جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی




# محتوای آموزشی

# ویژه سفر زیارتی راهیان نور

**اسفند ۱۴۰۱**

Contents


**مقدمه** ..... ۲

**کووید–۱۹** ..... ۲

بهداشت دست ..... ۳

**سلامت روان** ..... ۵

**توصیه های بهداشتی ویژه گروه های مختلف** ..... ۸

توصیه های عمومی ..... ۸

مدیران کاروان ها ..... ۸

**سلامت دهان و دندان** ..... ۱۰

**طب ایرانی و مکمل** ..... ۱۲

**اصول تغذیه** ..... ۱۹

**پیاده روی طولانی مدت** ..... ۲۱

کوله پشتی ..... ۲۲

تاول پا ..... ۲۲

حفاظت از پوست ..... ۲۳

**گرد و غبار** ..... ۲٤

**طوفان** ..... ۲۵

**بارش های شدید و سیل** ..... ۲٦

**آتش سوزی** ..... ۲۷

**مسمومیت** ..... ۲۸

**آسیب های قفسه سینه** ..... ۲۹

**اورژانس های رفتاری** ..... ۳۰

**تجمعات انبوه** ..... ۳۱

**انفجارهای تروریستی** ..... ۳۳

**برق گرفتگی** ..... ۳۵

**حوادث ترافیکی** ..... ۳۷

**کنترل خونریزی** ..... ٤٢

**آسیب به سر و اندام ها** ..... ٤٥

دررفتگی ..... ٤٩

**تشنج** ..... ٥١

**حمله قلبی** ..... ٥٢

**افزایش فشار خون** ..... ٥٤

**کاهش قند خون** ..... ٥٥

**سوختگی** ..... ٥٧

سوختگی الکتریکی یا ناشی از صاعقه ..... ٥٩

**حیوان گزیدگی** ..... ٦٠

زنبورگزیدگی ..... ٦١

عقرب گزیدگی ..... ٦٢

مار گزیدگی ..... ٦٤

**اسهال** ..... ٦٧

وبا ..... ٦٧

**تب مالت یا بروسلوز** ..... ٦٩

**سالک یا لیشمانیوز جلدی** ..... ٧٤

## مقدمه

جریان عظیم فرهنگی راهیان نور یکی از پرمخاطب ترین عرصه های فرهنگی کشور با تأثیرگذاری مثبت در فرهنگ عمومی جمهوری اسلامی ایران است. و از کارآمدترین و موثرترین راه های مقابله با جنگ نرم دشمن و استفاده از ثروت غنی و سرچشمه قوی دوران دفاع مقدس است. جاذبه شهدا و موضوعات فرهنگی مرتبط با دفاع مقدس، بستری پاک و مقدس را برای جوانان و نوجوانان این مرز و بوم و سایر نقاط جهان فراهم آورده تا در گذر تاریخی آن، با مفاهیم ارزشی جهاد در راه خدا و ایستادگی و مقاومت در برابر سلطه گران جهانی آشنا سازد.

این محتوای آموزشی جهت حفظ، تامین و ارتقای سلامت زائرین محترم و خدمت گزاران آن ها تهیه گردیده است.

لینک رسانه های  تولید شده در سایت دفتر آموزش و ارتقای سلامت:

https://b2n.ir/e87374

کیوآر کد (QR code) محتوای آموزشی و رسانه های تولید شده در سایت دفتر آموزش و ارتقای سلامت:

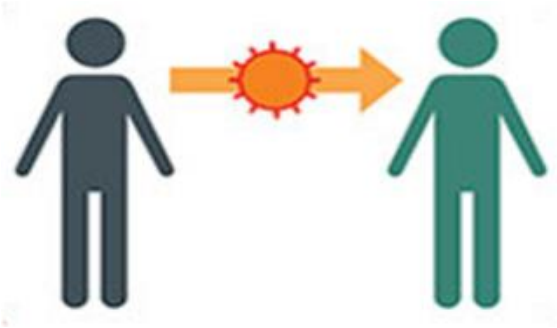
## کووید-۱۹



کرونا ویروس‌ها نوعی ویروس هستند که عموماً باعث سرماخوردگی معمولی در انسان می گردند، اما برخی از آنها مانند کووید-۱۹ می توانند 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 گروه های آسیب پذیر(مانند سالمندان و...)، ممکن است باعث بیماری شدیدتر تنفسی و بستری در بیمارستان شود.

### 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 :



علایم عمومی بیماری شامل بی اشتهایی، 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 علایم 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.
- اگر با تب، سرفه یا دشواری در تنفس مواجه شدید؛ فورا 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 فورا در سطل آشغال در بسته بیندازید،
- در هنگام استفاده از ماسک اطمینان حاصل کنید که صورت و دهان شما را کاملا پوشانده باشد. از دست زدن به ماسک خود خودداری کنید،
- درصورت خیس یا آلوده شدن ماسک، آن را تعویض کنید و سپس دست هایتان را خوب بشویید.

**بهداشت دست**

عوامل بیماری‌زای خطرناک به طور گسترده‌ای در خاک، آب، حیوانات و سطوح وجود دارند و می توانند 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، 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 ژل های ضدعفونی کننده ای که نیاز به شستشو با آب ندارند میتوانند بسیار کمک کننده باشند.

**روش درست شستن دست ها در ۱۰ مرحله:**




۱- ابتدا دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.
۲- دو کف دست ها 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 معمولا فراموش میشود در آخر حتما شسته شود.
۹- دست ها 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 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 فکرکنید.
- 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.

**کمک های اولیه روانشناختی عبارتست از:**

- برقراری ارتباط
- گوش دادن
- درک همدلانه
- مراقبت از خود

**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 بگزارید.
- 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.

## توصیه های بهداشتی ویژه گروه های مختلف

### توصیه های عمومی

- از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.
- در تمامی موارد به دقت به هشدارهای مقامات و مسئولین و کانال های معتبر(مانند صدا و سیما و مدیران کاروان) توجه کنید.
- در هنگام وجود آلایندگی 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.
- 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.
- 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.
- مصرف شیر، ماست کم‌چرب، میوه و سبزیجات تازه و مایعات برای دفع سموم از بدن مفید است.
- برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحا آب بسته بندی) همراه داشته باشید.

### مدیران کاروان ها

- گروه های آسیب پذیر را در محدوده خود شناسایی کنند و بدانند که این گروه ها نیازمند مراقبت و توجه ویژه هستند.
- تا حد امکان به نیاز گروه های آسیب پذیرتوجه 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 .....

- 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،
- 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.
- 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 موکب 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.
- شست و شوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام شود و در صورت امکان افراد حتما از قاشق های یکبار مصرف استفاده کنند.

## سلامت دهان و دندان

۱- همیشه در سفر مسواک و خمیر دندان شخصی همراه داشته باشید. برای تمیز کردن دندان ها و جلوگیری از پوسیدگی دندان، روزی دو بار و هر بار به مدت دو دقیقه دندان های خود را مسواک بزنید.

۲- روی زبان را با مسواک تمیز کنید. تمیز کردن زبان به خوشبویی دهان کمک می کند.



۳- برای تمیز کردن بین دندانها، از نخ دندان استفاده کنید.

۴- بعد از خوردن هر نوع غذایی، شستشوی دهان را فراموش نکنید.

۵- از جویدن یخ، آب نبات سفت و خوراکی هایی از این قبیل خودداری کنید؛ چرا که سبب ترک خوردن و شکستگی دندان می شوند.

۶- از مصرف مکرر مواد قندی خودداری کنید. مواد قندی چه طبیعی و چه مصنوعی باشند، علاوه بر احتمال چاقی و دیابت و ...، باعث ایجاد پوسیدگی دندان می گردند.

### درد دندانی و آبسه



در صورتی که در سفر دچار دندان درد گشتید:

۱. با مسواک و نخ دندان ناحیه را تمیز کنید.

۲. دهان خود را با آب نمک ولرم شستشو دهید.

۳. از قرار دادن مسکن هایی نظیر آسپیرین بر روی ناحیه آسیب دیده خودداری کنید، زیرا باعث سوختگی لثه می گردد. در صورت نیاز برای کاهش درد از مسکن هایی مانند استامینوفن یا بروفن به صورت خوراکی استفاده کنید.

۴. در صورت آبسه و تورم کم در دهان و خروج ترشح عفونی، دهان را به طور مرتب با آب نمک شستشو دهید.

۵. در صورت تورم زیاد در دهان و یا تورم در اولین فرصت به مراکز درمانی مراجعه کنید.

۶. گذاشتن کمپرس سرد بر روی صورت از تورم بیشتر جلوگیری می کند.

## شکستگی یا بیرون افتادگی دندان

اگر در اثر ضربه یکی از دندان های دائمی شما کاملا از محل خود بیرون بیفتد، اقدامات زیر را به سرعت انجام دهید:

| | |
|---|---|
|  | - دندان را پیدا کنید. برای برداشتن آن، دندان را از ناحیه تاج بگیرید و به ریشه دندان دست نزنید. |
|  | ۲- برای شستن دندان، آن را زیر آب ولرم با فشار ملایم بگیرید. از کشیدن دست یا پارچه بر روی آن خودداری کنید. |
|  | ۳- در صورتی که امکان دارد، آن را دوباره در محل حفره ای که از آن درآمده است، قرار دهید. |
|  | ۴- اگر قادر به قرار دادن دندان در محل خود نیستید، دندان را در یک لیوان آب یا شیر یا بزاق دهان خود قرار دهید. |
|  | ۵- اگر ممکن نبود، دندان را در داخل دهان و در کنار گونه خود بگذارید. |
|  | ۶- هر چه سریعتر به مراکز درمانی بروید.<br>هرچه زمان بیرون بودن دندان از دهان کمتر باشد (کمتر از سی دقیقه) درمان رضایت بخش تر است. |

## طب ایرانی و مکمل

از آنجا که طب ایرانی بر حفظ و نگاهداشت تندرستی تأکید بسیار دارد، به هر موضوعی که با سلامتی انسان در ارتباط با شد، توجه دا شته ا ست. این توجه در قالب "تدابیر" در منابع درج شده ا ست. یکی از مهمترین تدابیر حفظ سلامتی، تدابیر در هنگام سفر ا ست که در کتاب زادالمسافرین به تفصیل مورد بحث قرار گرفته ا ست. به طور کلی در چیدمان تدابیر مخصوص به هر سفر، باید به چند نکته توجه ویژه داشت:

۱- نوع سفر (زمینی، غیر زمینی)

۲- شرایط آب و هوایی مقصد

۳- مدت زمان اقامت

۴- سوابق پزشکی مسافر

۵- تغییرات فیزیولوژیکی ناشی از به هم خوردن عادات

**توجه: تو صیه‌های این ف صل بی شتر جنبه پی شگیری دارند و در صورت بیمار شدن، باید به پز شک مراجعه بفرمایید.**

**تدابیر پیش از سفر در سفر زمینی:**

۱. شروع تمرین و عادت دادن بدن به حرکت با انجام منظم ورزش و تغییر عادات خوردن و خوابیدن به منظور جلوگیری از تغییرات ناگهانی در عملکرد اعضای بدن

۲. به همراه داشتن داروهایی که به طور منظم باید مصرف شوند.

۳. همراه داشتن مقدار کمی از تعدادی از این گیاهان یا فراورده‌های گیاهی توصیه می‌شود: سیر، زنجبیل، کشمش، انجیر، لیموترش، آلو، سماق، عسل، بابونه، آویشن، ختمی، خاکشیر، عرق کاسنی، عناب، گلاب، سکنجبین، روغن گل سرخ، روغن بنفشه-بادام، روغن بابونه، رب انار، رب به. .مصرف برخی از این موارد مثل سیر در سالمندان و همزمان با مصرف داروهای قلبی و ضد انعقادی باید با نظر پزشک یا حداقل حسب تجربه قبلی باشد.

**تدابیر در هنگام سفر**

تدابیر عمومی تغذیه:

علاه بر دستورات عمومی مانند مصرف غذایی که خوب طبخ شده باشد، رعایت بهداشت در طبخ و حمل و نقل و نگهداری غذا و شستشوی دست ها، رعایت نکات زیر کمک کننده است:

۱. تا حد امکان از غذاهایی استفاده شود که از قبل به خوردن آنها عادت دارد.

۲. استفاده از غذاهای حاوی سیر (به مقدار خیلی کم؛ افراط نشود)

۳. مصرف میوه
۴. پرهیز از ترشی‌ها
۵. پرهیز از پرخوری و حرکت موقع پری شکم
۶. پرهیز از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا
۷. اگر هوا شرجی و نمناک باشد، کاهش حجم غذا و کالری دریافتی خصوصاً کاستن از غذاهای سنگین سودمند است.
۸. کم کردن اشتها با مصرف بادام و روغن بادام
۹. پرهیز از افراط در مصرف گرمیجاتی ماند عسل و زنجبیل
۱۰. پرهیز از مصرف غذای مانده
۱۱. پرهیز از هرچه که باعث تشدید کم آبی بدن می‌شود مانند غذاهای تند، شور، شیرین و ماهی؛ حرکت شدید و سریع، تکلم بسیار خصوصاً با صدای بلند و خوردن غذای داغ. بهتر است برای این منظور، کمتر از اشتها غذا میل شود.
۱۲. افزودن اندکی سرکه به آب، جلوی ولع زیاد به نوشیدن آب را می‌گیرد. چنانچه این کار مطبوع طبع نباشد، اضافه کردن سرکه یا ابلیمو به سالاد یا غذا یا مصرف سکنجبین نیز گزینه‌های مناسبی هستند.
۱۳. به هنگام تشنگی نباید حجم زیاد آب و مخصوصاً به یکباره و آب بسیار سرد نوشید.

تدابیر پیاده روی:

۱. اگر کسی به پیاده‌روی عادت دارد و توان آن را دارد، نیازی به این تدابیر ندارد، اما کسی که قوت و عادت ندارد باید از یک عصای سبک استفاده کند و آهسته حرکت نماید.
۲. ماساژ ملایم پاها قبل از خواب شب و قبل و بعد از حرکت با روغن‌های ملایم مانند روغن گل سرخ کمک کننده است.
۳. چنانچه پا در کفش آزرده یا زخمی شده با شد، شستشوی ملایم با گلاب ممکن ا ست در کاهش سوزش کمک کند.
۴. چنانچه پا ورم کرد یا دچار تاول شد، قرار دادن پاها در لگن آب گرم که حاوی جوشانده بابونه باشد، به مدت ۱۵ دقیقه، شب قبل از خواب، بسیار کمک کننده است. پس از خشک کردن پا، روغن بابونه مالیده شود.

تدابیر رفع خستگی و دردهای عضلانی- اسکلتی:

۱. مابین پیاده‌روی بر حسب میزان خستگی بنشیند و استراحت نماید.
۲. بعد از رسیدن به منزل یک ساعت استراحت کند، در صورت امکان استحمام کند و اگر دسترسی ندارد، پاها را در آب کمی داغ بگذارد و به آرامی مالش دهد و سپس با روغن بنفشه روغن مالی نموده، استراحت نماید.

۳. اگر احساس کوفتگی شدید داشت، عضله‌های پا را با روغن شوید یا بابونه بمالد و از ترشی‌ها و غذای غلیظ تا حصول سلامتی پرهیز کند.
۴. چرب کردن مکرر انگشتان پا با هر روغنی که ممکن ا ست و در آب سرد گذا شتن پاها در هوای گرم نیز در صورت خستگی شدید توصیه می‌شود.

تدابیر پیشگیری از بیماری‌های گوارشی

یبوست:

۱. مصرف مایعات کافی
۲. پرهیز از پرخوری و در هم خوری
۳. پرهیز از ادویه گرم و خشک
۴. پرهیز از افراط در مصرف خوراکی‌های یبوست آور مانند ذرت، برنج، چای پررنگ، روغن کنجد
۵. پرهیز از بیداری طولانی مدت شبانه
۶. استفاده از میوه، آلو و تمرهندی، انجیر، روغن زیتون
۷. ماساژ ملایم شکم با روغن بنفشه-بادام

اسهال و استفراغ:

۱. شستشوی دست قبل از خوردن غذا
۲. پرهیز از مصرف آب یا خوراکی که از سلامت آن آگاه نیستیم.
۳. کم کردن مصرف میوه در کسانی که از قبل مستعد هستند و جایگزین کردن میوه‌های خشک
۴. پرهیز از خوراکی‌های چرب یا شور یا تند
۵. پرهیز از نوشیدن آب یخ
۶. استفاده از سیب رنده شده در صورت ایجاد اسهال
۷. مصرف چای سیاه یا چای سبز همراه با نبات سفید و پودر شده
۸. شربت رقیقی از آبلیمو همراه با نمک و شکر که جرعه جرعه نوشیده شود.
۹. استفاده از سماق همراه با غذاهایی مانند سیب زمینی آب پز
۱۰. استفاده از سنجد یا سنجد پودر شده در کمی ماست
۱۱. مصرف رب به یا دمنوش به قبل از غذا
۱۲. شربت انار حاوی نعنا، رب انار ترش، شربت به لیمو و گلاب

تدابیر در ضعف و بیحالی

۱. داشتن استراحت کافی
۲. صرف به موقع غذا
۳. مصرف شربت های رقیق مانند شربت گلاب، شربت زعفران، بهار نارنج، لیمو
۴. استفاده از سیب یا آب سیب به تنهایی یا در ترکیب با عرق بهار نارنج
۵. چنانچه ضعف و بیحالی شدید یا پیشرونده باشد، باید با اورژانس تماس گرفت.

آرامش بخشی

فعالیت بدنی شدید، کم آبی و خستگی می‌توانند باعث کاهش آستانه تحمل و پرخاشگری شوند.

۱. داشتن استراحت کافی
۲. مصرف مایعات کافی
۳. پرهیز از بیداری‌های شبانه پیاپی
۴. م صرف دمنوش‌های آرامش بخش مانند بادرنجبویه، گاوزبان، بهارنارنج، ا سطوخدوس، چای تازه دم (کمرنگ و در حجم کم)
۵. پرهیز از مصرف شوری، تندی، شکلات، قهوه، نسکافه
۶. بوییدن سیب، خیار

ی- بهداشت دهان و دندان

۱. پرهیز از پرخوری، خوردن خوراکی‌های با دمای گرم و سرد روی هم، شکستن چیزهای سفت با دندان، خوردن ترشی فراوان، میوه‌های نارس و ترش، مصرف زیاد تره، خرما، کنجد، فعالیت بدنی با شکم پر، و خواب با شکم پر
۲. م سواک زدن و مالیدن نمک به دندان. بعد از م صرف انجیر و خرما و شیرینی حتماً باید دندان‌ها را م سواک زد.
۳. مالیدن اندک سماق به لثه‌ای که دچار خونریزی شده، می‌تواند در کاهش خونریزی لثه کمک کند.
۴. همراه داشتن قطره‌های موضعی و ژل‌های گیاهی حاوی عصاره میخک، برای فروکش کردن درد دندان تا ویزیت دندانپزشک.

نکات مهم در مصرف گیاهان دارویی

۱. در صورتیکه به پزشک یا کارشناس آشنا با گیاهان دارویی دسترسی دارید، جهت استفاده از گیاهان به هر شکل (شربت، دمنوش، بخور و ...) از ایشان مشورت بگیرید.
۲. به عنوان یک قانون کلی، مصرف گیاهان دارویی در بارداری مجاز نیست.
۳. به عنوان یک قانون کلی، مصرف گیاهان در شیردهی باید با احتیاط و با نظر پزشک باشد.
۴. به عنوان یک قانون کلی، مصرف گیاهان در نوزادان و خرد سالان (به ویژه کمتر از دو سالگی) مجاز نیست مگر با نظر پزشک.
۵. چنانچه به بیماری خاصی مبتلا هستید و یا احیاناً داروی خاصی مصرف می‌کنید، برای استفاده از گیاهان دارویی حتماً با پزشک مشورت بفرمایید.
۶. در مصرف هیچ گیاهی به هرشکلی (دمنوش، عرقیجات، شربت، ادویه داخل غذا و ..) افراط نکنید.
۷. در جدول زیر ممنوعیت استفاده از گیاهان پرکاربرد نشان داده شده است:

| | |
|---|---|
| بابونه | بارداری، مبتلایان به آسم یا آلرژی شدید، کودکان کم سن با احتیاط؛ همزمان با داروهای خواب آور، و داروهای رقیق کننده خون |
| مرزنجوش | بارداری |
| ختمی | داروهای کاهنده قند خون (با احتیاط) |
| سیاهدانه | بارداری، در افراد با مزاج گرم، با احتیاط |
| شیرین بیان | بارداری و شیردهی، مبتلایان به دیابت کنترل نشده، افزایش فشار خون کنترل نشده، نار سایی کلیوی، نار سایی کبدی، نامنظمی ضربان قلب، هپاتیت مزمن، سیروز کبدی، بیماری قلبی، افراد بسیار چاق، |
| آویشن | بارداری و شیردهی، همزمان با داروهای ضد اسید معده، تورم مجاری ادراری، تب بالا |
| زوفا | بارداری، بیماران عصبی، کودکان زیر دو سال |
| عناب | داروهای رقیق کننده خون، کمبود پلاکت و کم خونی |
| نعنا | اوایل بارداری، سنگ صفرا، آسیبهای کبدی، اضطراب، کوکان زیر پنج سال |
| گل گاوزبان | بارداری و شیردهی، صرع، اسکیزوفرنی، همزمان با داروهای ضد تشنج و داروهای رقیق کننده خون |
| بادرنجبویه | بارداری، کم کاری تیروئید، آب سیاه (گلوکوم) |

| | |
|---|---|
| اسطوخدوس | همزمان با داروهای خواب آور و ضد افسردگی؛ بارداری و شیردهی؛ اختلالات گوارشی (با احتیاط) |
| زنجبیل | همزمان با داروهای رقیق کننده خون و داروی نیفدیپین؛ سنگ صفرا؛ افراد در معرض خونریزی؛ مبتلایان به ریفلاکس (برگشت اسید معده)؛ کودکان کمتر از ۶ سال؛ بارداری (نامشخص) |
| زعفران | همزمان با رقیق کننده‌های خون؛ بارداری |
| سیر | همزمان با داروهای رقیق کننده خون؛ همزمان با داروهای فشار خون؛ و برخی از داروهای ضد ویروس؛ افراد در معرض عمل جراحی؛ شیردهی؛ میگرن و اختلالات گوارشی (با احتیاط) |

۸. در جدول زیر طرز تهیه برخی از دمنوش‌ها نشان داده شده است:

| | |
|---|---|
| بابونه | ۱ گرم در ۱۵۰ سی سی آب داغ |
| مرزنجوش | ۱ قاشق چایخوری در ۱۵۰ سی سی آب داغ |
| نعنا | ۱ قاشق مرباخوری در ۱۵۰ سی سی آب داغ |
| آویشن | ۲ گرم همراه با نصف قاشق چایخوری پودر کتیرا در ۲۵۰ سی سی آب داغ |
| شیرین بیان | ۱ قاشق چایخوری با پنج عدد عناب در ۱۵۰ سی سی آب داغ |
| بادرنجبویه | ۱,۵ گرم در ۱۵۰ سی سی آب داغ |
| گل گاوزبان | ۱ قاشق غذاخوری در ۲۵۰ سی سی آب داغ |

سلامت معنوی

معنویت هسته مرکزی ابعاد وجودی در انسان است و یک رکن سلامت فرد به شمار می‌آید و بیشتر در یک بستر غیر پزشکی مطرح می‌شود. سلامت معنوی باید برای فضای متناسب با هر جامعه و مطابق با واقعیت‌های فرهنگی و اجتماعی آن جامعه تعریف شود. نقش سلامت معنوی در پیشگیری از بیماری‌ها مشخص شده است. ابن سینا معتقد است که همانطور که غذاها و نوشیدنی‌ها برای سلامت جسمی لازمند، عبادات شرعی در تعادل نفس و فطرت اصیل روح انسانی مؤثرند. برخی از معیارها در ایجاد و حفظ سلامت معنوی عبارتند از:

۱. احساس اطمینان از دریافت حمایت اجتماعی
۲. اخلاق مداری
۳. انجام عبادات
۴. مثبت اندیشی
۵. داشتن رابطه خوب با دیگران
۶. کمک به دیگران

## اصول تغذیه

بـه منظـور تقویـت سیسـتم ایمنـی بـدن در برابـر بیمـاری هـا، مصـرف تمـامی گـروه هـای غـذایی و دریافت کافی پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین ها، املاح و نیز آب و مایعات ضروری است.

**توصیه های ضروری بـرای تهیـه کننـدگان غـذا، زائـرین محتـرم و ارائـه دهنـدگان خـدمات بهداشتی درمانی به شرح زیر است:**

**مرحله آماده سازی غذا:**

رعایت اصـول بهداشـتی در تهیـه و آمـاده سـازی غـذا از اهمیـت ویـژه ای برخـوردار اسـت. آمـاده سـازی غذا به شکل مطلوب می توانـد از آلـوده شـدن غـذا بـا ویـروس هـا جلـوگیری کنـد. پـنج کلیـد دسـتیابی به غذای سالم تـر و ایمـن تـر بـرای مقابلـه بـا بیمـاری هـا عبـارت انـد از: ( (کلیـد۱) همیشـه نظافـت را رعایـت نمائیـد، (کلیـد۲) غـذاهای خـام را از غـذاهای پختـه جـدا کنیـد، (کلیـد۳) غـذاها را خـوب بپزید.،(کلیـد۴)غـذاها را در دمـای مناسـب و سـالم نگهـداری کنیـد و (کلیـد۵) همیشـه از آب سـالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید.

**توصیه های بهداشتی و تغذیه ای:**

- از خوردن غذا در ظرف مشـترک خـودداری شـود. بشـقاب ، قاشـق ، چنگـال ، لیـوان یکبـار مصـرف و شخصی باشد.
- از خوردن غذاهای سرباز که در معرض هوا قراردارند خودداری شود.
- نوشیدن مایعات به انـدازه کـافی و فـراوان کمـک بـه دفـع سـموم و حفـظ ایمنـی مناسـب بـدن مـی کند.
- شیر عالی تـرین نمونـه از مایعـات اسـت کـه انـرژی، پـروتئین، ویتـامین هـا، مـواد معـدنی و مایعـات لازم را تـامین مـی کنـد و فقـط از شـیرهای بسـته بنـدی شـده بـا مانـدگاری بـالا توزیـع و مصـرف شود.
- از نوشیدن مقادیر زیاد قهـوه، چـای و بـه ویـژه نوشـابه هـای کـافئین دار و نوشـیدنی هـای انـرژی زا در طول مسـیر راه پیمـایی خـودداری گـردد زیـرا ممکـن اسـت بـه کمبـود آب بـدن منجـر شـود. و در صـورت مصـرف از لیـوان یکبارمصـرف غیـر شـفاف اسـتفاده شـود و بـه هـیچ عنـوان از لیـوان

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 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 مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس 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.

**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 خوداری 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.
- از ماست (کم‌چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آب‌لیمو همراه با غذایی که میل می‌کنید به منظور جلوگیری از مسمومیت استفاده کنید.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های 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
- شست‌وشوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان افراد حتماً از قاشق‌های یکبار مصرف استفاده کنند.
- غذاهایی که زود فاسد می‌شود 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 میکروب‌های موجود در مواد غذایی شده و احتمال مسمومیت آن را کاهش می‌دهد.
- 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 پرنمک خودراری کنید.
- بهترین میوه‌هایی که برای مسافرت می‌توان همراه داشت میوه‌هایی مانند موز، سیب و پرتقال هستند که برای مصرف باید پوست آنها کنده شود و قبل از مصرف به دقت آنها را بشویید.

## پیاده روی طولانی مدت

**چند نکته کلی در پیاده روی:**

- از کفش راحت و مخصوص پیاده روی استفاده کنید.
- توصیه می شود برای حمل وسایل از کوله پشتی استفاده کنید.

- استراحت های کوتاه مدت بین مسیر پیاده روی را در نظر داشته باشید.

**کوله پشتی**

توصیه می شود برای حمل وسایل، از کوله پشتی استفاده کنید. کوله پشتی مناسب باید دارای ویژگی های زیر باشد:

- کوله پشتی باید به طور کامل روی دوش قرار گیرد. در غیر این صورت، از ساک های چرخ دار، 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 ازحد 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.

**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، بسیارمهم 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.
- درسایه، تشعشعات نورخورشید 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.

## گرد و غبار

پدیده گردوغبار رویدادی طبیعی است و در بخش هایی که دارای مناطق خشک و بیابانی وسیع هستند ایجاد می شود. این پدیده که کیفیت هوا و عمق دید را کاهش می دهد می تواند اثرات سویی 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 نشانه‌ها 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 چندانی ندارد. در نتیجه می توانید 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 کوه ها 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 کمک های 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 لباس هایی بپوشید که نخی بوده و قدرت تنفس برای پوست بدنتان را داشته باشند. همچنین خشک بودن لباس ها برای نچسبیدن ماسه ها و سنگین نشدن لباس ها نکته ای 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 قبلا به آن اشاره شد، الزامی است.

## بارش های شدید و سیل

دوره‌های بارش سنگین، می‌تواند زیادشدن 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 می‌افتد 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. درصورتی 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 پرانرژی 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 آتش‌سوزی، سریع و دقیق فکر کردن حیاتی است. آتش به سرعت گسترش پیدا می‌کند. بنابراین اولین اولویت شما، آگاه کردن افراد در معرض خطر است. در بسیاری از حریق‌ها و حوادث یکی از مواردی که همواره افراد حاضر در میان شعله‌های آتش را تهدید می‌کند، خطر آتش گرفتن لباس است.

اگر در شرایط وقوع حریق به علت بی‌احتیاطی یا شرایط حاکم، لباس افراد دچار سوختگی شد، در این خصوص سه مرحله مهم برای کمک به حادثه‌دیدگان وجود دارد:

**روی زمین دراز بکشید و بغلطید**

**از دویدن اجتناب کنید**




۱. فرد حادثه دیده باید از دویدن پرهیز کند، چرا که دویدن سبب افزایش شعله‌های آتش و به دنبال آن افزایش میزان آسیب‌دیدگی می‌شود.
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 شعله‌های آتش روی فردی که آتش گرفته است، استفاده از پتوهای مقاوم یا خیس است.

## مسمومیت

۱. مراقب با شید تا تو سط گلها و گیاهان سمی، م سموم ن شوید. تماس پو ست 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 ت شخیص گیاهان و قارچ های سمی از انواع بی خطر ب سیار م شکل است.
۳. هیچگاه در داخل اتومبیل با موتور روشن در مدت هرچند کوتاه، نخوابید. 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 دیگر 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 سریعا فاسد می شوند.

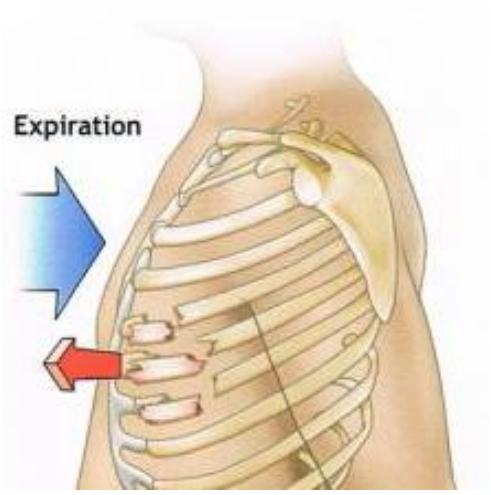
۵. از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی، فرورفتگی و یا نشتی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آن ها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده ای ظاهر و یا بوی ناخوشایندی داشت، به هیچ عنوان آن را نچشید و کنسروها را قبل از مصرف ۲۰ دقیقه در آب درحال جوشیده حرارت دهید و سپس مصرف نمایید.

۶. 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.

## 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. متاسفانه 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 بزنند.

**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 درهنگام 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 بپرهیزید
- در صورت عدم بهبود از اورژانس کمک بخواهید
- در صورت احتمال آسیب به مابقی افراد و مردم از پلیس کمک بخواهید

## تجمعات انبوه

تجمع انبوه، جمعیت بزرگی را گویند که با هدفی ویژه در زمان و مکان مشخص گرد هم می‌آیند. این تجمع چنانچه در مکانی مشخص با مخاطرات و تهدیدات ویژه‌ای همراه شود می‌تواند رخدادهای مخاطره‌آمیزی را رقم زند.

**انواع تجمعات انبوه**

انواع اصلی تجمعات انبوه را می‌توان شامل این موارد دانست:

- رخدادهای ورزشی
- فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی
- تجمع جمعیت جابه‌جاشده یا آوارگان ناشی از جنگ و مخاطرات طبیعی
- مسابقات
- کنسرت‌ها و جشنواره ها

- کنگره‌ها
- مراسم‌های مذهبی

**در موضوع تجمعات انبوه، برخی از اقدامات باید قبل از حضور جمعیت به انجام رسد:**

- طراحی مهندسی مکان تجمع انبوه و مسیری که جمعیت متحرک در آن روان می‌شود
- برآورد جمعیتی که مقرر است از مسیر مشخص‌شده در زمان خاص عبور کنند
- راه‌های ویژه و اضطراری برای ورود و خروج به‌ویژه برای نیروهای امدادی تعیین شود
- بیمارستان‌های مرجع، آماده باشند
- مکان‌هایی برای استقرار تیم‌های موقت درمانی در نظر گرفته شود
- افرادی باقدرت و توانایی آرام کردن و کنترل جمعیت تربیت شوند

**راهکارهای رهایی از مخمصه**

بلافاصله بعدازاینکه احساس کردید تراکم جمعیت دارد به حد خطرناکی می‌رسد، تلاش کنید تا از مرکز ازدحام فاصله بگیرید. اگر نتوانستید فاصله بگیرید و در مرکز ازدحام قرار گرفتید، راهکارهای زیر را رعایت کنید:

- ✓ گام‌های خود را استوار کنید و مراقب باشید سُر نخورید.
- ✓ انرژی خود را حفظ کنید. تلاش بیهوده نکنید تا جمعیت را بشکافید یا فرار کنید یا دادوفریاد راه بیندازید.
- ✓ دست‌هایتان را جلوی سینه‌تان قرار دهید تا فضا و حفاظی بین قفسه سینه شما و پشت نفر جلویی ایجاد کند تا در صورت افزایش فشار جمعیت، تنفس شما دچار مشکل نگردد.
- ✓ اگر در کنارتان کسی روی زمین افتاد، بلافاصله کمک کنید تا از جایش بلند شود، زیرا احتمال دارد شما نیز تعادل خود را ازدست‌داده و به زمین بیفتید.
- ✓ با موج جمعیت همراه شوید.

## انفجارهای تروریستی

از بمب‌های متعارف برای تخریب و آ سیب‌ر سانی به مؤ سسات اقت صادی، سیا سی، اجتماعی و مذهبی ا ستفاده می‌شـود. تروریسـت‌ها و خرابکاران از ابزارهای انفجاری به دفعات و به عنوان یکی از روش‌های مرسـوم اسـتفاده کرده‌اند، برای جا به جایی این و سایل می‌توان از خودروها و افراد ا ستفاده نمود و آن‌ها را از راه دور یا به و سیلهٔ افراد انتحاری منفجر کرد. این حملات در اماکن عمومی و در خیابان‌های شهرهای پرجمعیت سراسر جهان انجام گرفته و از این طریق هزاران نفر کشته و مجروح می‌شوند.

**بسته‌های پستی که باید به آن‌ها مشکوک شد:**

- ✓ غیر معمول بوده و از فرد یا افراد ناشناسی ارسال شده باشند.
- ✓ آدرس برگشت نداشته یا آدرسی دارند که نامشخص است.
- ✓ روی آن‌ها عبارات و کلمات خاصی نوشته شده است (مثلاً شخصی، محرمانه یا در معرض" اشعه X قرار داده نشود").
- ✓ دارای فویل یا سیم آلومینیومی یا بو و رنگ عجیب و غریب باشند.
- ✓ در شهری پست شده‌اند که با آدرس برگشت انطباق ندارند.
- ✓ دارای وزن و اندازه غیرمعمول بوده یا نامتقارن و ناجور دسته‌بندی شده‌اند.
- ✓ عبارات تهدیدکننده‌ای روی آن‌ها نوشته شده است.

- ✓ دارای برچسب نامناسب یا غیرمعمول هستند.
- ✓ دارای بسته‌بندی یا پاکت‌های پستی متعددی (مانند چندبار چسب‌زدن) باشند.
- ✓ دارای اشتباهات نوشتاری هستند.
- ✓ به آدرس کسی ارسال شده‌اند که یا در محل نیست یا اساساً آدرس غلط است.
- ✓ دارای عناوینی غلط یا بدون عنوان هستند.
- ✓ به آدرس کس خاصی پست نشده‌اند.
- ✓ آدرس با دست نوشته شده یا ناجور تایپ شده است.

**اقدامات محافظتی و مراقبتی:**

اگر کسی از طریق تلفن تهدید به بمب‌گذاری شد، لازم است موارد زیر را رعایت کند:

- ✓ تا آنجا که امکان دارد از فرد تلفن کننده اطلاعات به دست آورد.
- ✓ فرد تلفن کننده را روی خط نگه‌داشته و اظهارات او را ضبط کند.
- ✓ موضوع را به اطلاع پلیس و صاحب ساختمان برساند.

**اقدامات محافظتی و مراقبتی:**

- ✓ اگر اشـیای اطراف کسـی در حال سـقوط هسـتند، فوراً در زیر میز محکمی پناه بگیرد. اما بعد از توقف سقوط اشیا، فوراً آنجا را ترک کند. مراقب ترک‌خوردگی سقف‌ها و راه‌پله‌ها و سقوط آوار باشد.
- ✓ هر چه سریع‌تر ساختمان را ترک کرده و برای به همراه بردن ا شیای شخصی یا تلفن زدن نباید تأخیر کرد.
- ✓ نباید از آسانسور استفاده شود.
- ✓ در صورت قرار گرفتن در معرض آلودگی زیستی و شیمایی، فورا از منطقه آلوده دور شوید، سریعا لباس های خود را از تن در آورید، چشم ها و صورت خود را شستشو دهید و در اولین فرصت به مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی مراجعه کنید.
- ✓ در صورت م شاهده موارد م شکوک با شماره تلفن‌های ستاد خبری وزارت اطلاعات (۱۱۳) یا حفاظت اطلاعات سپاه پاسداران (۱۱۴) تماس بگیرید.

**اقدامات محافظتی و مراقبتی بعد از خروج از ساختمان:**

- ✓ در جلو شیشهٔ پنجره‌ها، درهای شیشه‌ای یا سایر نواحی بالقوه خطرناک نباید توقف کرد.

- ✓ بهتر است از پیاده‌روها یا خیابان‌ها دور شد تا مورد استفاده کارکنان اورژانسی یا سایر افرادی که مشغول خروج هستند، قرار گیرند.
- ✓ اگر کسی در زیر آوار مانده باشد، باید موارد زیر را رعایت کند:
  - در صورت امکان از چراغ قوه برای دادن علامت به نیروهای نجات استفاده کند.
  - از حرکات غیرضروری اجتناب کند.
  - بینی و دهان خود را با چیزی که در دسترس است بپوشاند (مثلاً پارچه‌ای پنبه‌ای می‌تواند نقش یک فیلتر خوب را بازی کند). سعی کند از طریق ماسک نفس بکشد.
  - به دیوار یا لوله‌ای که نزدیک او است ضربه بزند. با این کار ممکن است نیروهای نجات صدا را شنیده و مکان گرفتاری او را شناسایی کنند.
- ✓ در صورت امکان از یک سوت برای علامت دادن به نیروهای نجات استفاده شود.
- ✓ فریاد زدن آخرین چاره است، زیرا ممکن است مقادیر خطرناکی از مواد و گرد و خاک استنشاق شوند.

## برق گرفتگی

علایم 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 محل‌های کار): می تواند منجر به آسیب های جدی یا مرگ شود.

۲ -تماس با منابع برق با ولتاژ بالا (مثل خطوط انتقال نیرو وکابل 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.

**علایم:**

۱-بیهوشی

۲-ایست قلبی تنفسی

۳-سوختگی در محل ورود وخروج 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) ودر 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 ودر 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 کمک های اولیه می تواند شخصی را از مرگ نجات دهد. اگر کمک های اولیه برای شخص آسیب دیده به سرعت انجام نپذیرد ممکن است به دلیل بسته شدن راه تنفس یا خونریزی شدید فوت کند بنابراین با کمک های 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 جمع آوری می‌شود. این اطلاعات کمک می کند 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 ارگان های 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 ارگان های 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 می شود و شما باید با خونسردی به تمامی سوالات پرستار تریاژ تلفنی پاسخ دهید، چرا که پرستار تریاژ بر اساس همان سوال ها برای فرد منابع و تجهیزات مناسب ارسال خواهد کرد و همچنین می تواند با ارائه آموزش های ساده تا زمان رسیدن آمبولانس به بهبود و 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 جزییات 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 شویید 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 می‌دانید؛ به‌عنوان مثال مرد، پنجاه و چند ساله، مشکوک به حمله قلبی، ایست قلبی
- جزییات 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 نیافتاد.
- 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 خطرساز (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 دروغگویی بیمار را مطمئن نمایید که هرکاری 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 می‌کند یا می‌گرید، 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 می‌شنوید، 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 می‌باشد. اگر هیچ نشانی از آسیب نخاعی نبوده، روش بالا بردن چانه و عقب راندن سر را به کارببرید 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 اید. یکی از عوامل شایعی که مستقیما بر گردش خون بیمار تاثیر می گذارد خونریزی های مصدوم می باشد که لازم است خونریزی های قابل مشاهده سریعا 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 رگ های او جاری می باشد. خون وظایف بسیار مهمی در بدن بر عهده دارد. به همین منظور در صورتی که حجم آن به دنبال خونریزی کاهش یابد می تواند 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 ریه ها وارد می شود. 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 معمولا در آسیب های سطحی و خراشیدگی ها مشاهده می شود که بصورت خونریزی قطره قطره مشاهده شده و به همین علت میزان خون از دست رفته کم و ناچیز می باشد.

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)



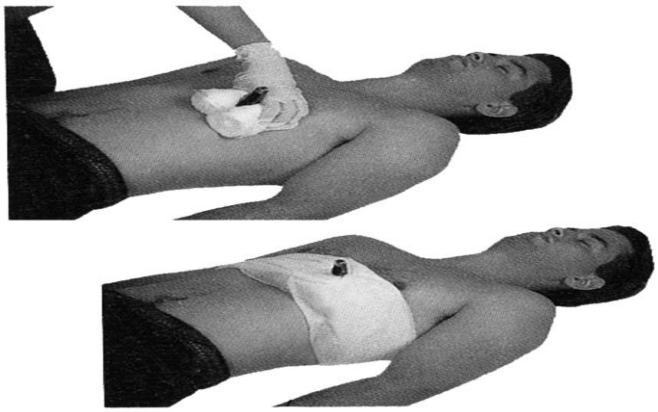
سرخرگها دیواره های محکمی دارند که خون را تحت فشار زیادی قرار می دهند. بنابراین، خونریزی سرخرگی اغلب بافشار و شدید است و با هر تپش قلب، خون با فوران از زخم خارج می شود و رنگ آن معمولا قرمز روشن است. خونریزی سرخرگی معمولاً شدید است و از آنجایی که فشار زیادی دارد، لخته شدن و متوقف شدن به دشواری صورت می گیرد. اگر سرخرگ قطع شده بزرگ باشد، خونریزی می‌تواند در عرض چند دقیقه بیمار را از پای در آورد.

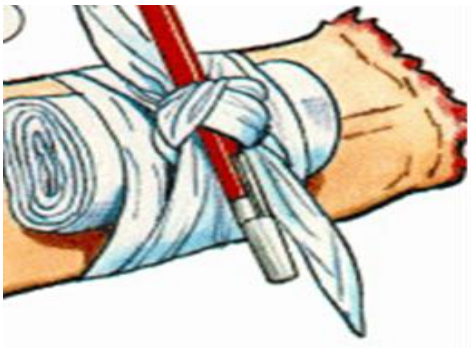
**اقدامات اولیه:**

- 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.



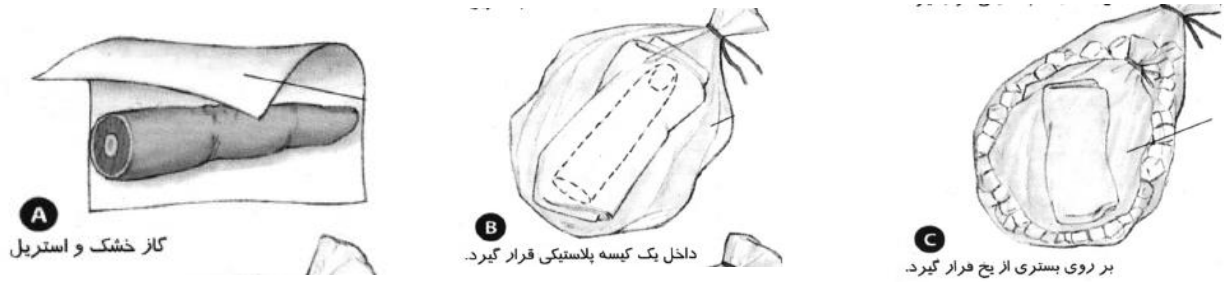
- در صورت عدم توقف خونریزی گاز یا پارچه قبلی را برندارید و پارچه یا گاز جدید را روی قبلی بگذارید.
- اگر یک جسم خارجی در زخم وجود دارد آن را خارج نکنید و با استفاده از گاز یا پارچه در دور جسم، آن را فیکس نمایید تا حرکات آن باعث آسیب بیشتر نشود.





- 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 کاملا 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.

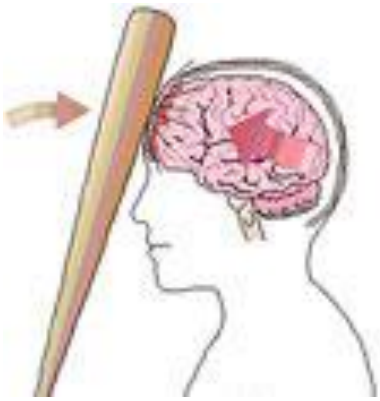


## آسیب به سر و اندام ها

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.

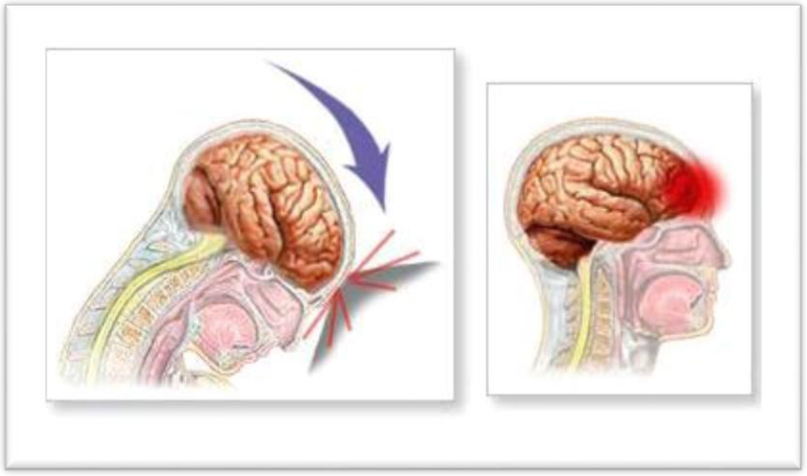
- **آسیب های سر:**

مغز از بافت نرم تشکیل شده و توسط جمجمه در یک چارچوب استخوانی و محکم محافظت می شوند. این جمجمه 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
- ❖ تغیر 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 مرتبا 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 معمولا 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 گوییم 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
- ❖ تغییرشکل 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

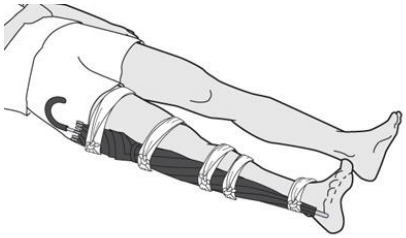
**اقدامات اولیه:**

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



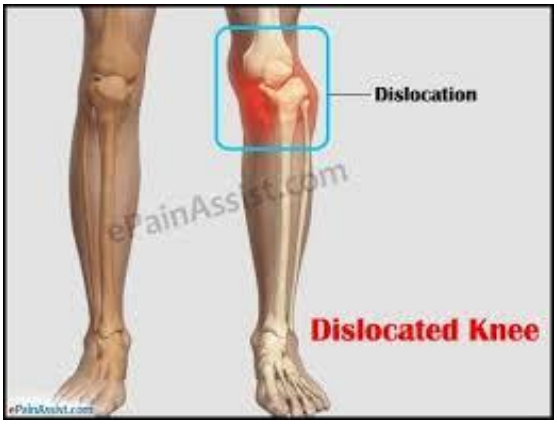
و او را صدا بزنید). تنفس ها را ارزیابی کنید(جهت بررسی تنفس به بالا و پایین رفتن قفسه سینه نگاه کنید و داخل دهان را جهت وجود جسم خارجی وارسی کنید و فقط اگر چیزی مشاهده کردید نسبت به خارج کردن آن با انگشت اقدام کنید). در صورت بیهوش بودن با نگه داشتن سر و ستون فقرات در حالت ثابت وی را به پهلو بچرخانید. 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 یاانگشت .

اقدامات لازم برای دررفتگی مانند شکستگی است. درآسیب 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 خطرافتادن جریان خون یا اعصاب اندام آسیب دیده (به دنبال بی حرکت سازی) باید حتما گردش خون اندام درگیررا بادقت بررسی کرد.

**علائم:**

- دردشدید یا متوسط بسته به محل آسیب
- تورم
- بدشکلی ناحیه آسیب دیده هنگام مقایسه با سمت سالم
- ازدست دادن عملکردطبیعی بخش آسیب دیده
- تغییررنگ پوست یاکبودی
- ایجادزخم درصورت شکستگی باز

- بروزنشانه هاوعلائم شوک
- تغییرحس عضو، مثل احساس گزگز

**اقدامات گام به گام:**

۱- هرگونه خونریزی راکنترل کنید

- اگرزخم وجوددارد خونریزی رابررسی کنید
- دراطراف زخم ازپد استفاده کنید(مستقیم روی زخم فشاروواردنکنید)
- ازپانسمان استریل شل روی زخم استفاده کنید وازهرگونه فشارمستقیم برروی زخم یااستخوان شکسته پرهیزکنید

۲- با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید

۳- قسمت آسیب دیده رابی حرکت سازید

- باحمایت وبی حرکت سازی هر دو طرف قسمت آسیب دیده ، درد و آسیب بیشترراکاهش دهید
- برای ثابت سازی اندام آسیب دیده ، می توانیدازاندام های سالم بدن استفاده کنید.

۴- مصدوم رادرراحت ترین وضعیت قراردهید

- ازپتو، لباس یابالش برای راحتی کلی ومراقبت مصدوم استفاده کنید.

*ازحرکت دادن غیرضروری مصدوم ، یاقسمت آسیب دیده بپرهیزید

۵- درمان به منظورکاهش خطرشوک

- مصدوم رادرحالت استراحت کامل ، درراحت ترین وضعیت قراردهید.
- لباس های تنگ را شل کنید.
- با استفاده از پتو بیمار را گرم نگه دارید.
- به طورمکرربه مصدوم اطمینان دهید.

*به مصدوم غذا یا مایعات ندهید، زیرااحتمالا 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 .*تشنج* ها معمولاً منجر به از دست رفتن یا اختلال هوشیاری می شوند. اگر *تشنج* تکرار گردد و علتی برای آن پیدا نشود به آن صرع می گویند. اگر علت تکرار حمله مشخص باشد دیگر عنوان بیماری صرع نیست و به عنوان علامتی از یک اختلال شناسایی می شود.

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

**علائم:**



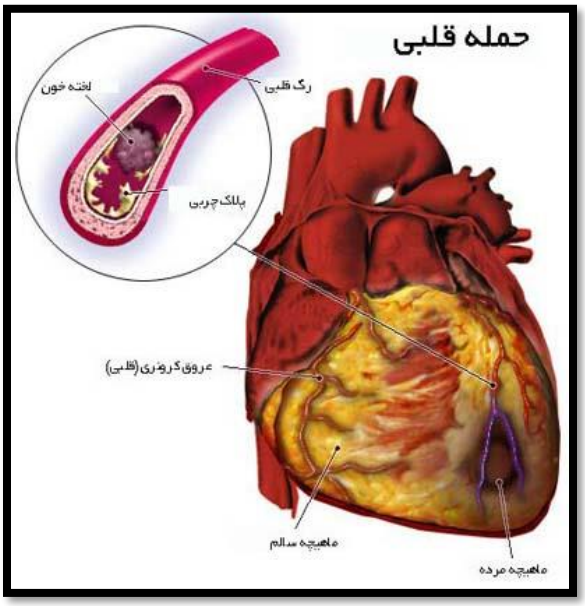
- از دست دادن هوشیاری
- منقبض شدن همه عضلات
- لرزش و پرش اندام ها
- از دست دادن کنترل ادرار یا مدفوع
- خروج کف از دهان و لب های آبی رنگ
- گیجی و خواب آلودگی تا ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از تشنج

**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 دندان های 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 براثر تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر باریک می‌شوند که به آن‌ها پلاک گفته می‌شوند. این روند تشکیل رسوبات و باریک شدن عروق، به آرامی‌پیش می‌رود و به این روند، تصلب شرایین گفته می‌شود.

هنگامی‌که 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. هنگامی‌که ماهیچه‌های قلب، به علت عدم خون‌رسانی کافی، دچار کمبود شدید اکسیژن و مواد لازم شده اند، به این حالت ایسکمی یا کمبود خون موضعی گفته می‌شود. وقتی بر اثر ایسکمی‌قلبی، 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 دندانها، کتف یا بازو چپ
- تنفس سریع و احساس تنگی نفس

- نبض سریع یا نا منظم(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.

## 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:**

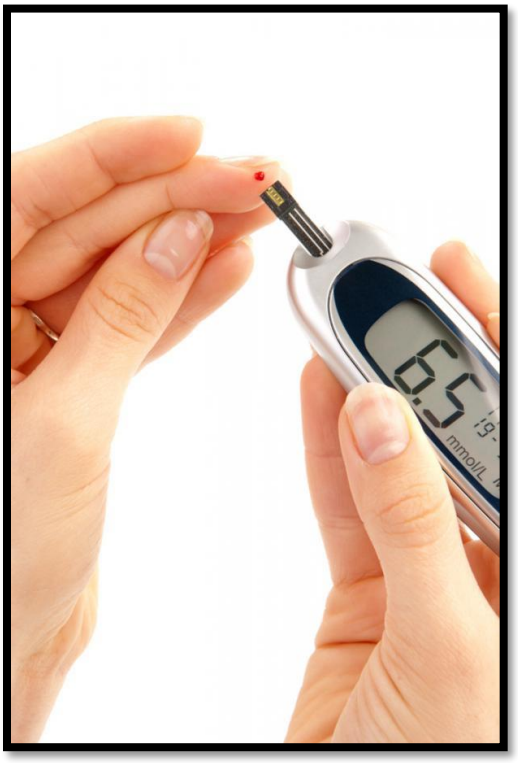
تا زمانی که صدمات ایجاد شده توسط فشار خون در بدن نمایان نشده اند، هیچ نشانه یا علامتی برای آن وجود ندارد. در مراحل جدی تر فشار خون بالا بیمار دچار سردرد، تهوع و استفراغ و اختلالات بینایی می شود.

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 معمولا 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 کاملا 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 سریعا 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 می تواند ناشی از تماس با یک منبع حرارتی خشک مانند فلز داغ یا الکتریسیته باشد.

به طور کلی آسیب های ناشی از سوختگی به سه نوع تقسیم می شود:

- سوختگی درجه ۱ یا سطحی: فقط لایه بالایی پوست را تحت تاثیر قرار می دهد.
- سوختگی درجه ۳ با ضخامت نسبی: به لایه های عمقی تر پوست آسیب می رساند.
- سوختگی درجه ۳ یا تمام ضخامت : به پوست و بافت های عمیق تر مثل عضلات آسیب می رساند.

سوختگی‌ها بر اساس منشاء سوختگی به طور کلی چهار دسته اند:

- 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:**

درجه۱ : 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 باشید.

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 بخوابانید 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 اکثرا توسط سگ ها و گربه ها انجام می شود؛ که گاهی می‌تواند 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 می‌گردد.

**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 شست‌وشو 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 علایم 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.

علایم 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 زدگیِ 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**

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، حفره‌ها و سوراخ‌های 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 تخت‌های 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 .

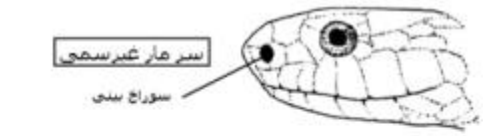
مارگزیدگی زمانی رخ می دهد که مار نیش خود را وارد پوست فرد کند و از آن طریق، زهر مار وارد بدن گردد. در این موقع مراقبت های پزشکی برای فرد آسیب دیده ضروری است.

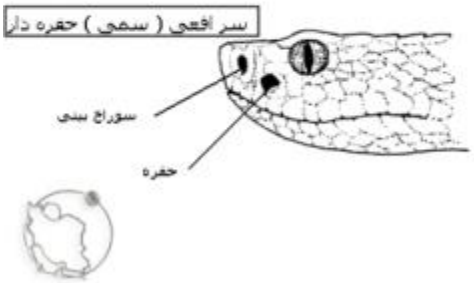
**ویژگی های مارهای سمی:**



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

مارهای سمی ایران معمولا 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 مرتبا 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

## 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 شده‌ای 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 شونده 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 فورا 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 شُدید 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 .

**علایم 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 علایم 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 علایم 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 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، گاومیش، 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 |

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

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

**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.
- بروسلوز 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 کاملا 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 معمولا 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 اشتهایی، 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.

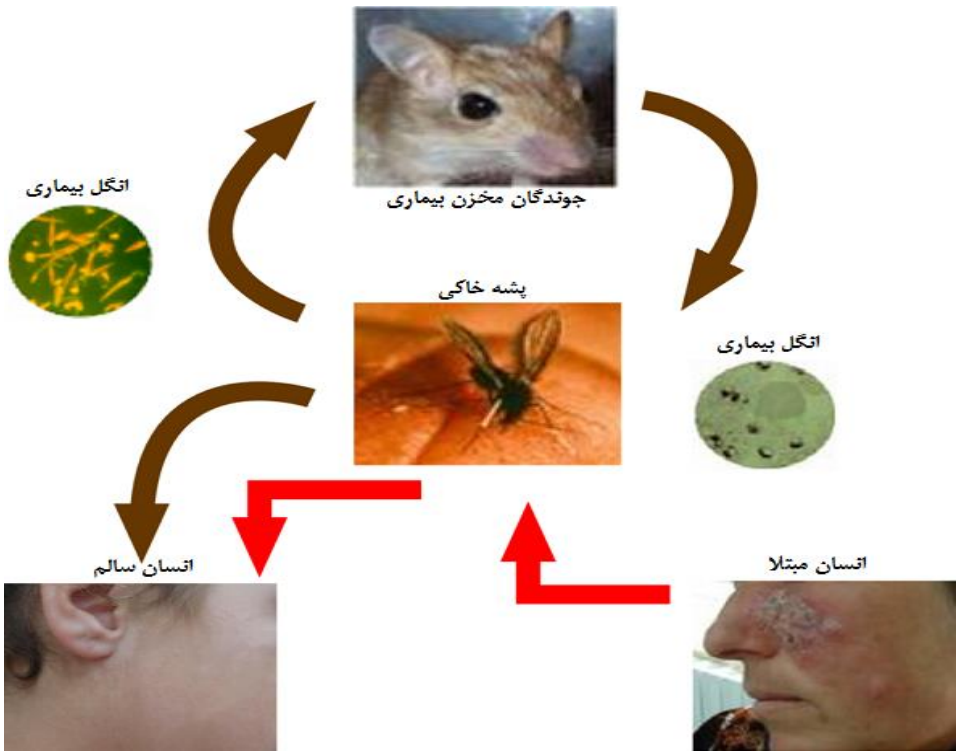
## سالک یا لیشمانیوز جلدی

لیشمانیوز بیماری است که توسط یک انگل تک یاخته‌ی تاژکدار از جنس لیشمانیا ایجاد می شود. 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 می شود.

**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 می شود.

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 می کند.

**لیشمانیوز جلدی نوع شهری:**

عامل این نوع از لیشمانیوز عمدتا لیشمانیا تروپیکا می باشد. به دلیل ظاهر ضایعه به آن نوع خشک نیز گفته می شود. در سالک نوع شهری، عمدتا انسان بیمار مخزن بیماری است. ناقل بیماری گونه هایی از پشه خاکی های ماده از جنس فلبوتوموس Phlebotomus است که اندازه آن ۳ – ۱/۵ میلیمتر و بدن آن پر از مو و به رنگ زرد می باشد. در لیشمانیوز جلدی نوع شهری، فلبوتوموس سرژنتی ناقل اصلی بیماری است.

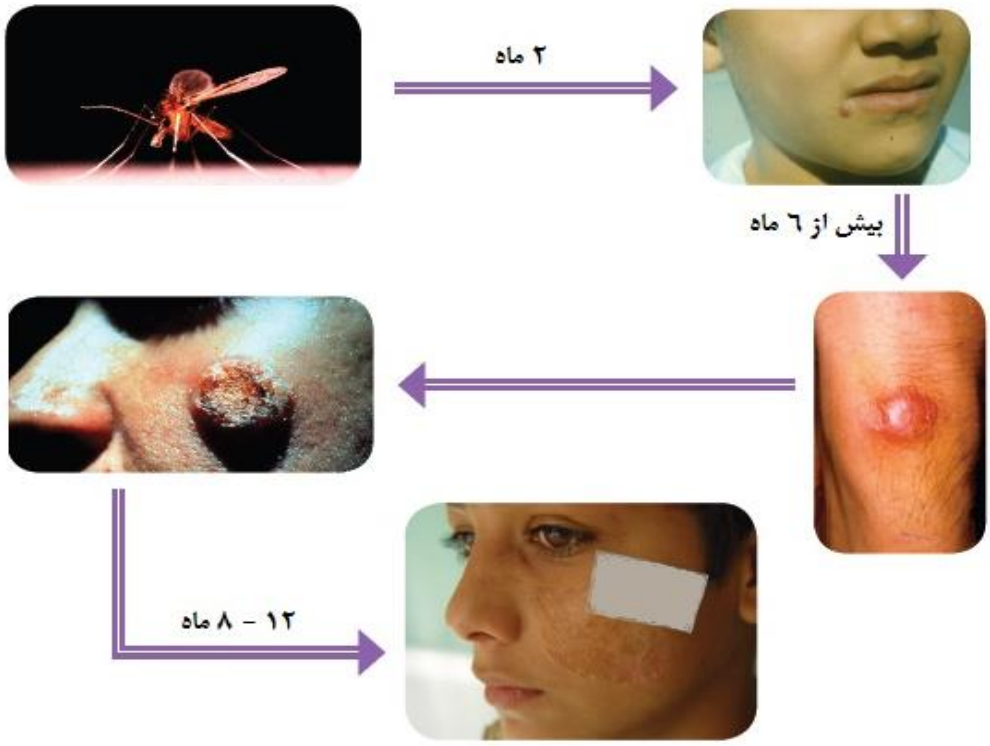


پشه خاکی فلبوتوموس در حال خونخواری

**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 نسبتا 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 سروز 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 ۱۲- ۶ 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.




دوره بالینی سالک نوع شهری

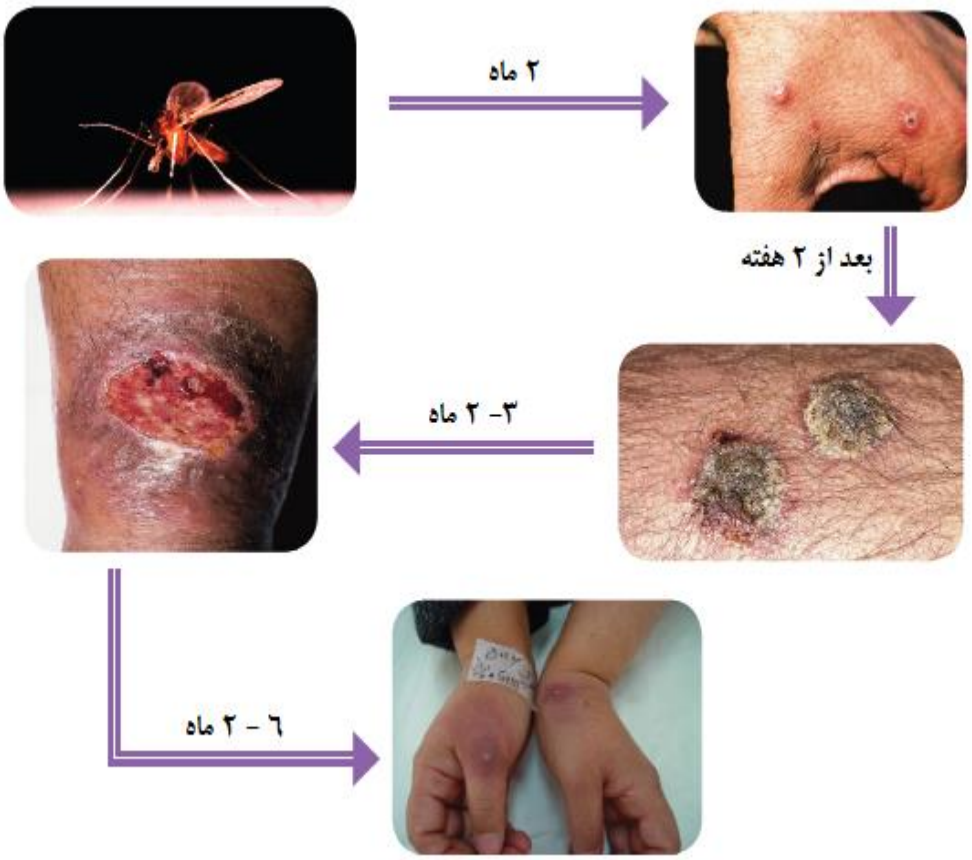
**سالک نوع روستایی:**

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 معمولا 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 معمولا 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، کاملا 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.




دوره بالینی سالک روستایی

**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 سرژنتی 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 ترجیحا 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 هرجای 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. ازطرف 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 صحرایی 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 صحرایی(معمولا 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 اگزوز 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.

