



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



## محتوای آموزشی ویژه پیاده روی اربعین حسینی (ع)

کمیته بهداشت و درمان اربعین حسینی

زیر کمیته آموزش و ارتقای سلامت

خرداد ۱۴۰۱

با همکاری:

معاونت آموزش سازمان اورژانس کشور

سازمان دامپزشکی کشور

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

مرکز سلامت محیط و کار

دفتر بهبود تغذیه جامعه

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

دفتر مدیریت بیمارستانی و تعالی خدمات بالینی

۱	مقدمه
۲	کووید-۱۹
۴	ماسک
۸	بهداشت دست
۹	سلامت روان
۱۳	توصیه های بهداشتی ویژه گروه های مختلف
۱۳	توصیه های عمومی
۱۴	توصیه های ویژه کودکان
۱۶	توصیه های ویژه سالمندان
۱۷	توصیه های ویژه مادران باردار
۱۸	موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی
۲۲	عموم مردم ( زائرین )
۲۴	اصول تغذیه
۳۷	پیاده روی طولانی مدت
۳۷	کوله پشتی
۴۰	تاول پا
۴۰	حفاظت از پوست
۴۲	گرد و غبار
۴۳	طوفان
۴۴	بارش های شدید و سیل
۴۵	آتش سوزی
۴۶	مسمومیت
۴۹	آسیب های قفسه سینه
۵۰	اورژانس های رفتاری
۵۱	برق گرفتگی

۵۳	حوادث ترافیکی
۵۸	کنترل خونریزی
۶۱	آسیب به سر و اندام ها
۶۵	دررفتگی
۶۷	تشنج
۶۸	حمله قلبی
۷۰	سگته مغزی
۷۲	افزایش فشار خون
۷۳	کاهش قند خون
۷۵	سوختگی
۷۷	سوختگی الکتریکی یا ناشی از صاعقه
۷۸	حیوان گزیدگی
۷۹	زنبور گزیدگی
۸۰	عقرب گزیدگی
۸۲	مار گزیدگی
۸۵	مشکلات ناشی از گرما
۸۵	انقباض عضلانی ناشی از گرما
۸۶	خستگی ناشی از گرما
۸۷	گرمازدگی
۸۹	اسهال
۸۹	وبا
۹۱	تب خونریزی دهنده کریمه کنگو (CCHF)
۹۵	تب مالت یا بروسلاز
۱۰۰	سالک یا لیشرمانیوز جلدی

## مقدمه

بیستم ماه صفر به عنوان اربعین حسینی مشهور است. در این روز مسلمانان به یاد امام حسین علیه السلام و ۷۲ تن از یارانش که در روز عاشورا به دست لشکریان یزید شهید شدند، مراسم سوگواری برگزار می کنند.

اربعین روزی است که حضرت زینب (س) و کاروان اهل بیت پس از مدت ها وارد کربلا شدند و برای شهدای این واقعه عظیم عزاداری نمودند. امام حسن عسگری علیه السلام زیارت اربعین را یکی از نشانه های فرد مومن می داند.

ما بر امام حسین علیه السلام و شهدای واقعه کربلا سلام و درود می فرستیم و از خداوند می خواهیم شفاعت ایشان در روز قیامت شامل حال ما گردد.

با توجه به حضور عاشقان امام حسین (ع) در مراسم اربعین و طولانی بودن مسافت، احتمال انتقال بیماری های واگیر و گرمای هوا، خطر بروز مشکلات بهداشتی و درمانی برای برخی از زائرین عزیز وجود دارد.

## کویید-۱۹



کرونا ویروس‌ها نوعی ویروس هستند که عموماً باعث سرماخوردگی معمولی در انسان می‌گردند، اما برخی از آنها مانند کویید-۱۹ می‌توانند باعث بیماری تنفسی شدیدتر و گاهی مرگ بیمار شوند.

ویروس کرونا در بسیاری از افراد باعث علائم شبیه بیماری آنفلوانزا (تب، سرفه، درد عضلانی و گاهی اسهال) می‌گردد اما در گروه‌های آسیب‌پذیر (مانند سالمندان و...)، ممکن است باعث بیماری شدیدتر تنفسی و بستری در بیمارستان شود.

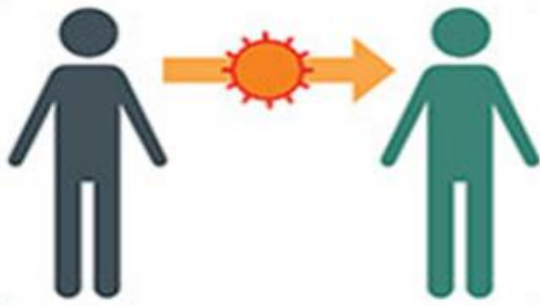
### توصیه می‌شود افراد زیر از سفر پرهیز کنند:

در کسانی که سابقه بیماری مزمن داشته‌اند یا به هر دلیلی سیستم دفاعی بدنشان ضعیف شده است ممکن است کویید-۱۹ شدیدتر شده و منجر به بستری و گاهی فوت بیمار گردد. گروه‌های آسیب‌پذیر عبارت‌اند از: سن بالای ۶۰ سال، بارداری، چاقی ( $BMI > 40$ )، قند خون، بیماری قلبی و فشارخون کنترل نشده، بیماری مزمن کلیه، بیماری مزمن ریه، بیماری مزمن کبد، نقص ایمنی و پیوند اعضا، ایدز، سکت‌های مغزی، مصرف دخانیات، سندرم داون

### موارد منع سفر:

- افرادی که در مرحله حاد بیماری قرار دارند (تنفسی، گوارشی و پوستی)
- افرادی که تست کرونای آنها، مثبت است
- بیماران دیابتی با زخم و یا عفونت اندام
- بیماران دیابتی که مشکل کلیوی دارند
- بیماران مبتلا به رتینوپاتی پیشرفته
- بیماران دارای عوارض و علائم قلبی و عروقی
- بیمارانی که کنترل نامطلوب قند دارند یا قند ناشتای  $250$  و بالاتر دارند
- بیماران مبتلا به سرطان که در حال درمان هستند.
- بیماران مبتلا به سرطان که وضعیت جسمانی نامطلوب دارند (به تشخیص پزشک)
- بیماران مبتلا به آسم و COPD شدید و یا کنترل نشده

## راه انتقال بیماری:



عموما انتقال ویروس از طریق ترشحات تنفسی از فردی به فرد دیگر به واسطه سرفه، عطسه یا صحبت کردن می باشد. اگرچه ممکن است ویروس در مدفوع و خون نیز ردیابی شود ولی احتمال انتقال از این راه ها نادر می باشد و عموما بصورت گزارشات موردی بوده است. با

توجه به ماندگاری ویروس بر سطوح مختلف (بیشترین ماندگاری در سطوح پلاستیکی و استیل است)، انتقال از این روش ها نیز اهمیت پیدا می کند گرچه اندک است.

## علائم بیماری :



علائم عمومی بیماری شامل بی اشتها، ضعف، بی حالی، خستگی زودرس، دل درد، تهوع، استفراغ و اسهال، گوش درد، سرگیجه، گلودرد، از دست دادن حس بویایی و حس چشایی و در موارد شدیدتر تنگی نفس می باشد. این بیماری

می تواند همراه تب و یا بدون تب باشد. علائم بیماری تا ۱۴ روز پس از ورود ویروس به بدن ممکن است بروز نکند و در بسیاری افراد ممکن است بیماری بدون علامت باشد. افراد می توانند ویروس را قبل از شروع علائم منتقل کنند.

## راه های پیشگیری :

- تکمیل دوره واکسیناسیون
- رعایت اصول بهداشت فردی شامل شستن صحیح دست ها با آب و صابون یا ضدعفونی با محلول های الکلی (مخصوصا قبل از تماس دست با چشم و قبل از غذا خوردن)
- رعایت فاصله فیزیکی با فردی که سرفه می نماید، در پیشگیری از ابتلا به این بیماری موثر است.
- از تماس دست آلوده به چشم، دهان و بینی خودداری شود.
- استفاده از ماسک
- رعایت آداب تنفسی (سرفه و عطسه )
- برقراری تهویه مناسب

## چگونه در سفر از ویروس کرونا در امان باشیم؟

- دو هفته قبل از سفر، واکسیناسیون خود را تکمیل کنید.
- در صورت مشاهده هر گونه تب یا سرفه از سفر خودداری کنید.
- اگر با تب، سرفه یا دشواری در تنفس مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید و سابقه سفر خود را با پزشک در میان بگذارید
- از تماس نزدیک با افرادی که تب یا سرفه دارند، خودداری کنید،
- مرتب دست های خود را با استفاده از آب و صابون یا شوینده های حاوی الکل بشویید،
- از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان خود اجتناب کنید،
- در هنگام سرفه و عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید. دستمال کاغذی را فوراً در سطل آشغال در بسته بیندازید،
- در هنگام استفاده از ماسک اطمینان حاصل کنید که صورت و دهان شما را کاملاً پوشانده باشد. از دست زدن به ماسک خود خودداری کنید،
- در صورت خیس یا آلوده شدن ماسک، آن را تعویض کنید و سپس دست هایتان را خوب بشویید.

### ماسک

ماسک صورت جلوی قطرات تنفسی را می گیرد و اجازه نمی دهد آن ها در زمان حرف زدن، نفس کشیدن، سرفه یا عطسه کردن در هوا پخش شوند. این مسئله بسیار مهم است چرا که افراد مبتلا می توانند، ویروس کرونا را چندین روز پیش از بروز علائم به دیگران منتقل می کنند.

هدف اصلی ماسک جلوگیری از شیوع ویروس به سایر افراد است. ماسک شما از سایر افراد حفاظت می کند و ماسک دیگران از شما حفاظت می کند.

### نقش فیلتر پلاستیکی ماسک چیست؟





از ماسک سوپاپ‌دار استفاده نکنید. ماسک‌های تنفسی N95 که معمولاً در داروخانه‌ها فروخته می‌شود و سایر ماسک‌هایی که طراحی مشابه دارند یک سوپاپ پلاستیکی در جلو دارند. مشکل اینجاست که این سوپاپ فقط هوایی که به داخل تنفس می‌شود را مسدود کرده تا هوا از بین فضای پارچه‌ای ماسک عبور کرده و فیلتر شود اما هوایی که در بازدم به خارج تنفس می‌کنید، اصلاً مسدود نمی‌شود.

وقتی از یک ماسک سوپاپ‌دار استفاده می‌کنید، از افرادی که در اطراف شما هستند حفاظت نمی‌شود، زیرا سوپاپ اجازه می‌دهد هوای

بازدم شما بدون فیلتر از ماسک خارج شود.» از این نظر، بیشتر شبیه این است که شما اصلاً ماسکی به صورت ندارید. بیماری‌هایی که تست کرونای آنها مثبت شده است نباید از این نوع ماسک‌ها استفاده کنند و ماسک‌های سه لایه جراحی با پوشش ماسک پارچه‌ای توصیه می‌گردد.

### از چه ماسکی و چگونه باید استفاده شود؟

در صورت حضور در مناطق پرخطر از دو ماسک هم‌زمان (یک ماسک سه لایه جراحی در زیر و یک ماسک پارچه‌ای یا فیکس کننده بر روی آن) استفاده شود. ماسک دوم باید لبه‌های ماسک سه لایه را به صورت شما فشار دهد و ماسک حتماً دارای سیم فلزی بر روی پل بینی باشد.



### ماسک پارچه‌ای

این نوع ماسک به تنهایی به عنوان وسیله حفاظتی اطمینان بخش توصیه نمی‌شود مگر آن که هیچ ماسک مناسب دیگری در دسترس فرد وجود نداشته باشد و به ناچار از ماسک پارچه‌ای (و چند لایه نمودن پارچه) استفاده نماید. ماسک پارچه‌ای را معمولاً بر روی ماسک پزشکی می‌پوشند تا در مکان‌های با خطر بالاتر (سرپوشیده

بدون تهویه یا مکان های پر تردد) استفاده شود. با این روش از ورود ذرات از طریق لبه های ماسک پزشکی که کامل بر روی صورت منطبق نمی شود جلوگیری می شود.

## روش صحیح استفاده از ماسک

۱- دستان خود را تمیز کنید:

قبل از لمس ماسک تمیز، دستان خود را با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. از یک دستمال کاغذی تمیز برای خشک کردن دست های خود استفاده کنید. سپس، با همان دستمال، شیر آب را ببندید و آن را درون سطل زباله بیندازید. در صورت عدم دسترسی به آب و صابون از یک محلول ضدعفونی کننده استفاده نمایید.

۲- ماسک را بررسی کنید:

هنگامی که یک ماسک جدید را از جعبه بیرون می آورید، آن را بررسی کنید و اطمینان حاصل کنید که هیچگونه نقص، سوراخ و پارگی در ماسک وجود ندارد. اگر ماسک دارای نقص، سوراخ و شکاف است، آن را دور انداخته و ماسک جدید (استفاده نشده) دیگری را انتخاب کنید

۳- قسمت بالای ماسک را به درستی تنظیم کنید:

برای اینکه ماسک تا حد ممکن به پوست شما نزدیک شود، قسمت بالای آن دارای یک لبه خمیده دارای گیره بینی است که میتواند در اطراف بینی شما قرار گیرد. قبل از استفاده از ماسک روی صورت خود اطمینان حاصل کنید که این قسمت به سمت بالا قرار دارد.

۴- از طرف مناسب ماسک به سمت بیرون اطمینان حاصل کنید:

قسمت داخلی بیشتر ماسک های پزشکی به رنگ سفید است؛ درحالیکه قسمت بیرونی، رنگی است. قبل از استفاده از ماسک روی صورت خود، اطمینان حاصل کنید که قسمت سفید ماسک به سمت صورت شما باشد. دو بند ماسک را پشت گوش خود قرار دهید.

۵- قطعه بینی را تنظیم کنید:

اکنون که ماسک پزشکی روی سر و صورت شما قرار گرفته است، از انگشت اشاره و انگشت شست خود استفاده کنید تا قسمت خمیده لبه بالای ماسک را اطراف پل بینی خود بچسبانید.

۶- درآوردن ماسک:

ابتدا دست های خود را تمیز کنید، ماسک را با گرفتن بند کناری به دقت از صورت خود جدا کنید و در سطل زباله در دار بیندازید. قسمت جلوی ماسک آلوده است آن را لمس نکنید.

در صورت نیاز به تنظیم مجدد ماسک روی صورت، ابتدا دست های خود را بشویید، سپس از کناره های ماسک گرفته و اقدام به تنظیم مجدد نمایید.



به چه مدت می توان از ماسک استفاده کرد؟

به طور کلی ماسک های جراحی پس از ۲ ساعت یا در صورت مرطوب شدن و ماسک N95 پس از ۸ ساعت می بایست تعویض گردد. حتما باید به استفاده شخصی از ماسک توجه شود و پیش از ماسک زدن نیز بر اساس قواعد دست ها شسته شده و در هنگام استفاده نیز از تماس با سطح داخلی ماسک خودداری گردد. همچنین در حین استفاده از ماسک از اقدام به برداشتن مکرر پرهیز کنیم و تماس دست با سطح خارجی ماسک نیز به هیچ عنوان نباید انجام گردد.

همچنین هر زمانی که ماسک به وسیله قطرات سرفه یا عطسه یا دیگر اشیا آلوده، آلوده شد یا هنگامی که ماسک دچار تغییر شکل، آسیب یا بوی خاص گردید، حتما باید به سرعت تعویض گردد.

## بهداشت دست

عوامل بیماری‌زای خطرناک به طور گسترده‌ای در خاک، آب، حیوانات و سطوح وجود دارند و می‌توانند بر روی دست حمل شوند و به مواد غذایی منتقل شوند. بنابراین همواره دست خود را بعد از استفاده از توالت، قبل از صرف غذا، بعد از بازگشت از زیارت اماکن متبرکه، تماس با فرد بیمار، قبل و بعد از آماده کردن غذا و بعد از تماس با مواد غذایی خام، ظرف حیوانات و زباله، بشویید. در صورتی که دسترسی به آب ندارید، استفاده از ژل‌های ضدعفونی‌کننده‌ای که نیاز به شستشو با آب ندارند می‌توانند بسیار کمک‌کننده باشند.

### روش درست شستن دست‌ها در ۱۰ مرحله:



۱- ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید.

۲- دو کف دست‌ها را با هم بشویید.

۳- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید.

۴- بین انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.

۵- نوک انگشتان را در هم گره کرده و بخوبی بشوئید.

۶- انگشت شست دست را جداگانه و دقیق بشویید.

۷- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.

۸- دور مچ معمولاً فراموش می‌شود در آخر حتماً شسته شود.

۹- دست‌ها با دستمال خشک شود.

۱۰- با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطح زباله بیاندازید.

## سلامت روان

در صورتی که خود یا نزدیکان تان در مسیر راهپیمایی دچار استرس شدید اقدامات زیر را انجام دهید:

- اگر دچار نگرانی شدید، تنها نمانید، با افراد آشنا گفتگو کنید.
- در صورت استرس، بهتر است چند دقیقه در جایی بنشینید یا دراز بکشید، چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید (ده بار تکرار کنید)
- اعضای بدن خود را شل و رها کنید.
- درذهنتان به اتفاقات مثبت و خوشایند مثل زیارت حرمین مطهر فکر کنید.
- سعی کنید فعالیت های بدنی داشته باشید (حتی چند دقیقه کوتاه)
- در مورد موضوعی که شما را نگران کرده یا استرس دارید با سایرین و اطرافیان خود حرف بزنید.
- بعضی از افراد که قبلا زمینه وسواس و استرس داشته اند در این شرایط ممکن است حالت های وسواسی آنها شدید تر شود، مراقب باشید آنها را سرزنش نکنید.
- توجه داشته باشید که واکنش افراد به ترس و نگرانی طبیعی است، آنها را سرزنش نکنید.
- در صورتی که علایمی مثل : بی قراری، اضطراب، دلشوره، ترس و... در شما ادامه داشت یا قادر به تحمل آن نبودید به کارشناسان سلامت روان یا پزشکان مستقر در چادر ها و موکب ها مراجعه کنید و از آنها کمک بگیرید.

### کمک های اولیه روانشناختی عبارتست از:

- برقراری ارتباط
- گوش دادن
- درک همدلانه
- مراقبت از خود
- کمک های اولیه روانشناختی جایگزین مناسب برای بازگویی روانشناختی یا کسب اطلاعات روانشناختی است.
- کمک های اولیه روانشناختی روش مناسب برای بازتوانی روانشناختی بلند مدت برای آسیب دیدگان حوادث می باشد.

چند نکته مهم در مورد کمک های اولیه روانشناختی:

کمک های اولیه روانشناختی:

- یک مشاوره حرفه ای نیست
- افراد غیرحرفه ای هم قادر به ارائه آن هستند.
- با هدف کسب اطلاعات پایه انجام می شود.
- در این مرحله از ارائه خدمات تخصصی پرهیز می شود.
- ارتباط و همدلی مهمترین هدف آن است.

### کمک های اولیه روان شناختی برای چه کسانی است؟

- این کمک ها برای افراد مضطربی است که در هر سن و جنسی اخیرا در معرض یک بحران جدی قرار گرفته اند.
- افرادی که در شرایط خاص فعلی دچار بحران شده اند
- افرادی که نیاز فوری به پشتیبانی پیشرفته تری دارند
- افراد دارای آسیب های تهدید کننده جدی زندگی و سلامت شان که نیاز به مراقبت های پزشکی اورژانسی دارند.
- افرادی که از ناتوانایی خویش در مراقبت خود یا فرزندان شان ناراحتند.
- افرادی که ممکن است به خودشان آسیب برسانند.
- افرادی که ممکن است به دیگران آسیب برسانند.

### ارائه کمک های اولیه روان شناختی شامل:

- برقراری ارتباط موثر با افرادی که دچار بحران شده اند، یا از کاروان ها و خانواده های خود دور افتاده اند
- آماده شدن برای کمک و امداد رسانی به این افراد.
- استفاده از اصول عملی و اولیه روان شناختی (نگاه کردن، گوش دادن و برقراری ارتباط موثر و .....

### اصول عملی کمک های اولیه روان شناختی:

کسب اطلاع درباره وضعیت و موقعیت

- آگاهی یافتن از موقعیتی که در پیش است.

- آگاهی یافتن از امکانات ، حمایت ها و خدمات موجود قابل دسترس
- آگاهی یافتن از نگرانی های ایمنی و امنیتی مردم

## دیدن

- ایمنی را کنترل و بررسی کنید.
- افراد دارای نیازهای اساسی، فوری و آشکار را شناسایی کنید. نیازهایی از جنس نیازهای اولیه زیستی و فیزیولوژی، نیاز های روانی مثل (همدلی، ارتباط، کمک به کاهش استرس افراد، دادن اطلاعات دقیق و روشن در خصوص وضعیتی که در آن قرار دارند..)
- افراد دارای واکنش های جدی خلقی و رفتاری را شناسایی کنید.
- به افرادی بیشتر کمک کنید که ممکن است نیاز به حمایت روانی عاطفی داشته باشند.

## گوش دادن

- از نگرانی ها و نیازهای افراد سوال کنید.
- به افراد گوش دهید و به آنها کمک کنید تا احساس آرامش به آنها دست دهد.
- به افراد کمک کنید که از خدمات و امکانات بهداشتی درمانی و رفاهی که در منطقه هست استفاده کنند.

## برقراری ارتباط موثر

- به افراد برای مقابله با مشکلات کمک کنید.
- اطلاعات دقیق در مورد امکانات، فرصت ها، محدودیت ها و چالش های احتمالی در اختیارشان بگذارید.
- بین افراد ارتباط برقرار کنید. کمک کنید افراد در گروه با هم تماس بگیرند، گفتگو کنند و از انزوا، تنهایی سفرکردن و یا پنهان کردن مشکلات مربوط به سفر یا موقعیتی که در آن قراردارند خودداری کنند.
- سعی کنید نقش تسهیل کننده داشته باشید و به افراد کمک کنید که خودشان روی مسائل و مشکلات و یا استرس های ناشی از شرایط متمرکز شوند.
- مراقب باشید افراد را به خودتان وابسته نکنید.
- به افراد احترام بگذارید.
- اقلام یا تجهیزاتی که نیاز دارند و بین آنها تقسیم می کنید را مستقیم به دست آنها بدهید و از پرت کردن آن به طرف زائرین خودداری کنید. با این کار کرامت انسانی آنها را حفظ کنید.

- برای توزیع اقلام مورد نیاز به ویژه اقلام اساسی مثل مواد غذایی و بهداشتی گروه های سالمند و زنان و کودکان را در اولویت قرار دهید.

## مراقبت از خود

- به عنوان یک امدادگر و خدمت دهنده از خودتان مراقبت کنید تا کارائی بهتری داشته باشید، مدت زمان طولانی در منطقه نمانید، پس از انجام ماموریت های سخت و یا استرس زا که مشاهده کرده اید و در آن درگیر بودید زیاد صحبت نکنید، پس از برگشت از ماموریت در صورت نیاز فقط به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه در مورد ماموریت خود حرف بزنید، و در صورتی که به عنوان امدادگر در مسیر حرکت دچار مشکلی شدید حتما از همکاران روانشناس دیگری که در تیم سلامت قرار دارند کمک بگیرید.

## در ارائه کمک های اولیه روانشناختی، شما چگونه می توانید به دیگران کمک کنید؟

- فوراً مداخله کنید - صریح و آرام باشید.
- حمایت عاطفی را فراهم آورید- حضور فعال داشته باشید.
- خوب گوش دهید اطرافیان را در این امر دخالت دهید.
- به احساسات آنها احترام بگذارید- صبور باشید و حمایت و ترغیب را برای آنها فراهم آورید.
- آنهایی که از خانواده و دوستان خود جدا شده اند را کمک کنید که به گروه یا افراد آشنا متصل شوند.
- روی شرایط تمرکز نمایید و آنها را به بیان واقعیت ها تشویق کنید.
- اطلاعات درست را فراهم آورید و اطلاع رسانی کنید.
- اطمینان و قول بی جا ندهید.
- به افرادی که دچار استرس و یا ترس و نگرانی شده اند کمک کنید تا فعال باشند. به آنها مسئولیت بدهید، با سایر افرادی که فعال هستند ارتباطشان را برقرار کنید.
- در صورتی که به هر دلیل شما نمی توانید به افراد کمک کنید. آنها را به افراد و یا تیم های دیگر سلامت ارجاع دهید.
- در صورتی که هر فردی را به جایی معرفی یا ارجاع می دهید حتما مسئول کاروان یا یک نفر از اعضای خانواده یا دوستان هم گروهی او را در جریان قرار دهید.
- به فردی که در شرایط مناسب روانی نیست نگویند خودت برو پیش فلان پزشک و یا کارشناس، در صورت امکان خودتان او را همراهی کنید و یا او را به یک فرد مطمئن و توانمند بسپارید.
- سعی کنید در طی مسیر از جریان حال او با خبر باشید و مجدد او را ببینید که مطمئن شوید شرایط جسمی و روانی او خوب هست یا خیر



## توصیه های بهداشتی ویژه گروه های مختلف

### توصیه های عمومی

- با توجه به احتمال ازدحام جمعیت پس از دو سال وقفه و انتقال سریع سوبه ههای ویروس کرونا و افزوده شدن آلودگی هوا از طریق ذرات گرد و غبار به خصوص در مناطق مسیر حرکت مردم، تاکید می شود مادران باردار و تازه زایمان کرده، نوزادان، کودکان و حتی نوجوانان و همچنین سالمندان و سالخوردگان در مراسم اربعین شرکت نکنند.
- در هنگام وجود آلاینده‌گی با ذرات گرد و غبار، بهترین کار دوری از هوای آلوده است، به ویژه برای گروه های حساس جامعه شامل سالمندان، افراد باردار، کودکان و مبتلایان به بیماری های قلبی و تنفسی و آسم بسیار ضروری است.
- اقدامات احتیاطی شامل اقداماتی برای جلوگیری از انتقال بیماری بین افراد و توصیه هایی در مورد محل برگزاری و نحوه تغییر آن به گونه ای که بتواند محیط امن تری ایجاد کند، در نظر گرفته شود.
- لغو یک رویداد برنامه ریزی شده خصوصاً در موارد غیر ضروری یا در صورت عدم اجرای اقدامات احتیاطی گزینه ای است که باید همیشه مورد توجه قرار گیرد.
- همیشه قبل از حضور در یک رویداد ، به اطلاع رسانی های عمومی که انجام می شود توجه شود
- قبل از شروع تجمع، به شرکت کنندگان به اختصار در مورد اقدامات احتیاطی توضیح داده شود. در طول تجمع نیز اقدامات احتیاطی را به شرکت کنندگان یادآوری کرده و از رعایت آنها اطمینان حاصل شود.
- مکان های بیرونی به جای فضاهای داخلی انتخاب شود.
- کلیه وسایل مورد نیاز تهیه شود (ایستگاه های بهداشت دست ، ضد عفونی کننده دست یا آب و صابون ، دستمال کاغذی، سطل های درب دار ، ماسک)
- نکات بهداشتی از طریق رسانه های مختلف به طور کلی برای شرکت کنندگان در مراسم اربعین در هر گروه سنی آموزش داده شود
- در شرایط همه گیری، شرکت در تجمعات، خطر ابتلا به کووید- ۱۹ و انتشار آن در جامعه را افزایش می دهد.
- زمانی که آلودگی ریز گردها وجود دارد، شستشوی مداوم بینی با آب نمک یا سرم های شست و شو بهترین راه پیشگیری از عوارض گرد و غبار هواست.
- شست و شوی مداوم دست ها، صورت و بینی می تواند در پیشگیری از اختلالات تنفسی و حاد تر شدن بیماری جلوگیری کند.

- ذرات گرد و غبار بر تمام سیستم های بدن تاثیر دارد. یک تاثیر مهم آن بر چشم انسان است. میدان دید را محدود و میزان بینایی را کمتر می کند. بهتر است در موارد آلودگی ریزگردها، از عینک مناسب استفاده شود.
- ذرات گرد و غبار بر روی گوش و حلق و بینی نیز تاثیر دارد و تحت تاثیر این آلاینده ها، عفونت، حساسیت و عارضه سینوزیت ایجاد می شود.
- ذرات گرد و غبار می تواند بر روی مغز نیز اثر بگذارد و ایجاد سردرد کند و شخص دچار عدم تمرکز شود.
- گرد و غبار در درازمدت روی افرادی که در معرض این پدیده قرار دارند، می تواند به صورت بیماری انسداد مزمن مجاری تنفسی و همچنین چسبندگی ریه بروز کند.
- بهتر است افراد در هوای آلوده با ریزگردها، از ماسک های مخصوص N95 استفاده کنند و در صورتی که این نوع ماسک در دسترس نبود، از ماسک های معمولی و یا حداقل از پارچه خیس استفاده کنند.
- مصرف شیر، ماست کم چرب، میوه و سبزیجات تازه و مایعات برای دفع سموم از بدن مفید است.
- بهتر است از انجام هر نوع فعالیت ورزشی و شدید و طولانی در هوای آلوده با ریزگردها خودداری شود چون باعث تنفس عمیق و ورود بیش از حد آلاینده ها به ریه های انسان می شود.

### توصیه های ویژه کودکان

- در کودکان می توان از سن دو یا سه سالگی استفاده از ماسک را توصیه کرد، قبل از این سن به دلیل احتمال بلع جسم خارجی استفاده از ماسک توصیه نمی شود
- در کودکان در هنگام استفاده از ماسک به خصوص اگر پوشیدن ماسک برای مدت زمان طولانی می باشد، باید توجه داشت که نظارت مناسب و مداوم، از جمله نظارت مستقیم بینایی توسط یک بزرگسال انجام شود.
- والدین باید هم برای استفاده صحیح از ماسک اطمینان حاصل کنند و هم برای جلوگیری از آسیب احتمالی مرتبط با استفاده از ماسک به کودک توجه داشته باشند.
- کودکانی که دارای اختلالات شناختی یا تنفسی شدید هستند و در تحمل ماسک مشکل دارند ، تحت هیچ شرایطی نباید از ماسک استفاده کنند.
- اقدامات بهداشت عمومی و اجتماعی باید در اولویت قرار گیرند تا خطر انتقال به کودکان پنج ساله و کمتر به حداقل برسد. همچنین آموزش کودکان برای انجام بهداشت مکرر دست توصیه می شود.
- استفاده از ماسک پزشکی برای کودکان دارای نقص ایمنی یا برای کودکان مبتلا به فیبروز کیستیک یا برخی بیماری های دیگر (به عنوان مثال سرطان) توصیه می شود.
- کودکان دچار اختلالات تکاملی ، ناتوانی ها (معلولیت) یا سایر شرایط خاص بهداشتی که ممکن است با استفاده از ماسک تداخل داشته باشد، استفاده از ماسک نباید اجباری باشد و باید توسط پزشک کودک

مورد بررسی قرار گیرد. ولی در این کودکان می توان از وسایل جایگزین دیگر مثل محافظ صورت استفاده کرد.

- برای اطمینان از اینکه استفاده از ماسک باعث ایجاد احساس کاذب در امنیت یا بی توجهی به سایر اقدامات بهداشت عمومی توسط کودکان نمی شود، تأکید بر این نکته مهم است که استفاده از ماسک یکی از ابزارها است و کودکان همچنین باید به رعایت فاصله فیزیکی، بهداشت دست و آداب تنفس پایبند باشند. والدین، اعضای خانواده نقش مهمی در اطمینان از انتقال مداوم این پیام ها به کودکان دارند.
- والدین ماسک های تمیز اضافی تهیه کنند تا در صورتیکه ماسک کودک آلوده ، خیس یا گم شد، ماسک جایگزین وجود داشته باشد.
- برای کودکانی که در خانه ها یا مناطق جغرافیایی با آسیب پذیری های اجتماعی و منابع محدود زندگی می کنند، باید ماسک به صورت رایگان در دسترس قرار گیرد.
- کودکان و خردسالان در برابر ریزگردها نسبت به سایر افراد آسیب پذیرتر هستند، بنابراین باید از آنها بیشتر مراقبت کرد.
- خانواده باید قبل از سفر، از واکسیناسیون کودک مطمئن شود.
- خانواده باید در طول سفر، برای کودک خود از کرم ضد آفتاب استفاده کند؛ زیرا پوست آنها بسیار حساس است.
- خانواده باید در طول سفر کودک خود را در محل امن و دور از حادثه قرار دهد.
- خانواده باید در طول سفر هرچند ساعت به کودک خود استراحت دهد.
- خانواده باید در طول سفر، قبل از دادن آب و مواد غذایی به کودک ، حتماً از سالم بودن آن مطمئن شود.
- خانواده باید در طول سفر، به علائم بیماری در کودک توجه داشته باشد و در صورت مشاهده، کودک را به واحد یا پایگاه ارایه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی منتقل کند. این علائم عبارتست از:
  - ❖ علائم خطر عفونت تنفسی: سرفه، تنفس تند یا تو کشیده شدن قفسه سینه، بالا بودن دمای بدن، بی‌قراری
  - ❖ علائم خطر اسهال: خروج آبکی مدفوع، بی‌حالی، فرو رفتگی چشم‌ها، عدم توانایی نوشیدن ، بی‌قراری
  - ❖ علائم خطر عفونت گوش: درد گوش، خروج ترشحات چرکی از گوش
  - ❖ علائم خطر گزش حشرات و جانوران موذی: درد و سوزش محل گزش، بی‌قراری، خارش موضعی یا خارش عمومی بدن
  - ❖ علائم خطر مسمومیت غذایی: اسهال، استفراغ، دردهای شکمی

- بهتر است از بردن کودک بیمار خودداری شود. در صورت بیمار بودن کودک، خانواده باید داروهای مصرفی روزانه کودک را همراه ببرد و داروهای کودک را به موقع به او بدهد.
- خانواده لازم است لباس متناسب فصل برای کودک را همراه ببرد.
- تأکید می‌شود در طول سفر، کودک شیرخوار همچنان با شیر مادر تغذیه شود و تا حد امکان از تغذیه با شیر مصنوعی خودداری شود.
- خانواده باید در طول سفر از قرار دادن کودک در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی، گزش حشرات و جانوران موذی خودداری کند.
- خانواده باید مکمل‌های دارویی کودک را همراه ببرد.
- خانواده لازم است یک ساک دستی شامل لباس اضافه و مناسب فصل، پوشک و وسایل مورد نیاز تعویض آن، تنقلات مورد علاقه، داروها و مکمل‌ها، اسباب بازی، شیر مصنوعی و وسایل تهیه آن را برای کودک خود در سفر همراه داشته باشد.
- لازم است کودکان واکسن‌های ضروری و ایمن را دریافت کنند.

### توصیه‌های ویژه سالمندان

- به خاطر داشته باشید همه افراد ممکن است در نتیجه آلودگی به ویروس کرونا به بیماری شدیدی مبتلا شوند ولی سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای در معرض خطر بیشتری هستند.
- لازم است سالمندان قبل از سفر با پزشک مشورت و در صورت امکان واکسن‌های مورد نیاز دریافت کنند.
- در صورتی که سالمند بیمار است یا یکی از اطرافیان در ۱۴ روز گذشته مبتلا به کووید-۱۹ بوده است در تجمعات شرکت نکنند.
- قبل از ترک منزل، دست‌های خود را با آب و صابون بشوید.
- در طول مراسم، محلول ضد عفونی کننده دست با خود همراه داشته باشد و به طور منظم از آن‌ها برای ضد عفونی دست‌ها استفاده کند.
- به محض بازگشت به منزل، دست‌های خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشوید.
- از لمس چشم‌ها، بینی و دهان خود اجتناب کند.
- در اماکن عمومی از ماسکی که بینی و دهان را بپوشاند، استفاده کند.
- آب آشامیدنی همراه خود داشته باشد و از به اشتراک گذاشتن بطری آب خود با دیگران اجتناب کند.
- از مصرف غذاهای غیر بهداشتی خودداری کند.
- در صورت بروز هر گونه علائم خطر بیماری زمینه‌ای، راهپیمایی را ترک کند.
- داروهای ضروری خود را همراه داشته باشد.

- استفاده از ماسک، دستمال کاغذی و ژل شستشوی دست الزامی است.
- لازم است سالمندان به علائم خطر بیماری‌ها توجه داشته باشند و در صورت مشاهده، به واحد یا پایگاه رایجه خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کنند.
- لازم است سالمندان لباس متناسب فصل را همراه داشته باشند.
- لازم است سالمندان از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد دارای بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیر بهداشتی، محیط شدیداً گرم یا سرد خودداری کنند.
- برای پرهیز از خستگی، سالمندان لازم است در ساعاتی از روز استراحت کنند.
- لازم است سالمندان یک کپی از پرونده درمانی و دفترچه بیمه خود را همراه داشته باشند.

### توصیه‌های ویژه مادران باردار

- مادر باردار با بیماری زمینه‌ای (دیابت، فشار خون بالا، بیماری کلیوی، بیماری ریوی، بیماری قلبی و عروقی، HIV مثبت و بیماری‌های تضعیف‌کننده سیستم ایمنی و ...) و چاق بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به کووید-۱۹ است.
- استفاده از ماسک و حفظ فاصله فیزیکی با افراد الزامی است.
- در فضاهای مشترک حداقل حضور را داشته باشد. از قرار گرفتن طولانی مدت در فضای‌های سرپوشیده اجتناب کند.
- در زمان عطسه و سرفه حتما جلوی دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشاند.
- در صورت تنگی نفس، کاهش سطح هوشیاری یا درد مداوم قفسه سینه سریعاً به بیمارستان مراجعه کند.
- در صورت تولد نوزاد در مادران مشکوک یا مبتلا به کووید-۱۹، مراقبت از نوزاد طبق راهنمای بالینی آن در بیمارستان الزامی است.
- سفر کردن برای خانم باردار با تجویز پزشک یا ماما منعی ندارد. بنابراین لازم است قبل از سفر، با پزشک یا ماما ملاقات کنند.
- خانم‌های باردار در ۲۰ هفته اول بارداری (۵ ماه اول بارداری) ممکن است در معرض خطر سقط، استفراغ، لکه بینی یا خونریزی و حاملگی خارج از رحم قرار گیرند. لازم است خانم باردار قبل از سفر، از نبود این عوارض و خطرات مطمئن شود.
- خانم‌های باردار در ۲۰ هفته دوم بارداری (۴ ماه آخر بارداری) ممکن است در معرض خطر لکه بینی یا خونریزی، فشارخون بالا، دردهای زودرس زایمان، پارگی کیسه آب قرار گیرد. لازم است قبل از سفر، از نبود این عوارض و خطرات مطمئن شود.
- خانم باردار لازم است داروهای مصرفی روزانه و مکمل‌های دارویی (قرص اسید فولیک، آهن و مولتی ویتامین) را همراه برده و مصرف نماید.

- تکرر ادرار، تهوع و استفراغ بارداری، یبوست از عوارض شایع بارداری است. خانم باردار لازم است به توصیه های پزشک یا ماما توجه کند.
- لازم است خانم باردار نزدیکترین واحد یا پایگاه ارایه خدمات بهداشتی و درمانی منطقه اقامت خود را شناسایی کند تا بتواند در صورت نیاز سریعتر مراجعه کند.
- لازم است خانم باردار قبل از نوشیدن آب و خوردن مواد غذایی از سالم بودن آن مطمئن شود.
- لازم است به علائم خطر بارداری و علائم زایمان توجه داشته باشد و در صورت وجود هر علامتی، سریعاً به مرکز ارایه خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کند.
- لازم است خانم باردار از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، گزش حشرات و جانوران موذی، افراد دارای بیماری های تنفسی و عفونی، محیط های آلوده و غیر بهداشتی خودداری کند.
- لازم است لباس متناسب فصل و وسایل بهداشتی مورد نیاز را همراه ببرد.
- خانم باردار لازم است از گرسنه ماندن طولانی مدت پرهیز کند.
- خانم باردار لازم است قبل از سفر، از کامل بودن ایمنسازی (واکسیناسیون) و یا نیاز به انجام ایمنسازی جدید مطمئن شود.
- لازم است برای پرهیز از خستگی، در ساعاتی از روز استراحت کند.
- از ایستادن و نشستن طولانی مدت خودداری کند.
- لازم است خانم باردار یک کپی از پرونده بارداری و دفترچه بیمه درمانی خود را همراه داشته باشد.
- لازم است خانم باردار واکسن های ضروری را دریافت کند.
- لازم است خانم باردار از قرار گرفتن در معرض آلاینده های گرد و غبار در موارد آلودگی هوا، جدا خودداری کنند.

### موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی

- گروه های آسیب پذیر را در محدوده تحت نظر خود شناسایی کنند و بدانند که این گروه ها نیازمند مراقبت و توجه ویژه هستند.
- تا حد امکان به نیاز گروه های آسیب پذیر توجه نمایند: مانند دسترسی به ویلچر، ایجاد فضای مناسب برای شیردهی مادران، ....
- هماهنگ بودن با نیروهای درمانی و فوریت ها برای انتقال بیماران و افراد نیازمند کمک درمانی
- آشنایی با علائم خطری که ممکن است در افراد آسیب پذیر مشاهده شود مانند علائم زایمان در مادران باردار، علائم کم آبی و بیقراری در کودکان، علائم درد و ناتوانی در افراد سالمند و .....
- ارتباط با مراکز ارایه خدمات درمانی به منظور اطلاع رسانی از وضعیت افراد آسیب پذیر در فوریت ها
- دسترسی داشتن به وسیله نقلیه برای انتقال افراد نیازمند کمک

- تا حد امکان برخی نیازهای تغذیه ای و دارویی مهم افراد آسیب پذیر در دسترس قرار گیرد مانند آب، بیسکویت یا خوراکی های آماده و ساده، داروهای ضروری بیماران، شوینده ها و مواد ضدعفونی کننده، ماسک،
- آمادگی داشتن برای رویارویی با فوریت ها و نحوه مدیریت آن
- رعایت دستورالعمل های مقابله با کووید ۱۹ در موکب
- موکب ها صرفاً جهت پذیرایی و عرضه مواد غذایی بوده و از موکب ها (چادری) جهت اسکان و استقرار شبانه استفاده نشود.
- از کار کردن افرادی که دارای علائم می باشند به مدت ۱۴ روز از شروع علائم جلوگیری شود.
- همه افراد در موکب ها و کاروان ها باید از ماسک مناسب به طور صحیح استفاده نمایند .
- رعایت فاصله اجتماعی توسط تمام افراد به طوری که فاصله ۲ متر ( ۴ متر مربع برای هر فرد ) رعایت گردد.
- کلیه افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است.
- هنگام عطسه، سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود و در صورت نبودن دستمال از آرنج خمیده استفاده گردد.
- با اطلاع رسانی تلاش شود از ازدحام جمعیت در اطراف موکب ها جلوگیری شود.
- فاصله مناسب بین افراد با نشانه گذاری مشخص شود.
- به منظور اطلاع رسانی، موارد مهم در خصوص فاصله گذاری، در نقاط مناسب و در معرض دید افراد قرار داده شود.
- استفاده از وسایل حفاظت شخصی از جمله ماسک توسط کارکنان شاغل در موکب ها و محل های اسکان الزامی است.
- استقرار تجهیزات شست و شو و ضدعفونی دست برای مراجعین به موکب ها صورت پذیرد.
- از توزیع مواد غذایی و نوشیدنی به شکل فله ای و غیر بسته بندی پرهیز شود.
- هرگونه پخت و پز باید در مکان هایی با شرایط بهداشتی مناسب صورت پذیرد .
- استفاده از لباس کار تمیز ترجیحاً به رنگ روشن با کلاه و دستکش یکبار مصرف و همچنین ماسک در هنگام تهیه و عرضه مواد غذایی برای خادمان ضروری می باشد.
- در هنگام توزیع غذا تحت هیچ شرایطی دست خادمان بدون استفاده از دستکش یا انبرک و یا هر وسیله متناسب با نوع غذا نباید به مواد غذایی ارتباط داشته باشد.
- کلیه افرادی که در پخت غذا در موکب ها دخالت دارند حتما کلاه، لباس کار به رنگ روشن و تمیز و چکمه متناسب با نوع کار و ماسک و پیش بند در هنگام کار استفاده کنند.

- کلیه تجهیزات آماده سازی و پخت از جمله خمیرگیر، چرخ گوشت، ساطور، کارد و چاقو، ظروف و قابلمه و ... همیشه بعد از پایان کار در قسمت خود تمیز و سپس شستشو و گندزدایی کردند.
- کلیه مواد غذایی آماده مصرف جزء در هنگام توزیع تحت هیچ شرایط نایستی روباز باشند.
- مواد خام مصرفی باید سالم و بهداشتی باشد و توصیه می گردد از مواد غذایی مشمول بسته بندی که مورد تایید وزارت متبوع است استفاده شود .
- از فراورده های خام دامی با کشتار مجاز و یا بسته بندی شده که مورد تایید وزارت متبوع و سازمان دامپزشکی است استفاده شود .
- احشام مورد استفاده برای ذبح و قربانی از مراکز مجاز مورد تایید دامپزشکی (داخل کشور) تهیه گردد.
- از نمک های بسته بندی ید دار تصفیه شده دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو در تهیه و پخت غذا، برنج و مصرف روی سفره ها استفاده شود .
- در تهیه غذا از روغن های دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو با ترانس پایین استفاده شود .
- از ظروف مناسب در آشپزی استفاده شود.
- در هنگام توزیع غذا، از راه رفتن افراد توزیع کننده غذا بر روی سفره ها خودداری گردد .
- از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی (حداکثر دو ساعت) خودداری گردد. در صورت الزام به نگهداری بیشتر از دو ساعت، باید مواد غذایی پخته در زیر ۴ درجه سانتی گراد یا در بالای ۶۳ درجه سانتی گراد (روی شمعک گاز) نگهداری تا درجه حرارت ماده غذایی به زیر ۶۳ درجه نرسد.
- از بسته بندی غذا بیش از دو ساعت قبل از مصرف خود داری شود. ( بعضاً هیئت ها و نذر دهنده ها غذا را چند ساعت قبل از مصرف عزاداران به اشتباه بسته بندی می کنند که اینکار باعث به خطر افتادن سلامت عزاداران می شود).
- نظر به اهمیت موضوع و توزیع غذا در ظروف یکبار مصرف در حد زیاد در طول مراسم عزاداری و همچنین حفظ سلامت مصرف کنندگان جهت توزیع مواد غذایی و نوشیدنی خصوصاً مواد غذایی و نوشیدنی گرم و داغ توصیه می گردد که از ظروف یکبار مصرف پلی استایرینی و پی وی سی شفاف و رنگ روشن استفاده نگردد. در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف ضرورتاً از توزیع هرگونه مواد غذایی و نوشیدنی داغ در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی خودداری شود و نسبت به جایگزینی آن با ظروف یکبار مصرف به ترتیب اولویت با پایه گیاهی، سلولزی(کاغذی) و آلومینیومی جهت توزیع غذا و نوشیدنی اقدام نمایند .
- از توزیع نوشیدنی و چای در استکان ها و لیوان های مشترک خودداری شود.
- از نگهداری مواد غذایی خام و پخته شده در مجاورت هم در داخل یخچال و یا سردخانه خودداری شود
- از فرو بردن گوشت (گوشت دام و طیور) یخ زده در آب و یا نگهداری در فضای محل طبخ به منظور یخ زدایی خودداری شود.



- به منظور یخ زدایی گوشت و مرغ و ماهی و مشابه فریز شده ، ۲۴ ساعت قبل از سردخانه زیر صفر و یا فریزر خارج کرده و در سردخانه بالای صفر تا ۸ درجه و یا یخچال معمولی نگهداری تا یخ زدگی اصولی صورت پذیرد و از آلودگی ثانویه جلوگیری به عمل آید.
- از نگهداری بطری های نوشیدنی اعم از آب و نوشابه ها در مقابل نور آفتاب و مجاورت گرما و شعله خودداری شود.
- از یخ زدن بطری های حاوی آب و انواع نوشیدنی جدا خود داری شود.
- یخ بسته بندی بهداشتی مصرف شود.
- در صورت توزیع سبزی و سالاد، رعایت مراحل چهارگانه سالم سازی سبزی و میوه الزامی است و توصیه می شود از سالاد و سبزی بسته بندی شده با پروانه ساخت از وزارت بهداشت استفاده شود.
- از آب آشامیدنی سالم استفاده گردد. استفاده از آب سیستم ها یا شبکه های آبرسانی موردتایید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف . استفاده از آب تانکرهای سیار و ثابت مورد تأیید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف بااستثنای مصرف شرب که در صورت عدم وجود شبکه آبرسانی حتما از آب بسته بندی شده دارای مجوزهای قانونی استفاده گردد.
- سعی شود آب، شربت و یا شیر در بین دسته های عزاداری و یا در مراسم به صورت بسته بندی شده توزیع گردد.
- از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظروفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.
- شستشو و گندزدایی مستمر ظروف چندبار مصرف که برای توزیع آب، چای و مواد غذایی استفاده می شود، صورت پذیرد.
- ضمن رعایت نظافت، شستشو و گندزدایی مستمر (روزانه) سرویس های بهداشتی نسبت به نصب سیستم لوله کشی مایع دستشویی و یا نصب ظرف محتوی مایع دستشویی اقدام گردد.
- پسماند های تولید شده به صورت بهداشتی جمع آوری، انتقال و دفع گردد. بویژه درکنار هرایستگاه صلواتی سطل زباله درپوش دار یا کیسه جهت جمع آوری مرتب ظروف و لیوان های یکبار مصرف استفاده شده قرار گیرد. از پراکندگی پسماندهای (زباله های) تولیدی به ویژه پسماندها و باقیمانده مواد غذایی در محیط و اطراف محل موبک خودداری گردد.
- از دفع فاضلاب تولیدی به صورت روباز و یا در جوی و انهار خودداری شود.
- فاضلاب تولیدی در صورت دسترسی به شبکه های جمع آوری فاضلاب، متصل به شبکه گشته و دفع گردد. یا به چاه جاذب موجود در محل و یا نزدیکی محل متصل و دفع گردد. روش دیگر اینکه منهول و یا ترانشه های متناسب با حجم فاضلاب و نوع زمین حفر و با پوشش روی آن ها فاضلاب به داخل ترانشه ها دفع گردد. ضمن اینکه در صورت امکان هم حوضچه های سپتیک متناسب با حجم فاضلاب تعبیه گردد.

- نظافت مستمر محل موبک (محوطه، محل اسکان زائرین و خادمین، انبار وسایل و تجهیزات و موادغذایی) با مشخص بودن مسئول بایستی صورت پذیرد.
- تهویه طبیعی محل اسکان زائرین بایستی بطور مرتب انجام شود بطوری که در هیچ زمانی دارای هوای سنگین و بوی نامطبوع نباشد.
- رعایت عدم استعمال دخانیات در محل طبخ و توزیع غذا و یا اطراف مراسم به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس الزامی است.
- با نصب تابلوهای مرتبط از استعمال دخانیات در محل های اسکان، محل های پخت و هر محیط مسقف مرتبط با موبک و هیئت جلوگیری به عمل آید.
- در هنگام کار به ویژه آماده سازی و طبخ غذا از هرگونه رفتار غیر بهداشتی (سرخاراندن، دست به گوش و بینی زدن، استعمال دخانیات، آب دهان در فضای باز ریختن، عطسه یا سرفه بدون ماسک و...) خودداری شود.
- از کمک گرفتن افراد فاقد کارت بهداشت در آماده سازی، طبخ و توزیع غذا جلوگیری به عمل آید.
- از کمک گرفتن اتباع خارجی در آماده سازی و طبخ توزیع غذا جدا خود داری شود.

#### عموم مردم ( زائرین )

- رعایت کامل دستورات بهداشتی که از طریق مسئولین بهداشتی اعلام می شود برای همه زائرین الزامی است .
- استفاده از ماسک مناسب به طور صحیح برای همه زائرین الزامی است .
- رعایت فاصله اجتماعی توسط تمام افراد به طوری که فاصله ۲ متر ( ۴ متر مربع برای هر فرد ) رعایت گردد.
- شستن صحیح و مکرر دستها با آب و صابون یا استفاده از شوینده های با پایه الکل الزامی است .
- هنگام عطسه، سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود و در صورت نبودن دستمال از آرنج خمیده استفاده گردد.
- از تماس دستها با چشم، بینی و دهان قبل از شستشو یا ضدعفونی دست ها اجتناب شود .
- در صورت مشاهده علائم بیماری و سرماخوردگی به مراکز خدمات جامع سلامت در داخل کشور و مراکز بهداشتی درمانی / درمانگاه های فعال ایرانی در عراق مراجعه گردد .
- رعایت عدم استعمال دخانیات به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس الزامی است.
- از خوردن سالاد و سبزی جات خام بدون سالم سازی خودداری کنید.
- میوه ها قبل از مصرف حتما خوب شسته و سالم سازی شوند.

- از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه به ویژه پنیر و کره و شیر محلی غیر پاستوریزه خودداری شود.
- قبل از مصرف مواد غذایی کنسرو شده ۲۰ دقیقه آنها را بجوشانید و به علائمی مانند کنسروهای باد کرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند توجه داشته باشید.
- غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شوند.
- از حمل مواد غذایی پخته شده به صورت انفرادی خود داری شود
- در صورت حمل غذای پخته شده بصورت جمعی، حتماً "نگهداری غذا در محیط گرمخانه ای رعایت شود در غیر اینصورت از جابجایی و حمل آن بیش از دوساعت خودداری شود.
- به دلیل گرمی هوا و جلوگیری از مسمومیت و گرمزدگی از دوغ های پاستوریزه بسته بندی شده استفاده کنید. با خود کمی نعنا و پونه همراه داشته باشید و با دوغ مخلوط کرده و میل نمایید (نعنا و پونه خاصیت ضدعفونی کننده دستگاه گوارش را نیز خواهند داشت)
- از ماست کم چرب و پاستوریزه، لیمو ترش و یا آبلیمو همراه با غذایی که میل می کنید استفاده کنید.
- برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب بسته بندی) همراه داشته باشید.
- از مصرف یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری و یا خرد می شوند خودداری کنید.
- برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته بندی شده و یا آب شبکه استفاده کنید.
- از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب باقیمانده در بطری ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یکبار مصرف شفاف خودداری کنید.
- در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخود کشمش، خرما، انجیر خشک، گردو، بادام، پسته و فندق کم نمک و لیموترش به همراه داشته باشید.
- به دلیل گرمای هوا از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری کنید (مصرف نمک زیاد باعث افزایش تشنگی و از دست رفتن آب بدن می شود و می تواند شما را مستعد گرمزدگی کند)
- برای پیشگیری از گرمزدگی از شربت های خاکشیر و تخم شربتی استفاده کنید. البته تا جایی که امکان دارد در خانه این شربت را تهیه کرده و به همراه داشته باشید.
- زائران تا حد امکان از مصرف غذاهای پرچرب و شور خودداری کرده تا دچار بیماری های گوارشی نشوند.
- شست و شوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام شود و در صورت امکان افراد حتماً از قاشق های یکبار مصرف استفاده کنند.
- زائران نباید غذاهایی که زود فاسد می شود را با خود ببرند. سالادالویه، کباب، غذاهای حاوی کشک، ماهی و یا سس مایونز از این دسته مواد غذایی هستند.

## اصول تغذیه

به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری ها، مصرف تمامی گروه های غذایی و دریافت کافی پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین ها، املاح و نیز آب و مایعات ضروری است.

با توجه به برنامه ریزی برای راه پیمایی بزرگ اربعین رعایت نکات زیر توصیه اکید بهداشتی برای کنترل و پیشگیری از بیماریها به ویژه کووید- ۱۹ است. نداشتن تغذیه مناسب به دلیل تضعیف سیستم ایمنی بدن نه تنها خطر ابتلا به بیماری ها را افزایش می دهد بلکه موجب تشدید و وخامت پی آمدهای ناشی از بیماری نیز می شود.

**توصیه های ضروری برای تهیه کنندگان غذا، زائرین محترم و ارائه دهندگان خدمات بهداشتی درمانی به شرح زیر است:**

### مرحله آماده سازی غذا:

رعایت اصول بهداشتی در تهیه و آماده سازی غذا از اهمیت ویژه ای برخوردار است. آماده سازی غذا به شکل مطلوب می تواند از آلوده شدن غذا با ویروس ها جلوگیری کند. پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر برای مقابله با بیماری ها عبارت اند از: ( ۱) همیشه نظافت را رعایت نمائید، (کلید ۲) غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید، (کلید ۳) غذاها را خوب بپزید، (کلید ۴) غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید و (کلید ۵) همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید.

### کلید اول: همواره نظافت را رعایت نمائید.

- استفاده از ماسک برای افرادی که در تهیه و توزیع غذا فعالیت دارند، ضروری است.
- دست ها مهم ترین راه انتقال میکرو ارگانیسم های خطرناک (باکتریها، ویروسها) از مکانی به مکان دیگر هستند. استفاده از دستکش های یکبار مصرف در هنگام آماده سازی و طبخ غذا برای پیشگیری از انتقال ویروس کرونا توصیه می شود.
- در صورت ابتلا به بیماری ۴۸ ساعت پس از پایان یافتن علائم بیماری از آماده سازی و تهیه مواد غذایی خودداری شود. اگر با وجود بیمار بودن، مجبور به تهیه غذا هستید، دستان خود را در ابتدای کار و به صورت مکرر در طول تهیه غذا با آب و صابون بشویید.
- پیش از تماس با مواد غذایی و در طول آماده سازی مواد خام حیوانی (شیر خام و گوشت، مرغ، ماهی یا سایر فرآورده های حیوانی) برای جلوگیری از آلودگی سایر مواد غذایی ضروری

است دست های خود را کاملاً بشویید. ترکیب آب گرم و صابون به حذف ویروس کرونا کمک می کند.

- تمام سطوح و تجهیزات اتی که جهت آماده سازی مواد غذایی به کار می روند را شستشو و گندزدایی نمائید. مهم است که بین "تمیز کردن" و "ضد عفونی کردن" تمایز قائل شوید. "تمیز کردن" فرآیند فیزیکی حذف خرده های غذا می باشد. "ضد عفونی کردن" فرآیند گندزدایی یا نابودی میکروب ها است. پارچه ها و حوله ها را تمیز نگه داشته و روزانه تعویض کنید. استفاده از اسفنج برای تمیز کردن توصیه نمی شود. برای تمیز کردن ظروف و سطوح از پارچه های جداگانه استفاده نمائید تا از انتشار میکروب ها جلوگیری شود.

**توجه:** برای ساخت محلول ضد عفونی کننده 10 میلی لیتر (دو قاشق غذاخوری) از محلول سفید کننده خانگی را در یک لیتر آب (۴ لیوان) حل کنید. از این محلول برای ضد عفونی کردن ظروف، سطوح و پارچه های نظیف استفاده نمائید. از آب جوش نیز می توان برای ضد عفونی کردن ظروف استفاده نمود اما مراقب باشید دچار سوختگی نشوید.

**کلید دوم: غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید.**

- در زمان کار کردن با مواد غذایی خام (گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی) از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند تخته و چاقو برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.

- ظروفی را که برای غذاهای خام استفاده نموده اید با آب گرم و مایع ظرفشویی تمیز بشویید.  
- به هنگام طعم دار کردن گوشت خام نباید مایعاتی که گوشت خام در آن خوابانده شده را پس از پخته شدن و هنگام مصرف گوشت به آن اضافه کرد.

**کلید سوم: غذاها را خوب بپزید.**

- پخت مناسب مواد غذایی می تواند تقریباً تمام میکروارگانیسم های خطرناک را نابود کند. پخت غذا تا دمای ۷۰ درجه سانتیگراد سبب اطمینان از ایمن بودن غذا برای مصرف می شود. ویروس کرونا به دمای معمولی پخت (۷۰ درجه) حساس است. در این دما تعداد زیادی از میکروارگانیسم ها در مدت ۳۰ ثانیه از بین می رود.

- معمولا مرکز یک قطعه گوشت کامل، استریل می باشد چون بیشتر میکرو ارگانیسم ها در سطح لایه خارجی گوشت قرار دارند اما در گوشت چرخ شده میکرو ارگانیسم ها هم در سطح لایه خارجی و هم در قسمت های داخل آن وجود دارند.
- غذاهایی مانند سوپ و انواع خورشت را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به ۷۰ درجه سانتیگراد رسیده است سپس در آن دما حداقل به مدت ۱ دقیقه جوشانده شوند.
- غذاهای پخته را برای استفاده مجدد، به اندازه ای که کاملا داغ شوند حرارت دهید.

### کلید چهارم: غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.

- با نگهداری غذا در دمای کمتر از ۵ درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از ۶۰ درجه سانتی گراد رشد میکروب ها کاهش یافته یا متوقف می گردد. ویروس کرونا در شرایط انجماد بسیار پایدار است و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتی گراد تا دو سال می تواند زنده بماند. با توجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پایین و فریز شده نیز پایدار است، بهداشت و ایمنی مواد غذایی می تواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.
- غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید. غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله و ترجیحا تا کمتر از ۵ درجه سانتیگراد سرد کنید.
  - باقیمانده غذا را بلافاصله سرد و سپس نگهداری کنید و از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید. باقیمانده غذا نباید بیش از ۳ روز در یخچال باقی بماند و نباید بیش از یکبار مجددا گرم شود..

### کلید پنجم: همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید.

- برای شستشوی دستها، ظروف و تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا و شستشوی میوه و سبزیها و تهیه نوشیدنی و یخ باید از آب سالم استفاده شود.
- در صورتی که آب مورد استفاده سالم نباشد از روش های سالم سازی آب (جوشاندن، افزودن ۵-۳ قطره کلر به ازاء هر یک لیتر آب) استفاده کنید.
- غوطه وری سبزی ها و میوه ها در آب نمک یا سرکه به عنوان یک ترکیب بی ضرر برای خروج سموم آفت کش بسیار مفید است، توصیه می شود میوه ها و سبزی ها قبل از مصرف

حدود ۱۰ دقیقه در آب نمک غوطه ور شود. میوه ها عموماً نیازی به انگل زدایی و ضد عفونی ندارند و پس از مرحله غوطه وری در آب نمک یا سرکه کافی است با آب ساده شسته شوند اما سبزی ها نیاز به انگل زدایی دارند روش ۴ مرحله ای مطابق با دستور عمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شرح زیر باید اجرا شود:

- جهت ضد عفونی کردن سبزی ها و میوه ابتدا دست های خود را به صورت صحیح با آب و صابون بشویید، سپس به ترتیب زیر عمل کنید:
- مرحله اول، پاک سازی اولیه است. در این مرحله، تمام برگ های زرد، چوب ها و گل ولای احتمالی از سبزی جدا کنید و سپس سبزی را در آب خالص قرار دهید تا گل و لای آن جدا و ته نشین شود. به آرامی سبزی را از آب خارج کنید.
- مرحله دوم، انگل زدایی است، در یک ظرف آب، به ازاء هر لیتر آن، بین ۲ تا ۴ قطره مایع ظرفشویی بریزید. غوطه ور نمودن سبزی ها به مدت سه تا پنج دقیقه موجب جذب ماده شوینده در سبزی و یا موجب سرطان زایی آن نمی شود. این کار باعث می شود که تخم و کیست انگل ها لیز و لزج شود و به سطح آب بیاید. در این مرحله از شست و شو، باید آب روی سبزی را به آرامی تخلیه و سپس سبزی را از درون ظرف خارج کنید.
- مرحله سوم، میکروب زدایی. مقداری از محلول های ضد عفونی کننده حسب دستور روی کالاهای ضد عفونی کننده ای که از داروخانه یا سوپر مارکت خریداری می کنید، در آب افزوده تا محلول ضد عفونی کننده بدست آید. یا نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین در پنج لیتر آب حل کنید و سپس سبزی انگل زدایی شده از مرحله دوم را برای مدت ۵ دقیقه در این محلول ضد عفونی کننده قرار داده تا میکروب های آن از بین برود.

**توجه: اگر پودر پرکلرین هم در دسترس نباشد می توان از ۲ قاشق مربا خوری یا ۴ قاشق چای خوری مایع سفید کننده یا وایتکس (هیپو کلریت ۵ درصد) در پنج لیتر آب به عنوان محلول ضد عفونی کننده برای سبزی استفاده کرد.**

- مرحله چهارم، آبکشی ساده است تا اثر مواد شیمیایی (پودر پرکلرین یا وایتکس و ..) که در مرحله سوم (میکروب زدایی) سبزی در آن غوطه ور شده بود، کاملاً از بین برود. سبزی ها را با آب ساده خوب شستشو دهید تا اثری از کلر باقی نماند.

## نکات کلیدی در هنگام مصرف مواد غذایی:

### الف) سبزی و میوه

- در آموزش ها باید به سالم سازی میوه و سبزی توجه کرد. برای سالم سازی میوه و سبزی براساس مستندات، لازم است در شرایط کنونی، تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری شود. برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار کدو، بادمجان، هویج و .... نیز پوست گیری و مصرف شود.
- پس از خرد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف دربسته در یخچال قرار دهید.
- آلودگی احتمالی ویروس کرونا در سبزی خورشتی، به دلیل طبخ و در اثر حرارت از بین می‌رود.

### ب) نان:

- یکی از پرمصرف ترین اقلام اساسی غذایی که تقریبا همه اقشار جامعه آن را روزانه مصرف می کنند "نان" است. با رعایت اصول بهداشتی هنگام تهیه نان می توان از انتقال "ویروس کرونا" پیشگیری کرد.
- نان داغ را ابتدا در پارچه ای نخی سپس در نایلون قرار داده و پس از خارج کردن نان، نایلون را دور بیندازید اگر شرایط بهداشتی انتقال نان از نانوایی تا منزل به خوبی رعایت شود، مشکلی نخواهد داشت.

### نکات تغذیه ای در طبخ غذا :

- در طبخ غذا از روغن با اسید چرب ترانس کمتر از ۲ درصد و ترجیحا از روغن مایع با توجه به کاربرد آن (مخصوص سرخ کردنی برای فرآوری و سرخ کردن، مایع مخلوط و معمولی برای تفت و برنج) استفاده شود در صورت نبود انواع روغن مایع از روغن نیمه جامد استفاده شود.
- در صورت تهیه غذا به روش سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی و به مقدار کم استفاده شود.
- از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلی و یا استفاده مکرر از روغن سوخته شده اکیدا خودداری شود.
- پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شده و غذاها بصورت کم چرب تهیه شود.



- از مواد اولیه بهداشتی و پاستوریزه مانند کشک، شیر یا ماست پاستوریزه کم چرب (کمتر از ۲/۵ درصد) استفاده شود.
- از نان های بسته بندی سالم، دارای مجوز قانونی و ترجیحاً نان سنگک، بربری و تافتون استفاده شود.
- از نوشیدنی های سالم مانند آب، دوغ پاستوریزه کم نمک بدون گاز استفاده شود. مصرف انواع نوشابه های گازدار ممنوع است.
- مصرف نوشیدنی های دارای ارزش تغذیه ای مانند ماء الشعیر و دلستر ( بدون قند افزوده) بلامانع است.
- غذاها با حداقل میزان نمک تهیه شود و نمک مصرفی باید از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد.
- استفاده از نمک دریا فاقد مجوز های بهداشتی، سنگ نمک و نمک های تصفیه نشده ممنوع است.
- برای خیساندن برنج از نمک تصفیه شده فاقد ید استفاده شود.
- نمک ید دار باید در ظروف در بسته با پوشش رنگی غیر قابل نفوذ در برابر نور نگهداری شود تا ید آن از بین نرود.
- برای طبخ ماهی روش های بخارپز، کبابی همراه با سبزی های تازه توصیه می شود.
- در برنامه غذایی سبزی تازه و ضد عفونی شده از جمله کاهو، کلم، گل کلم، گوجه فرنگی و فلفل سبز دلمه ای و سبزی وصیفی پخته به صورت سالاد یا کنار غذا سرو شود.
- برای جلوگیری از به هدر رفتن ویتامین ها در تهیه انواع خورشت ها مانند قورمه سبزی، کدو و بادمجان مواد اولیه مورد استفاده با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شوند.
- در تهیه کباب از گوشت سالم و کم چربی گوسفند، گوساله یا گاو استفاده شود و از مخلوط کردن دنبه و چربی های زائد و افزودنی های غیر مجاز خودداری گردد.
- برای پخت کباب از "حرارت غیر مستقیم" استفاده شود و تمام قسمت های کباب به طور یکنواخت پخته و مغزپخت شود.
- از سرو بخش های سوخته (کباب کوبیده، جوجه کباب، ته دیگ و ...) خودداری گردد.

منابع غذایی، ویتامین ها و املاح:

**ویتامین A:** کمبود این ویتامین منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. ویتامین A به جذب، هضم و ذخیره آهن در بدن کمک می کند و کمبود آن منجر به کم خونی ناشی از فقر ویتامین A می شود که باید از طریق منابع غذایی حاوی آن تامین شود. منابع غذایی آن به دو شکل منابع غذایی حیوانی و گیاهی است و منابع غذایی حیوانی از قابلیت جذب بهتری نسبت به منابع گیاهی برخوردار هستند. منابع حیوانی به فرم فعال ویتامین A عمدتاً در جگر، قلوه، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب و کره وجود دارد. منابع گیاهی به فرم کارتنوئیدها و به ویژه بتاکاروتن است بتاکاروتن هم یک آنتی اکسیدان قوی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری های غیر واگیر کمک می کند و عمدتاً در میوه های رنگی و سبزی های زرد و سبز نظیر اسفناج، کاهو، هویج، کدو حلوائی، زرد آلو، طالبی، موز، انگور، خربزه، خرمالو و انواع مرکبات است.

**ویتامین E:** علاوه بر داشتن فعالیت آنتی اکسیدانی، به عملکرد سیستم ایمنی بدن نیز کمک می کند. این ویتامین در روغن برخی از گیاهان یافت می شود. روغن جوانه گندم، روغن فندق، روغن کانولا، روغن گلرنگ، روغن بادام، روغن هسته انگور و روغن آفتابگردان از اصلی ترین منابع این ویتامین به شمار می آیند. انواع آجیل (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی نیز دارای مقادیری از این ویتامین هستند.

**ویتامین D:** دریافت مناسب از منابع غذایی (ماهی های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ) و قرار گرفتن در مقابل نور آفتاب به صورت روزانه، در افزایش سطح ایمنی بدن کمک می کند.

**ویتامین C:** علاوه بر اینکه به عنوان یک آنتی اکسیدان است، مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن در بدن می شود. نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن این ویتامین می شوند. منابع این ویتامین عبارتند از: انواع فلفل، سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن، توت فرنگی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، سیب زمینی، هندوانه، مرکبات، کیوی و دیگر میوه ها و سبزی ها. اما شواهدی مبنی بر مصرف مکمل آن در درمان بیماری ویروس کرونا وجود ندارد.

**ویتامین های گروه B:** در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و برای متابولیسم و سوخت و ساز نیاز به ویتامین های گروه B افزایش می یابد که باید از منابع غذایی از جمله مصرف کافی

سبزی ها به ویژه برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها تامین شود.

**ویتامین B12:** کمبود این ویتامین باعث پیشرفت سریع عفونت های ویروسی می شود. توصیه به تامین این ویتامین از طریق منابع غذایی آن مانند پروتئین های حیوانی از جمله گوشت قرمز، ماهی و ماکیان، تخم مرغ و لبنیات می باشد.

**آهن:** کمبود آهن باعث آسیب و تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود. آهن در منابع گیاهی و منابع حیوانی یافت می شود منابع حیوانی: گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی آهن هم است و منابع گیاهی مانند انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل آهن غیر هم دارند. اگر چه تخم مرغ از منابع حیوانی آهن می باشد اما آهن آن غیر هم است. اگر منابع غذایی آهن به همراه غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند، جذب آهن افزایش می یابد.

**روی (Zn):** از نشانه های کمبود روی اختلالات ایمنی است و غذاهای غنی از روی شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ است.

### توصیه های بهداشتی و تغذیه ای برای زوار گرامی:

- از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری شود. بشقاب، قاشق، چنگال، لیوان یکبار مصرف و شخصی باشد.
- از خوردن غذاهای سرباز که در معرض هوا قرار دارند خودداری شود.
- نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند و مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر تخلیه شود بنابراین هشت لیوان آب و مایعات مناسب روزانه توصیه می شود.
- در پیاده روی بزرگ اربعین سعی شود از آب های بطری و بهداشتی، شیر و دوغ بسته بندی شده توصیه می شود. دوغ شور و عرقیات سنتی و شربت های خانگی شیرین مصرف نشود.
- شیر عالی ترین نمونه از مایعات است که انرژی، پروتئین، ویتامین ها، مواد معدنی و مایعات لازم را تامین می کند و فقط از شیرهای بسته بندی شده با ماندگاری بالا در مراسم اربعین توزیع و مصرف شود.

- از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و به ویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا در طول مسیر راه پیمایی خودداری گردد زیرا ممکن است به کمبود آب بدن منجر شود. و در صورت مصرف از لیوان یکبارمصرف غیر شفاف استفاده شود و به هیچ عنوان از لیوان مشترک استفاده نشود. پس از مصرف نیز لیوان استفاده شده پاره شده و در سطل زباله ریخته شود که امکان استفاده مجدد از آن نباشد.
  - در طول مسیر مراسم اربعین توصیه می شود از میوه های خشک به عنوان میان وعده های مغذی با خود به همراه داشته باشند و انواع مغزهای خام، بو داده و بدون نمک که منبع خوبی از پروتئین و ریزمغذی ها هستند می توانند هم به عنوان میان وعده های غذایی سالم استفاده شود از مصرف انواع فله ای و غیر بسته بندی خودداری شود و بسته های انواع مغزهای بسته بندی شده نیز قبل از مصرف تمیز و ضد عفونی شود. تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری کنید. برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار کدو، بادمجان، هویج و ... نیز پوست گیری و مصرف کنید.
  - میوه هایی که خواص ملین دارند مثل انجیر، آلو و .. برای جلوگیری از یبوست به همراه خود داشته باشید.
  - از خوردن غذاهای چرب و شور در زمان مراسم اربعین مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی تا حد امکان خودداری شود.
  - جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل) استفاده شود.
  - غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب ارگان های مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شو و با تحریک سیستم ایمنی بدن شانس ابتلا به کووید ۱۹ را افزایش می دهند.
- در طول سفر سعی کنید از خوردن مواد غذایی زیر پرهیز کنید:**
- از مصرف لبنیات غیرپاستوریزه به ویژه پنیر، کره و شیر محلی که به صورت فله هستند خودداری کنید و از لبنیات هایی که دارای بسته بندی بهداشتی هستند استفاده کنید.

- از خوردن سالاد و سبزیجات خام و نپخته خودداری کنید و اگر در کنار غذا سبزیجات پخته شده مثل سیب زمینی، کدو و هویج و ... بود به منظور پیشگیری از یبوست حتما مصرف کنید.
- از مصرف کنسروهای بادکرده، زنگزده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند خودداری کنید.
- غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شود. از نگهداری غذای پخته شده برای وعده های بعدی پرهیز شود و غذای مانده به هیچ وجه خورده نشود حتی پس از گرم شدن.
- سعی کنید به جای مصرف تخم مرغ نیمرو، تخم مرغ آب پز و سفت شده مصرف کنید که هم هضم بهتری دارد و هم امکان آلودگی آن کمتر است.
- برای جلوگیری از مسمومیت و گرما زدگی از دوغ های پاستوریزه بسته بندی شده استفاده کنید. با خود کمی نعناع و پونه همراه داشته باشید (نعناع و پونه خاصیت ضد عفونی کننده دستگاه گوارش را دارند) و با دوغ مخلوط کرده و میل نمایید
- از ماست (کم چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آبلیمو همراه با غذایی که میل می کنید به منظور جلوگیری از مسمومیت استفاده کنید.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یکبارمصرف شفاف یا لیوان های عمومی خودداری کنید و سعی کنید یک لیوان شخصی با خود همراه داشته باشید.
- برای پیشگیری از یبوست، از نان هایی که حاوی سبوس بیشتری دارند به جای نان لواش استفاده کنید
- شست و شوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان افراد حتماً از قاشق های یکبار مصرف استفاده کنند.
- از غذاهایی که زود فاسد می شود مثل سالاد الویه، کباب، غذاهای حاوی کشک مثل کشک بادمجان، ماهی و یا سس مایونز با خود به همراه نداشته باشید.
- توجه داشته باشید مصرف غذاهای گرم از سلامت بیشتری نسبت به غذاهای سرد برخوردار است چرا که حرارت غذا منجر به از بین رفتن میکروب های موجود در مواد غذایی شده و احتمال مسمومیت آن را کاهش می دهد.
- اگر مبتلا به دیابت هستید در مصرف مواد قندی و شیرینی در طول مسیر خودداری کنید.
- اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید از خوردن غذاهای شور و پر نمک خودداری کنید.
- بهترین میوه هایی که برای مسافرت می توان همراه داشت میوه هایی مانند موز، سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آنها کنده شود و قبل از مصرف به دقت آنها را بشویید.

### توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی:

- مصرف روزانه کربوهیدرات ها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. این کربوهیدرات ها به دو شکل ساده و پیچیده دسته بندی می شوند که مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.
- به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز براساس گروه های غذایی و رهنمود های غذایی ایران دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت ها ( قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه ( پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.
- به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید روزانه از روغن ها و چربیهای خوراکی استفاده شود. روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کنجد، کلزا و ..... است. روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و..... برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب ترند. در ضمن این روغن ها به دلیل خواص آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E، بتاکاروتن دارای ارزش تغذیه ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. توجه داشته باشید: مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، روغن ماهی پیه، دنبه و ..... باید محدود شود
- غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمتهای مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود. بنابراین مصرف غذا های حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسرو ها و شوروی ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.

### توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار:

- عفونت ها منجر به افزایش متابولیسم بدن، تجمع مواد سمی در بدن، اختلال در تعادل آب بدن، اختلال گوارشی، انهدام پروتئین های نسوج که حاصل آن دفع ازت از بدن است، می

گردد. بنابراین در مراقبت تغذیه ای بیماری های عفونی اولویت با تامین انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح است.

- با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۳ در صد متابولیسم بدن افزایش می یابد. بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود.
- در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.
- در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند: انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی، طیور)، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و تخم مرغ توصیه می شود.

#### توصیه های تغذیه ای در اسهال :

- در صورت بروز اسهال، از وعده های غذایی سبک و کم حجم استفاده شود و از غذاهای خیلی داغ و خیلی سرد پرهیز شود. از مصرف غذا های پرچرب پرهیز شود. در صورت عدم تحمل شیر از مصرف آن خودداری شود. میوه هایی همچون سیب و موز مفید است ولی میوه هایی مثل هلو و انجیر مصرف نشود. میوه ها قبل از مصرف بخوبی شسته شود .

#### توصیه های تغذیه ای در بیماری وبا (Cholera) :

- وبا یک عفونت اسهالی حاد است که به دنبال خوردن آب یا غذای آلوده به باکتری ویبریوکلرا ایجاد می شود. این بیماری هنوز در دنیا به عنوان یک تهدید برای سلامت عمومی جوامع محسوب می شود.
- در صورتی که فرد اظهار داشت دفع ۳ بار یا بیشتر مدفوع شل یا آبکی (غیر خونی) طی ۲۴ ساعت داشته است لازم است توسط پزشک معاینه و آزمایشات مورد نیاز انجام شود در صورت تایید ابتلا به وبا، ابتدا میزان دهیدراتاسیون (کم آبی) بیمار ارزیابی و در صورت تایید آنتی بیوتیک خوراکی داده شود.
- تا زمانی که اسهال متوقف شود پایش بیمار و دادن مایعات به صورت خوراکی و وریدی (طبق دستور پزشک) برای جبران مایعات توصیه می شود. محلول ORS باید به محض اینکه قادر

- به نوشیدن گردید همراه با مایع درمانی وریدی تجویز گردد. خنک کردن محلول ORS تحمل آن را برای بیمار راحت تر می کند
- در بیمارانی که استفراغ می کنند می توان محلول بینی معدی تجویز کرد ولی معمولاً نیاز به این کار نیست. با جبران مایعات بدن بیمار، استفراغ وی نیز باید در عرض ۲ تا ۳ ساعت برطرف شود. در صورتی که استفراغ بیمار متوقف شود به او اجازه داده شود تا مواد غذایی کم حجم میل کند.
  - استفاده از مکمل روی (Zn) در کودکان زیر ۵ سال مبتلا به وبا برای مدت ۲ هفته توصیه می شود (روزانه ۱۰ میلی گرم در کودکان زیر ۶ ماه و روزانه ۲۰ میلی گرم برای کودکان ۵۹-۶ ماهه).



## پیاده روی طولانی مدت

راهپیمایی اربعین برای بسیاری از زوار شامل مسیر نجف تا کربلاست اما برخی از زائرین مسیر طولانی‌تری را می‌پیمایند. در صورت آشنایی با نکات و مخاطرات خاص پیاده روی در این مراسم می‌توان از بسیاری از مشکلات ناشی از آن پیشگیری نمود.

### چند نکته کلی در پیاده روی:

- از کفش راحت و مخصوص پیاده روی استفاده کنید.
- توصیه می‌شود برای حمل وسایل از کوله پشتی استفاده کنید.
- کوله پشتی باید به طور کامل روی دوش قرار گیرد در غیر این صورت از ساک‌های چرخ‌دار که تحمل این مسافت را داشته باشند استفاده کنید.
- توصیه می‌شود حداقل وسایل مورد نیاز را با خود به همراه داشته باشید و تا می‌توانید وزن کوله پشتی را به حداقل برسانید تا به عضلات شانه و کمر شما فشار وارد نشود.
- در حالت طبیعی، کوله پشتی پس از آویزان کردن باید حدود سه سانتی متر بالاتر از خط گودی کمر قرار بگیرد.
- وسایل سنگین‌تر باید در وسط کیف و نزدیک به پشت فرد قرار گیرد.
- جنس کوله باید از نوع سبک باشد که خود موجب اضافه وزن نشود.
- استراحت‌های کوتاه مدت بین مسیر پیاده روی را در نظر داشته باشید.
- در هنگام پیاده روی حالت بدن را حفظ کنید پشت صاف، شکم را کمی تو کشیده و دست‌ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید.
- به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید.
- هنگام بلند کردن بار و کوله پشتی تا حد ممکن آن را به خود نزدیک کنید و با زانوهای خمیده، کمر مستقیم و عضلات شکم محکم، بار را بلند کنید تا آسیبی به شما وارد نشود.
- هنگام بلند کردن بار، کمر خود را به اطراف نچرخانید.
- هرگز فراتر از توانایی خود باری را بلند نکنید و برای حمل بارهای سنگین کمک بگیرید.

### کوله پشتی

توصیه می‌شود برای حمل وسایل در راه پیمایی اربعین، از کوله پشتی استفاده کنید. کوله پشتی مناسب باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- کوله پشتی باید به طور کامل روی دوش قرار گیرد. در غیر این صورت، از ساک های چرخ دار که تحمل این مسافت را داشته باشند، استفاده کنید.
- توصیه می شود حداقل وسایل موردنیاز را با خود به همراه داشته باشید و تا می توانید، وزن کوله پشتی را به حداقل برسانید تا به عضلات شانه و کمر شما فشار وارد نشود.
- فرد هنگام حمل کوله پشتی باید مناسب ترین حالت را به خود گرفته و شانه ها باید در راستای بدن قرار گیرند.
- در حالت طبیعی، کوله پشتی پس از آویزان کردن باید حدود سه سانتی متر بالاتر از خط گودی کمر قرار گیرد.
- جنس کوله باید از نوع سبک باشد که خود موجب اضافه وزن نشود.
- استراحت های کوتاه مدت بین مسیر پیاده روی را در نظر داشته باشید.
- در هنگام پیاده روی حالت بدن را حفظ کنید. پشت صاف، شکم را کمی تو کشیده و دست ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید.
- به خود بیش از حد فشار نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن، به راحتی بتوانید حرف بزنید.
- هنگام بلند کردن بار و کوله پشتی، تا حد ممکن آن را به خود نزدیک کنید و با زانوهای خمیده، کمر مستقیم و عضلات شکم محکم، بار را بلند کنید تا آسیبی به شما وارد نشود.
- هنگام بلند کردن بار، کمر خود را به اطراف نچرخانید.
- هرگز فراتر از توانایی خود باری را بلند نکنید و برای حمل بارهای سنگین، کمک بگیرید.

### نحوه چیدمان وسایل و بستن کوله :

بهترین ساک برای حمل وسایل در ایام پیاده روی، کوله است. کوله مناسب، کوله ای است که متناسب با قد شما باشد، وزن مناسبی داشته باشد، دارای دو بند برای تنظیم کوله بر روی شانه ها، یک بند برای بستن دور کمر و یک بند برای بستن دور قفسه سینه باشد.

- کلیه وسایلی را که قرار است داخل کوله بگذارید، آماده کنید و بعد اقدام به بستن کوله نمایید.
- کلیه وسایلی را که در طول روز به آن ها احتیاج ندارید، در قسمت انتهایی کوله قرار دهید؛ مثل پتوی مسافرتی. کلیه وسایلی را که مکرر از آن ها استفاده می کنید، در قسمت بالایی کوله قرار دهید.

- در چیدمان وسایل بر مبنای وزن آن ها عمل نمایید. وسایل سبک در انتهای کوله، وسایل سنگین در قسمت وسط کوله نزدیک به ستون فقرات (در قسمت داخلی کوله) و باز هم وسایل سبک در کنار وسایل سنگین در قسمت خارجی کوله و در نهایت وسایل نیمه سنگین در سر کوله قرار داده می شوند.
- وزن کوله پس از پرشدن نباید بیش از وزن بدن فرد باشد.
- کوله را به دوش بیندازید و با بند کمری، آن را درست بر روی استخوان لگن محکم کنید.
- بندهای روی دو طرف شانه را به طور همزمان گرفته و به صورت هماهنگ و موازی به گونه ای آن را تنگ کنید که بندهای آن درست روی شانه قرار گیرند.
- در آخر، بند روی ناحیه قفسه سینه را به گونه ای ببندید که منجر به سختی در تنفس نشود.
- کوله باید به طور کامل بر روی ستون فقرات ثابت شود.
- همواره برای استفاده از کوله از دو بند آن استفاده کنید و از انداختن کوله بر روی یکی از شانه ها خودداری نمایید.

### لیست وسایل مورد نیاز پیشنهادی:

- هر نوع دارویی که به طور مداوم به دلیل بیماری خاصی مصرف می کنید
- چند عدد قرص مسکن و سرماخوردگی
- پنبه ، باند، چسب
- ماسک و مواد ضد عفونی کننده و مواد بهداشتی (صابون، دستمال کاغذی و...)
- لیوان درب دار، قاشق
- دمپایی
- عسل ، لیمو، خاک شیر، نبات، نمک
- پماد زینک اکساید برای پیشگیری از تاول های احتمالی
- پماد تتراسایکلین یا پماد موپریسین برای تاول های پاره شده
- پودر تالک یا پماد کالاندولا برای جلوگیری از عرق سوز شدن

## تاول پا

تاول به طور شایعی در نتیجه اصطکاک ناشی از کفشی که اندازه پا نیست یا مالش جوراب بر روی پوست پا به وجود می‌آید.

### پیشگیری:

- استفاده از جوراب‌های ضخیم
- استفاده از کفش‌های راحت
- استراحت و عوض کردن مرتب کفش‌ها
- شستن و ماساژ مرتب پاها



### توصیه های بهداشتی:

- تا حد امکان از ادامه پیاده روی خودداری کنید
- محل تاول ها را تمیز و خشک نگه دارید
- در ادامه از کفش های نامناسب استفاده نکنید
- از ترکاندن تاول ها خودداری کنید
- اصطکاک تاول با کفش را کم کنید



## حفاظت از پوست

حفاظت پوست یکی از موارد مهمی است که در طول سفر باید به آن توجه داشت بخصوص اگر قصد پیاده روی در طول سفر را دارید، بسیار مهم است که از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.



- پرتوهای فرابنفش خورشید عامل اول سرطان پوست، پیرپوستی زودرس و کاتاراکت است.
- از برخورد مستقیم نور خورشید با بدن به ویژه از ساعت ۱۰ صبح لغایت ۲ بعد از ظهر جلوگیری کنید.
- در سایه، تشعشعات نور خورشید فقط تا ۵۰ درصد کاهش می یابد لذا اقدامات حفاظتی فردی در سایه هم لازم است.
- در فضای باز ترجیحاً از کلاه لبه دار که لبه های آن حداقل ۷ سانتی متر باشید یا از هر وسیله دیگر که بتواند قسمت های بدون پوشش صورت و گردن را حفظ کند، استفاده نمایید.
- در فضای باز حتماً از عینک آفتابی استفاده کنید.

- جهت حفاظت پوست در مقابل پرتو خورشیدی از کرم های ضدآفتاب مناسب مجوزدار (۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن) استفاده نمایید.
- اگر بیشتر از دو ساعت در معرض نور آفتاب قرار گرفتید، کرم ضدآفتاب خود را تمدید کنید.
- در مورد حفاظت کودکان در مقابل نور آفتاب حساسیت بیشتری نشان دهید. قبل از خروج کودکان حتما کرم ضد آفتاب روی پوست آن ها بمالید و از عینک آفتابی برای آن ها استفاده کنید.
- برخی مشکلات جزئی گرمزدگی و آفتاب سوختگی را میتوان با مصرف آب کافی، استراحت، قرارگرفتن در یک محیط خنک و استفاده از پماد ضد التهاب درمان کرد، اما در مواقعی که مشکل آفتاب سوختگی و گرمزدگی شدید باشد باید به پزشک مراجعه کنید.

## گرد و غبار

پدیده گردوغبار رویدادی طبیعی است و در بخش هایی که دارای مناطق خشک و بیابانی وسیع هستند ایجاد می شود و ممکن است در پیاده روی اربعین هم افراد با آن مواجه شوند. این پدیده که کیفیت هوا و عمق دید را کاهش می دهد می تواند اثرات سوئی بر سلامت انسان به خصوص افراد دارای مشکلات تنفسی داشته باشد. به همین منظور رعایت نکات زیر می تواند بسیار کمک کننده باشد:

- ماسک های معمولی و دستمال نمی توانند جلوی ورود ذرات ریزگرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرد اما ماسک های فیلتردار موجود در داروخانه ها می تواند در این شرایط کمک کننده باشد.
- در هنگام بروز گرد و غبار بلافاصله به محیط های بسته بروید و درها و پنجره ها را ببندید.
- کسانی که مشکلات تنفسی و قلبی ریوی دارند برای استفاده از ماسک باید با پزشک خود مشورت نمایند.
- اگر نشانه هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده کردید، به خصوص اگر سابقه بیماری آسم دارید درمان همیشگی آسم خود را دنبال کرده و اگر نشانه ها برطرف نشد در اولین فرصت با پزشک مشورت کنید.
- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و آب آشامیدنی، استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذایی آماده مصرف ضروری است.

## طوفان

طوفان شن یکی از معضلات مناطق کویری و صحرایی می‌باشد. هر جایی که آب و هوا خشک باشد امکان بروز طوفان شن وجود دارد. نکات زیر را در شرایط طوفان مد نظر قرار دهید:

- سریع به دیگر افراد گروه اطلاع دهید و از همه بخواهید که هر چه سریع تر خود را به کمپ و محل اقامت برسانند.
- برای خروج از میانه طوفان شن و با ماشین، باید در جهت عمود بر طوفان حرکت کنید تا از محدوده آن خارج شوید. این موضوع تنها برای مقابله با طوفان شن و مواقعی است که هنوز طوفان شدت نگرفته و سرعت چندانندی ندارد. در نتیجه می‌توانید به راحتی از آن فاصله بگیرید.
- از قرارگیری در زمین صاف و مسطح خودداری کنید. اگر در اطراف شما ارتفاعات کوه مانند هست، خود را به این مناطق و لابه لای کوه‌ها برسانید. شاید در این مناطق بتوانید مکانی برای پناه گرفتن بیابید.
- بعد از تمام شدن طوفان، به کمک دیگر افراد بروید و به افراد آسیب دیده یا گرفتار در شن کمک کنید.
- با خود کیف کمک‌های اولیه به همراه داشته باشید.
- سعی کنید که با دیگر افراد و یا یکی از دوستان خود تماس بگیرید و موقعیت و وضعیت خود را به او اطلاع دهید.
- سعی کنید لباس‌هایی بپوشید که نخی بوده و قدرت تنفس برای پوست بدنتان را داشته باشند. همچنین خشک بودن لباس‌ها برای نجسبیدن ماسه‌ها و سنگین نشدن لباس‌ها نکته‌ای است که بهتر است به آن توجه داشته باشید.
- در صورت قطع برق یا اتمام سوخت به مدت چند ساعت یا در طول شب و عدم امکان گرم کردن منزل به مدت طولانی، ممکن است نیاز باشد محل استقرار خود به صورت موقت تغییر دهید و به مکان دیگری بروید. در این صورت لازم است وسایل ضروری خود را به همراه داشته باشید. مانند داروها، لباس کافی، مواد غذایی و ... رعایت نکات ایمنی که قبلاً به آن اشاره شد، الزامی است.

## بارش های شدید و سیل

دوره های بارش سنگین، می تواند زیاد شدن حجم آب وارده به راه های آبی را به دنبال داشته باشد و منجر به افزایش سطح آب در نهرها و رودها شود. سیل هنگامی اتفاق می افتد که کانال رودخانه یا مسیر طبیعی جریان آب نتواند ظرفیت طغیان را تحمل کند. اگر در این شرایط قرار گرفتید نکات زیر را رعایت کنید:

- در صورت مشاهده جریان آب مسیر خود را تغییر دهید. هرگز در جریان آب شنا نکنید.
- از قدم زدن و یا رانندگی در جریان آب خودداری کنید.
- جریان سیلاب به ارتفاع ۱۵ سانتی متر به دلیل سرعت بالا می تواند تعادل یک فرد بالغ را بر هم زده و وی را غرق نماید
- تنها وجود جریان آب به ارتفاع ۶۰ سانتی متر می تواند خودروی شما را با خود جابجا کند.
- در صورت وجود احتمال سیل برق آسا، فوراً به مناطق مرتفع حرکت کنید. سیل برق آسا اولین علت مرگ های ناشی از مخاطرات آب و هوایی است.
- در صورتی که آب ناشی از سیل، خودروی شما را در بر گرفته ولی این آب در حال حرکت نمی باشد، خودرو را رها کرده و به مناطق مرتفع بروید. در صورتی که به هنگام وقوع سیل در حال رانندگی هستید ، مراقب پیچ های جاده ، شیب ها و سیم های برق باشید. توجه داشته باشید که ترمز اتومبیل در آب کار نمی کند، بنابراین با دنده سنگین حرکت کنید.
- در زمان بارش های شدید از استقرار در مسیر حرکت آب، رودخانه و نهرها پرهیز کنید. این مناطق می تواند به سرعت در اثر سیل تحت تاثیر قرار گیرد و فرصت کافی برای توجه به هشدار در این مناطق وجود ندارد.
- در مناطق سیل خیز، لازم است مردم منطقه با سامانه های هشدار اولیه آگاه باشند. منظور از هشدارهای اولیه مخاطرات این است که خانواده باید از حوادثی که آنها و محله آنها را تهدید می کند، آگاه باشند. این هشدارها می تواند به شکل صوتی (آژیر و ...) یا دیداری یا اخبار صدا و سیما باشند.
- برای اطلاع از احتمال وقوع سیل، رادیوی خود را روشن نگه دارید تا از آخرین اخبار مربوط به وضعیت آب و هوا مطلع شوید.
- منطقه مرتفع در محل اسکان خود را از قبل شناسایی کنید و در صورت دریافت هشدار، به سرعت به آن منطقه حرکت کنید.
- کیف اضطراری خود را از قبل آماده کنید. این کیف حاوی چراغ قوه و باتری اضافه، مقداری پول، وسایل کمک های اولیه، اسناد و مدارک مهم، مقداری آب و غذای پیرانرژی یا کنسرو شده، داروی افراد بیمار، نیازهای گروه های ویژه مانند کودکان، پتوی گرم و لباس می باشد. باید توجه داشت که این موارد باید در پلاستیک نگهداری شود تا در اثر نفوذ آب خیس نشوند.



## آتش سوزی

در آتش سوزی، سریع و دقیق فکر کردن حیاتی است. آتش به سرعت گسترش پیدا می کند. بنابراین اولین اولویت شما، آگاه کردن افراد در معرض خطر است. در بسیاری از حریق ها و حوادث یکی از مواردی که همواره افراد حاضر در میان شعله های آتش را تهدید می کند، خطر آتش گرفتن لباس است. اگر در شرایط وقوع حریق به علت بی احتیاطی یا شرایط حاکم، لباس افراد دچار سوختگی شد، در این خصوص سه مرحله مهم برای کمک به حادثه دیدگان وجود دارد:



**از دویدن  
اجتناب کنید**

**روی زمین دراز  
بکشید و بغلطید**

۱. فرد حادثه دیده باید از دویدن پرهیز کند، چرا که دویدن سبب افزایش شعله های آتش و به دنبال آن افزایش میزان آسیب دیدگی می شود.
۲. افراد باید خود را روی زمین بیاندازند و پس از آنکه خود را روی زمین انداختند، با دو دست صورت خود را پوشانده و غلت بزنند تا از گسترش آتش به لباسشان جلوگیری شود.
۳. بهترین وسیله برای خاموش کردن یا خفه کردن شعله های آتش روی فردی که آتش گرفته است، استفاده از پتوهای مقاوم یا خیس است.

## مسمومیت

۱. مراقب باشید تا توسط گلها و گیاهان سمی، مسموم نشوید. تماس پوست با برخی از این گیاهان و یا به دهان بردن آنها منجر به مسمومیت می شود.
۲. در سفر از خوردن گیاهان و قارچهای خودرو اجتناب نمایید و گیاهان یا قارچها را به دلیل مصرف آنها توسط جانوران، غیر سمی تلقی ننمایید. زیرا تشخیص گیاهان و قارچ های سمی از انواع بی خطر بسیار مشکل است.
۳. هیچگاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هر چند کوتاه، ن خوابید. این کار سبب بروز مسمومیت کشنده با منوکسید کربن خواهد شد. همچنین از روشن کردن گاز پیک نیکی در داخل چادر و یا اتومبیل و یا در محیط بسته دیگری به منظور تامین گرما، جدا" خودداری نمائید.
۴. رعایت ایمنی غذایی مانع بروز مسمومیت غذایی می شود. ضمن سفر از حمل گوشت خام و تخم مرغ خام و فرآورده های لبنی با ماندگاری کوتاه خودداری نمایید، چرا که سریعاً فاسد می شوند.
۵. از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشستی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آن ها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نچشید و کنسروها را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب در حال جوشیده حرارت دهید و سپس مصرف نمایید.
۶. در طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسد شدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید. غذاهایی که حاوی سس، تخم مرغ و خامه می باشند خیلی زود فاسد می شوند.
۷. در مناطقی که حشرات زیادی وجود دارد، بهتر است روی پوست بدن مخصوصاً بدن کودک از کرم های دور کننده حشرات استفاده نمود. اما باید توجه داشت استفاده دائم از این مواد سبب حساسیت بیشتر می شود .
۸. برای پیشگیری از گزش حشرات در محیطهای باز، پیراهن آستین بلند و شلوار بلند به کودکان بپوشانید.

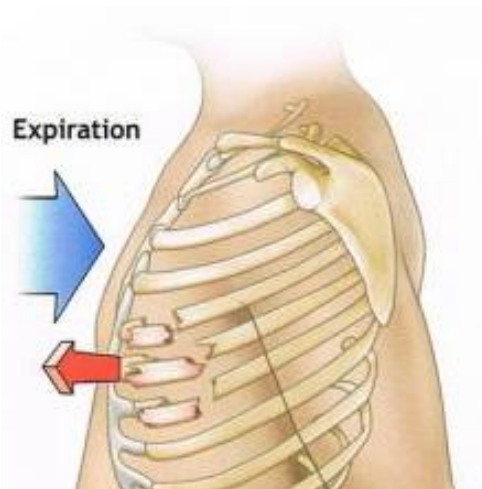
### اقدامات گام به گام:

۱. در مسمومیت های دارویی و شیمیایی باید بدانیم فرد مسموم چه نوع ماده ای، چه مقدار، چه موقع و از چه راهی مصرف کرده است.
  ۲. اگر فرد مسموم هوشیار نبود و یا مواد اسیدی، قلیایی و یا نفتی را بلعیده بود، از ایجاد استفراغ در فرد مسموم خودداری کنید و سریعاً مسموم را به نزدیکترین مرکز درمانی منتقل نمایید.
- " در صورت بروز مسمومیت، پیش از رسیدن به مرکز درمانی چه باید بکنیم: "

چرا باید تماس بگیریم؟	ابتدا این کار را انجام دهید:	چه باید بکنیم؟
<p>بعضی از مواد شدیداً کشنده اند و یا اینکه علائمی دارند که باید حتماً در یک مرکز اورژانس درمان شود</p> <p>پزشک اورژانس تنها فردی است که می‌تواند تعیین کند درمان اضافه‌تر نیاز است یا خیر</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هرچه سریعتر فرد مسموم باید به هوای آزاد برده شود</li> <li>• از تنفس دود و گازهای تولید شده پرهیز کنید</li> <li>• درها و پنجره‌ها را باز کنید</li> <li>• اگر فرد مسموم نفس نمی‌کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید</li> <li>• سپس با اورژانس تماس بگیرید</li> </ul>	<p><b>مسمومیت از راه تنفس</b></p> <p>مانند مسمومیت با منوکسیدکربن، گاز چاه فاضلاب، گاز ناشی از اختلاط مواد سفیدکننده و جرم بر</p>
<p>بعضی از مواد بسیار قوی هستند و می‌توانند سبب سوختگی پوست شوند</p> <p>پزشک اورژانس تنها فردی است که می‌تواند تعیین کند درمان اضافه‌تر نیاز است یا خیر</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• با اورژانس تماس بگیرید</li> <li>• اگر مواد مسمومیت‌زا به صورت پودری بود، ابتدا با شانه پودرها را تمیز کرده سپس اقدام به شستشو کنید.</li> <li>• لباسها و پوشش آلوده را درآورید</li> <li>• پوست را با آب جاری به مدت ۱۰ دقیقه شستشو دهید</li> <li>• پوست را با آب و صابون بشویید</li> <li>• پوست را خوب آبکشی کنید</li> </ul>	<p><b>مسمومیت از راه پوست</b></p> <p>مانند مسمومیت با سموم آفت کش، مواد شیمیایی، اسید و قلیا، مواد شوینده لک‌بر، جرم بر</p>
<p>بعضی از مواد بسیار قوی هستند و می‌توانند سبب بروز صدمات دائمی در چشم شود. بقیه اقدامات باید در بخش اورژانس بیمارستان صورت گیرد</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• چشم مصدوم را با آب جاری ولرم شستشو دهید</li> <li>• برای شستشوی صحیح سر را کمی کمی متمایل قرار داده و آب را به روشی روی هر چشم بریزید که آب خروجی به چشم دیگر سرایت نکند.</li> </ul>	<p><b>مسمومیت از راه چشم</b></p> <p>مانند تماس با انواع گاز، اسید و قلیا، مواد شوینده، سموم دفع آفات، مواد شیمیایی، مواد شوینده خانگی و گاز متصاعد شده از آنها،</p>

<p>پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• این عمل ۱۵ دقیقه باید ادامه داشته باشد</li> <li>• فرد مسموم باید در حین شستشوی چشم با آب جاری، تا جای ممکن مرتباً چشمها را (مانند چشمک زدن) باز و بسته کند</li> <li>• اصراری به باز نگهداشتن چشمها نداشته باشید</li> <li>• سپس با اورژانس تماس بگیرید</li> </ul>	<p>تماس چشمی اشتباه با برخی داروها و سموم</p>
<p>بعضی از مواد شدیداً کشنده اند و یا اینکه علائمی دارند که باید حتماً در یک مرکز اورژانس درمان شود</p> <p>بعضی از مواد در صورت خورده شدن، شدیداً کشنده اند. مقادیر بالای داروها، خصوصاً در کودکان می توانند تهدیدکننده سلامت باشند</p> <p>پزشک اورژانس تنها فردی است که می تواند تعیین کند درمان اضافه تر نیاز است یا خیر</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اگر فرد مسموم نفس نمی کشد، تنفس مصنوعی را شروع کنید</li> <li>• اگر فرد مسموم هوشیار است، کنترل کنید آیا می تواند چیزی را بلعد یا خیر</li> <li>• قبل از هماهنگ نمودن با مرکز کنترل مسمومیت ها (شماره تلفن ۱۴۹۰) مسموم را وادار به استفراغ نکنید</li> <li>• در برخی موارد، استفراغ سبب بروز صدمات بیشتر خواهد شد.</li> <li>• نمونه ای از ترکیبی که فرد با آن مسموم شده است را همراه بیمار به بیمارستان ببرید</li> </ul>	<p><b>مسمومیت از راه دهان</b></p> <p>مانند مصرف اشتباه داروها، مواد قلیایی و اسیدی، ترکیبات نفتی، مواد روانگردان و مخدر، مواد شوینده خانگی، باتری دیسکی یا مینیاتوری، سموم دفع آفات، شربت ترک اعتیاد متادون</p>

## آسیب های قفسه سینه



آسیب دیواره قفسه سینه ممکن است باعث شکستگی دنده ها شود و همچنین به دو عضو مهم ریه یا قلب آسیب برساند. اگر یک زخم باز در قفسه سینه ایجاد گردد، به دلیل اختلاف فشار داخل و بیرون قفسه سینه، هوا به سرعت به داخل کشیده میشود و باعث جمع شدن ریه ها روی هم میگردد.

### علائم:

- درد قفسه سینه یا پشت که با سرفه بدتر می شود
- تنفس مشکل به ویژه در دم
- سرفه کف دار یا آغشته به خون
- خروج حباب و کف اطراف زخم باز قفسه سینه
- کبود شدن لب ها، دهان و انتهای انگشتان
- تغییر و بدتر شدن هوشیاری مصدوم

### اقدامات گام به گام:

۱. کنار مصدوم قرار بگیرید و او را در وضعیت راحت قرار دهید
  - i. معمولا وضعیت نشسته یا نیمه نشسته به دلیل راحتی در تنفس های بیمار
  - ii. در فضای باز پشت بیمار زانو بزنید و لباس های تنگ را شل نمایید
۲. برای یافتن زخم قفسه سینه و بستن آن بررسی لازم را انجام دهید
  - i. قفسه سینه را کاملا بررسی کنید، خصوصا اگر آسیب به وسیله چاقو یا اسلحه ایجاد شده باشد
  - ii. اگر زخمی دیده شد بلافاصله با دست یا ترجیحا با یک پد حجیم یا تکه ای از لباس به عنوان مانع استفاده کنید و زخم را ببندید.
۳. مصدوم را زیر نظر بگیرید
  - i. در حالی که منتظر آمبولانس هستید، کنار بیمار بمانید و مداوم او را بررسی کنید
  - ii. به هرگونه تغییر سطح هوشیاری دقت نمایید
  - iii. از دادن هرگونه غذا و مایعات به بیمار اجتناب کنید

## اورژانس های رفتاری



انسان یک واحد زیستی، روانی، اجتماعی و روحانی است. این واحد ممکن است در معرض عوامل آسیب زای مختلف قرار گیرد. بهداشت روان پیش از آنکه به شرایط و نابسامانی های بیرونی مربوط باشد از طرز تلقی و نگرش فرد و نحوه مواجهه وی با مشکلات ناشی می شود؛ لذا حفظ سلامت روان از آسیب ها و نابسامانی ها کاری ساده نیست و نیازی به کسب یافته های جدید از علم روانشناسی دارد.

متأسفانه خیلی از افراد توانایی و مهارت لازم را برای روبرو شدن با کسی که از بیماری یا اختلال روانی رنج می برد، ندارند؛ به همین دلیل ممکن است رفتاری با بیمار بکنند که به تشدید بیماری وی دامن بزند.

### علائم:

- اضطراب، هیجان
- ظاهر غیرعادی، پوشش نامناسب
- رفتارهای آشفته (مانند حرکات تکراری، حرکات تهدید کننده، الگوی تکلم غیر عادی مانند تکلم بسیار سریع)

### اقدامات:

- بالای سر بیمار سرپا نایستید
- از لمس فیزیکی بیماران پرخاشگر بخصوص بدبین پرهیز نمائیم
- محل نشستن و قرار گرفتن به درب خروجی نزدیک تر باشد تا در هنگام ضرورت دسترسی به راه خروج راحت باشد
- وسایلی که بیمار در صورت عصبانی شدن بتواند با آنها به اطرافیان آسیب برساند در دسترس بیمار نباشد
- از تماس چشمی طولانی پرهیزید
- در صورت عدم بهبود از اورژانس کمک بخواهید
- در صورت احتمال آسیب به مابقی افراد و مردم از پلیس کمک بخواهید

## برق گرفتگی

علائم برق گرفتگی می تواند بسیار شدید و عمیق و شامل سوختگی مختصر تا شدید پوست و سایر بافت های بدن و احشاء، مورمور شدن بدن، نامنظمی یا ایست ضربان قلب، ایست تنفس، کاهش سطح هوشیاری، تشنج، نارسایی کلیوی، شکستگی و دررفتگی استخوان ها و مفاصل و ... باشد.

### دلایل:

۱- تماس با منابع برق با ولتاژ پایین (جریان برق خانگی در منازل و محل های کار): می تواند منجر به آسیب های جدی یا مرگ شود.

۲- تماس با منابع برق با ولتاژ بالا (مثل خطوط انتقال نیرو و کابل های پر فشار افتاده روی زمین): غالبا باعث مرگ فوری میشوند. البته بدلیل پرت شدن بیمار حتی در صورت زنده ماندن آسیب های جدی ایجاد می شود.

### علائم:

۱- بیهوشی

۲- ایست قلبی تنفسی

۳- سوختگی در محل ورود و خروج برق از بدن یا سوختگی شدید پوست و سایر بافت های بدن و احشاء

۴- گرفتگی عضلانی، که گاهی باعث میشود جدا کردن مصدوم از منبع برق امکان پذیر نباشد.

۵- آسیبهای ناشی از ضربه بدنبال پرت شدن مصدوم (شکستگی و دررفتگی استخوان ها و مفاصل)

۷- تشنج

۸- مرگ

### اقدامات:

ضمن تماس فوری با اورژانس (۱۱۵) و درخواست کمک:

۱- جریان برق را قطع کنید (قطع کردن فیوز یا کشیدن دو شاخه از پریز) و در صورت آتش گرفتن لباس های بیمار آن را خاموش کنید.

۲- بدن مصدوم را از اتصال به لوازم برقی جدا کنید و تا وقتی که جریان برق به مصدوم متصل است، به مصدوم دست نزنید.



۳- اگر امکان شناسایی و قطع سریع منبع برق وجود نداشته باشد، بخصوص اگر زمین خیس است دمپایی لاستیکی به پا کنید، روی زمین مقداری روزنامه یا پارچه بیندازید تا خشک تر شده و سپس با چوب یا هر وسیله غیر رسانا مصدوم را از محلی که برق در آن وجود دارد دور کنید.

۴- ضربان قلب و تنفس را کنترل کنید و در صورت نداشتن نبض و یا تنفس بلافاصله احیای قلبی را شروع کنید.



## حوادث ترافیکی

هنگامی که شخصی در اثر سانحه رانندگی مجروح می‌شود دقایق اولیه پس از تصادف برای حفظ جان وی بسیار مهم و حیاتی است. از این رو تا زمانی که نیروهای اورژانس برسند آشنایی شما با کمک‌های اولیه می‌تواند شخصی را از مرگ نجات دهد. اگر کمک‌های اولیه برای شخص آسیب دیده به سرعت انجام نپذیرد ممکن است به دلیل بسته شدن راه تنفس یا خونریزی شدید فوت کند بنابراین با کمک‌های اولیه شما می‌توانید برای کمک در صحنه تصادف آماده باشید.

### ارزیابی صحنه حادثه:

طی شناسایی و ارزیابی صحنه، اطلاعات مربوط به بیمار و موقعیت حادثه جمع‌آوری می‌شود. این اطلاعات کمک می‌کند تا طی تماس با اورژانس و نیروهای امدادی امکانات و منابع متناسب با نوع حادثه برای شما اعزام شود و همچنین یک برداشت کلی از مشکلات بیمار به دست آید. به همین منظور هنگام تماس با شماره ۱۱۵ یا سایر ارگان‌های امدادی، همه اطلاعات صحنه را اعلام کنید. این اطلاعات شامل:

- ایمنی صحنه
- وضعیت ناپایدار
- تجمع در صحنه حادثه
- تعداد مصدومین احتمالی
- خطرات موجود در صحنه (خطر انفجار، آتش سوزی، سقوط و ...)
- وضعیت جوی
- وضعیت ترافیکی منتهی به صحنه حادثه

### درخواست کمک:

تماس با اورژانس و سایر ارگان‌های امدادی قسمت بسیار مهم از کمک در یک صحنه حادثه می‌باشد. وقتی با اورژانس تماس می‌گیرید، در مورد وضعیت فعلی بیمار و نوع حادثه از شما سوال می‌شود و شما باید با خونسردی به تمامی سوالات پرستار تریاژ تلفنی پاسخ دهید، چرا که پرستار تریاژ بر اساس همان سوال‌ها برای فرد منابع و تجهیزات مناسب ارسال خواهد کرد و همچنین می‌تواند با ارائه آموزش‌های ساده تا زمان رسیدن آمبولانس به بهبود وضعیت بیمار کمک نماید. هنگام تماس با اورژانس ارائه اطلاعات دقیق و کامل از بیماران و صحنه حادثه اهمیت زیادی دارد. به طور مثال در درخواست خود به تعداد مصدومین و نوع آسیب آنها اشاره کنید، اینکار باعث

افزایش سرعت عمل و دقت تصمیم گیری در پرسنل اتاق فرمان اورژانس خواهد بود. به طور مثال ارائه جزئیات زیر ضروری هستند:

- نام و شماره تلفن خودتان
- محل دقیق حادثه: در صورت امکان، نام کامل و جدید خیابان یا جاده را بدهید. برای سهولت و راهنمایی بیشتر از نشانه های مهم مانند هرگونه تقاطع، محل خاص مثل مسجد، مدرسه و ... را ذکر کنید. اما اگر در مورد موقعیت مکانی خود مطمئن نیستید، هراس به خود راه ندهید. سعی کنید از افراد محلی و اطرافیان موقعیت جغرافیایی محل را جویا شوید یا از طریق نرم افزار، موقعیت (GPS) خود را ارسال کنید.
- نوع و سنگینی مورد اورژانس، به عنوان مثال «حادثه رانندگی دو ماشین جاده مسدود شده و سه نفر گیر افتاده است»
- تعداد و سن تقریبی مصدومان و هر چیزی که در مورد وضعیت آنها می دانید؛ به عنوان مثال مرد، پنجاه و چند ساله، مشکوک به حمله قلبی، ایست قلبی
- جزئیات هر نوع خطر مثل گاز، مواد سمی، صدمه خطوط نیرو یا وضع آب و هوا (مثلاً مه یا جاده یخ زده)

#### امن کردن محل حادثه:

پس از بررسی خطرات احتمالی در صحنه، تلاش خود را جهت ایجاد ایمنی در صحنه قرار دهید. برای این کار می توانید از دیگر افراد حاضر در صحنه نیز کمک بگیرید. برخی از راهکارهای حفظ ایمنی در برابر خطرات ترافیکی شامل موارد زیر است:

- خودرو خود را در محیط امن و با فاصله از صحنه حادثه پارک نمایید.
- به هیچ وجه خود را در خطر قرار ندهید.
- اگر تابلو اعلان خطر دارید آن را در کنار صحنه حادثه قرار دهید.
- اگر حادثه در جاده رخ داده است هنگام عبور مراقب باشید
- اگر حادثه در شب اتفاق افتاده است، از چراغ قوه یا وسایل روشنایی بیشتر جهت مشخص شدن محل حادثه استفاده نمایید.
- موتور خودرو حادثه دیده را خاموش کنید و در صورت امکان باتری آن را قطع کنید.
- برای نگه داشتن خودرو ترمز دستی آن را بکشید و آن را در دنده قرار دهید.
- در صورت لزوم مانعی مقابل چرخ های آن قرار دهید.
- اگر خودرو چپ کرده است، آن را برنگردانید فقط مراقب باشید که روی شما نیفتاد.
- دقت کنید تا در محل حادثه کسی سیگار نکشد

- در صورت آسیب خطوط انرژی یا تانکرهای سوخت و... با آتش نشانی تماس بگیرید.
- جریان ترافیک راه را هدایت کرده و از تصادف مجدد خودروهای عبوری پیشگیری کنید.
- در صورت شک به انتشار مواد خطرناک (گازهای سمی، ...) حاضرین را از صحنه دور نگه دارید.

### آتش سوزی ها:

در جریان آتش سوزی باید بتوانید سریع و درست تصمیم بگیرید زیرا آتش به سرعت منتشر می‌شود. در نتیجه شما باید اقدامات خود را به سرعت انجام دهید. آتش برای شعله ور شدن احتیاج به سه عنصر هوا، ماده سوختنی و گرما دارد. برای قطع آتش باید یکی از این عناصر حذف شود. بنابراین در هنگام آتش گرفتن خودرو ابتدا موتور خود را خاموش کنید، از خودرو پیاده شده و افراد داخل خودرو را پیدا نمایید. در صورت وجود کپسول آتش نشانی سعی نمایید با استفاده از آن آتش خاموش نمایید در غیر اینصورت با پتو یا یک جسم غیر قابل اشتعال شعله را خفه کنید. مراقب باشید شعله به قسمت باک سوخت انتقال نیابد چون احتمال انفجار خودرو در این صورت وجود خواهد داشت.

### ارائه کمک‌های اولیه:

پس از اطمینان از ایمنی صحنه و تماس با اورژانس، ارائه کمک های اولیه می تواند در نجات جان مصدومین بسیار کمک کننده باشد.

- حفظ آرامش در کمک‌های اولیه:

در انجام کمک های اولیه باید آرامش خود را حفظ کنید اگر آرامش ندارید و مضطرب شده اید چند نفس عمیق و آرام به شما کمک می کند تا آرامش خود را به دست آورده و به شرایط محیط اطراف تسلط یابید. مصدوم باید در ابتدا احساس امنیت کرده و به شما اطمینان کند.

- ارزیابی بیمار:

ارزیابی بیمار، فرایندی است که در آن با استفاده از اطلاعات جمع آوری شده می توان موارد تهدید کننده حیات را کشف کرد، مراقبت های درمانی مورد نیاز را مشخص نمود و همچنین برای انتقال سریع بیمار به مرکز درمانی مناسب، تصمیم گیری کرد. این فرایند از زمان تماس تلفنی با مرکز دیسپچ یا اعلام کمک شما به عنوان همیار اورژانس شروع شده و تا زمان انتقال بیمار و یا واگذاری وی به سایر پرسنل درمانی، ادامه پیدا می کند.

به سرعت تمامی مصدومین را بررسی کنید و در صورتی که مصدوم داخل خودرو گیر افتاده و شما قادر به نجات وی نیستید با آتش نشانی یا هلال احمر تماس بگیرید. به عنوان یک نکته اساسی به یاد داشته باشید به هیچ

عنوان اقدام به جابجایی مصدومین نمی کنیم مگر اینکه خطری جان مصدوم را تهدید کند. خطراتی مانند آتش سوزی، انفجار و ... که در صورت عدم خارج سازی جان بیمار تهدید می شود.

در ارزیابی هر مصدوم ابتدا با حفظ خونسردی از روبرو به مصدوم نزدیک شده و ضمن معرفی خود از وی بخواهید جابجا نشود و سپس توسط خودتان یا شخص دیگر پشت سر وی قرار گرفته و با دو دست سر و گردن او را ثابت نگه دارید تا در صورت وجود آسیب به ستون فقرات، از آسیب های بیشتر جلوگیری کرده باشید. سپس در این مرحله مواردی که می تواند تهدید کننده حیات مصدوم باشد را شناسایی و برطرف می کنیم. این امر هدف اصلی ارزیابی اولیه است. قابل ذکر است که در تمام مراحل ارزیابی، باید به احساسات بیمار احترام گذاشت، شان و آبروی بیمار را حفظ نمود و وی را در جریان اقداماتی که برایش انجام می شود، قرار داد. همچنین باید بدون ریا و دروغویی بیمار را مطمئن نمایید که هر کاری از دستتان برآید، انجام خواهید داد.

**\*\* مصدومین حوادث ترافیکی را به هیچ عنوان جابجا نکنید مگر اینکه : ۱- جان مصدوم در خطر باشد (مانند آتش سوزی خودرو) ۲- تماس با اورژانس یا وجود آمبولانس در دسترس نباشد ۳- مصدوم نیاز به اقدامات ویژه (مانند احیای قلبی ریوی) داشته باشد که فقط با خارج سازی میتوان جان وی را نجات داد**

### مراحل ارزیابی اولیه بیمار:

- آیا مصدوم هوشیار است؟ برای اینکار با حفظ خونسردی از روبرو به مصدوم نزدیک شده و همسطح او شوید. سپس با صدای رسا ضمن معرفی خود به عنوان کمک کننده، او را صدا بزنید و همزمان توسط خودتان یا شخص دیگر پشت سر وی قرار گرفته و با دو دست سر و گردن او را ثابت نگه دارید تا در صورت وجود آسیب به ستون فقرات، از آسیب های بیشتر جلوگیری کرده باشید.
- آیا راه هوایی او باز است؟ اگر مصدوم صحبت می کند یا می گیرد، معلوم است که راه هوایی اش باز است. اما اگر پاسخ خود را به گونه ای دیگر ادا میکند یا صدای تنفس غیر طبیعی مانند خُر خُر می شنوید، احتمال دارد راه هوایی اش مسدود باشد و باید بررسی بشود و مشکل وی برطرف گردد. مصدومی که پاسخ نمیدهد و صورت او رو به بالاست، بیشتر علت انسداد راه هوایی، زبان است که خرخر کردن نشانه ی آن می باشد. اگر هیچ نشانی از آسیب نخاعی نبوده، روش بالا بردن چانه و عقب راندن سر را به کاربرید تا راه هوایی باز شود ولی اگر احتمال آسیب نخاعی وجود دارد، روش بالا کشیدن فک را به کار ببرید تا صدمه بیشتری به مصدوم وارد نشود. همین که انسداد راه هوایی بیمار برطرف شد، ارزیابی اولیه ادامه می یابد.
- آیا مصدوم نفس می کشد؟ برای اطمینان از وجود تنفس، به مدت ۱۰ ثانیه به قفسه سینه مصدوم نگاه کنید. در صورت وجود تنفس، قفسه سینه بالا و پایین می رود.

- آیا گردش خون برقرار است؟ برای اطمینان از این کار می توان نبض رادیال یا مچ دست یا نبض کاروتید (گردنی) را بررسی نمود. همچنین می توان از روش ساده تر بستر ناخن استفاده نمود. برای این کار بستر یکی از ناخن های دست سالم را فشار دهید تا سفید رنگ شود. حال ناگهان آن را رها کنید. در صورت گردش خون موثر بستر ناخن باید حداکثر در ۲ ثانیه پر خون و به رنگ صورتی در آید. یکی از عوامل شایعی که مستقیماً بر گردش خون بیمار تاثیر می گذارد خونریزی های مصادوم می باشد که لازم است خونریزی های قابل مشاهده سریعاً کنترل شود.

## کنترل خونریزی

حدود ۷ الی ۸ درصد وزن بدن را خون تشکیل می‌دهد. به‌طور متوسط در یک انسان بالغ ۵ لیتر خون در رگ‌های او جاری می‌باشد. خون وظایف بسیار مهمی در بدن بر عهده دارد. به همین منظور در صورتی که حجم آن به دنبال خونریزی کاهش یابد می‌تواند به سرعت حیات فرد را به خطر بیندازد.

دو نوع خونریزی در مصدومین می‌تواند آنها را دچار اختلال در گردش خون کند. در نوع خونریزی داخلی، قسمتی از بدن که ضربه یا آسیب به آن وارد شده است دچار خونریزی شده اما خون آن به فضاهای داخلی بدن مانند لگن، ران یا حتی ریه‌ها وارد می‌شود. این نوع خونریزی خطرناکتر بوده و کنترل آن نیز در بیمارستان و اتاق عمل انجام می‌شود. در خونریزی داخلی ممکن است علائم اختلال گردش خون مشاهده شود اما اثری از خونریزی در بدن وجود نداشته باشد. اما خونریزی خارجی به مواردی از مصدومیت گفته می‌شود که به دنبال آسیب به پوست و اعضای بدن، خون از قسمت‌های مختلف به بیرون نشت کند.

به دنبال هرگونه شکاف و برش پوستی می‌تواند خونریزی اتفاق بیفتد که میزان این خونریزی به نوع و عمق زخم و همچنین عروق خونی آسیب دیده بستگی دارد. به طور کلی سه نوع خونریزی می‌تواند ایجاد شود:

### ۱. خونریزی مویرگی:



خونریزی مویرگی معمولاً در آسیب‌های سطحی و خراشیدگی‌ها مشاهده می‌شود که بصورت خونریزی قطره‌قطره مشاهده شده و به همین علت میزان خون از دست رفته کم و ناچیز می‌باشد.

### ۲. خونریزی سیاهرگی (وریدی):



سیاهرگها خون را با فشار کمتری به سمت قلب منتقل میکنند. به همین علت اغلب جریان ثابت و آرامی دارد (جهش ندارد) و رنگ آن قرمز تیره است که با توجه به نوع رگ آسیب دیده امکان دارد خون زیادی از دست برود.

### ۳. خونریزی سرخرگی (شریانی):

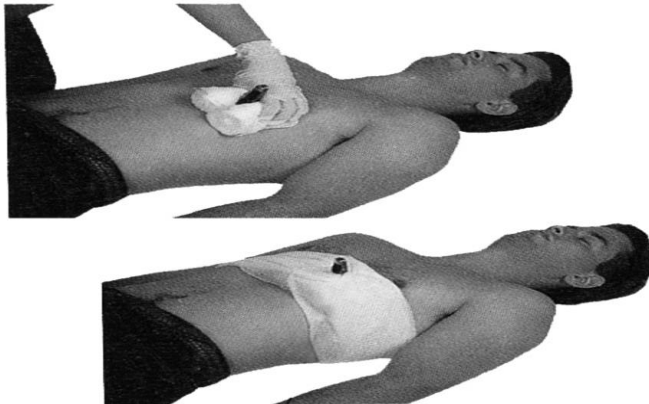


سرخرگها دیواره‌های محکمی دارند که خون را تحت فشار زیادی قرار می‌دهند. بنابراین، خونریزی سرخرگی اغلب با فشار و شدید است و با هر تپش قلب، خون با فوران از زخم خارج می‌شود و رنگ آن معمولاً قرمز روشن است. خونریزی سرخرگی معمولاً شدید

است و از آنجایی که فشار زیادی دارد، لخته شدن و متوقف شدن به دشواری صورت می گیرد. اگر سرخرگ قطع شده بزرگ باشد، خونریزی می تواند در عرض چند دقیقه بیمار را از پای در آورد.

### اقدامات اولیه:

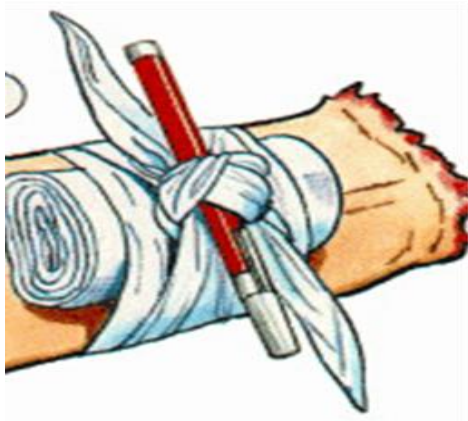
- از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید
- ترجیحا از دستکش و وسایل حفاظتی استفاده نمایید تا از انتقال عفونت جلوگیری شود
- محل زخم را از نظر وجود جسم خارجی مثل چوب، فلز یا هر جسمی که باعث ایجاد آسیب شده است بررسی کنید. اگر جسم خارجی در زخم وجود ندارد محل خونریزی را با گاز استریل یا پارچه تمیز محکم فشار دهید.
- در صورت امکان عضو را بالاتر نگه دارید.
- در صورت عدم توقف خونریزی گاز یا پارچه قبلی را بردارید و پارچه یا گاز جدید را روی قبلی بگذارید.



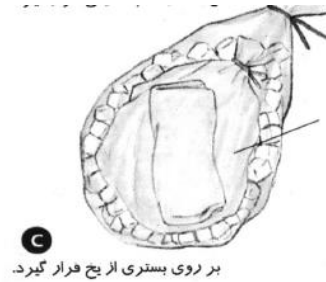
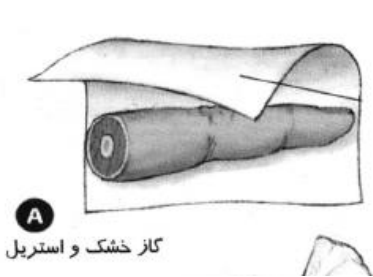
- اگر یک جسم خارجی در زخم وجود دارد آن را خارج نکنید و با استفاده از گاز یا پارچه در دور جسم، آن را فیکس نمایید تا حرکات آن باعث آسیب بیشتر نشود.

- ترجیحا مصدوم را جاجا نکنید و وی را در حالت استراحت کامل قرار دهید.

- هنگام مواجهه با عضو قطع شده و عدم کنترل خونریزی، قسمت بالاتر را با یک پارچه پهن محکم ببندید و با یک میله بپیچانید تا کاملاً خونریزی قطع گردد.



- عضو قطع شده را درون یک لایه پارچه و سپس درون پلاستیک قرار داده، درب پلاستیک را محکم ببندید و در یک ظرف حاوی آب سرد و چندین قطعه یخ قرار دهید.





## آسیب به سر و اندام ها

آسیب ها و صدمات به بدن می تواند حیات فرد را تهدید نماید. مصدومین با توجه به نوع آسیب به علت های مختلف مانند خونریزی و خروج خون از سیستم گردش خون، آسیب به عضلات و استخوان ها و آسیب به سر و نخاع دچار مشکلات زیادی می شوند.

### • آسیب های سر:

مغز از بافت نرم تشکیل شده و توسط جمجمه در یک چارچوب استخوانی و محکم محافظت می شوند. این مجموعه در ضربه های سبک میتواند از آسیب جلوگیری کند اما اگر نیروهای وارده شدیدتر باشند مانند سقوط از ارتفاع یا ضربه پر قدرت، ممکن است دچار شکستگی یا ترک شود. آسیب مغزی زمانی اتفاق می افتد که مغز در داخل جمجمه به شدت تکان می خورد، در نتیجه مغز دچار خونریزی، تورم یا کوفتگی می شود. در این موارد می توان علائم زیر را در فرد مشاهده نمود:



❖ کاهش هوشیاری در فرد که اغلب با گذشت زمان بدتر می شود

❖ تاری دید یا دو بینی

❖ سنگینی شدید سر یا سردرد کوبنده

❖ تهوع یا استفراغ

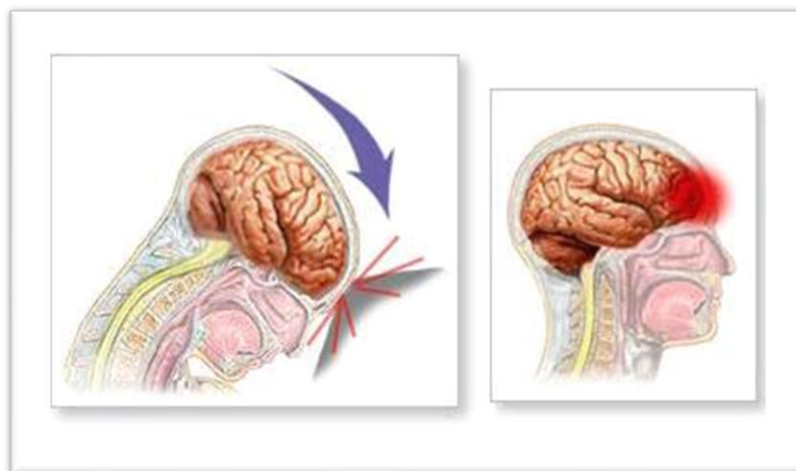
❖ از دست دادن تعادل

❖ تغییر حس در اندام ها

❖ از دست دادن حافظه کوتاه مدت (بیمار زمان حادثه یا قبل از آن

را به یاد نمی آورد)

❖ تشنج



## ❖ نشت مایع یا خون از بینی یا گوش

### اقدامات:

- بجز مواردی که محل حضور بیمار امن نیست؛ تا رسیدن کارشناسان اورژانس به هیچ عنوان مصدوم را حرکت ندهید.
- ضمن رعایت احتیاطات مربوط به کووید-۱۹، از روبرو به بیمار نزدیک شده و با دو دست سر و گردن را در همان حالت بی حرکت نگه دارید.
- وضعیت هوشیاری را بررسی کنید.
- با اورژانس تماس بگیرید.
- تا رسیدن نیروهای اورژانس، همچنان سر و گردن را با دست حمایت کنید.



- در صورت وجود خون و ترشحات در راه هوایی، بیمار را با حفظ سر و گردن (سر و گردن همزمان با تنه) به پهلو بچرخانید تا ترشحات خارج گردد.
- هر گونه زخم یا خونریزی را پانسمان کنید.
- در صورت وجود هر گونه ترشح از گوش و بینی آن را با پانسمان بپوشانید، اما پک نکنید.
- مصدوم را مرتباً بررسی کنید.
- با توجه به وضعیت آب و هوا بیمار را بپوشانید و گرم نگه دارید.

### • آسیب های نخاع و سقوط:

آسیب های نخاع ممکن است با هر نیروی قوی وارده به سر، پشت یا قفسه سینه ایجاد شود. فردی که از یک ارتفاع سقوط میکند تحت شرایط مختلف احتمال آسیب به نخاع وجود دارد. آسیب های وارده به نخاع، اغلب با

آسیب سر همراه هستند، به همین منظور هنگام مواجهه با فرد دچار آسیب به سر، آسیب به نخاع هم در نظر گرفته می شود. در این موارد ممکن است علائم زیر مشاهده شود:

- ❖ درد در نواحی سر، گردن یا ستون فقرات
- ❖ تغییر حس، سوزن سوزن شدن یا بی حسی انگشتان دست یا پا
- ❖ از دست دادن حرکت در دست ها یا پا ها
- ❖ کاهش هوشیاری
- ❖ سرگیجه و از دست دادن تعادل بدن
- ❖ زخم، کبودی یا درد در ستون فقرات

#### • آسیب های استخوان:

شکستگی استخوان از جمله مهمترین آسیب های بدن است که معمولاً بدنبال ضربه وارده به آن ایجاد می شود. به زبان دیگر اگر نیرویی که به استخوان وارد شده و بیش از حد تحمل آن بوده و بتواند شکل استخوان را تغییر دهد می گوئیم شکستگی ایجاد شده است. این تغییر شکل همیشه به شکل سنتی که در ذهن شکل گرفته نیست و ممکن است به اشکال متفاوتی ظاهر شده و با شدت و ضعف همراه باشد. گاهی شکستگی همراه با تغییر شکل استخوان بوده و بسیار واضح است. در این حال استخوان میتواند پوست را پاره کرده و بیرون زده شود یا بدون آسیب پوست فقط ظاهر تغییر شکل مشاهده می گردد. اما گاهی شدت ضربه وارده به حدی است که موجب خرد شدن استخوان می شود یا شدت ضربه کمتر بوده و فقط یک ترک مویی در استخوان ایجاد کند.

یکی از آسیب های استخوان دررفتگی می باشد. دررفتگی زمانی اتفاق می افتد که استخوان در یک مفصل از وضعیت طبیعی خود خارج می شود. در این نوع آسیب مدیریت و اقدامات لازم مشابه آسیب استخوان است. علائم و نشانه های این آسیب ها شامل موارد زیر می باشد:

- ❖ درد (شدید یا متوسط که به محل و نوع آسیب بستگی دارد)
- ❖ تورم
- ❖ تغییر شکل ناحیه آسیب دیده هنگام مقایسه با سمت سالم
- ❖ از دست دادن عملکرد حسی و حرکتی طبیعی در قسمت آسیب دیده
- ❖ تغییر رنگ پوست یا کبودی
- ❖ ایجاد زخم در صورت شکستگی باز
- ❖ احساس ساییدگی استخوان های تکه تکه شده زیر پوست

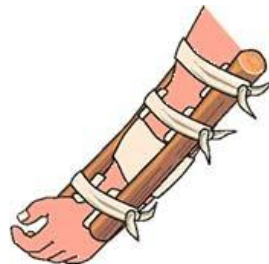
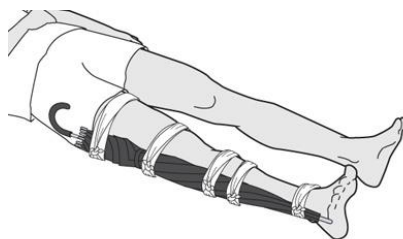
## اقدامات اولیه:

۱. خونسرد باشید
۲. از ایمنی صحنه مطمئن باشید. اگر صحنه امن نیست و احتمال آسیب به خودتان وجود دارد وارد نشوید!
۳. مصدوم را ارزیابی کنید: خودتان یا یک نفر دیگر کنار بیمار قرار گرفته و با هر دو دست، سر و گردن مصدوم را بی حرکت نگه دارید. وضعیت هوشیاری را ارزیابی کنید. (روبروی مصدوم و همسطح چشمانش قرار گرفته



و او را صدا بزنید). تنفس ها را ارزیابی کنید (جهت بررسی تنفس به بالا و پایین رفتن قفسه سینه نگاه کنید و داخل دهان را جهت وجود جسم خارجی واریسی کنید و فقط اگر چیزی مشاهده کردید نسبت به خارج کردن آن با انگشت اقدام کنید). در صورت بیهوش بودن با نگه داشتن سر و ستون فقرات در حالت ثابت وی را به پهلو بچرخانید. این کار باعث می شود توسط زبان یا محتویات معده دچار بسته شدن راه هوایی و تنفس هایش نشود. در صورت هوشیار بودن از مصدوم بخواهید در همان وضعیت بماند زیرا احتمال آسیب به ستون فقرات نیز وجود دارد.

۴. اندام های آسیب دیده را بی حرکت کنید. با بی حرکت سازی بوسیله ابزارهایی مانند آتل، درد و خطر آسیب بیشتر را کاهش دهید. جهت بی حرکت سازی از ابزار هایی مانند کارتن، میله سخت، چوب یا حتی یک چتر استفاده کنید و با استفاده از پارچه به عضو ببندید. در صورت نبود امکانات می توان اندام آسیب دیده را به عضو سالم ببندید.



۵. مصدوم را گرم نگه دارید و تارسیدن نیروهای امدادی کنار مصدوم بمانید.

## دررفتگی



زمانی اتفاق می افتد که استخوان در یک مفصل از وضعیت طبیعی خود خارج شود بعضی از مفاصل بیشتر در معرض دررفتگی قرار دارند مانند شانه یا انگشت .

اقدامات لازم برای دررفتگی مانند شکستگی است. در آسیب هایی که شکستگی و دررفتگی باهم اتفاق می افتد باید بااحتیاط بیشتری درمان صورت گیرد. بخش آسیب دیده را بااستفاده از پد ثابت کنید و مصدوم را در وضعیت راحت

قراردهید. برای جلوگیری از به خطر افتادن جریان خون یا اعصاب اندام آسیب دیده (به دنبال بی حرکت سازی) باید حتما گردش خون اندام درگیر را با دقت بررسی کرد.

## علائم:

- درد شدید یا متوسط بسته به محل آسیب
- تورم
- بدشکلی ناحیه آسیب دیده هنگام مقایسه با سمت سالم
- از دست دادن عملکرد طبیعی بخش آسیب دیده
- تغییر رنگ پوست یا کبودی
- ایجاد زخم در صورت شکستگی باز
- بروز نشانه ها و علائم شوک
- تغییر حس عضو، مثل احساس گزگز

## اقدامات گام به گام:

- ۱- هرگونه خونریزی را کنترل کنید
- اگر زخم وجود دارد خونریزی را بررسی کنید
- در اطراف زخم از پد استفاده کنید (مستقیم روی زخم فشار وارد نکنید)

- از پانسمان استریل شل روی زخم استفاده کنید و از هرگونه فشار مستقیم بر روی زخم یا استخوان شکسته پرهیز کنید
- ۲ با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید
- ۳ قسمت آسیب دیده را بی حرکت سازید
- با حمایت و بی حرکت سازی هر دو طرف قسمت آسیب دیده ، درد و آسیب بیشتر را کاهش دهید
- برای ثابت سازی اندام آسیب دیده ، می توانید اندام های سالم بدن استفاده کنید.
- ۴ مصدوم را در راحت ترین وضعیت قرار دهید
- از پتو، لباس یا بالش برای راحتی کلی و مراقبت مصدوم استفاده کنید.
- \* از حرکت دادن غیر ضروری مصدوم ، یا قسمت آسیب دیده پرهیزید
- ۵ درمان به منظور کاهش خطر شوک
- مصدوم را در حالت استراحت کامل ، در راحت ترین وضعیت قرار دهید.
- لباس های تنگ را شل کنید.
- با استفاده از پتو بیمار را گرم نگه دارید.
- به طور مکرر به مصدوم اطمینان دهید.
- \* به مصدوم غذا یا مایعات ندهید، زیرا احتمالاً برای درمان مصدوم ، بیهوشی لازم است.

## تشنج

تشنج شامل انقباضات غیرارادی تعداد زیادی از عضلات بدن است. این وضعیت ناشی از وجود یک اختلال در فعالیت الکتریکی مغز است. تشنج‌ها معمولاً منجر به از دست رفتن یا اختلال هوشیاری می‌شوند. اگر تشنج تکرار گردد و علتی برای آن پیدا نشود به آن صرع می‌گویند. اگر علت تکرار حمله مشخص باشد دیگر عنوان بیماری صرع نیست و به عنوان علامتی از یک اختلال شناسایی می‌شود.

تشنج در دوران کودکی اغلب به علت تب و در بزرگسالان به علت‌های مختلفی همچون کاهش قند خون، ضربه به سر، عفونت و ... می‌باشد.

### علائم:

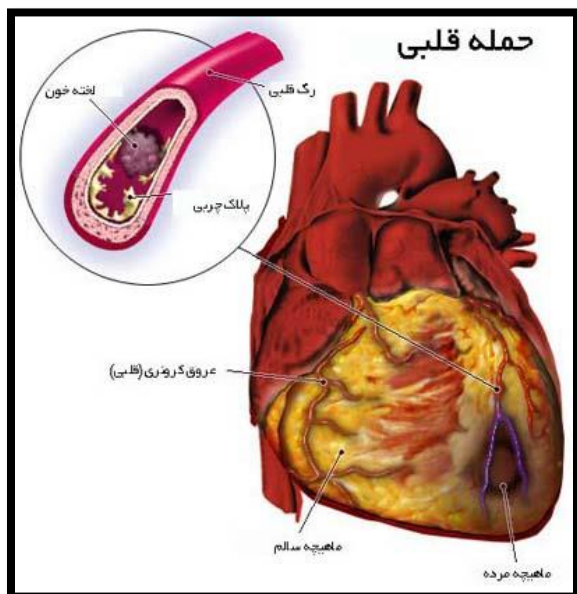


- از دست دادن هوشیاری
- منقبض شدن همه عضلات
- لرزش و پرش اندام‌ها
- از دست دادن کنترل ادرار یا مدفوع
- خروج کف از دهان و لب‌های آبی رنگ
- گیجی و خواب‌آلودگی تا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از تشنج

### اقدامات:

- از بیمار در برابر صدمات محافظت کنید
- بیمار را حرکت ندهید و سعی نکنید تا حرکات بیمار را مهار کنید زیرا ممکن است موجب شکستگی استخوان یا آسیب به بافت نرم شوید.
- سعی نکنید با زور بین دندان‌های بیمار چیزی قرار دهید چون ممکن است به بافتهای دهان آسیب برسانید
- تا پایان حمله کنار بیمار بمانید
- پس از پایان حرکات انقباضی و پرشی بیمار را به پهلو قرار دهید
- تا زمان هوشیاری کامل از دادن خوراکی یا نوشیدنی یا حتی دارو از راه دهان خودداری نمایید
- اگر دچار جراحت یا خونریزی شده است آن را کنترل کنید

## حمله قلبی



ماهیچه‌های قلب شما برای زنده ماندن به اکسیژن نیاز دارند. حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که جریان خونی که اکسیژن را به ماهیچه‌های قلب می‌رساند به شدت کاهش می‌یابد یا قطع می‌شود. در طول زندگی عروق قلب که ماهیچه‌های قلب را تغذیه می‌کنند بر اثر تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر باریک می‌شوند که به آن‌ها پلاک گفته می‌شوند. این روند تشکیل رسوبات و باریک شدن عروق، به آرامی پیش می‌رود و به این روند، تصلب شرایین گفته می‌شود.

هنگامی که قسمتی از پلاک‌های تشکیل شده در عروق می‌شکند و از دیواره رگ‌ها جدا می‌شود، در اطراف آن، لخته خون تشکیل می‌شود. این لخته خونی نیز می‌تواند موجب مسدود شدن رگ‌ها شود. هنگامی که ماهیچه‌های قلب، به علت عدم خون‌رسانی کافی، دچار کمبود شدید اکسیژن و مواد لازم شده‌اند، به این حالت ایسکمی یا کمبود خون موضعی گفته می‌شود. وقتی بر اثر ایسکمی قلبی، قسمتی از ماهیچه‌های قلب آسیب ببیند یا از کار بیافتد، به این حالت حمله قلبی یا سکته قلبی گفته می‌شود.

### علائم:

- احساس درد یا سنگینی له کننده در قفسه سینه
- انتشار درد به گردن، فک و دندانه‌ها، کتف یا بازو چپ
- تنفس سریع و احساس تنگی نفس
- نبض سریع یا نامنظم (گاهی اوقات نبض آرام تر از حد معمول است)
- تغییر رنگ پوست به آبی و رنگ پریده
- احساس سبکی سر یا غش کردن
- تعریق سرد
- تهوع
- احساس اضطراب



## اقدامات:

۱- به بیمار استراحت دهید. در بیمار هوشیار وی را در راحت ترین وضعیت قرار دهید(معمولا بصورت نیمه

نشسته)

۲- با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید و بیمار را آرام کنید

۳- تا رسیدن اورژانس ۱۱۵ ، کنار بیمار بمانید

۴- در صورت تغییر در شرایط بیمار مجددا با ۱۱۵ تماس گرفته و راهنمایی دریافت کنید

۵- در صورت ایست قلبی اگر آموزش دیده اید، احیای قلبی ریوی را شروع کنید.

## سکته مغزی



سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که سرخرگ مسئول تغذیه قسمت هایی از مغز شما دچار انسداد یا پارگی و خونریزی شده ، که این امر موجب می‌گردد بافت مغز از اکسیژن و غذا محروم بماند ، به همین منظور در عرض چند دقیقه سلول‌های مغز شروع به مردن و نابود شدن می‌نمایند.

علائم:

مهمترین علامت های سکته مغزی شامل موارد زیر می باشد:



**دچار لکنت زبان یک دستان یک طرف شده اید؟! بی حرکت است؟! صورتتان بی حس است!؟**

اما ممکن است سایر علائم هم در بیمار دچار سکته مغزی مشاهده شود که شامل:

- بروز ناگهانی ضعف و بی حسی و حتی فلج در یک طرف صورت
- بروز ناگهانی ضعف و بی حسی و حتی فلج در اندام ها
- بروز مشکلات ناگهانی در صحبت کردن و شناخت دیگران
- بروز ناگهانی سردردهای شدید بدون علت
- به هم خوردن تعادل بدن به طور ناگهانی
- تغییر ناگهانی دید در یک یا دو چشم
- ایجاد اختلال ناگهانی در بلع غذا
- بیهوش شدن فرد
- سرگیجه

درمان:

- از اورژانس درخواست کمک کنید

- اگر بیمار هوشیار است، در وضعیت راحت (نیمه نشسته) قرار دهید و بصورت مداوم وی را پایش کنید.
- اگر بیمار بیهوش است و تنفس طبیعی دارد وی را به پهلوئ سمت آسیب دیده قرار دهید
- باز بودن راه هوایی و تنفس را مرتبا بررسی نمایید
- محیط را آرام کرده و سعی کنید به بیمار آرامش بدهید

## افزایش فشار خون



فشار خون بالا، زمانی ایجاد می شود که فشار خون در دیواره رگ ها بیش از حد معمول بالا رود. گاهی اوقات تاثیرات مخرب آن در مرور زمان افزایش می یابد. و حتی ممکن است تا زمانی که به بالا ترین حد ممکن نرسیده باشد، مشخص نشود.

### علائم:

تا زمانی که صدمات ایجاد شده توسط فشار خون در بدن نمایان نشده اند، هیچ نشانه یا علامتی برای آن وجود ندارد. در مراحل جدی تر فشار خون بالا بیمار دچار سردرد، تهوع و استفراغ و اختلالات بینایی می شود.

در طول مدت زمان زیاد همراه فشار خون بالا، این عارضه ممکن است باعث مسدود، باریک و ضعیف تر کردن رگ ها شود. این مسئله باعث لخته شدن خون می شود که ممکن است به قلب و رگ ها، کلیه ها و شبکه چشم صدمه وارد کند.

### اقدامات:

- به بیمار استراحت بدهید.
- از اورژانس کمک بخواهید.
- بیمار را در وضعیت نیمه نشسته و پاها آویزان یا دراز کشیده قرار دهید.
- هم سطح و کنار بیمار بنشینید و به او آرامش دهید.
- اگر محیط پر تنش است تلاش کنید محیط آرام شود.
- در صورت فراموشی در مصرف داروهای بیمار، به وی کمک کنید تا دوز فراموش شده را مصرف نماید.

## کاهش قند خون



دیابت بیماری است که در آن تولید یا اثربخشی انسولین با مشکل مواجه می شود و باعث اختلال در سوخت و ساز قند، چربی و پروتئین در بدن می شود. این بیماران معمولاً با رژیم غذایی، مصرف قرص یا تزریق انسولین درمان میشوند اما عواملی مانند عدم رعایت رژیم غذایی مناسب، عفونت، تزریق اشتباهی انسولین و یا فعالیت شدید می تواند به کاهش قند خون و عوارض شدید منجر گردد.

افزایش قند خون هم به دلیل عدم رعایت رژیم غذایی یا ناکافی بودن داروها اتفاق می افتد اما شروع آن بصورت تدریجی بوده و اندازه کاهش قند خون خطرناک نیست.

### علائم:

- تعریق (پوست سرد و مرطوب)
- سردرد
- تحریک پذیری
- لرز
- سرگیجه
- خستگی بیش از حد
- گیجی و عدم تعادل
- از دست دادن هوشیاری
- درد شکم

### اقدامات:

- اگر بیمار هنوز هوشیار است وی را بنشانید و مایعات شیرین (آب قند) بدهید
- بعد از اینکه کاملاً هوشیار شد یک وعده غذایی به وی بدهید
- بیمار را به مرکز پزشکی منتقل کنید
- اگر بیمار بیهوش می باشد وی را به پهلو قرار دهید و سریعاً از اورژانس کمک بخواهید

## پیشگیری از افت قند خون:

- برنامه‌ی غذایی منظمی داشته باشید
- دست‌کم ۳ وعده‌ی غذایی هم‌اندازه و میان‌وعده داشته باشید
- بین وعده‌های غذایی بیش از ۴ تا ۵ ساعت فاصله نگذارید
- پس از صرف وعده‌ی غذایی نیم تا یک ساعت ورزش کنید. قند خون را پیش و پس از آن اندازه بگیرید و درباره‌ی تغییراتی که می‌توانید ایجاد کنید با پزشک‌تان صحبت کنید.
- پیش از مصرف انسولین و داروهای قند خون، دوز مصرفی‌تان را دوباره چک کنید
- زمان مصرف بیشترین مقدار دارو را بدانید،
- پیوسته و هماهنگ با دستور پزشک قند خون‌تان را اندازه بگیرید،
- دستبند، گردنبند یا کارت ویژه‌ای همراه داشته باشید که نشان بدهد شما مبتلا به دیابت هستید

## سوختگی

تماس با هر منبع حرارتی باعث ایجاد سوختگی می‌گردد. سوختگی می‌تواند ناشی از تماس با یک منبع حرارتی خشک مانند فلز داغ یا الکتریسیته باشد.

به طور کلی آسیب‌های ناشی از سوختگی به سه نوع تقسیم می‌شود:

- سوختگی درجه ۱ یا سطحی: فقط لایه بالایی پوست را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
- سوختگی درجه ۳ با ضخامت نسبی: به لایه‌های عمقی تر پوست آسیب می‌رساند.
- سوختگی درجه ۳ یا تمام ضخامت: به پوست و بافت‌های عمیق تر مثل عضلات آسیب می‌رساند.

سوختگی‌ها بر اساس منشاء سوختگی به طور کلی چهار دسته‌اند:

- سوختگی با آتش
- مواد شیمیایی
- جریان برق
- تشعشع

هریک از ما ممکن است با توجه به شغل و حرفه خود در معرض یکی از انواع این سوختگی‌ها باشیم. بنابراین لازم است اقدامات اولیه برخورد با این موارد را بدانیم.

### علائم:

درجه ۱: قرمزی محل و گاهی درد و سوزش

درجه ۲: درد شدید، تاول زدن

درجه ۳: از بین رفتن بافت پوست، سیاه شدن پوست

### اقدامات گام به گام:

- خونسرد باشید.
- با اورژانس تماس بگیرید.
- از ایمنی صحنه مطمئن شوید.

۱. اگر صحنه امن نیست وارد نشوید.

۲. اگر سوختگی الکتریکی باشد ابتدا منبع بر را قطع کنید.

• ناحیه آسیب دیده را سرد کنید

۱. بلافاصله محل آسیب دیده را به مدت حداقل ۲۰

دقیقه زیر شیر آب خنک کنید

۲. اگر لباس داغ است یا حاوی مواد شیمیایی است آن را

خارج کنید اما اگر لباس به بدن فرد چسبیده است آن

را جدا نکنید و پس از برش اطراف آن، لباس را خارج

نمایید.

۳. در صورت شستشوی چشم آب را از گوشه چشم وارد

کرده و طوری روی چشم بریزید که پسماند آن به چشم دیگر سرایت نکند.

۴. هرگونه لباس تنگ، حلقه و جواهر را در بیاورید.

۵. در صورت امکان اندام آسیب دیده را جهت جلوگیری از تورم بالا نگه دارید.

• اگر محل سوختگی درجه دو بیشتر از کف دست است یا در محل صورت، مفاصل، قفسه سینه یا اندام

تناسلی است با ۱۱۵ تماس بگیرید.

• اگر مصدوم احساس غش میکند او را بلافاصله به پشت بخوابید و کمی پاهای وی را بالاتر قرار دهید.

• از یک پانسمان استریل استفاده کنید.

• از پانسمان سبک استفاده کنید.

• از روش های ابداعی و سنتی مانند زدن خمیر دندان، سیبزمینی و .. خودداری کنید.

#### نکته:

• تاول ها را پاره نکنید.

• پارچه های چسبیده به محل سوختگی را جدا نکنید.

• از یخ بطور غیر مستقیم روی زخم استفاده کنید.

• در سوختگی های خفیف از کرم، لوسیون ویژه سوختگی استریل استفاده کنید و در سوختگی های شدید

یا وسیع تا رسیدن به پزشک از کرم یا لوسیون استفاده نکنید و فقط زخم را با گاز استریل پارچه تمیز

بپوشانید.

• اگر محلول شیمیایی در چشم ریخته است آن را با آب فراوان حداقل ۱۵ دقیقه بدون فشردن چشم بشویید.





## سوختگی الکتریکی یا ناشی از صاعقه

اگر یک جریان الکتریکی از بدن عبور کند، معمولا در محل ورود و خروج سوختگی ایجاد می کند.

### اقدامات گام به گام:

۱. صحنه را امن کنید.
- پس از بررسی صحنه و قطع جریان برق مصدوم را از نظر هوشیاری و هر نوع سوختگی بررسی کنید
۲. ناحیه سوخته را خنک کنید.
- از آب سرد روی هر نوع آسیب قابل مشاهده استفاده کنید.
۳. اگر صاعقه به مصدوم زده باشد.
- اگر مصدوم بیهوش است برای شروع احیا قلبی ریوی آماده شوید.
- اگر بیمار نیاز به احیا ندارد هرگونه سوختگی حتی کف پای بیمار را بررسی نمایید.
- اگر هنوز خطر صاعقه وجود دارد خود و مصدوم را به محیط امن ببرید (در ارتفاع یا زیر درختان نایستید و ترجیها در مکانی که سقف دارد قرار بگیرید مانند ماشین یا وسیله سقف دار)
۴. در موارد شدید و یا سوختگی در محل های خطرناک مثل صورت، روی مفاصل، اندام تناسلی، قفسه سینه و سوختگی دور تا دور اندام از اورژانس درخواست کمک کنید.

## حیوان گزیدگی



حضور در طبیعت ممکن است با خطراتی همراه باشد که باید درباره آنها هوشیار بود. حضور حیوانات در عین ایجاد لذت، خطراتی مانند حمله حیوانات و گاز گرفتگی توسط آنان را نیز به همراه دارد که باید در این باره مراقب بود

گازگرفتگی توسط حیوانات شایع است و اکثراً توسط سگ ها و گربه ها انجام می شود؛ که گاهی می تواند بسیار جدی باشد چون علاوه بر ایجاد آسیب بافتی، خونریزی و حتی شکستگی، باکتری های زیادی

همراه با گاز گرفتن و فرو رفتن دندانها به بدن انسان وارد شده که باعث عفونت های شدید می گردد.

### اقدامات گام به گام:

۱. از عدم حمله مجدد حیوانات مطمئن شوید.
۲. با رعایت احتیاطات کووید-۱۹ به بیمار نزدیک شوید و ضمن دادن آرامش، زخم را کاملاً با آب و صابون شست و شو دهید.
۳. اندام را به علت وجود خطر شکستگی و نیز توقف خونریزی بی حرکت کنید
۴. در صورت ایجاد خونریزی با قرار دادن یک گاز یا پارچه تمیز روی زخم، خونریزی را متوقف کنید.
۵. جهت دریافت واکسن هاری و اقدامات درمانی بلافاصله به مراکز بهداشتی مراجعه نمایید

## زنبورگ‌زیدگی



زنبورها گروه بسیار بزرگ و متنوعی از حشرات هستند که در سرتاسر جهان پراکنده اند، گونه‌های زنبورها شامل زنبورهای عسل (معمولی و درشت) و زنبورهای وحشی (زرد، قرمز و کاغذی) است. سم زنبور باعث آسیب به بدن انسان می‌شود، این آسیب بیشتر محدود به ناحیه نزدیک گزش است، ولی گاهی نیز موجب عوارض خطرناکی می‌شود که ممکن است تهدید کننده حیات باشد؛ البته باید به این موضوع نیز اشاره کرد که همه افراد هنگام گزش توسط زنبور بدنشان واکنش نشان نمی‌دهد.

زنبور ها دارای نیش و نیش آنها دارای خارهایی است که موجب باقی ماندن نیش روی بدن می شود. خطر اصلی گزش زنبور ایجاد واکنش حساسیتی شدید و همچنین در صورت گزش اطراف دهان، گلو یا صورت که میتواند با تورم شدید باعث انسداد راه هوایی گردد.

### علائم حساسیت:

حتی اگر قبلاً نیش زنبور را تجربه کرده‌اید و علائمی از حساسیت در شما بروز نکرده، باز هم باید حواستان به واکنش‌های آلرژیک باشد. حساسیت‌های آلرژیک در طول زمان رشد می‌کنند و وخیم‌تر می‌شوند. بنابراین حواستان به علائم زیر باشد:

- دشواری در تنفس
- تورم لب‌ها، زبان، صورت یا گلو
- سرگیجه یا کاهش فشارخون
- واکنش‌های پوستی مانند سوزش و خارش
- ضربان قلب کند یا سریع
- تهوع، استفراغ یا اسهال

### اقدامات گام به گام:



۱. با رعایت احتیاطات کووید-۱۹، یک نفر به بیمار نزدیک شده و ابتدا خار نیش را با استفاده از یک کارت بردارید.
- ❖ کارت را مانند شکل از یکطرف گذاشته و به سمت بالا بکشید تا نیش خارج شود. دقت کنید که از کشیدن یا فشار دادن نیش خودداری کنید تا زهر باقیمانده وارد بدن نشود.
۲. پس از خارج کردن نیش، محل گزش را با آب و صابون بشویید
۳. از کمپرس سرد استفاده کنید
- ❖ محل گزش را با استفاده از کیسه یخ به صورت غیر مستقیم به مدت ۱۰ دقیقه نگه دارید.
۴. محل گزش را جهت جلوگیری از التهاب، بالاتر نگه دارید
۵. هرگونه تغییر در وضعیت بیمار را گزارش نمایید (تغییر سطح هوشیاری، نوع تنفس، رنگ پوست و ...)
۶. در صورت گزش در ناحیه صورت، دهان یا گلو و همچنین در صورت ایجاد علائم حساسیت مانند بثورات ظریف پوستی، خس خس، سرفه و تورم زبان، گلو و تنگی نفس بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید

### عقرب گزیدگی



عقرب ها جزو بندپایان هستند و به جای اینکه گاز بگیرند، با دمشان، نیش می زنند. زهر عقرب خودش شامل ترکیب پیچیده ای از چند سم است که سیستم عصبی -نوروتوکسین ها- را تحت تاثیر قرار می دهد.

بیش از ۶۵۰ گونه عقرب در جهان وجود دارد که تنها ۵۰ گونه آنها برای انسان خطرناک می باشند. خطرناکترین عقربی که در ایران وجود دارد در استان خوزستان و با نام محلی گاردیم یا گادیم می باشد.

عقرب ها بیشتر در نواحی خشک و گرمسیری دنیا حتی بیابان ها و در عرض های جغرافیایی پایین تر از منطقه معتدل زندگی می کنند. بعضی عقرب ها زیر سنگ، تنه درخت و پوست درخت زندگی می کنند. به ویژه زمان هایی که کمپ زده اید یا در حال پیاده روی در مناظر طبیعی هستید، احتمال عقرب گزیدگی بالا می رود. نیش عقرب دردناک است، اما به ندرت تهدید کننده زندگی است. عقرب گزیدگی برای کودکان خردسال و گاهی سالمندان، عوارض بیشتری به همراه دارد.

## علائم:

اغلب اوقات نیش عقرب تنها نشانه های موضعی مانند درد و گرما در محل نیش ایجاد می کند. گاهی اوقات این علائم شدید هستند. گزش اغلب عقرب ها منجر به مرگ نمی شود. باید توجه داشت که نیش عقرب گادیم که در مناطق شرقی و جنوبی ایران مشاهده می شود می تواند موجب آسیب شدید بافتی گردیده و تهدید کننده حیات باشد که باید جدی گرفته شود. همچنین در همه گزش ها ممکن است بیمار بدلیل حساسیت شدید فوت کند.

علائم و نشانه ها در محل نیش:

- تورم در ناحیه گزش
  - بی حسی و سوزن سوزن در ناحیه گزش برای حدود ۴ تا ۶ ساعت
  - درد متوسط تا شدید در ناحیه گزش
  - انقباضات مداوم عضلانی
  - تپش قلب و اختلال در عملکرد اعصاب
- \*\*در کودکان ممکن است متعاقب درد در ناحیه گزش، بی قراری، حرکات غیر ارادی چشم ها و ترشح بزاق، تعریق، افزایش فشار خون و دمای بدن مشاهده شود.

## اقدامات گام به گام:

۱. با اورژانس تماس بگیرید.
۲. جهت جلوگیری از گزش مجدد، محل را به دقت ارزیابی کنید.
۳. در صورت بروز علائم واکنش حساسیتی، بلافاصله از ارگان های امدادی درخواست کمک کنید.
۴. محل نیش را با آب و صابون بشویید.
۵. از برش و مکش محل زخم خودداری کنید.
۶. عضو را جهت کاهش جذب سم بی حرکت کنید.
۷. وسایل زینتی و جواهرات مانند انگشتر را بیرون آورید.
۸. فرد را به آرامش و خونسردی دعوت کنید.

## چه وقت به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر فرد گزیده شده کودک و یا سالمند بود و همچنین در صورتی که نشانه های سراسری (تپش قلب، انقباضات عضلانی، بی قراری، کاهش هوشیاری و ...) و یا نشانه های حساسیت عمومی بدن (مثل خارش تمام بدن، کهیر، تنگی نفس، خس خس سینه، احساس تورم در دهان و حلق و ...) در شما بروز کرده است، به سرعت با اورژانس تماس بگیرید.

احتمال مرگ ناشی از عقرب زدگی درمان نشده در سالمندان و کودکان بیشتر است. علت آن هم معمولا نارسایی قلبی یا تنفسی است که چند ساعت پس از گزیدگی رخ می دهد.

## پیشگیری از نیش عقرب

در روزهای سفر در مراسم اربعین با رعایت نکات زیر احتمال عقرب زدگی را کاهش دهید:

- هنگام پیاده روی یا توقف در استراحتگاه های بین راه، لباس آستین بلند و شلوار بپوشید و قبل از خواب، محل را کاملا بررسی کنید.
- هنگام خروج از استراحتگاه، داخل کفش ها را بررسی کنید.
- در صورت توقف در راه، قبل از استفاده مجدد لباس و کوله خود را کاملا تکان دهید.
- در مسیر از نزدیک شدن به انبوه سنگ یا چوب خودداری کنید.
- از فرو بردن دست بدون محافظ در زیر سنگها، حفره ها و سوراخ های فاقد دید کافی و لانه پرندگان خودداری کنید.
- سعی کنید پابرهنه در محیط باز و خصوصا در هنگام شب راه نروید.
- برای خوابیدن در محیط باز از تخت های بلند و پایه دار استفاده کنید.
- قبل از خواب، اطراف بستر را با استفاده از دافع حشرات اسپری کنید.

## مار گزیدگی

مارگزیدگی از مواردی است که خیلی باید در مورد آن هوشیارانه و با دقت عمل کرد چرا که هر گونه غفلت ممکن است منجر به عوارض خطرناکی برای فرد مسموم شود. مارها انواع گوناگونی دارند که از این بین تنها تعداد محدودی سمی و خطرناک هستند.

نکته: هرگونه مارگزیدگی را باید سمی تلقی کرد مگر خلاف آن ثابت شود.

مارگزیدگی زمانی رخ می دهد که مار نیش خود را وارد پوست فرد کند و از آن طریق، زهر مار وارد بدن گردد. در این موقع مراقبت های پزشکی برای فرد آسیب دیده ضروری است.



## ویژگی های مارهای سمی:

دندان های نیش بلند، مردمک باریک دراز، سر مثلثی شکل، لکه رنگی میان چشم و دهان، فرو رفتگی میان دو چشم

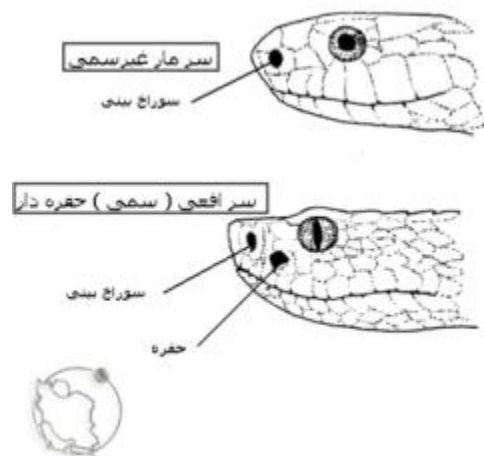
مارهای سمی ایران معمولاً از نوع کبری، جعفری و افعی هستند که سم کمتری در خود دارند و پادزهرشان نیز موجود است.

## علائم:

- درد و تورم
- خونریزی در ناحیه گزش
- اختلالات عصبی مانند مشکلات بینایی، حسی، حرکتی، کلامی و ...
- تهوع ، استفراغ ، سرگیجه و احساس ضعف
- کاهش فشار خون
- تب ، لرز و تعریق
- تنگی نفس

## اقدامات گام به گام:

۱. مراقب گزش مجدد باشید.
۲. مصدوم را در حالت استراحت قرار دهید
۳. از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید
۴. در صورت مشاهده شواهد واکنش حساسیتی شدید (کهیر، تورم، خشونت صدا، تنگی نفس، کاهش هوشیاری و ...) علائم را بلافاصله به اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهید.
۵. تا جایی که ممکن است بیمار را در حالت استراحت قرار دهید.
۶. اندام را بی حرکت کنید و هم سطح بدن قرار دهید



۷. از هر گونه برش در محل یا مک زدن با دهان پرهیز کنید

۸. از کمپرس سرد استفاده نکنید

۹. مصدوم را مرتباً از نظر علائم حیاتی و سطح هوشیاری بررسی نمایید

۱۰. باند الاستیک کشی را بالاتر از محل گزش ببندید به اندازه ای که خیلی سفت نباشد به اندازه ای که یک

انگشت از زیر آن رد شود.

۱۱. زیور آلات، ساعت یا لباس های تنگ را خارج کنید.

بهتر است بیمار چیزی نخورد یا ننوشد



## مشکلات ناشی از گرما

مکانیسم های پیچیده تنظیم دما، دمای داخلی بدن را ثابت نگه می دارد. خود بدن سعی میکند تا حرارت بالایی را که در هوای گرم یا ضمن فعالیت شدید جسمی ایجاد کرده است، دفع کند. روند از دست دادن حرارت به روش های مختلف از جمله تعریق، تبخیر و ... توسط بدن انجام می شود.

در حالت معمول مکانیسم تنظیم حرارت بدن به خوبی کار می کند و فرد می تواند تغییرات قابل توجه دما را تحمل نماید. زمانی که بیمار تحت تاثیر گرمای زیادی قرار میگیرد و همچنین به دلیل شرایط محیط دفع گرمای بدن امکان پذیر نباشد دمای بدن افزایش یافته و بیماری ظاهر می شود. در این شرایط، دمای بدن به بالای ۴/۳۸ درجه سانتی گراد می رسد.

نشانه های عدم توانایی دفع گرمای اضافی بدن شامل تغییر سطح هوشیاری و تغییرات روانی میباشد.

بیماری ناشی از تماس با گرما به صورت مشکلات زیر تظاهر می یابد:

- انقباض عضلانی ناشی از گرما
- خستگی مفرط ناشی از گرما
- گرمزدگی

### انقباض عضلانی ناشی از گرما

عبارت است از گرفتگی دردناک عضلات که بعد از فعالیت شدید در گرمای محیط بیرون بروز می کند. تعریق و از دست دادن آب و املاح در بروز انقباض های عضلانی نقش دارد. معمولاً انقباض عضلانی ناشی از گرما در عضلات شکم و پاها ظاهر می شود و بسیار شدید می باشد. تا حدی که به نظر میرسد بیمار دچار شکم حاد شده است. اگر بیماری به طور ناگهانی دچار انقباض عضلانی شکم شود و قبل از این در محیط گرم فعالیت شدید کرده باشد به انقباض عضلانی ناشی از گرما شک کنید.

### اقدامات:

۱- بیمار را از محیط گرم خارج کنید

۲- عضلات منقبض را در حالت استراحت قرار دهید

۳- از راه دهان به بیمار آب خنک و کمی نمک بدهید (ترجیحاً دوغ خنک)

## خستگی ناشی از گرما

خستگی ناشی از گرما که ضعف ناشی از گرما نیز خوانده می شود، شایع ترین اختلال ناشی از گرما است. این وضعیت، به دلیل از دست رفتن مقادیر زیاد آب و الکترولیت بدن از طریق تعریق بسیار شدید است که منجر به بروز علائم می گردد رخ می دهد. برای اینکه عرق کردن سبب خنک شدن بدن شود باید عرق از سطح بدن تبخیر گردد. در غیر این صورت بدن با از دست دادن آب بیشتر به تولید عرق ادامه میدهد. افرادی که در معرض گرمای شدید خورشید قرار می گیرند به ویژه چنانچه چندین لایه لباس روی هم پوشیده باشند، ممکن است به شدت عرق کنند؛ ولی احساس خنکی کنند. رطوبت بالای هوا نیز سبب کاهش میزان تبخیر عرق سطح پوست می شود. افرادی که در هنگام فعالیت تهویه مناسبی ندارند نمیتوانند از طریق جابجایی، گرمای بدن خود را از دست بدهند. بنابراین افرادی که در محیطی گرم، مرطوب و فاقد تهویه به شدت فعالیت کنند و لباس زیادی پوشیده اند بسیار مستعد خستگی ناشی از گرما هستند. در موارد خستگی ناشی از گرما علاوه بر افزایش درجه حرارت مرکزی بدن، اختلالات عصبی نیز بروز می کند. ممکن است علائم تنها ناشی از کم آبی بدن همراه با فعالیت شدید ظاهر شود. نتیجه این تغییرات، افت فشارخون هنگام بلند شدن می باشد. معمولاً علائم با استراحت کردن و قرار گرفتن در وضعیت خوابیده به پشت بهبود می یابد. تجویز مایعات و بالا بردن پاها نیز سودمند است. چنانچه علائم با استراحت و دادن وضعیت مناسب به بیمار بهبود نشان نداد ممکن است درجه حرارت مرکزی بدن بالا باشد و احتمال گرمزدگی برای بیمار مطرح باشد که نیاز به درمان جدی تری دارد.

### علائم:

- شروع علائم در فردی مشاهده می شود که در محیطی گرم، مرطوب یا فاقد تهویه به شدت فعالیت کرده است.
- ممکن است شروع علائم حتی در حالت استراحت در افراد مسن یا شیرخوارانی که در محیط گرم، مرطوب و فاقد تهویه هستند مشاهده شود.
- پوست سرد و مرطوب، خاکستری و رنگ پریده است
- زبان خشک است و احتمال تشنگی در فرد وجود دارد
- فرد دچار سرگیجه یا ضعف یا خستگی همراه با حالت تهوع و سردرد است
- دمای بدن طبیعی یا مختصری افزایش نشان می دهد و به ندرت به ۴۰ درجه سانتی گراد می رسد

### اقدامات گام به گام:

- ۱- لباس های اضافه بیمار را خارج کنید

- ۲- بیمار را به سرعت از محیط گرم خارج کنید و به محیط خنک یا زیر سایه منتقل نمایید
- ۴- بیمار را در وضعیت خوابیده به پشت قرار دهید
- ۵- اگر بیمار هوشیار است و تهوع ندارد کمی آب یا دوغ خنک از راه دهان بدهید
- ۶- در صورت داشتن حالت تهوع بیمار را به پهلو بخوابانید
- ۷- به بیمار آرامش دهید
- ۸- در صورت عدم بهبودی از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید.

**نکته:** کودکان، افراد مسن، خانم های باردار، افراد با سابقه بیماری قلبی، بیماری انسدادی مزمن ریه، دیابت، کم آبی یا چاقی و افراد با محدودیت حرکتی در خطر بالای ابتلا به اختلالات ناشی از گرما هستند.

## گرمزدگی

گرمزدگی شیوع کمتری دارد و بیماری جدی است، به دنبال تماس با گرما بروز می کند و زمانی ظاهر می شود که دمای بدن شدیداً افزایش یابد و بدن نتواند گرمای اضافی را توسط مکانیسم های تنظیم حرارت، دفع کند. به این ترتیب دمای بدن به سرعت بالا می رود و به میزانی میرسد که بافت ها شروع به تخریب می کنند و اختلالات عصبی مشخصی پدیدار میگردد.

**\*\*عدم درمان گرمزدگی همیشه منجر به مرگ می شود.**

بیمارانی که دچار گرمزدگی می شوند، به علت مختل شدن مکانیسم تعریق در اثر کم آبی شدید بدن، پوستی داغ، خشک و گرگرفته دارند. در مراحل اولیه گرمزدگی ممکن است پوست به علت عرق باقیمانده ناشی از تعریق اولیه، مرطوب و نم دار باشد. درجه حرارت بدن در بیمار دچار گرمزدگی سریعاً افزایش می یابد و ممکن است که به ۴۱ درجه سانتی گراد یا بالاتر برسد. چنانچه درجه حرارت مرکزی بدن افزایش یابد، سطح هوشیاری فرد کاهش خواهد یافت.

در بیشتر موارد اولین علامت گرمزدگی تغییرات رفتاری است. به هر حال بیمار سریعاً نسبت به تحریکات بی تفاوت می شود. در ابتدا نبض بیمار، سریع و قوی است؛ اما به تدریج با افزایش عدم پاسخ دهی بیمار، نبض وی ضعیف تر می شود و فشار خون کاهش می یابد. عموماً گرما زدگی در افرادی ظاهر می شود که بیماری مزمنی دارند. در این افراد به علت مختل بودن عملکرد تنظیم حرارت بدن، حرارت مرکزی افزایش می یابد. عوامل موثر شامل سن، دیابت و ابتلا به سایر اختلالات است. در این بیماران پوست، داغ، قرمز و خشک است. غالباً گرمزدگی ناشی از

فعالیت در افرادی مشاهده می شود که وضعیت عمومی خوبی دارند؛ اما تاثیر گرما در آنها، منجر به افزایش درجه حرارت مرکزی بدن می شود. علت افزایش دمای بدن، بالا بودن درجه حرارت محیط، فعالیت بیش از حد، تماس طولانی مدت با گرما و عدم تطابق با محیط است. در این بیماران پوست مرطوب و رنگ پریده شایع است. بهبودی از گرم‌زدگی بستگی به سرعت عمل شما در انجام درمان دارد بنابراین لازم است تا این اختلال را هر چه سریعتر تشخیص دهید. درمان اورژانس، یک هدف را دنبال می کند و آن پایین آوردن درجه حرارت بدن بیمار به هر طریق ممکن است .

### اقدامات گام به گام:

- ۱- بیمار را از محیط گرم خارج کنید
- ۲- از اورژانس ۱۱۵ درخواست کمک کنید
- ۳- محیط را با کولر خنک کنید
- ۴- لباس های بدن بیمار را خارج کنید
- ۵- بیمار را توسط ملافه یا پوشش مرطوبی بپوشانید
- ۶- اگر بیمار بیهوش است یا تهوع دارد به پهلو بخوابانید.

**نکته:** بیمار را به حدی خنک نکنید که منجر به لرزیدن وی شود؛ زیرا با این کار به جای کاهش، باعث افزایش درجه حرارت بیمار می شوید.

## اسهال



- اسهال مسافران یکی از شایع ترین بیماری هایی است که مسافران از آن رنج می برند. این بیماری در اثر خوردن و نوشیدن غذاها و آب های آلوده ایجاد می شود. این بیماری از طریق غذاهایی که به طور کامل پخته نشده باشند یا غذاهای پخته شده ای که در گرم کردن مجدد، به طور کامل داغ نشده باشند و غذاهایی که در دمای اتاق نگه داری می شوند ایجاد می شود.
- علائم این بیماری شامل دفع سه بار یا بیشتر مدفوع با قوام شل با یکی از علائم مانند تب، تهوع، استفراغ، درد شکم و مدفوع خونی است که فرم های خفیف با دفع مدفوع کمتر از ۲ بار در روز ظاهر می شود. اسهال مسافران در بچه ها شایع تر از بالغین است و کودکان در معرض خطر بیشتری برای بیماری شدید هستند .
- اکثر حملات اسهال خود محدود شوند هستند و در عرض چند روز کاملا برطرف می شوند نکته مهم این است که باید از کم شدن آب بدن جلوگیری کنید. مطمئن شوید که همیشه به مقدار کافی مایعات می نوشید، این مورد برای کودکان بسیار مهم است. اگر کودک بی قرار و یا تحریک پذیر است و یا نشانه هایی از تشنگی شدید را نشان می دهد و یا چشم های گود رفته یا پوست خشک شده با کاهش قابلیت ارتجاعی دارد، نشانه کم آبی پیشرفته بدن است و فوراً باید با کمک رابطین بهداشتی در مسیر راه به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید .
- به محض این که اسهال شروع شد مایعات بیشتر بنوشید مانند آب بطری، آب جوشیده، چای کم رنگ، سوپ و یا سایر مایعات سالم. از نوشیدن هر گونه مایعی که باعث دفع بیشتر آب از بدن می شود اجتناب کنید، از جمله قهوه، نوشیدنی های بیش از حد شیرین و برخی از دمنوش ها
- توصیه های ارائه شده برای هر مسافری مهم است اما برای گروه های در معرض خطر یعنی نوزادان و کودکان خردسال، زنان باردار، افراد مسن و افراد دارای نقص ایمنی از اهمیت ویژه ای برخوردار است، افرادی که در این گروه ها قرار دارند به طور ویژه ای به بیماریهای ناشی از مواد غذایی حساس هستند .
- در صورتی که در طول مسافرت مبتلا به علایم گوارشی مانند دل درد، دل پیچه و اسهال شدید قبل از هر گونه خوددرمانی (به ویژه مصرف آنتی بیوتیک) در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه و خدمات آزمایشگاهی و درمانی دریافت نمایید.

وبا

وبا چیست؟

وبا نوعی بیماری حاد گوارشی است و در صورتی که به موقع درمان نشود، موجب کم آبی شدید بدن و منجر به مرگ انسان می شود این بیماری تاکنون میلیون ها نفر را در دنیا مبتلا و باعث مرگ صدها هزار نفر شده است.

بیماری وبا مخصوص انسان است و انسان با خوردن آب و غذای آلوده به این بیماری مبتلا می شود، بیش از ۷۵ درصد بیماران وبایی بدون علامت اند، لذا جلوگیری از ورود وبا به یک منطقه غیر ممکن است ولی می توان با رعایت اصول بهداشت فردی و عمومی از گسترش آن جلوگیری کرد .

### علائم شایع بیماری وبا :

- احساس پری و سر و صدا (غرغر) در شکم
- استفراغ
- مدفوع شل و آبکی
- عطش و تشنگی

در اغلب موارد ممکن است احساس سر و صدا در شکم و مدفوع شل اولین علامت بیماری بوده و سپس علائم شدیدتر شروع گردد

### راه های پیشگیری از وبا:

- استفاده از آب آشامیدنی تصفیه شده و بسته بندی
- خودداری از مصرف آب های خنک شده با یخ های قالبی
- عدم استفاده از آب های آشامیدنی در معابر
- خودداری از مصرف مواد غذایی، خوراکی و آشامیدنی عرضه شده توسط فروشندگان سیار
- خودداری از مصرف سبزی ها و میوه هایی که از شستشو و ضدعفونی مناسب آنها مطمئن نیستید
- مصرف زیاد لیموی تازه، ماست و دوغ
- به همراه داشتن آب بسته بندی و مواد غذایی سالم بسته بندی در طول سفر
- شستشوی صحیح و مکرر دست ها با آب و صابون
- در صورت بروز علائم گوارشی مانند اسهال تا ۷ روز پس از بازگشت از سفر حتما به نزدیک ترین مرکز خدمات جامع سلامت یا پزشک معالج خود مراجعه نمایید .

## تب خونریزی دهنده کریمه کنگو (CCHF)

تب خونریزی دهنده کریمه کنگو یک بیماری ویروسی مشترک بین انسان و دام می باشد که می تواند در انسان منجر به مرگ شود.

### بیماری در دام:

آلودگی به ویروس تب خونریزی دهنده کریمه کنگو در دامهای اهلی و وحشی فاقد علائم بالینی مشهود می باشد و تنها با تب همراه است. بنابراین، بیماری در حیوانات به ندرت تشخیص داده می شود. تعدادی از حیوانات اهلی و وحشی مانند گاو، بز، گوسفند و خرگوش، میزبانان تکثیر کننده این ویروس هستند. بسیاری از پستانداران در مرحله ویرمی (مرحله حضور ویروس در خون) می توانند ویروس را به کنه ها انتقال دهند.

گونه های پرندگان معمولاً فاقد مرحله ویرمی بوده و به عنوان میزبان تکثیر کننده ویروس تب خونریزی دهنده کریمه کنگو محسوب نمی شوند ولی اعتقاد بر این است که پرندگان می توانند نوزاد های آلوده کنه را در مسیر مهاجرت جابجا نمایند. بنابراین پرندگان می توانند با جابجایی کنه های آلوده، در انتشار ویروس تب خونریزی دهنده کریمه کنگو اهمیت داشته باشند. همچنین امکان انتقال آلودگی از یک کنه آلوده به یک کنه غیر آلوده که بطور همزمان از یک حیوان فاقد مرحله ویرمی تغذیه می نمایند، وجود داشته و حتی برخی از گونه های پرندگان ممکن است به عنوان میزبان تکثیر کننده ویروس تب خونریزی دهنده کریمه کنگو نیز عمل نمایند. در میان پرندگان، شترمرغ نسبت به عامل بیماری حساس بوده و در کانون های اندمیک بیماری، میزان شیوع نسبتاً بالای بیماری در گله های شترمرغ گزارش گردیده است.

ویروس عامل بیماری بسیار حساس بوده و در خارج از بدن میزبان نمی تواند دوام بیاورد و با اشعه ماوراء بنفش سرعت از بین می رود. ویروس توسط برخی مواد ضد عفونی مانند هیپوکلریت ۱٪ و دی هایدگلو تارال ۲٪ غیر فعال می شود و در گرما و حرارت ۵۶ درجه سانتیگراد به مدت ۳۰ دقیقه از بین می رود. ویروس بین دام های آلوده بدون علامت و کنه ها در گردش است و تا ۸۰۰ روز یعنی طول عمر کنه، در کنه آلوده زنده می ماند.

### بقای ویروس در فرآورده های دامی:

گوشت: بنظر می رسد ویروس در عضله قابلیت تکثیر ندارد. لذا حتی اگر ویروس در عضلات و دیگر بافت های دام های آلوده وجود داشته باشد، از آنجایی که ویروس بسیار حساس بوده و مقاومت زیادی در برابر کاهش PH ندارد، تصور می شود که خونگیری کامل لاشه پس از کشتار، تکمیل جمود نعشی و کاهش اسیدیته گوشت در فرآیند از بین بردن ویروس موثر باشد. در صورتی که دام در شرایط مناسب و طبیعی کشتار گردد، در حدود ۵۰٪ خون در لاشه باقی می ماند که در صورت دارا بودن ویروس می تواند مخاطره آمیز باشد.

کبد یا جگر به دلیل وجود حجم زیاد خون می تواند محیط تکثیر و تزیاید ویروس باشد و می تواند خطر انتقال بیماری را به انسان داشته باشد. چنانچه کبد مدت بیشتری در سردخانه و یا یخچال (حدود ۴۸ ساعت) نگهداری شود، امکان انتقال ویروس به حداقل می رسد. توصیه می شود که کبد در دمای ۸-۲ درجه سانتیگراد نگهداری

شود، نگهداری کبد و کلیه به مدت حداقل ۳ روز در دمای ۲ تا ۸ درجه، امکان انتقال بیماری را به حداقل می‌رساند. حداکثر زمان نگهداری کبد در این شرایط ۱۰-۴ روز می‌باشد و نگهداری بیش از این زمان باید در شرایط انجماد صورت گیرد.

شیر: گرچه نوشیدن شیر غیر پاستوریزه مورد ظن واقع شده است، لیکن اطلاعات محدودی در مورد وجود ویروس تب خونریزی دهنده کریمه‌کنگو در شیر و یا فرآورده‌های آن وجود دارد. شایسته است مصرف شیر به صورت پاستوریزه به عنوان یک توصیه مهم بهداشتی، در همه شرایط مد نظر قرار گیرد.

پوست و پشم: پوست دام‌ها پس از کشتار ممکن است دارای کنه‌های آلوده باشند و ممکن است این کنه‌ها مجدداً به انسان بچسبند. کنه‌ها پس از کشتار، به علت کاهش درجه حرارت از بدن دام‌ها جدا می‌شوند و در صورتیکه به تازگی خونخواری را در دام شروع کرده باشد و تغذیه آن‌ها کامل نشده باشد، ممکن است مجدداً به انسان متصل شوند و از این نظر دارای خطر باشند در این حالت طی مدت زمان کوتاهی (حدود ۱۵ دقیقه) احتمال انتقال ویروس وجود دارد. البته کنه‌های آلوده موجود در پشم نیز منشاء خطر برای انسان‌های در ارتباط با این فرآورده می‌باشد که باید مد نظر قرار گیرد.

### نقش کنه‌ها در انتشار و انتقال ویروس:

کنه‌های سخت و خصوصاً جنس هیالوما به عنوان ناقل و مخزن اصلی ویروس تب خونریزی دهنده کریمه-کنگو هستند. البته انتقال بیماری توسط سایرکنه‌ها نیز گزارش شده است.

ویروس عامل بیماری از سه طریق در بین جمعیت کنه‌ها در حال گردش می‌باشد:

- ۱- ویروس عامل بیماری از طریق تخم کنه‌های آلوده به نسل‌های بعدی انتقال می‌یابد.
- ۲- نوزادان غیرآلوده کنه با خونخواری از میزبان آلوده ضمن کسب آلودگی، آن را به مراحل بعدی انتقال می‌دهند.
- ۳- کنه‌های نر آلوده از طریق آمیزش، آلودگی را به کنه‌های ماده منتقل می‌کنند.

### انتقال بیماری به انسان:

ویروس در مناطقی که بیماری بومی می‌باشد در چرخه کنه-مهره داران- کنه در حال گردش می‌باشد و از طریق له کردن کنه‌های آلوده، گزش توسط کنه‌های آلوده و تماس با خون و بافت دام‌های آلوده در مرحله ویرمی به انسان منتقل می‌شود. هم‌چنین ویروس از انسان‌های بیمار از طریق تماس مستقیم و یا تماس با خون و بافت‌های آلوده به انسان‌های دیگر منتقل می‌شود.



## چرخه بیماری تب خونریزی دهنده کریمه- کنگو



### علائم در انسان:

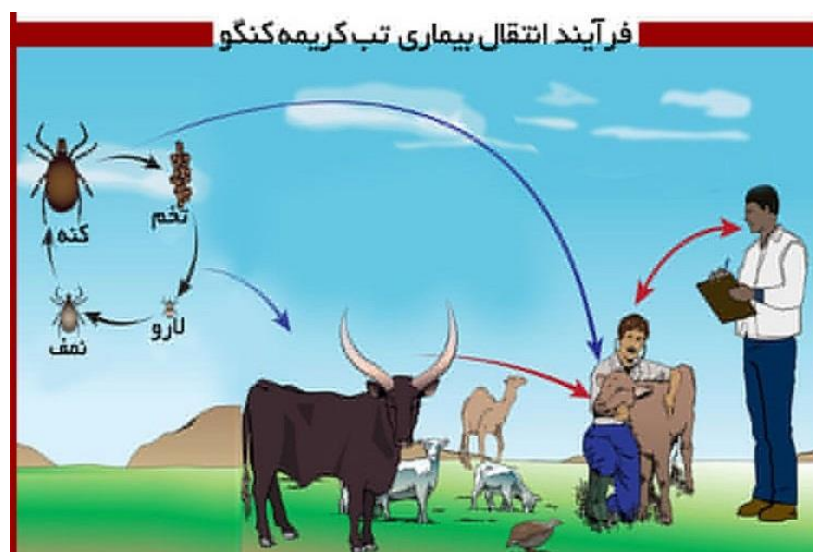
بیماری در انسان با تب، سردرد، درد شدید پشت و شکم شروع می شود و پیشرفت بیماری منجر به خونریزی شدید در اغلب نقاط بدن می شود. در اکثر موارد علائمی از هپاتیت، یرقان و بزرگی کبد و افزایش میزان آنزیم های کبدی مشاهده می شود. خونریزی داخلی منجر به شوک، ادم ریوی و مرگ می شود.



### پیشگیری:

- کشتار دام ها در کشتارگاه و عدم کشتار آن ها در منازل و معابر

- خودداری از خرید گوشت های بازرسی نشده (گوشت های بدون مهر دامپزشکی)
- استفاده از وسایل حفاظت ایمنی شخصی مانند دستکش و عینک و ... در کشتارگاه و دربرخورد با لاشه دام های تازه کشتار شده
- نگهداری لاشه دام کشتار شده در دمای ۰ تا ۴ درجه سانتی گراد (دمای یخچال) به مدت ۲۴ ساعت
- خودداری از له کردن و کشتن کنه ها با دست
- خودداری از استراحت در مراتع و کوهستانها بدون استفاده از وسایل ایمنی
- سمپاشی اماکن و دامداری ها به منظور کاهش تعداد کنه
- افراد مشکوک به بیماری باید قرنطینه شوند و از تماس با آنها خودداری گردد همچنین کلیه وسایل بیمارستانی مانند ماسک، دستکش، روپوش، پیش بند، لوله های خون، سرنگ های استفاده شده و هر وسیله ای که با ترشحات بیمار در تماس بوده باید سوزانده شود.



## تب مالت یا بروسلوز

بروسلوز یکی از بیماری های مشترک بین انسان و حیوان می باشد که در انسان به تب مالت معروف است. بیماری توسط باکتری بروسلا در حیوانات ایجاد می شود و می تواند از یک حیوان به حیوان دیگر و از حیوان به انسان منتقل شود.

### میزبان:

انسان و حیواناتی مانند گاو، گاو میش، گوسفند، بز، شتر، اسب، سگ، خوک و حیوانات حیات وحش و پستانداران دریایی

### عامل بیماری:

بروسلوز یا تب مالت بوسیله باکتری بروسلا ایجاد می شود. این باکتری چندین گونه دارد که می تواند باعث ایجاد عفونت در حیوانات مختلف شود. مهمترین گونه های آن که می توانند باعث بیماری در انسان شوند و در ایران وجود دارند بروسلا آبورتوس و بروسلا ملی تنسیس است که بروسلا آبورتوس عامل مهم ایجاد بیماری در گاو و بروسلا ملی تنسیس عامل مهم ایجاد بیماری در گوسفند و بز است و بزها به بیماری بیشتر حساس می باشند.



شکل میکروسکوپی باکتری بروسلا

### ماندگاری عامل بیماری:

مدت زمان بقای بروسلا در شرایط محیطی	
آب	۱ تا ۵۷ روز
خاک (رطوبت ۹۰٪)	۴۸ تا ۷۳ روز
کود	۱ روز تا چند سال
ترشحات رحمی	۲۰۰ روز

۷۵ روز	جنین سقط شده
۱۲۰ روز	مدفوع ( در هوای سرد)
۳۰ روز	ادرار
۱۱۰ روز	پشم

بقای بروسلا در فراورده های لبنی و گوشت	
متغیر از یک روز تا چند ماه	شیر
۴ تا ۶ هفته	خامه
۳۰ روز	بستنی
۴ تا ۵ ماه	کره
۲ تا ۲/۵ ماه	پنیر نمک زده
بیش از ۳ ماه	گوشت نمک سود
بیش از ۱ سال	گوشت یخ زده

### عوارض بیماری:

- بیماری در انسان می تواند باعث ضعف و ناتوانی فرد شود. همچنین دوره درمان بیماری طولانی و هزینه بر است و بعد از درمان امکان برگشت دوباره بیماری وجود دارد.
- بروسلاز در دام ها باعث سقط جنین می شود. در اثر سقط از جمعیت بره ها، بزغاله ها و گوساله ها کم می شود، در نهایت وزن گوشت و شیر دام کاهش می یابد.

- دام های بروسلوزی ممکن است نوزاد نارس یا ضعیف به دنیا بیاورند که معمولاً بعد از تولد تلف می شوند و یا در صورت زنده ماندن ضعیف و کم بازده خواهند بود.

### انتقال بیماری به حیوان:

برای اینکه یک حیوان به بروسلوز مبتلا شود باید به بیماری حساس باشد و میکروب به اندازه کافی وارد بدنش شود. باکتری بروسلا می تواند از راه های تنفسی، خوراکی و یا پوست آسیب دیده و مخاطات وارد بدن حیوان شده و باعث ایجاد بیماری شود:

- تنفس کردن هوای آلوده به باکتری در دامداری
- تماس پوست آسیب دیده و یا مخاطات با بافتها و مایعات بدن حیوانات آلوده مانند جفت، جنین، ترشحات زایمانی، ادرار، فضولات و خون حیوان آلوده
- تغذیه نوزاد از آغوز و شیر آلوده حیوان
- خوردن علوفه و آبی که با باکتری آلوده شده است

### راه های انتقال بیماری به انسان:

همانند حیوانات، باکتری بروسلا از سه راه اصلی می تواند وارد بدن انسان شده و باعث بیماری شود.

۱- از راه پوست زخمی و مخاطات (تماس مستقیم با دام یا ترشحات عفونی دام)

۲- از راه خوراکی

۳- از راه تنفسی

۱- از راه پوست زخمی و مخاطات

- تماس دست و یا هر قسمت از پوست که دارای کوچکترین زخم و یا خراش باشد با گوشت آلوده و یا ترشحات آلوده دام مانند خون، ادرار، مدفوع و ترشحات زایمانی و یا سقطی و همچنین شیر آلوده باعث انتقال بیماری به انسان می شود.
- پاشیده شدن خون و ترشحات آلوده حیوان به داخل چشم و دهان نیز می تواند باعث ایجاد بیماری در انسان شود.

## ۲- از راه خوراکی

- خوردن آغوز، سر شیر و شیر نجوشانده و یا غیر پاستوریزه دام های آلوده و محصولات لبنی مانند پنیر، خامه، بستنی و ... که از شیر آلوده نجوشانده و یا غیرپاستوریزه تهیه می شوند یکی از مهمترین راه های انتقال بیماری به انسان است.
- عدم شستشوی کافی دست ها بعد از سر و کار داشتن با دام های آلوده می تواند باعث پخش شدن میکروب به سایر قسمت ها و نیز انتقال بیماری به انسان شود.
- خوردن گوشت، جگر و هر بافتی از حیوان آلوده که کاملاً پخته نشده باشد می تواند باعث ایجاد بیماری شود.



## ۳- راه تنفسی

- استنشاق هوای آلوده آغل و ذرات ریز مواد زایمانی و یا سقطی دام های آلوده می تواند باعث انتقال بیماری به انسان شود.

### علائم تب مالت در انسان:

بعد از ورود باکتری به بدن ۳ تا ۵ روز و گاهی تا چند ماه طول می کشد تا علائم بیماری ظاهر شود. تب مالت در انسان معمولاً به سه نوع حاد (وقتی در طی ۳ ماه خاتمه یابد)، تحت حاد (بین ۳ ماه تا یک سال طول بکشد) و مزمن (بیماری بیش از یک سال دوام داشته باشد) تقسیم می شود.

در سه ماه ابتدای بیماری چون علائم اختصاصی تب مالت دیده نمی شود ممکن است تشخیص بیماری دشوار باشد بیمار ممکن است در این مدت از بی اشتهايي، تعریق شبانه، سردرد، بدن درد، درد زانو یا دیگر مفاصل بدن شکایت داشته باشد.

اگر بیماری بیشتر از سه ماه طول بکشد عوارض بیماری در هر قسمتی از بدن به ویژه در استخوان ها و مفاصل ممکن است دیده شود. بیماری می تواند بر قسمت های مختلف بدن از جمله چشم، دستگاه گوارش، بافت های خونساز، کبد، طحال، مغز و قلب اثر کند و باعث بروز علائم متفاوتی شود به همین علت به تب مالت در انسان بیماری هزار چهره هم می گویند. تاثیر بیماری بر چشم می تواند باعث تاری دید و حتی کوری در بیمار شود. و چنانچه بیماری بر قلب و مغز اثر کند ممکن است باعث مرگ بیمار شود.

### پیشگیری بیماری در انسان:

- استفاده از لباس کار، کفش، دستکش و ماسک هنگام سر و کار داشتن با دام ها و یا تمیز کردن محل زندگی آنها

- خودداری از آوردن لباس کار، کفش و وسایلی که در دامداری استفاده شده اند به محل زندگی خود و خانواده

- استفاده از دستکش مخصوص شیردوشی ( لاتکس یا دستکش لاستیکی مناسب) هنگام شیردوشی
- شستشو کافی و ضد عفونی ظروف شیردوشی با ضدعفونی کننده مناسب و یا آب جوش بعد از تمام شدن شیردوشی

- شستشوی مناسب دست ها بعد از سرو کار داشتن با دام ها و یا دوشیدن شیر
- استفاده از دستکش برای پاک کردن و قطعه قطعه کردن گوشت و شستشوی دستها بعد از تمام شدن کار
- استفاده از شیر پاستوریزه و یا جوشانده شده و محصولات لبنی ( مانند خامه، پنیر، بستنی) تهیه شده از شیر پاستوریزه یا جوشانده شده (برای سالم سازی شیر کافی است بعد از جوش آمدن، شیر ۳ تا ۵ دقیقه قل بزند. زیاد جوشیدن شیر باعث می شود که بعضی از مواد داخل آن و موادی که برای درست کردن پنیر لازم است از بین برود).

- نگهداری پنیر سنتی تهیه شده از شیر نجوشانده در آب نمکی که در یک لیتر آن حداقل ۱۷۰ گرم نمک دارد برای مدت زمان حداقل ۳ ماه.

\*\*واکسنی که بتواند بطور موثر انسان را در مقابل تب مالت محافظت کند وجود ندارد.

## سالک یا لیشمانیوز جلدی

لیشمانیوز بیماری است که توسط یک انگل تک یاخته‌ی تاژکدار از جنس لیشمانیا ایجاد می‌شود. لیشمانیوز ممکن است به سه شکل بالینی شامل لیشمانیوز احشایی، جلدی و موکوسی \_جلدی در انسان ایجاد شود که به شکل بالینی لیشمانیوز جلدی، سالک گفته می‌شود.

### راه انتقال:

عامل بیماری سالک توسط پشه های فلبوتوموس (پشه خاکی) از انسان یا حیوانات بیمار (سگ و جوندگان) به انسان یا حیوان سالم منتقل می‌شود.

### چرخه انتقال سالک



### انواع لیشمانیوز جلدی:

با توجه به عامل بیماری و علائم بالینی، لیشمانیوز جلدی (سالک) در انسان به دو شکل سالک شهری (خشک) و سالک روستایی (مرطوب) بروز می‌کند.

### لیشمانیوز جلدی نوع شهری:



عامل این نوع از لیشمانیوز عمدتاً لیشمانیا تروپیکا می باشد. به دلیل ظاهر ضایعه به آن نوع خشک نیز گفته می شود. در سالک نوع شهری، عمدتاً انسان بیمار مخزن بیماری است. ناقل بیماری گونه هایی از پشه خاکی های ماده از جنس فلپوتوموس *Phlebotomus* است که اندازه آن  $3 - 1/5$  میلیمتر و بدن آن پر از مو و به رنگ زرد می باشد. در لیشمانیوز جلدی نوع شهری، فلپوتوموس سرزنتی ناقل اصلی بیماری است.

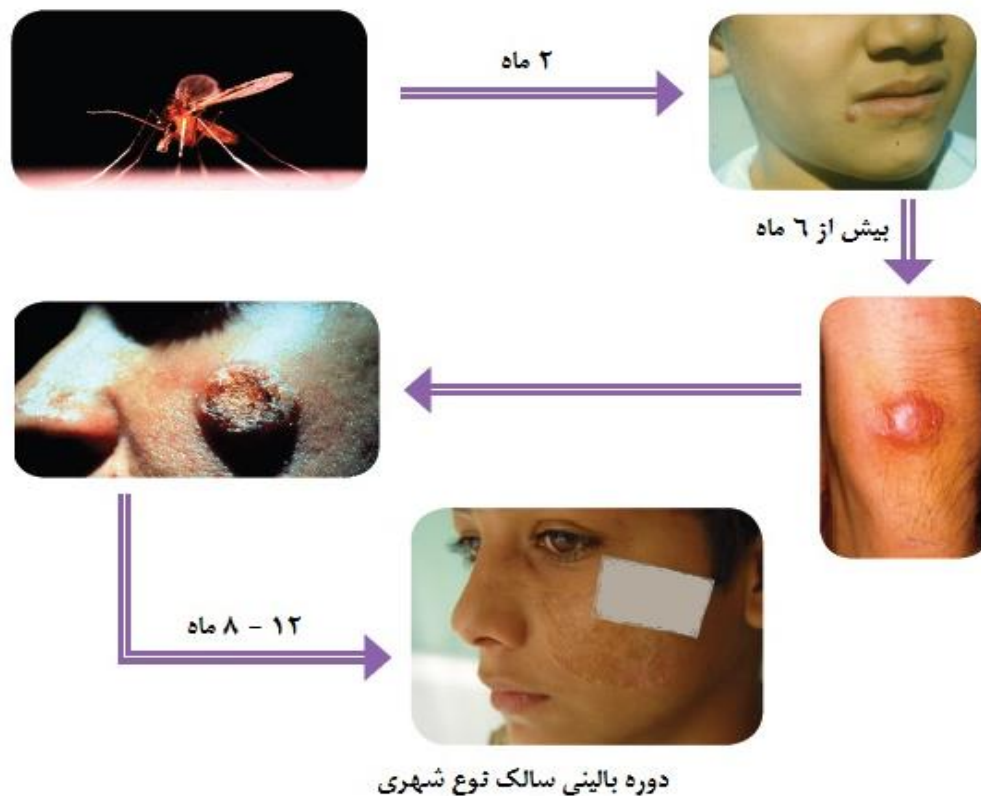


پشه خاکی فلپوتوموس در حال خونخواری

#### علائم بالینی سالک نوع شهری در انسان:

دوره کمون در لیشمانیوز جلدی نوع خشک (شهری) طولانی تر از نوع روستایی بوده و به طور معمول ۲ تا ۸ ماه و گاهی بیشتر می باشد. این بیماری دارای مراحل و اشکال بالینی مختلف است. پس از گذشت دوره کمون در محل گزش پشه، پاپول سرخ رنگی ظاهر می شود این پاپول نرم و بی درد است و در اثر فشار محو نمی شود. گاهی خارش مختصری دارد. پس از گذشت چند هفته یا چند ماه پاپول فعال شده، ضایعه بزرگتر شده و اطراف آن را هاله قرمز رنگی فرا می گیرد و کم کم بر اثر تجمع سلول ها در آن، ضایعه سفت می شود. پس از گذشت ۲ تا ۳ ماه پاپول به صورت دانه ای سرخ و برجسته با سطحی صاف و شفاف و قوامی نسبتاً سفت درمی آید. در این هنگام در روی آن فرورفتگی به عمق یک میلیمتر که ته آن پوسته پوسته است دیده می شود. به تدریج مایع سرروز ترشح می کند و ممکن است ضایعه به صورت زخمی باز در آید. زخم حدودی مشخص و حاشیه های نامنظم و برجسته دارد که روی آن را دلمه ای کثیف و قهوه ای رنگ می پوشاند. اگر دلمه کنده شود کف زخم به شکل فرو رفته مشاهده می شود. اطراف زخم دارای هاله ای صورتی رنگ است که در مقایسه با بافت های اطراف و زیر آن سفت به نظر می رسد. ضایعه بی درد و گاهی دارای خارش خفیف است اما در صورت بروز عفونت ثانویه دردناک می شود. بهبودی زخم به تدریج از مرکز زخم شروع شده و دلمه شروع به خشک شدن می کند و بهبودی کامل ۶-۱۲ ماه و گاهی بیشتر طول می کشد و اثر آن به صورت جوشگاهی فرو رفته با حدودی کاملاً مشخص و حاشیه ای نامنظم باقی می ماند. در این شکل بیماری توزیع فصلی مشخصی وجود ندارد و بیماری در همه فصول سال دیده می شود. سالک نوع شهری در اکثر شهرهای ایران از جمله شهرهای

مشهد، تهران، شیراز، کرمان، نیشابور، یزد و ... وجود دارد و اغلب موارد مبتلا به سالک در شهر بم از این نوع می باشد.



### سالک نوع روستایی:

در ایران، سالک جلدی به دلیل وجود ترشح در ضایعه به نام نوع مرطوب نامیده می شود. مخزن بیماری، جوندگان می باشند. تظاهرات بالینی همیشه با ابتلا به نوع انگل مطابقت ندارد و تشخیص بیماری براساس شکل ضایعه و منطقه بروز آن قابل اعتماد نیست. ناقل اصلی در این بیماری پشه خاکی است.

### علائم بالینی لیشمانیوز جلدی نوع روستایی در انسان:

در لیشمانیوز جلدی نوع مرطوب (روستایی) دوره کمون کوتاهتر از نوع شهری است و معمولاً کمتر از ۴ ماه می باشد. این شکل بیماری نیز دارای ضایعات بالینی مختلف می باشد. پس از طی دوره کمون ضایعه به صورت جوش همراه با التهاب حاد ظاهر می شود. پس از مدتی (چند روز تا چند هفته) زخمی شده که به سرعت بزرگ و دور

آن پرخون می گردد. زیر لبه زخم معمولاً برجسته و دارای ترشح است. بهبودی ضایعه از مرکز و اطراف همزمان اتفاق می افتد و به طور معمول طی مدت ۶ - ۴ ماه پس از شروع آن، کاملاً بهبود می یابد اما به ندرت در افراد سالم بیش از این مدت طول می کشد. ضایعات متعدد در بیماران حتی بیش از ۲۰۰ ضایعه نیز مشاهده شده است. اشکال متنوع دیگر شامل پوسته پوسته شونده، شاخی، زگیلی شکل و ... نیز گزارش شده است. بروز عفونت ثانویه میکروبی و قارچی ممکن است موجب بدتر شدن بیماری گردد. در این شکل بیماری اختلافات فصلی شدید مشاهده می شود به طوری که قسمت اعظم موارد طی ماه های آبان و آذر ظاهر می گردد. شمال و شمال شرقی اصفهان کانون مهم سالک نوع روستایی در ایران می باشد همچنین کانون های بیماری در بسیاری از مناطق دیگر مانند استان خوزستان، فارس، گلستان، خراسان، بوشهر و ... وجود دارند. در بسیاری از موارد نمی توان بین نوع شهری و روستایی از نظر بالینی اختلافی مشاهده کرد و براساس علائم بالینی نوع بیماری را تشخیص داد. شدت لیشمانیوز جلدی نوع روستایی به مراتب بیشتر از لیشمانیوز جلدی نوع شهری است و بیش از ۹۵٪ موارد بیماری در کمتر از یک سال بهبود می یابند.



## پیشگیری:

پیشگیری و کنترل بیماری ممکن است با کنترل ناقل و کاهش مخازن و اقدامات بهداشت محیط انجام شود.

### ۱- کنترل ناقلین (پشه خاکی)

فلبوتوموس سرزنتی اهلی است و نسبت به بسیاری از حشره کش ها شامل DDT، دلتامترین و ... حساس است. اولویت آن است که سمپاشی در زمان بروز همه گیری در کانون آلوده در خانه بیماران و خانه های مجاور و خانه هایی که سگ آلوده دارند و مرحله بعد حاشیه شهرها و محل جمع آوری زباله ها و نخاله های ساختمانی انجام شود. جمع آوری به موقع زباله ها و نخاله ها و مصالح ساختمانی اهمیت دارد. تکرار سمپاشی در سال بعد قبل از شروع فعالیت پشه خاکی ها در فروردین یا اوایل اردیبهشت ماه در منزل بیماران سال قبل و خانه های همسایه آنها و ترجیحاً یک نوبت نیز در اواخر مرداد ماه انجام شود. محل های سمپاشی شامل گوشه دیوارها و سقف ها، در و پنجره ها و به فاصله یک متر اطراف پنجره ها در خارج ساختمان، پشت کمدها، زیر تخت، زیر زمین، محل نگهداری دام ها و طیور و هر جای تاریک دیگر که امکان استراحت پشه خاکی وجود داشته باشد، می باشد. پشه بند، توری و پرده آغشته به حشره کش دلتامترین در نوع شهری تعداد موارد بیماری را کم می کند ولی منجر به قطع زنجیره انتقال نمی شود. به کار بردن پشه بند، پرده و توری آغشته به سم بایستی با آموزش جمعیت تحت پوشش و با نظارت و بستر سازی مناسب انجام شود. سمپاشی و استفاده از پشه بند علاوه بر آنکه از گزش پشه آلوده پیشگیری می کند، مانع آلوده شدن آن ها به دنبال گزش افراد مبتلا می شود.

ناقل سالک نوع روستایی، فلبوتوموس پاپاتاسی است که نیمه وحشی بوده و اکثراً انتقال بیماری خارج از منازل صورت می گیرد و سمپاشی تأثیر قابل توجهی در کاهش موارد بیماری ندارد و در زمان بروز همه گیری ممکن است مؤثر باشد. البته استفاده از پشه بند، توری و پرده آغشته به حشره کش دلتامترین با ماندگاری بیش از ۵ سال ممکن است منجر به قطع زنجیره انتقال در سالک روستایی شود ولی بایستی قبلاً آموزش جمعیت تحت پوشش به طور مناسب صورت گرفته باشد.

### ۲- کنترل مخزن های بیماری

کنترل مخزن در سالک نوع شهری:

کنترل مخزن شامل بیماریابی فعال و درمان صحیح بیماران، تحت نظارت مستقیم پزشک و به خصوص پانسمان روزانه محل ضایعه می باشد. از طرف دیگر کنترل جمعیت سگ ها نیز به خصوص در شروع همه گیری که به عنوان مخزن تصادفی بیماری شناخته شده اند، مهم می باشد.

کنترل مخزن در سالک نوع روستایی:

اصولاً جوندگان صحرائی مخزن لیشمانیوز جلدی نوع روستایی می باشند که با توجه به هماهنگی های صورت گرفته با سایر ارگانها جونده کشی چهار بار در سال اول و در سالهای بعد پس از بازدید از منطقه در هنگام شروع فعالیت موش های صحرائی (معمولاً در اسفند ماه) و در صورت بالا بودن تعداد لانه های فعال جوندگان، تصمیم گیری در مورد تعداد دفعات جونده کشی باید انجام شود. راه های دیگر کنترل جوندگان شامل از بین

بردن لانه جوندگان به وسیله شخم زدن، آبگیری و استفاده از دود آگروز برای کشتن موشها در برخی کشورها مورد استفاده قرار گرفته است.

۳- اقدامات بهداشتی فردی:

برای پیشگیری بیماری باید از روش های حفاظت شخصی استفاده نمود تا از گزش پشه خاکی های ناقل بیماری در امان باشید. مثلاً در زمان فعالیت پشه خاکی ها تا حد امکان از منزل خارج نشده، به محل زندگی آنها مثلاً محل های نگهداری دام نزدیک نشوید و از دورکننده های حشرات نیز استفاده شود.

# آموزش و ایمنی مستزار