

توصیه‌های بهداشتی جهت زائرین محترم اربعین

- ۱- حداقل ۲ هفته قبل از عزیمت به کشور عراق **واکسن آنفلوانزا** تزریق نمایید.
- ۲- در صورت داشتن بیماری یا مشکلات جسمی قبل از سفر به پزشک خود مراجعه نمایید.
- ۳- داروهای مصرفی روزانه و همچنین لیست داروهای مصرفی و دوز آنها را به همراه داشته باشید.
- ۴- از تماس نزدیک با افراد ناخوشی که سرفه، عطسه و تب دارند خودداری کنید (بیش از یک متر فاصله بگیرید).
- ۵- دستهای خود را به طور مرتب با آب و صابون بشوئید (**شستشوی مداوم دستها** به تنهایی تا ۵۰ درصد از انتقال بیماری‌های عفونی پیشگیری می‌نماید).
- ۶- ژل ضدعفونی دست همراه داشته باشید.
- ۷- از تماس دست آلوده به چشم و دهان خود بپرهیزید.
- ۸- از سجاده، لیوان و بطری آب شخصی خود استفاده نمایید.
- ۹- جهت نوشیدن آب حتماً از **آب معدنی بسته بندی شده** استفاده نمایید.
- ۱۰- جهت تامین غذا حتی الامکان به موبک‌های ایرانی و مراکز معتبر مراجعه نمایید.
- ۱۱- از مصرف سبزی خام، سالاد و یا غذاهای حاوی سبزی خام و سس‌های مختلف خودداری نمایید.
- ۱۲- از تماس، دست دادن و روبوسی با دیگر زائران حتی الامکان خودداری کنید.
- ۱۳- در هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان خود را با دستمال بگیرید و دستمال را در سطل آشغال بیاندازید و در صورت نبود دستمال از بالای آستین لباستان استفاده کنید.
- ۱۴- از مصرف شیر خام و سایر فرآورده‌های لبنی غیر پاستوریزه جداً خودداری نمایید.
- ۱۵- از خریدن و مصرف نوشیدنی‌ها و مواد غذایی از دست فروشان پرهیز نمایید.
- ۱۶- در شلوغی جمعیت سعی کنید جلوی دهان و دماغ خود را با **ماسک** بپوشانید.
- ۱۷- در صورت بروز تب و علائم تنفسی بلافاصله به پزشک کاروان مراجعه کنید.
- ۱۸- مایعات زیاد بنوشید و استراحت و خواب کافی داشته باشید.
- ۱۹- **بیماری وبا** را جدی بگیرید و در صورت بروز فوراً به پزشک مراجعه نمایید (علائم شایع بیماری: اسهال آبکی شدید با دفعات اجابت مزاج غیرقابل شمارش و شبیه آب برنج و بدبو، نبودن دل درد و دل پیچه برخلاف بسیاری از بیماریهای گوارشی، گرفتگی عضلات پشت ساق پا، عطش فراوان، فقدان خون در مدفوع، استفراغ بدون حالت تهوع، احساس پری و غرغر شکم، فقدان تب)
- ۲۰- هرگونه طغیان ناشی از آب و مواد غذایی را به پزشک یا کادر بهداشتی مستقر گزارش نمایید (تعریف طغیان منتقله از آب و غذا: اگر دو نفر یا بیشتر از یک غذا یا آشامیدنی مشترک استفاده کرده و علائم بالینی مشترک داشته باشند)

نکته مهم: زائرین محترم در طول سفر یا بعد از بازگشت جهت تسکین احتمالی بیماری خود از مصرف خوراکی دارو به ویژه کورتون‌ها (برای مثال آمپول دگزا متازون) به دلیل تضعیف سیستم ایمنی بدن و احتمال افزایش طول دوره بیماری، جداً خودداری نمایند.

با آرزوی قبولی طاعات و عبادات شما زائرین محترم

مرکز بهداشت استان یزد