز از افراط در
مصرف خوراکی های
یبوست آور مانند ذرت،
برنج، چای پررنگ،
روغن کنجد



پرهیز از ادویه
گرم و خشک



مصرف
روغن زیتون



اطلاعات تکمیلی



جمعیته خلال احمر
جمهوری اسلامی ایران

ویژه اربعین ۱۴۰۱

#عمود۱۱۲

برای ورود به سایت آموزش خادم به آموزش گوتی به
نرم افزار اسکن QR Code تصویر فوق را اسکن کنید

LEARN.KHADEM.ir



سلامت در اربعین حسینی

پیشگیری از وبا



خودداری از مصرف
آب‌های خنک شده
با یخ‌های قالبی



استفاده از آب
آشامیدنی تصفیه شده
و بسته بندی



خودداری از مصرف
مواد غذایی، خوراکی و
آشامیدنی غیر مطمئن



عدم استفاده
از آب‌های آشامیدنی
غیر بهداشتی



اطلاعات تکمیلی



جمعیت خلال حمر
جمهوری اسلامی ایران

ویژه اربعین ۱۴۰۱

#عمود۱۱۲

LEARN.KHADEM.ir

برای ورود به سایت آموزش خادم با دوربین گوشی یا
برنامه آموزش خادم با QR Code تصویر فوق را اسکن کنید

علائم هشدار دهنده مشکلات قلبی



تنفس سریع و
احساس تنگی نفس



احساس
اضطراب



احساس درد یا
سنگینی قفسه سینه



عرق کردن سرد
در بدن



داشتن
حالت تهوع



تغییر رنگ پوست به
آبی و رنگ پریده



انتشار درد به گردن
فک یا کتف چپ

کمیتة بهداشت و درمان اربعین حسینی (ع)
زیر کمیتة آموزش و ارتقای سلامت



احساس سبکی
سر و غش کردن



علائم سکته قلبی



تنگی نفس



سنگینی
قفسه سینه



درد قفسه سینه
(chest pain)



تعریق سرد



اضطراب و ترس



تهوع و استفراغ



درد انتشاری که به
کتف و دست چپ
حتی فک و گاهی
هم به دست
راست می کشد
درد می تواند از
بالای ناف تا فک
تحتانی باشد



علامت لووین
(دست راست
روی قفسه سینه
می گذارد)



تغییرات فشار
خون



با رعایت نکات بهداشتی از سلامت خود و سایر
زائران اربعین ، محافظت کنیم.

التماس دعا

روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان

شهرستان خمینی شهر