

## پیام های آموزش مسائل بهداشتی ویژه زائران خانه خدا

زائر گرامی : مهم ترین اقدام بهداشتی در زیارت خانه خدا : شستشوی مداوم دست ها با آب و صابون، نوشیدن مکرر آب سالم و استفاده از ماسک در تجمعات می باشد.

زائر گرامی : برای حفظ سلامت خود از آب آشامیدنی سالم ( ترجیحاً آب معدنی بسته بندی شده ) استفاده نمائید.

زائر گرامی : برای حفظ سلامت خود روزانه حداقل 8 لیوان آب آشامیدنی سالم بنوشید.

زائر گرامی : برای حفظ سلامت خود سعی کنید روزانه خواب و استراحت کافی داشته باشید.

زائر گرامی : برای حفظ سلامت خود از سالاد و سبزیجات بسته بندی شده و بهداشتی استفاده نمائید.

زائر گرامی : برای حفظ سلامت خود از مصرف شیر غیر پاستوریزه و محلی خودداری کنید.

زائر گرامی برای حفظ سلامت خود در تجمعات حتما ماسک بزنید.

زائر گرامی : برای حفظ سلامت خود دست های خود را به طور مداوم و مکرر با آب و صابون بشوئید.

زائر گرامی : برای حفظ سلامت خود در صورت ابتلا به بیماری، داروهای خود را به اندازه کافی به همراه داشته باشید.

زائر گرامی : خانه خدا در صورت داشتن تب بلافاصله به پزشک کاروان مراجعه کنید.

زائر گرامی در صورت داشتن خونریزی از هر قسمت و اعضای بدن بلافاصله به پزشک کاروان مراجعه کنید .

زائر گرامی : در صورت داشتن دانه ها و لکه های پوستی بلافاصله به پزشک کاروان مراجعه کنید.

زائر گرامی : در صورت داشتن سرفه و تنگی نفس بلافاصله به پزشک کاروان مراجعه کنید.

زائر گرامی : در صورت داشتن علائم مسمومیت غذایی (تهوع، استفراغ، دل درد و دل پیچه، اسهال ) بلافاصله به پزشک کاروان مراجعه کنید.

زائر گرامی : در صورت بروز زردی در چشم و یا پوست بلافاصله به پزشک کاروان مراجعه کنید.

زائر گرامی : در صورت داشتن علائم آنفلوانزا (آبریزش بینی، سردرد، گلودرد، درد عضلانی، تب و تعریق و...) بلافاصله به پزشک کاروان مراجعه کنید.

## محتوای آموزشی جهت حفظ سلامت زائران گرامی

با توجه به نزدیکی زمان آغاز سفرهای حج تمتع، نخستین و مهم‌ترین توصیه برای زائران، استفاده از آب آشامیدنی سالم است. با توجه به اقامت حدود 30 روزه در عربستان، زائران توجه داشته باشند که در توقفگاه‌ها محل‌هایی برای خنک کردن بطری‌های آب وجود دارد که یخ موجود در این اماکن غیربهداشتی است و نباید آن را مصرف کنند. اغلب بیماری‌ها از طریق آب ناسالم به فرد منتقل می‌شوند، بنابراین در طول سفر با توجه به هوای گرم عربستان و احتمال مصرف آب فراوان، زائران از بطری‌های آب آشامیدنی سالم و پلمپ شده و همچنین از لیوان شخصی خود استفاده کنند. موضوع دیگری که در طول سفر برای حفظ سلامتی حجاج حائز اهمیت است، بهداشت مواد غذایی است. به دلیل گرمای هوا، احتمال فاسد شدن مواد غذایی وجود دارد و ممکن است در صورت همراه بردن غذای فاسدشدنی، دچار مسمومیت غذایی شوند. حجاج تنها از وعده غذایی که سازمان حج و زیارت و مسئولان کاروان‌ها در اختیار آنها قرار می‌دهند، استفاده کرده و غذا را در همان وعده مصرف کنند و این گونه نباشد که غذا را همراه خود بیرون از هتل برده و پس از چند ساعت به مصرف برسانند. با توجه به این که زائران در طول روز مدت زیادی را خارج از محل اقامت خود می‌گذرانند، برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های روده‌ای و همچنین بیماری‌های تنفسی، شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون بسیار اهمیت دارد. یکی از مشکلاتی که ممکن است برای حجاج پیش آید، بروز بیماری‌های تنفسی است؛ با توجه به حضور حجاج در محیط پر تجمع، توصیه می‌شود آداب بهداشتی را هنگام سرفه یا عطسه کردن به جا آورند. در این هنگام با دستمال جلوی بینی و دهان خود را بگیرند و حتما دستمال استفاده شده را در سطل زباله بیندازند و ماسک استفاده نمایند. همچنین بدون شست‌وشوی دست‌ها با صابون، از دست زدن به چشم‌ها، دهان و بینی خود پرهیز کنند. زائران باید از افرادی که دچار علائم سرماخوردگی و عفونت تنفسی هستند، حداقل به میزان 2 متر فاصله داشته باشند و هنگامی که افراد دچار این علائم بیماری شدند، از در آغوش گرفتن، دست دادن و روبوسی جدا خودداری کنند. افراد بیمار نیز تغذیه مناسب داشته باشند و آب و مایعات فراوان مصرف کنند. توصیه می‌شود از تماس با حیوانات به خصوص پرندگان و حضور در بازار فروش پرندگان در عربستان خودداری کنند و در صورت بروز علائم بیماری از جمله تب، سرفه و مشکلات تنفسی و گوارشی بلافاصله به پزشک کاروان مراجعه کنند.

مرکز بهداشت استان مرکزی