معاونت بهداشت

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



محتوای آموزشی اربعین حسینی (ع)

نسخه ۰۱

کمیته بهداشت و درمان اربعین حسینی

زیر کمیته آموزش و ارتقای سلامت

تیر ۱۴۰۲

با همکاری:

سازمان اورژانس کشور

جمعیت هلال احمر

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر

مرکز مدیریت بیماری‌های غیر واگیر

دفتر سلامت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

مرکز سلامت محیط و کار

دفتر بهبود تغذیه جامعه

دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

دفتر سلامت دهان و دندان

دفتر طب ایرانی و مکمل

و

دفتر آموزش و ارتقای سلامت

مقدمه ۱

توصیه های بهداشتی ویژه گروه های مختلف ۲

توصیه های عمومی ۲

توصیه های ویژه جوانی جمعیت و سلامت خانواده ۳

توصیه های ویژه کودکان ٤

توصیه های ویژه سالمندان ٥

توصیه های ویژه مادران باردار ٦

توصیه های ویژه موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی ۷

سلامت روان ۱۱

سلامت دهان و دندان ۱۷

طب ایرانی و مکمل ۲۰

اصول تغذیه ۲۸

پیاده روی طولانی مدت ٤۰

کفش مناسب ٤۱

عصای پیاده روی ٤۱

کوله پشتی ٤۱

تاول پا ٤۳

حفاظت از پوست ٤٤

گرد و غبار ٤٦

طوفان ٤۸

بارش های شدید و سیل ٤۹

آتش سوزی ٥۰

مسمومیت ٥۱

آسیب های قفسه سینه ٥۲

اورژانس های رفتاری ٥۳

برق گرفتگی ٥٤

حوادث ترافیکی ٥٦

کنترل خونریزی ٦١

آسیب به سر و اندام ها ٦٤

دررفتگی ٦٨

تشنج ٧٠

تنگی نفس ٧١

حمله قلبی ٧٣

سکته مغزی ٧٦

افزایش فشار خون ٧٨

افزایش یا کاهش قند خون ٨٠

سوختگی ٨٤

سوختگی الکتریکی یا ناشی از صاعقه ٨٦

حیوان گزیدگی ٨٧

زنبورگزیدگی ٨٧

عقرب گزیدگی ٨٩

مار گزیدگی ٩١

مشکلات ناشی از گرما ٩٣

انقباض عضلانی ناشی از گرما ٩٣

خستگی ناشی از گرما ٩٤

گرمازدگی ٩٥

وبا ٩٧

بهداشت دست ٩٨

تجمعات انبوه ١٠٠

انفجارهای تروریستی ١٠٢

مقدمه

بیستم ماه صفر به عنوان اربعین حسینی مشهور است. اربعین روزی است که حضرت زینب (س) و کاروان اهل بیت پس از مدت ها وارد کربلا شدند و برای شهدای این واقعه عظیم عزاداری نمودند. در این روز مسلمانان به یاد امام حسین علیه السلام و ۷۲ تن از یارانش که در روز عاشورا به دست لشکریان یزید شهید شدند، مراسم سوگواری برگزار می کنند.

در مراسم اربعین حسینی امسال با توجه به طولانی بودن مسافت و گرمای هوا، احتمال انتقال بیماری های واگیر، خطر گرمازدگی و خطر بروز مشکلات بهداشتی و درمانی برای برخی از زائرین عزیز وجود دارد. لذا کتابچه آموزشی با محتوای علمی از ادارات تخصصی تهیه شده که برای آموزش به زائرین محترم، رابطان سلامت کاروان ها و مواکب و خادمین محترم قابل استفاده است.

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

https://b2n.ir/t42407

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

توصیه های بهداشتی ویژه گروه های مختلف

توصیه های عمومی

- از چند روز قبل از اربعین، پیاده روی منظم داشته باشید.
- برای سلامتی زانوهایتان، هنگام پیاده‌روی از عصا استفاده کنید.
- از کفش راحت و مخصوص پیاده روی و دو جوراب یا جوراب حوله ای استفاده کنید.
- از کوله پشتی مناسب استفاده شده و از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز کنید.
- لیست وسایل ضروری همراه: داروهای بیماری های زمینه ای برای ۱۰ روز، چسب زخم، پودر ORS، نمک، آلوخشک و انجیرخشک(برای پیشگیری از یبوست)، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوه
- در فواصل زمانی منظم، به خود استراحت دهید.
- از مواجه طولانی مدت با آفتاب خودداری کنید.
- برای در امان‌بودن از آفتاب و نور شدید خورشید از عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنید.
- لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید.
- در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشید.
- هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید.
- به طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- از آب سالم و فراوان، غذاهای پخته شده تازه و گرم، میوه پوست دار و شسته شده استفاده کنید.
- از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، خودداری کنید.
- اگر با تب، سرفه، ضایعات پوستی اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فورا به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.
- برای پیشگیری از گزش عقرب قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید.
- 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.
- لغو یک رویداد برنامه ریزی شده خصوصاً در موارد غیر ضروری یا در صورت عدم اجرای اقدامات احتیاطی گزینه ای است که باید همیشه مورد توجه قرار گیرد.

توصیه های ویژه جوانی جمعیت و سلامت خانواده

- فواید روانی و خانوادگی فرزندآوری: نشاط والدین، امید به زندگی، احساس علاقه مندی، احساس ارزشمندی، رشد شخصیت، پایداری خانواده، گسترس ارتباطات
- فواید جسمانی فرزندآوری: کاهش فشار خون والدین، افزایش تمایل به یادگیری، افزایش اعتماد به نفس، درک بهتر محیط، افزایش دقت در کارها، افزایش شاد، به حداقل رسیدن بیماری ها، کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، کاهش بروز سرطان نظیر سرطان پستان، بهبود حافظه مادران
- نظر اسلام درباره تعداد فرزندان و جمعیت: در ادله و متون دینی، تولید مثل و فرزندآوری، امری پسندیده و ممدوح بوده و نسبت به آن تاکید و ترغیب فراوانی صورت گرفته است از نظر متون دینی، فرزند شایسته، نعمتی از نعمت های الهی و گلی از گلهای بهشت است علاوه براین فرزند، مایه زینت زندگی و یارو مددکار انسان می باشد، یادگار و جانشین پدرو مادر در دنیاست، درآموزه های اسلامی به تک فرزندی توصیه نشده با آن مخالفت شده و با رعایت شرایطی دعوت به ازدیاد نسل شده است و در قرآن کریم تکثیر نسل به عنوان یکی از مهم ترین اهداف ازدواج معرفی شده است.
- توصیه ها جهت فرزندآوری سالم: تعویق فرزندآوری بعد از ازدواج، تشخیص مشکلات ناباروری احتمالی زوجین را به تاخیر می اندازد، با پیروی از رژیم غذایی سالم، ورزش و اجتناب ازعوامل مضر باروری، فرصت به دنیا آوردن فرزندسالم را به دست آورید، اگر پس از یکسال تلاش، باردار نشدید، به پزشک مراجعه کنید. توجه داشته باشید که ناباروری می‌تواند هم دلایل مردانه و هم دلایل زنانه داشته باشد. بنابراین برای درمان ناباروری باید زن وشوهر، هر دو بررسی شوند. سبک زندگی نظیر مصرف دخانیات و استفاده از مواد غذایی حاوی آفت کش ها و اضافه وزن، مواد شوینده حاوی کلر و غیره ... نیز می توانند در کاهش قدرت باروری تاثیر داشته باشند لذا توصیه می شود سبک زندگی سالم در پیش گرفته شود. استرس خود می تواند به شیوه های گوناگون در کاهش باروری نقش داشته باشد. این سفرمذهبی خود می تواند با کاهش استرس و آرامش قلبی شما، باروری تان را بهبود بخشد، البته فعالیت فیزیکی، یوگا، صحبت با دوستان نیز در کاهش استرس موثر هستند. با ورزش کردن و کاهش وزن می‌توانید احتمال باروری را افزایش دهید.

توصیه های ویژه کودکان

- اقدامات بهداشت عمومی و اجتماعی باید در اولویت قرار گیرند تا خطر انتقال به کودکان پنج ساله و کمتر به حداقل برسد. همچنین آموزش کودکان برای انجام بهداشت مکرر دست توصیه می شود.
- استفاده از ماسک پزشکی برای کودکان دارای نقص ایمنی یا برای کودکان مبتلا به فیبروز کیستیک یا برخی بیماری های دیگر (به عنوان مثال سرطان) توصیه می شود.
- کودکان و خردسالان در برابر ریزگردها نسبت به سایر افراد آسیب پذیرتر هستند، بنابراین باید از آنها بیشتر مراقبت کرد.
- خانواده باید قبل از سفر، از واکسیناسیون کودک مطمئن شود.
- خانواده باید در طول سفر، برای کودک خود از کرم ضد آفتاب استفاده کند؛ زیرا پوست آن‌ها بسیار حساس است.
- خانواده باید در طول سفر کودک خود را در محل امن و دور از حادثه قرار دهد.
- خانواده باید در طول سفر هرچند ساعت به کودک خود استراحت دهد.
- خانواده باید در طول سفر، قبل از دادن آب و مواد غذایی به کودک ، حتماً از سالم بودن آن مطمئن شود.
- خانواده باید در طول سفر، به علائم بیماری در کودک توجه داشته باشد و در صورت مشاهده، کودک را به واحد یا پایگاه ارایه دهنده خدمات بهداشتی و درمانی منتقل کند. این علائم عبارتست از:
  - ❖ علائم خطر عفونت تنفسی: سرفه، تنفس تند یا تو کشیده شدن قفسه سینه، بالا بودن دمای بدن، بی‌قراری
  - ❖ علائم خطر اسهال: خروج آبکی مدفوع، بی‌حالی، فرو رفتگی چشم‌ها، عدم توانایی نوشیدن ، بی‌قراری
  - ❖ علائم خطر عفونت گوش: درد گوش، خروج ترشحات چرکی از گوش
  - ❖ علائم خطر گزش حشرات و جانوران موذی: درد و سوزش محل گزش، بی‌قراری، خارش موضعی یا خارش عمومی بدن
  - ❖ علائم خطر مسمومیت غذایی: اسهال، استفراغ، دردهای شکمی
- بهتر است از بردن کودک بیمار خودداری شود. در صورت بیمار بودن کودک، خانواده باید داروهای مصرفی روزانه کودک را همراه ببرد و داروهای کودک را به موقع به او بدهد.
- خانواده لازم است لباس متناسب فصل برای کودک را همراه ببرد.
- تأکید می‌شود در طول سفر، کودک شیرخوار همچنان با شیر مادر تغذیه شود و تا حد امکان از تغذیه با شیر مصنوعی خودداری شود.

- خانواده باید در طول سفر از قرار دادن کودک در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی، گزش حشرات و جانوران موذی خودداری کند.
- خانواده باید مکمل‌های دارویی کودک را همراه ببرد.
- خانواده لازم است یک ساک دستی شامل لباس اضافه و مناسب فصل، پوشک و وسایل مورد نیاز تعویض آن، تنقلات مورد علاقه، داروها و مکمل ها، اسباب بازی برای کودک خود در سفر همراه داشته باشد.
- لازم است کودکان واکسن های ضروری و ایمن را دریافت کنند.

توصیه های ویژه سالمندان

- سالمندان برای پیاده‌روی‌های طولانی نیاز به آمادگی جسمانی دارند. قبل از شروع سفر، بهتر است که سالمندان با پزشک خود مشورت کنند و بررسی کنند که آیا وضعیت سلامتی شان برای مشارکت در پیاده‌روی مناسب است یا خیر.
- برای یک پیاده‌روی موفق، بهتر است مسیر را به دقت برنامه‌ریزی کنید و به یاد داشته باشید که از مسیری که برای سالمندان مناسب نیست، خودداری کنید.
- بهتر است کمک‌های اضافی مانند چراغ قوه، باتری اضافی و فلاش‌لایت‌های مناسب را همراه داشته باشید.
- بهترین تجربه از پیاده‌روی بهترین زمانی حاصل می شود که همراهان دلسوز و صمیمیی در همه مراحل سفر همراه شما باشند و به شما در مواجهه با مشکلات کمک کنند. به همین دلیل، بهتر است با دوستان یا خانواده به سفر بروید.
- به دلیل احتمال اختلال شناختی در سالمندان، توصیه می شود کارتی که در آن مشخصات فرد، شماره تماس خانواده، نشانی محل سکونت، بیماری های مزمن و داروهای مهم نظیر انسولین و نظایر آن ثبت شده باشد، همراه سالمند باشد.
- قبل از ترک منزل و بعد از بازگشت به منزل، دست های خود را با آب و صابون بشوید.
- در طول مراسم، محلول ضد عفونی کننده دست با خود همراه داشته باشد و به طور منظم از آن ها برای ضد عفونی دست ها استفاده کند.
- از لمس چشم ها ، بینی و دهان خود اجتناب کند.
- آب آشامیدنی همراه خود داشته باشد و از به اشتراک گذاشتن بطری آب خود با دیگران اجتناب کند.
- از مصرف غذاهای غیر بهداشتی خودداری کند.
- در صورت بروز هر گونه علائم خطر بیماری زمینه ای، راهپیمایی را ترک کند.

- داروهای ضروری خود را همراه داشته باشد.
- لازم است سالمندان به علائم خطر بیماری ها توجه داشته باشند و در صورت مشاهده، به واحد یا پایگاه ارایه خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کنند.
- لازم است سالمندان لباس متناسب فصل را همراه داشته باشند.
- لازم است سالمندان از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد دارای بیماری های تنفسی و عفونی، محیط های آلوده و غیر بهداشتی، محیط شدیداً گرم یا سرد خودداری کنند.
- برای پرهیز از خستگی، سالمندان لازم است در ساعاتی از روز استراحت کنند یا روی صندلی مناسب بنشینید.
- لازم است سالمندان یک کپی از پرونده درمانی و دفترچه بیمه خود را همراه داشته باشند.

توصیه های ویژه مادران باردار

- سفر کردن برای خانم باردار با تجویز پزشک یا ماما منعی ندارد. بنابراین لازم است قبل از سفر، با پزشک یا ماما ملاقات کنند.
- خانم های باردار در ۲۰ هفته اول بارداری (۵ ماه اول بارداری) ممکن است در معرض خطر سقط، استفراغ، لکه بینی یا خونریزی و حاملگی خارج از رحم قرار گیرند. لازم است خانم باردار قبل از سفر، از نبود این عوارض و خطرات مطمئن شود.
- خانم های باردار در ۲۰ هفته دوم بارداری (۴ ماه آخر بارداری) ممکن است در معرض خطر لکه بینی یا خونریزی، فشارخون بالا، دردهای زودرس زایمان، پارگی کیسه آب قرار گیرد. لازم است قبل از سفر، از نبود این عوارض و خطرات مطمئن شود.
- خانم باردار لازم است داروهای مصرفی روزانه و مکمل های دارویی (قرص اسید فولیک، آهن و مولتی ویتامین) را همراه برده و مصرف نماید.
- تکرر ادرار، تهوع و استفراغ بارداری، یبوست از عوارض شایع بارداری است. خانم باردار لازم است به توصیه های پزشک یا ماما توجه کند.
- لازم است خانم باردار نزدیکترین واحد یا پایگاه ارایه خدمات بهداشتی و درمانی منطقه اقامت خود را شناسایی کند تا بتواند در صورت نیاز سریعتر مراجعه کند.
- لازم است خانم باردار قبل از نوشیدن آب و خوردن مواد غذایی از سالم بودن آن مطمئن شود.
- لازم است به علائم خطر بارداری و علائم زایمان توجه داشته باشد و در صورت وجود هر علامتی، سریعاً به مرکز ارایه خدمات بهداشتی و درمانی مراجعه کند.
- لازم است خانم باردار از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، گزش حشرات و جانوران موذی، افراد دارای بیماری های تنفسی و عفونی، محیط های آلوده و غیر بهداشتی خودداری کند.

- لازم است لباس متناسب فصل و وسایل بهداشتی مورد نیاز را همراه ببرد.
- خانم باردار لازم است از گرسنه ماندن طولانی مدت پرهیز کند.
- خانم باردار لازم است قبل از سفر، از کامل بودن ایمنسازی (واکسیناسیون) و یا نیاز به انجام ایمنسازی جدید مطمئن شود.
- لازم است برای پرهیز از خستگی، در ساعاتی از روز استراحت کند.
- از ایستادن و نشستن طولانی مدت خودداری کند.
- لازم است خانم باردار یک کپی از پرونده بارداری و دفترچه بیمه درمانی خود را همراه داشته باشد.
- لازم است خانم باردار واکسن های ضروری را دریافت کند.

توصیه های ویژه موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی

- از کار کردن افرادی که دارای علائم بیماری می باشند جلوگیری شود.
- کلیه افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است.
- هنگام عطسه، سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود و درصورت نبودن دستمال از آرنج خمیده استفاده گردد.
- استقرار تجهیزات شست‌وشو و ضدعفونی دست برای مراجعین به موکب ها صورت پذیرد.
- با اطلاع رسانی تلاش شود از ازدحام جمعیت در اطراف موکب ها جلوگیری شود.
- از توزیع مواد غذایی و نوشیدنی به شکل فله ای و غیر بسته بندی پرهیز شود.
- هرگونه پخت وپز باید در مکان هایی با شرایط بهداشتی مناسب صورت پذیرد .
- استفاده از لباس کار تمیز ترجیحا به رنگ روشن با کلاه و دستکش یکبار مصرف و همچنین ماسک در هنگام تهیه و عرضه مواد غذایی برای خادمان ضروری می باشد.
- در هنگام توزیع غذا تحت هیچ شرایطی دست خادمان بدون استفاده از دستکش یا انبرک و یا هر وسیله متناسب با نوع غذا نباید به مواد غذایی ارتباط داشته باشد.
- کلیه افرادی که در پخت غذا در موکب ها دخالت دارند حتما کلاه، لباس کار به رنگ روشن و تمیز و چکمه متناسب با نوع کار و ماسک و پیش بند در هنگام کار استفاده کنند.
- کلیه تجهیزات آماده سازی و پخت از جمله خمیرگیر، چرخ گوشت، ساطور، کارد و چاقو، ظروف و قابلمه و ... همیشه بعد از پایان کار در قسمت خود تمیز و سپس شستشو و گندزدایی گردند.
- کلیه مواد غذایی آماده مصرف جزء در هنگام توزیع تحت هیچ شرایط نبایستی روباز باشند.

- مواد خام مصرفی باید سالم و بهداشتی باشد و توصیه می گردد از مواد غذایی مشمول بسته بندی که مورد تایید وزارت متبوع است استفاده شود .
- از فراورده های خام دامی با کشتار مجاز و یا بسته بندی شده که مورد تایید وزارت متبوع و سازمان دامپزشکی است استفاده شود .
- احشام مورد استفاده برای ذبح و قربانی از مراکز مجاز مورد تایید دامپزشکی (داخل کشور) تهیه گردد.
- از نمک های بسته بندی ید دار تصفیه شده دارای مجوز ساخت از سازمان غذا ودارو در تهیه و پخت غذا، برنج و مصرف روی سفره ها استفاده شود .
- در تهیه غذا از روغن های دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو با ترانس پایین استفاده شود .
- از ظروف مناسب در آشپزی استفاده شود.
- در هنگام توزیع غذا، از راه رفتن افراد توزیع کننده غذا بر روی سفره ها خودداری گردد .
- از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی (حداکثر دو ساعت) خودداری گردد. در صورت الزام به نگهداری بیشتر از دو ساعت، باید مواد غذایی پخته در زیر ۴ درجه سانتی گراد یا در بالای ۶۳ درجه سانتی گراد (روی شمعک گاز) نگهداری تا درجه حرارت ماده غذایی به زیر ۶۳ درجه نرسد.
- از بسته بندی غذا بیش از دو ساعت قبل از مصرف خود داری شود. (بعضا" هیئت ها و نذر دهنده ها غذا را چند ساعت قبل از مصرف زائرین به اشتباه بسته بندی می کنند که اینکار باعث به خطر افتادن سلامت زائرین می شود.)
- نظر به اهمیت موضوع و توزیع غذا در ظروف یکبار مصرف در حد زیاد در طول مراسم عزاداری و همچنین حفظ سلامت مصرف کنندگان جهت توزیع موادغذایی و نوشیدنی خصوصاً موادغذایی و نوشیدنی گرم وداغ توصیه می گردد که از ظروف یکبار مصرف پلی استایرینی و پی وی سی شفاف و رنگ روشن استفاده نگردد. در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف ضرورتاً از توزیع هرگونه مواد غذایی و نوشیدنی داغ در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی خودداری نمایند.
- از توزیع نوشیدنی و چای در استکان ها و لیوان های مشترک خود داری شود.
- از نگهداری مواد غذایی خام و پخته شده در مجاورت هم در داخل یخچال و یا سردخانه خودداری شود.
- از فرو بردن گوشت (گوشت دام و طیور) یخ زده در آب و یا نگهداری در فضای محیط محل طبخ به منظوز یخ زدایی خود داری شود.
- به منظور یخ زدایی گوشت و مرغ و ماهی و مشابه فریز شده ، ۲۴ ساعت قبل از سردخانه زیر صفر و یا فریزر خارج کرده و در سردخانه بالای صفر تا ۸ درجه و یا یخچال معمولی نگهداری تا یخ زدگی اصولی صورت پذیرد و از آلودگی ثانویه جلوگیری به عمل آید.

- از نگهداری بطری های نوشیدنی اعم از آب و نوشابه ها در مقابل نور آفتاب و مجاورت گرما و شعله خود داری شود.
- از یخ زدن بطری های حاوی آب و انواع نوشیدنی جداً خود داری شود.
- یخ بسته بندی بهداشتی مصرف شود.
- در صورت توزیع سبزی و سالاد، رعایت مراحل چهارگانه سالم سازی سبزی و میوه الزامی است و توصیه می شود از سالاد و سبزی بسته بندی شده با پروانه ساخت از وزارت بهداشت استفاده شود.
- از آب آشامیدنی سالم استفاده گردد. استفاده از آب سیستم ها یا شبکه های آبرسانی مورد تایید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف . استفاده از آب تانکرهای سیار و ثابت مورد تأیید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف باستثنای مصرف شرب که در صورد عدم وجود شبکه آبرسانی حتما" از آب بسته بندی شده دارای مجوزهای قانونی استفاده گردد.
- سعی شود آب، شربت و یا شیر در بین دسته های عزاداری و یا در مراسم به صورت بسته بندی شده توزیع گردد.
- از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظروفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.
- شستشو و گندزدایی مستمر ظروف چندبار مصرف که برای توزیع آب، چای و مواد غذایی استفاده می شود، صورت پذیرد.
- ضمن رعایت نظافت، شستشو و گندزدایی مستمر (روزانه) سرویس های بهداشتی نسبت به نصب سیستم لوله کشی مایع دستشویی و یا نصب جای مایع محتوی مایع دستشویی اقدام گردد.
- پسماند های تولید شده به صورت بهداشتی جمع آوری، انتقال و دفع گردد. بویژه درکنار هرایستگاه صلواتی سطل زباله درپوش دار یا کیسه جهت جمع آوری مرتب ظروف ولیوان های یکبار مصرف استفاده شده نگهداری شود. از پراکندگی پسماندهای (زباله های) تولیدی به ویژه پسماندها و باقیمانده مواد غذایی در محیط و اطراف محل موکب خودداری گردد.
- از دفع فاضلاب تولیدی به صورت روباز و یا در جوی و انهار خودداری شود.
- فاضلاب تولیدی در صورت دسترسی به شبکه های جمع آوری فاضلاب، متصل به شبکه گشته و دفع گردد. یا به چاه جاذب موجود در محل و یا نزدیکی محل متصل و دفع گردد. روش دیگر اینکه منهول و یا ترانشه های متناسب با حجم فاضلاب و نوع زمین حفر و با پوشش روی آن ها فاضلاب به داخل ترانشه ها دفع گردد. ضمن اینکه در صورت امکان هم حوضچه های سپتیک متناسب با حجم فاضلاب تولید تعبیه گردد.
- نظافت مستمر محل موکب (محوطه، محل اسکان زائرین و خادمین، انبار وسایل و تجهیزات و موادغذایی) با مشخص بودن مسئول بایستی صورت پذیرد.

- تهویه طبیعی محل اسکان زائرین بایستی به صورت مرتب انجام شود به طوری 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 (سرخاردن، دست به گوش و بینی زدن، استعمال دخانیات، آب دهان در فضای باز ریختن، عطسه یا سرفه بدون ماسک و...) خودداری نمایند.
- از کمک گرفتن افراد فاقد کارت بهداشت در آماده سازی، و طبخ و توزیع غذا جلوگیری به عمل آید.
- از کمک گرفتن اتباع خارجی در آماده سازی و طبخ توزیع غذا جداً خود داری شود.
- فضایی جهت خدمت رسانی به مادران باردار و شیرده و کودکان خردسال با عنوان مادرانه در موکب ها راه اندازی گردد.

- در طول مسیر، ویلچر به تعداد کافی برای استفاده افرادی که به دلیلی نیاز به استفاده از آن را دارند موجود باشد.

سلامت روان

هدف از سلامت روان در راهپیمایی عظیم اربعین داشتن سفری آرام و متفاوت و لذت بخش و کسب تجربیات ارزشمند و حداکثر سازگاری با شرایط جدید و گاهی پیش‌بینی نشده است.

با توجه به ظرفیت‌های این راهپیمایی عظیم برای رشد و تکامل شخصی در ارتقاء سلامت روانی ـ اجتماعی و بهزیستی زائران؛ شایسته است نکاتی در جهت افزایش نشاط و حفظ امنیت روانی رعایت گردد تا حداکثر استفاده از این بستر و داشتن زیارتی دل نشین حاصل گردد.

آداب مراقبت فردی

- قبل از اعزام برای این سفر توصیه می‌شود تا افراد دارای اختلال و بیماری حتما با مشورت پزشک/روانشناس انجام تمهیدات لازم این سفر را آغاز نمایند.
- ضروری است برای به‌همراه داشتن دارو قوانین کشور میزبان را مد نظر قرار دهید و در صورت نیاز به دارویی که با ممنوعیت حمل مواجهه هستند. ضمن تهیه نسخه پزشک این موضوع را به ایستگاه‌های هلال احمر گزارش کنید.
- از مهم‌ترین نکات معطوف به مسئولیت پذیری فردی در مراقبت؛ حفظ حریم و فاصله فیزیکی از همراهان و زائرین در مواقع پیاده‌روی، اسکان، استراحت و یا انتظار است.
- دقت بفرمائید حفظ نوبت به برقراری نظم و آرامش شما بسیار کمک می‌کند.
- حفظ احترام و رفتار رسمی با دیگران در مراودات به خصوص بزرگترها و برادران و خواهران همراه در راهپیمایی از تمام ملیت‌ها بسیار مهم است.
- به اتفاقات و حوادث غیر قابل پیش‌بینی مثل شکستن چرخ ویلچیر، گم شدن کفش، کوله پشتی و... به عنوان فرصتی برای رشد معنوی و توانمندی شخصی در تصمیم سازی نگاه کنید و با استفاده از مهارت حل مسئله، برای جبران نیازها تصمیم بگیرید.
- در صورت بروز اتفاقی نظیر گم کردن گروه و خانواده، کوله پشتی یا مدارک شناسایی و... نکات ذیل را به خاطر داشته باشید: در جایی نسبتا خلوت بنشینید، تنفس عمیق داشته باشید. کمی نوشیدنی خنک بنوشید و یادآوری کنید که بر اساس تجربیات موجود در این چند سال برای افراد مختلف هیچگاه شرایط بحرانی ادامه دار نخواهد بود و موقتی است. حتما با تمرکز بیشتر و ارزیابی شرایط موجود می‌توانید از مهارت حل مسئله مشکلات پیش آمده را مرتفع کنید. راه حل‌های مختلفی که به ذهنتان می‌رسد را در جایی بنویسید (می‌توانید از صفحه گوشی همراه خود استفاده کنید). از اطرافیان هم زبان خود کمک فکری بگیرید. در نهایت با حفظ آرامش (تنفس عمیق را

ادامه دهید) تصمیم بگیرید و بهترین راه حل را از میان راه حل‌ها و انتخاب‌های یاداشت شده به کار گیرید. برای پیشگیری از آشفتگی از ازدحام فاصله بگیرید. بانوان گرامی، دقت کنند در مسیرهایی که حضور برادران فشرده و گسترده است و محارم نیز آن‌ها را همراهی نمی‌کنند به هیچ عنوان ورود نکنند تا دچار آشفتگی نشوند. پیشنهاد می‌شود که افرادی که برای اولین بار به این سفر معنوی مشرف می‌شوند از زائرین سال‌های گذشته با شرایطی مشابه وضعیت جسمی و روانی، ویژگی‌های سفر را پرس و جو کنند و امکانات و تمهیدات لازم با خبر شوند.

آداب مراقبت از خانواده

- قبل از اعزام برای سفر با توجه به نیازهای اعضای خانواده به ویژه کودکان، سالخوردگان و مادران باردار ضمن مشورت با پزشک امکانات لازم را به‌همراه داشته باشید.
- ضمن رعایت قوانین کشور میزبان در مورد حمل دارو لیست داروهای مورد نیاز و نحوه مراقبت و نسخه پزشک را به‌همراه داشته باشید.
- یکی از اعضای خانواده را به عنوان رهبر و مدیر سفر انتخاب کنید و همه اعضا موافق با نظر رهبر جمع سفر را آغاز کنند.
- مهم‌ترین وظیفه یک مدیر در سفرخانوادگی تصمیم‌گیری نهایی با درنظر گرفتن همه جوانب و مهترین وظیفه دیگر اعضای خانواده همراهی و پذیرش تصمیم با حفظ رضایت و تمرین برای تطبیق با تصمیمات است.
- برای تصمیم‌گیری در رابطه با مسائل مختلف نظیر زمان حرکت، محل استراحت و ... نظر تمامی اعضای خانواده را جویا باشید و منطبق بر نظر اکثریت اقدام کنید.
- در این سفر از جدل با اعضای خانواده بپرهیزید و سعی کنید همدیگر را با گفتگوی همدلانه اقناع کرده و در راستای هدف معنوی این راهپیمایی مشترک؛ از اصرار به رای خود، خودداری فرمایید.
- از تک روی و جدا شدن از خانواده بپرهیزید چراکه در این مسیر هم خانواده و هم شما به حمایت یکدیگر نیاز پیدا می‌کنید.
- برای حفظ امنیت خاطر و دوری از تشویش اعضای خانواده، همه اعضا آدرس و اطلاعات تماس (خط تلفن فعال در عراق) را به‌همراه داشته باشند.
- برای حفظ امنیت روانی در تمام مسیر پیاده روی، مکان‌های شاخصی را تعیین کرده تا در صورت جدا شدن و یا گم شدن همه اعضای خانواده به آن مکان مراجعه کنند.
- همه اعضای خانواده برنامه مشخصی را در زمان‌های معین شده توافق کنند.

- یکی از مهم‌ترین اثرات تربیتی این رویداد بزرگ معنوی، انس‌گیری با نشاط کودکان و نوجوانان از طریق همراهی با فضاها و اجتماعات معنوی و منتسب به ائمه (علیه السلام) است. برای این منظور در حد توان، اسباب و وسایل ایجاد آرامش و نشاط در کودکان و نوجوانان را فراهم کنید. مانند فراهم کردن اسباب بازی، خوراکی مورد علاقه، وسایل سرمایشی و...
- مسئولیت مراقبت از نونهالان، کودکان و نوجوانان را به افراد مشخصی در خانواده بسپارید. این سفر جمعی مناسب‌ترین بستر برای ایجاد حس مسئولیت پذیری و پاسخگویی در اعضای خانواده است.
- از بردن کودکان به مکان‌های بسیار شلوغ (نزدیک ضریح حرم‌های متبرک و یا ورودی‌های حرهای شریف) خودداری کنید. دقت بفرمائید این عمل منجر به ایجاد حس ناخوشایند در کودک و در نهایت دلزدگی از مسائل معنوی خواهد شد که ممکن است تبعات جبران ناپذیری در تربیت دینی آن‌ها ایجاد کند.
- برای رفتن به زیارت، تقسیم کار کنید و حتی المقدور هر بزرگسال توانمند عهده‌دار همراهی یک فرد نیازمند به مراقبت و کمک باشد.
- یکی دیگر از مسائل مهم تربیتی در رابطه با کودکان زیر هفت سال عدم درک آنها از مسائل انتزاعی است. بنابراین به جای توضیح مسائلی که سن عقلی کودک برای درک آن نیازمند زمان است مثل حضور امام حسین (علیه السلام) در حرم، حضور ملائک و یا توضیحاتی در رابطه محضر خداوند؛ به فرآهم آوردن احساس خوشایند در مسیر رسیدن به حرم متمرکز شوید و با ایجاد فضای دلنشین و دوست داشتنی همراه با توجه و مراقبت در حرم‌ها و مسیر راهپیمایی از ویژگی‌های رفتاری و اخلاقی خوب امام حسین (علیه السلام) و یاران صادق ایشان بدان روش که برای کودکان جالب است؛ عمل کنید.
- مهارت کنترل خشم و استرس را در خود تقویت کنید و از دعوا، خطاب تند و سرزنش کردن کودکان و نوجوانان به شدت بپرهیزید و با تشویق نکات مثبت در رفتار و ویژگی‌های آن‌ها فرصت همراهی و مهارت صبر را برایشان افزایش دهید.
- در صورت بروز ناراحتی، تشویش و یا حادثه برای اعضای خانواده؛ دیگر اعضا به جای سرزنش و یافتن علیت و مقصر به همدلی و حمایت عاطفی از عضو آسیب دیده بپردازند.
- قبل از سفر در رابطه با موقعیت گم شدن اعضای خانواده با یکدیگر به خصوص کودکان و نوجوانان گفتگو کنید: به آن‌ها آموزش دهید که با حفظ آرامش به فردی که تلفن همراه دارد مراجعه کرده و با شماره یادداشت شده در نشانی که از قبل (ترجیحا در لباس کودک قرار دهید) به او داده‌اید تماس بگیرد، به نوجوان آگاهی دهید در مواقع جدا افتادن از خانواده به محل‌های از قبل مشخص شده نظیر عمودهای ۱۰، ۲۰، ۳۰ و یا باب مشخص شده در حرم‌ها که از قبل محل قرارتان مشخص کرده‌اید مراجعه کند و تا زمانی دیدار منتظر بمانند.

- خانواده‌هایی که کودکان زیر ۱۲ سال به‌همراه دارند باید برنامه‌ریزی برای سفر را طوری تنظیم کنند که کودکان از تعدد فعالیت‌ها و مسیر راهپیمایی خسته نشوند، مراقبت از دلزدگی و خستگی در موضوعات مرتبط با مناسک معنوی یک اولویت است.
- ارتقای رشد معنوی و کامل شدن در ابعاد مختلف شخصیتی هدف از این راهپیمایی عظیم به عنوان یاران امام زمان (عجل الله فرجه الشریف) است و رفتارهایی که با این هدف مقدس در تناقض است؛ نشاط معنوی راهپیمایی را خدشته دارخواهد کرد.
- روی حرف و تصمیم خود برای اسکان، زمان حرکت، خورد و خوراک، نحوه زیارت و... پافشاری نکنیم و با تقویت همدلی با گروه همراه شویم.
- از مشاجره، گفتگو با لحن تند و جر و بحث با خانواده و دیگران خودداری کنیم و در مواجهه با درخواست‌ها شنونده دقیق باشیم.
- در مراودات و طی مسیر آسیب‌های جسمی و روانی را پیش‌بینی و از ارتکاب آن مراقبت کنیم.
- از منفعت طلبی و تلاش برای گرفتن امتیازات برای خود و محدود کردن دیگران بپرهیزیم.
- با نهایت احترام و ادب به دیگران گفتگو و رفتار کنیم.
- از شوخی، ترساندن و نگران کردن بی مورد دیگران به شدت پرهیز کنیم.
- به نیازهای عاطفی دیگران توجه کنیم و برای رفع مشکل افراد کمک بگیریم.

آداب مراقبت از گروه یا کاروان همراه

- اولین مسئله‌ای که به آرامش و افزایش نشاط هم گروهی‌ها و خود شما در این رابطه کمک می‌کند، تبعیت از تصمیمات رییس گروه و تصمیم‌سازی با رای اکثریت کاروان است.
- قبل از سفر قوانین گروه را آموزش دهید و اعضای کاروان را از شروط همراهی مطلع کنید.
- قانون مداری و احترام به قوانین نوشته شده یا نانوشته‌ی کاروان حتی اگر مورد پذیرش شما نیست به ایجاد آرامش و نشاط معنوی جمعی کمک زیادی می‌کند.
- مسئولیت پذیری فردی و جمعی را در خود تقویت کنیم.
- توجه و همدلی با اعضای آسیب دیده کاروان به شما جهت رشد معنوی و هم به فرد آسیب دیده از نظر خلقی و جسمی کمک قابل توجهی می‌کند.

- یکی از مهمترین آداب مراقبت جمعی پرهیز از کلام همراه با نیش و کنایه، سرزنش و تحقیر دیگران است و در جمع‌هایی که برای اولین بار همراه‌همدیگر شده‌اند این امر از جهت عدم آشنایی با خلقیات و فرهنگ اجتماعی بسیار حائز اهمیت است.
- بهترین راه ارتباط تقویت توانایی‌های مثبت هم گروهی‌ها و تشویق رفتارهای مثبت در افراد است.
- حضور همراهان و خانواده‌هایی با فرزندان خردسال و کهن سالان، مادران باردار، بیماران و افراد کم توان جسمی یا ذهنی فرصت مناسبی برای تقویت روحیه و درک متقابل در مسیر سفر است. درصوت بروز مشکلات برای این افراد به جای سرزنش از همراهی آن‌ها با همدلی و گفتن این جمله که «اگر کاری از دست شما بر می‌آید روی کمک و همرای شما حساب کنند» و اینگونه با تقویت حس مسئولیت پذیری در کار خیر سهیم باشیم.
- صبر کردن و گذشتن از برنامه های شخصی در سفر گروهی از مهم ترین عوامل رشد دهنده شخصی و معنوی است.
- یکی از فلسفه‌های پیاده روی اربعین، تمرین بودن در فضایی است که خانواده امام حسین (علیه السلام) بعد از شهادت ایشان قرار گرفته‌اند. با توجه به این مسئله، مراقبت از احوال خلقی و جسمی هم گروهی‌ها و جمعیت زائر مهم‌تر از کسب حال معنوی فردی است.
- در صورت بروز کسالت، تشویش و یا حادثه برای اعضای گروه به همدلی و حمایت عاطفی از عضو آسیب دیده بپردازند واز جای سرزنش و یافتن مقصر پرهیز کنید.

آداب مراقبت از جمعیت زائر

- مهم ترین نکته مراقبت از جمعیت زائر، حفظ ادب و احترام تمامی جمعیت زائر از کودک و نوپا تا سالمندان است؛ حفظ کرامت نفس زائرین اباعبدالله در گفتار و رفتار بسیار مهم است از مصادیق این دستور مهم در آداب زیارت رعایت موارد ذیل است: به کار نبردن لفظ عراقی و عجمی در گفتگوها که حساسیت برانگیز و به دور از احترام است. اولویت ندادن به هم وطنان خود در برابر زائرین عراقی و سایر کشورها در صف‌های دریافت خدمات و سایر موقعیت‌ها. چهره گشاده به همه زائرین ایرانی و غیر ایرانی هم جنس خود و لبخند زدن در مراودات با آن‌ها. به کار نبردن الفاظی که ممکن است برای زائرین سوء تفاهم ایجاد کند و باعث خدشه‌دار شدن اتحاد و همبستگی جمعی باشد مانند اشاره به اسامی برخی از سیاستمداران و مراجع عظام تقلید مورد اختلاف. اجتناب از رفتارهایی که نشان دهنده حالت ناخوش‌آیند به هنگام مواجهه با تفاوت آداب شستشو، نظافت، خوردن غذا، نوع غذا و ... در کشور میزبان است.

آداب مراقبت از گروه‌های ویژه (افراد با کم‌توانی ذهنی ـ حرکتی؛ بیماران)

- یکی از مهم‌ترین مسائل در حفظ نشاط معنوی این گروه از افراد، اجتناب از رفتارهای ترحم برانگیز، نگاه و رفتار متفاوت از سایر افراد به این بزرگواران است.
- در انعکاس محبت و احساسات از بکار بردن الفاظ نا محترم مانند طفلی، بیچاره و یا آهنگ کلامی مانند آه حزن، آخی و.... پرهیز بفرمائید. هر رفتاری که حس ناخوشایندی را به این افراد القا کند؛ اثرات منفی جبران ناپذیر و خاطره ناخوش‌آیندی برای ایشان خواهد داشت.

آداب مراقبت از خادمان و میزبانان عراقی و سایر کشورها

- اثربخشی این تجربه ارزشمند با انعکاس قدردانی به آن‌ها با رویی گشاده دوچندان خواهد بود.
- مدیریت احساسات منفی به عنوان یک مهارت رفتاری به ویژه در هنگام پذیرایی (طعام نذری، امکانات اسکان و ...) و اجتناب از بروز انزجار و یا ناخوشایند بودن خدمات آن ها باشد حائز اهمیت است.
- در جهت تثبیت مهارت ارتباط موثر و ایجاد حس همبستگی و قدردانی در حد توان به میزبانان کمک کنید.
- تلاش برای مکالمه به زبان میزبان عراقی و همزبانی با موکب داران انگلیسی زبان یا ترک زبان یکی از راه‌های ارتباط موثر و نشان دهنده اهمیت قائل شدن برای جایگاه میزبان و تشکر از زحمات است.

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. در صورت تورم در دهان یا صورت، در اولین فرصت به مراکز درمانی نظیر هلال احمر یا کلینیک های سیار دندانپزشکی مراجعه کنید.

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

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

۴. 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.

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

۶. در صورت تورم زیاد در دهان و یا تورم در اولین فرصت به مراکز درمانی نظیر هلال احمر و کلینیک های سیار دندانپزشکی مراجعه کنید.

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

راهنمای اقدام در صورت بیرون‌افتادن دندان از دهان

اگر در اثر ضربه یکی از دندان‌های دائمی شما یا اطرافیان کاملا از محل خود بیرون بیفتد که معمولا این اتفاق برای دندان‌های جلویی ممکن است رخ دهد، به‌سرعت اقدامات زیر را انجام دهید:

۱- دندان بیرون‌افتاده را پیدا کرده و بردارید. حتما دقت کنید برای برداشتن آن، قسمت تاج را در دست گرفته و به ریشه دندان دست نزنید.	
۲- برای شستن دندان، آن را تنها زیر فشار ملایم آب ولرم یا آب جوشیده سردشده بگیرید. ✓ حین شست‌وشو، از پاک‌کردن دندان و به‌خصوص ریشه آن با پارچه یا دست خودداری کنید.	
۳- دندان تمیزشده را از محل تاج آن گرفته و از سمت ریشه در داخل حفره‌ای که از آن درآمده است، قرار دهید. ✓ دقت کنید که بعد از جاگذاری، شبیه دندان کناری آن در داخل حفره دندانی قرار گیرد؛ مثلا در خصوص دندان‌های جلویی، سطح تخت جلوی دندان به‌سمت لب‌ها قرار گرفته باشد. ✓ یک تکه گاز یا پارچه تمیز را روی دندان جاگذاری‌شده در حفره دندانی قرار داده و با فشار دست یا فشار دندان‌های خود آن را سر جای خود نگه دارید.	

۴- اگر قادر به قراردادن دندان در محل خود نیستید، آن را در یک لیوان حاوی آب یا شیر یا بزاق دهان خود قرار دهید.	
۵- چنانچه این امکان نیز وجود نداشت، دندان را داخل دهان و در کنار گونه خود بگذارید. ✓ دقت شود در این حالت، هیچ فشاری با سایر دندان‌ها روی آن وارد نشود.	
۶- هرچه سریع‌تر به مراکز هلال احمر یا کلینیک‌های سیار دندان‌پزشکی بروید. ✓ هرچه دندان مدت زمان کمتری از دهان بیرون باشد (کمتر از سی دقیقه)، درمان رضایت‌بخش‌تر است.	

- دقت شود موارد ذکرشده برای دندان‌های دائمی ذکر شده است و در خصوص دندان‌های شیری جایگذاری آن ضرورتی ندارد و تنها لازم است یک تکه گاز یا پارچه تمیز را در روی حفره دندانی قرار داده و با سایر دندان‌های خود روی گاز فشار دهید.
- در صورت بیرون‌افتادن دندان از دهان، اگر فرد قبلا به‌طور کامل واکسینه نشده و زخم آلوده باشد، باید یک نوبت واکسن کزاز به وی تزریق شود.
- اگر ضربه باعث شکستگی نکه ای از تاج دندان شده است، در صورت امکان تکه جداشده دندان را نیز بردارید.

طب ایرانی و مکمل

یکی از مهمترین تدابیر حفظ سلامتی، تدابیر در هنگام سفر ا ست. به طور کلی در چیدمان تدابیر مخ صوص 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

علاوه بر موارد فوق، سفر در فصل گرم توجهات خاص خود را می‌طلبد.

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:

۱. بررسی حالت مزاجی و در صورت لزوم کاهش وزن و زدودن مواد زاید از بدن به شیوه متناسب با هر فرد تحت نظر پزشک متخصص طب سنتی ایرانی
۲. 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
۳. به همراه داشتن داروهایی که به طور منظم باید مصرف شوند.
۴. 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.
۵. خوراک های کم حجم و پر انرژی مانند توت خشک، کشمش یا مویز، مغزهای خام مانند بادام، فندق و پسته و... را فراموش نکنید.
۶. قطره موضعی یا ژل های گیاهی حاوی عصاره میخک برای کنترل درد دندان تا ویزیت دندان پزشک به همراه داشته باشید.

تدابیر در هنگام سفر

الف- توصیه های عمومی تغذیه

۱. تا حد امکان از غذاهایی استفاده شود که از قبل به خوردن آنها عادت دارد.
۲. پرهیز از ترشی‌ها
۳. پرهیز از پرخوری و حرکت موقع پری شکم
۴. پرهیز از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا
۵. پرهیز از مصرف غذای مانده
۶. برای کم کردن اشتها از بادام و مویز استفاده کنید.
۷. از میوه های تازه و یا خشک شده استفاده کنید.
۸. به هنگام تشنگی نباید حجم زیاد آب و مخصوصاً به یکباره و آب بسیار سرد نوشید.
۹. مواد غذایی توصیه شده: سوپ و آش های ساده، آش آلو، خورشت های ایرانی(کدو، بامیه، کرفس، آلو)، ماش پلو، زرشک پلو، کوکوی کدو سبز،شیربرنج، آب دوغ خیار، کاهو-سکنجبین، فالوده سیب، حلوای هویج، ترکیبات بادام، دمنوش گل محمدی، شربت ها(انار، زرشک، عناب، ماءالشعیر

ب- تشنگی و عطش

۱. از خوردن چربی ها و خوراکی های سرخ کردنی و چرب، میوه های گرمسیری چون خرما، موز و انبه، خوردنی های عطش آوری چون سیر و پیاز خام، بادمجان، کشک، ماکارونی، کنسروها، شیرینی های خیلی شیرین و چرب و ...پرهیزکنید.
۲. تشنگی، لزوماً با نوشیدن آب برطرف نمی شود، پس بیشتر سوپ جو، خوراک های دارای آلوبخارا، تمرهندی و زرشک، شربت سکنجبین، شربت آبلیمو یا شربت بیدمشک با گلاب یا آب آلو، تمر یا زرشک، خا کشیر، عرق کاسنی(به تنهایی یا به همراه یک قاشق چای خوری تخم خرفه، ماءالشعیر طبّی به جای چای، خیار، کاهو و ...میل کنید.
۳. افزودن اندکی سرکه یا سکنجبین به آب، جلوی ولع زیاد به نوشیدن آب را میگیرد.
۴. طبیعت دوغ، سرد و تر است و اگر خیلی چرب، پرنمک و گازدار نباشد، میتواند بعنوان یک نوشیدنی مفید ضدتشنگی باشد.
۵. از مصرف خوردنی های ادرارآور مانند هندوانه و چای پررنگ پرهیزکنید چون با افزایش دفع ادرار در طول روز، موجب تشنگی بیشتر می شوند.
۶. بوئیدن و خوردن سیب گلاب، خیار، لیمو و گلاب تشنگی را کم میکند.
۷. اسپری کردن گلاب خنک به سر و صورت و شستشوی سر و گردن و سینه با آب خنک یا گلاب نیز بسیارمؤثر است. می توانید چفیه یا شال و مقنعه تان را با گلاب خنک تَرکنید.

۸. بخش اصلی پیاده روی را در دو بازه زمانی صبح تا پیش از ظهر و عصر تا غروب انجام دهید و ظهر که گرمای روز به اوج می رسد، حدود یک الی دو ساعت بخوابید یا در سایه یا محیط خنک استراحت کنید.
۹. لباس های با رنگ های روشن و طبیعت خنک مانند پنبه و کتان بپوشید و از پوشاک با رنگ های گرم و تیره کمتر استفاده کنید و از لباس های نایلونی پرهیز نمائید.
۱۰. از بوها و عطرهای گرم بپرهیزید و بیشتر از عطرهای خنک یا معتدل مانند فواکه و مریم و گل محمدی بهره ببرید.
۱۱. چرب کردن بینی، گونه، پیشانی، پشت گوش ها، سینه و شکم موجب کاهش گرما و عطش می شود
۱۲. نگه داشتن یک عدد آلو بخارا یا تمرهندی کوچک در دهان، یا جویدن سقز یا آدامس های طبیعی، راهکار ساده ای است که با تحریک ترشح بزاق، باعث کاهش تشنگی می شود.

پ- تدابیر مراقبت از پوست

۱. برای جلوگیری از تیرگی چهره در برابر خورشید و باد باید در سایه قرار گرفت و چهره را پوشاند.
۲. استفاده از ضد آفتاب‌های سازگار با پوست.
۳. در بهبود آفتاب سوختگی استفاده از روغن گل سرخ یا روغن بادام شیرین ممکن است کمک کننده باشند.
۴. همراه داشتن کرم‌های حاوی بابونه که برای عرق سوزی مناسب هستند.
۵. همراه داشتن کرم‌های حاوی اسانس نعنا و شمعدانی و استعمال آن به خصوص هنگام شب جهت دفع حشرات

ت- تدابیر پیاده روی

۱. در هنگام پیاده روی، حالت طبیعی بدن را حفظ کنید، پشت را صاف نگه دارید، شکم را به داخل کشیده و د ست ها را هنگام راه رفتن، در جهت مخالف یکدیگر، به عقب و جلو حرکت دهید. شکم را جلو ندهید تا وزن بالا تنه و کوله ای که روی دوش دارید، روی کمر نیفتد و موجب کمردرد نشود.
۲. عضلات زانوها، باسن و ران ها را سفت نکنید تا مفاصل ران ها، زانو ها و مچ پاها به راحتی انعطاف و حرکت داشته باشند.
۳. 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.
۴. ماساژ ملایم پاها قبل از خواب شب و قبل و بعد از حرکت با روغن‌های ملایم مانند روغن گل سرخ کمک کننده است.

۵. چنانچه پا در کفش آزرده یا زخمی شده با شد، ش ست شوی ملایم با گلاب ممکن ا ست در کاهش سوزش کمک کند.
۶. 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.

ث- 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. برای رفع گرفتگی عضلات از روغن بادام شیرین، روغن گل سرخ یا روغن کنجد استفاده کنید.
۴. برای رفع تورم و درد زانوها از روغن بابونه یا سیاهدانه استفاده کنید.
۵. برای کاهش تیرکشیدن و سوزن سوزن شدن پاها از روغن گردو استفاده کنید.
۶. روغن مالی باید بدون فشار و بصورت دورانی در طول مسیر عضلات انجام شود.

ج- 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. خوردن ۵ الی ۷ عدد انجیر خیسانده شده در آب ولرم با یا بدون گلاب، صبح ناشتا
۷. استفاده از میوه‌هایی مانند گیلاس و انگور و نیز مصرف کاهو
۸. استفاده از آلو و تمرهندی در هوا و مناطق گرم، مناسب‌تر از انجیر است.
۹. مصرف روغن زیتون
۱۰. مصرف آش ساده و سوپ های کم حبوبات و پر سبزیجات با روغن زیتون یا بادام شیرین
۱۱. ماساژ ملایم شکم با روغن بنفشه-بادام

اسهال و استفراغ:

۱. شستشوی دست قبل از خوردن غذا
۲. پرهیز از مصرف آب چشمه‌ها و 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

چ- تدابیر پیشگیری از گرمازدگی

۱. کودکان و سالمندان به هیچ عنوان در خودرو تنها رها نشوند.
۲. اجتناب از پیاده روی در آفتاب و در ساعات گرم روز
۳. پوشیدن لباس نخی و گشاد و روشن
۴. داشتن خواب کوتاه نیمروز
۵. مصرف کافی مایعات
۶. استفاده از سکنجبین شکری، شربت تخم ریحان، شربت لیمو، شربت آلبالو، خاکشیر، کاسنی و عناب
۷. پرهیز از غذاهای سنگین، شوری، تندی، شیرینی غلیظ، چای پررنگ، قهوه
۸. محدود کردن مصرف گوشت
۹. استفاده از آلو، رب انار، ماش، زرشک، کدو، ماست، کاهو، خیار
۱۰. استحمام با آب ولرم و شستن پاها با آب خنک

ح-بیماری ها و حالات غیر طبیعی مرتبط با گرما

خون دماغ شدن: فشار دادن بینی، چکاندن آب تره در بینی، تماس با اورژانس در صورت ادامه یافتن سردرد نا شی از گرما: انتقال به مکان خنک، بوییدن عطرهای خنک مانند گلاب، به، سیب، بنفشه، کافور؛ ضماد سرکه و گلاب و روغن گل سرخ بر سر (پس سر چیزی ضماد نـ شود)؛ خوابیدن؛ نو شیدن عرق کا سنی، بید، بیدمشک، شربت عناب، آلو، نارنج، لیمو، سکنجبین؛ مصرف هندوانه.

خ- تدابیر در ضعف و بیحالی

۱. مصرف شربت های رقیق و خنک مانند شربت گلاب، شربت زعفران، بهار نارنج، لیمو، تخم شربتی، شربت تخم بالنگو،
۲. استفاده از سیب یا آب سیب به تنهایی یا در ترکیب با عرق بهار نارنج
۳. چنانچه ضعف و بیحالی شدید یا پیشرونده باشد، باید با اورژانس تماس گرفت.

د- تدابیر سالمندی

۱. لازم است در موقعیت های مختلف به حق تقدم سالمندان در استفاده از امکانات رفاهی توجه شود.
۲. پیاده‌روی سالمندان باید معتدل باشد. فشار زیاد در حرکات بدنی برای سالمندان خطرناک است.
۳. حین پیاده روی حتما مایعات کافی نو شیده شود (مانند شربت لیمو) زیرا کم آبی برای سالمندان خطرناک است.
۴. قبل ازحرکت ماساژ بدن و اندام‌ها با روغن بنفشه-بادام توصیه می‌شود.
۵. غذاها در چند وعده به مقدار کم خورده شوند؛ هضم راحت داشته باشند و خوب پخته شده باشند.
۶. گرسنه ماندن و به ویژه شب گرسنه خوابیدن برای سالمندان مضر است. توصیه می شود سالمندان عزیز آخر شب یک وعده غذایی سبک میل کنند.
۷. در وعده های غذایی از آش‌ها و سوپ‌های سبک حتماً استفاده شود.

ذ- تدابیر کودکان

۱. کودکان در خودرو و در محیط گرم تنها رها نشوند.
۲. کودکان به کم آبی بسیار حساس هستند و کم آبی در کودکان بسیار خطرناک است. مصرف مایعات کافی متناسب با سن کودک ضروری است.
۳. کودک شیرخوار حتی الامکان از شیر مادر استفاده نماید.
۴. لباس روشن و نخی و غیر چسبان بر کودک پوشانده شود.
۵. کودک در معرض غبار، دودها، آفتاب مستقیم، گرما و سرما نباشد و در سایه نگهداری شود.
۶. نظافت دست‌های کودک بسیار ضروری است.
۷. کودک تحمل رنج بدنی و روحی ندارد. لذا استراحت و خواب کافی و دور ماندن از شرایط ناراحت کننده ضروری است.

۸. لواشک آلو، شربت سیب، تخم مرغ آب پز، و میوه‌هایی مثل گلابی، بسته به سن کودک خوراکی‌های مناسبی هستند.
۹. تنقلاتی مثل چیپس، پفک، شکلات، و خوراکی‌های تند و شور محدود شوند.
۱۰. بهداشت دهان و دندان کودک فراموش نشود.
۱۱. کرم‌های دافع حشرات، درصورت نداشتن حساسیت، استعمال شوند.
۱۲. کرم‌های ضد عرق سوز و ادرار سوختگی مانند کرم‌های حاوی بابونه، در صورت نداشتن حساسیت، استعمال شود.
۱۳. ضد آفتاب مخصوص کودکان استعمال شود.
۱۴. برای استفاده از گیاهان در کودکان، به ویژه سن کمتر از دو سال، حتماً با پزشک مشورت شود.
۱۵. بیحالی، بیقراری، گریه شدید، بی‌اشتهایی و هر علامتی که به تازگی ایجاد شده است، باید توسط پزشک بررسی شود.

ر- تدابیر بارداری

۱. فعالیت شدید و پیاده‌روی طولانی در بارداری ممنوع است.
۲. گرسنگی و تشنگی کشیدن به صلاح نیست.
۳. غذا در حجم کم و به دفعات بیشتر میل شود.
۴. سیب، انار، گلابی، به و انجیر خوراکی‌های مناسبی هستند. (در صورت در دسترس نبودن برخی از میوه‌ها در این فصل، می‌توان از شربت آنها مانند شربت انار یا شربت به استفاده نمود).
۵. از مصرف خوراکی‌های شور، تند، غذای مانده، غذای دیر هضم و سنگین، ترشی و از نوشیدن آب یخ پرهیز شود.
۶. استراحت کافی و دوری کردن از شرایط ناراحت کننده ضروری است.
۷. مصرف گیاهان دارویی به طور کلی در بارداری ممنوع است و در زمان شیردهی باید با پزشک مشورت نمود.
۸. از جمله گیاهان پرمصرفی که مصرفشان در بارداری ممنوع است.
۹. مصرف انجیر، شیرخشت، و گلقند در یبوست بارداری؛ میوه به در تهوع بارداری؛ نهادن پا در لگن آب و نمک و روغن مالی ملایم پا با روغن گل سرخ در کاهش ورم پاها؛ از دیگر توصیه‌ها هستند.
۱۰. در صورت بروز هر علامتی که به تازگی ایجاد شده مانند درد در هرکجای بدن، تب، استفراغ، لکه بینی، خونریزی، سوزش ادرار و .... حتماً به پزشک مراجعه شود.

ز-آلودگی هوا

۱. در هنگام آلودگی هوا، حتی الامکان در محل ازدحام جمعیت نباید زیاد توقف نمود و چنانچه چاره‌ای نباشد، بایستی دهان و بینی را به خوبی پوشاند. به عبارتی، استفاده از ماسک در هوای آلوده یک اصل مهم در آموزه‌های طب ایرانی است.
۲. شستشوی مرتب دست ها، غرغره حلقی، شستشوی بینی با محلول رقیق آب و نمک
۳. بوییدن سرکه مخلوط با گلاب می‌تواند از اثرات سوء هوای آلوده بکاهد.
۴. کاستن از مقدار غذا و محدود کردن غذاهای چرب، شور، شیرینی غلیظ، و گوشت فراوان
۵. برخی خوراکی‌ها برای سلامت ریه مناسب هستند: پسته، بادام، فندق، گردو، شربت عسل، زعفران، کشمش، انجیر خشک، و عناب
۶. مصرف لیمو ترش با غذا
۷. مصرف یک قاشق چایخوری ترکیب عسل و سیاهدانه، عسل و آبلیمو
۸. استفاده متناوب از دمنوش‌هایی مانند بابونه، آویشن، ختمی، مرزنجوش، عناب
۹. استفاده از سیب یا آب سیب

ژ- 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 ا ست که همانطور که غذاها و نو شیدنی‌ها برای سلامت ج سمی 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

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

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

مرحله آماده سازی غذا:

رعایت اصول بهداشتی در تهیه و آماده سازی غذا از اهمیت ویژه ای برخوردار است. آماده سازی غذا به شکل مطلوب می تواند از آلوده شدن غذا با ویروس ها جلوگیری کند. پنج کلید دستیابی به غذای سالم تر و ایمن تر برای مقابله با بیماری ها عبارت اند از: ((کلید۱) همیشه نظافت را رعایت نمائید، (کلید۲) غذاهای خام را از غذاهای پخته جدا کنید، (کلید۳) غذاها را خوب بپزید.،(کلید۴)غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید و (کلید۵) همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید.

کلید اول: همواره نظافت را رعایت نمائید.

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

"تمیز کردن" فرآیند فیزیکی حذف خرده های غذا می باشد. "ضد عفونی کردن" فرآیند گندزدایی یا نابودی میکروب ها است. پارچه ها و حوله ها را تمیز نگه داشته و روزانه تعویض کنید. استفاده از اسفنج برای تمیز کردن توصیه نمی شود. برای تمیز کردن ظروف و سطوح از پارچه های جداگانه استفاده نمائید تا از انتشار میکروب ها جلوگیری شود.

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

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

- در زمان کارکردن با مواد غذایی خام (گوشت قرمز، ماکیان و غذاهای دریایی) از ظروف و تجهیزات جداگانه مانند تخته و چاقو برای خرد کردن گوشت خام و مواد غذایی پخته استفاده شود.
- ظروفی را که برای غذاهای خام استفاده نموده اید با آب گرم و مایع ظرفشویی تمیز بشویید.
- به هنگام طعم دار کردن گوشت خام نباید مایعاتی که گوشت خام در آن خوابانده شده را پس از پخته شدن و هنگام مصرف گوشت به آن اضافه کرد.

کلید سوم: غذاها را خوب بپزید.

- پخت مناسب مواد غذایی می تواند تقریبا تمام میکروارگانیسم های خطرناک را نابود کند. پخت غذا تا دمای ۷۰ درجه سانتیگراد سبب اطمینان از ایمن بودن غذا برای مصرف می شود. در دمای ۷۰ درجه سانتی گراد تعداد زیادی از میکروارگانیسم ها در مدت ۳۰ ثانیه از بین می رود.
- معمولا مرکز یک قطعه گوشت کامل، استریل می باشد چون بیشتر میکرو ارگانیسم ها در سطح لایه خارجی گوشت قرار دارند اما در گوشت چرخ شده میکرو ارگانیسم ها هم در سطح لایه خارجی و هم در قسمت های داخل آن وجود دارند.
- غذاهایی مانند سوپ و انواع خورشت را تا دمای جوش حرارت دهید تا مطمئن شوید دمای آن به ۷۰درجه سانتیگراد رسیده است سپس در آن دما حداقل به مدت ۱دقیقه جوشانده شوند.

- غذاهای پخته را برای استفاده مجدد، به اندازه ای که کاملا داغ شوند حرارت دهید.

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

با نگهداری غذا در دمای کمتر از۵ درجه سانتی گراد و یا دمای بیشتر از ۶۰درجه سانتی گراد رشد میکروب ها کاهش یافته یا متوقف می گردد.

- غذای پخته را بیش از دو ساعت در دمای اتاق نگهداری نکنید. غذای پخته و فساد پذیر را بلافاصله وترجیحا تا کمتر از۵ درجه سانتیگراد سرد کنید.
- باقیمانده غذا را بلافاصله سرد و سپس نگهداری کنید و از نگهداری غذا به مدت طولانی حتی درون یخچال اجتناب ورزید. باقیمانده غذا نباید بیش از ۳روز در یخچال باقی بماند و نباید بیش از یکبار مجددا گرم شود.

کلیدپنجم: همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمائید.

- برای شستشوی دستها، ظروف و تجهیزات مورد استفاده برای پختن و خوردن غذا و شستشوی میوه و سبزیها و تهیه نوشیدنی و یخ باید از **آب سالم** استفاده شود.
- در صورتی که آب مورد استفاده سالم نباشد از روش های سالم سازی آب (جوشاندن، افزودن ۵-۳ قطره کلر به ازاء هر یک لیتر آب) استفاده کنید.
- غوطه وری سبزی ها و میوه ها در آب نمک یا سرکه به عنوان یک ترکیب بی ضرر برای خروج سموم آفت کش بسیار مفید است، توصیه می شود میوه ها و سبزی ها قبل از مصرف حدود ۱۰ دقیقه در آب نمک غوطه ور شود. میوه ها عموما نیازی به انگل زدایی و ضد عفونی ندارند و پس از مرحله غوطه وری در آب نمک یا سرکه کافی است با آب ساده شسته شوند اما سبزی ها نیاز به انگل زدایی دارند روش ۴ مرحله ای مطابق با دستور عمل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به شرح زیر باید اجرا شود:
- جهت ضد عفونی کردن سبزی ها و میوه ابتدا دست های خود را به صورت صحیح با آب و صابون بشویید، سپس به ترتیب زیر عمل کنید:

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

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

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

نکات کلیدی در هنگام مصرف مواد غذایی:

الف) سبزی و میوه

- در آموزش ها باید به سالم سازی میوه و سبزی توجه کرد. برای سالم سازی میوه و سبزی براساس مستندات، لازم است در شرایط کنونی ، تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری شود. برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار کدو، بادمجان، هویج و .... نیز پوست گیری و مصرف شود.

- پس از خرد کردن میوه و سبزی آنها را در ظروف دربسته در یخچال قرار دهید.

ب) نان:

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

نکات تغذیه ای در طبخ غذا :

- در طبخ غذا از روغن با اسید چرب ترانس کمتر از ۲ درصد وترجیحا از روغن مایع با توجه به کاربرد آن (مخصوص سرخ کردنی برای فرآوری و سرخ کردن، مایع مخلوط و معمولی برای تفت و برنج) استفاده شود در صورت نبود انواع روغن مایع از روغن نیمه جامد استفاده شود.
- در صورت تهیه غذا به روش سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی و به مقدار کم استفاده شود.
- از برگرداندن روغن استفاده شده به ظرف اصلی و یا استفاده مکرر از روغن سوخته شده اکیدا خودداری شود.
- پوست و چربی مرغ قبل از طبخ جدا شده و غذاها بصورت کم چرب تهیه شود.
- از مواد اولیه بهداشتی و پاستوریزه مانند کشک، شیر یا ماست پاستوریزه کم چرب(کمتر از ۲/۵ درصد) استفاده شود.
- از نان های بسته بندی سالم، دارای مجوز قانونی و ترجیحا نان سنگک ، بربری وتافتون استفاده شود.
- از نوشیدنی های سالم مانند آب، دوغ پاستوریزه کم نمک بدون گاز استفاده شود. مصرف انواع نوشابه های گازدار ممنوع است .
- مصرف نوشیدنی های دارای ارزش تغذیه ای مانند ماء الشعیر و دلستر (بدون قند افزوده) بلامانع است.
- غذاها با حداقل میزان نمک تهیه شود و نمک مصرفی باید از نوع نمک یددار تصفیه شده باشد .

- استفاده از نمک دریا فاقد مجوز های بهداشتی ، سنگ نمک و نمک های تصفیه نشده ممنوع است .
- برای خیساندن برنج از نمک تصفیه شده فاقد ید استفاده شود.
- نمک ید دار باید در ظروف در بسته با پوشش رنگی غیر قابل نفوذ در برابر نور نگهداری شود تا ید آن از بین نرود.
- برای طبخ ماهی روش های بخارپز، کبابی همراه با سبزی های تازه توصیه می شود.
- در برنامه غذایی سبزی تازه و ضدعفونی شده از جمله کاهو، کلم، گل کلم، گوجه فرنگی و فلفل سبز دلمه ای و سبزی وصیفی پخته به صورت سالاد یا کنار غذا سرو شود.
- برای جلوگیری از به هدر رفتن ویتامین ها در تهیه انواع خورشت ها مانند قورمه سبزی، کدو و بادمجان مواد اولیه مورد استفاده با روغن کم و به مدت کوتاه تفت داده شوند.
- در تهیه کباب از گوشت سالم و کم چربی گوسفند، گوساله یا گاو استفاده شود و از مخلوط کردن دنبه و چربی های زائد و افزودنی های غیر مجاز خودداری گردد .
- برای پخت کباب از "حرارت غیر مستقیم" استفاده شود و تمام قسمت های کباب به طور یکنواخت پخته و مغزپخت شود.
- از سرو بخش های سوخته (کباب کوبیده، جوجه کباب، ته دیگ و ...) خودداری گردد.

منابع غذایی ، ویتامین ها و املاح:

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

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

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

ویتامین C: علاوه بر اینکه به عنوان یک آنتی اکسیدان است، مصرف این ویتامین باعث جذب بهتر آهن در بدن می‌شود. نگهداری طولانی مدت در یخچال، پختن، گرمای هوا، نور و دخانیات باعث از بین رفتن این ویتامین می‌شوند. منابع این ویتامین عبارتند از: انواع فلفل، سبزی های برگ سبز مانند اسفناج و سبزی خوردن، توت فرنگی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، انواع کلم، سیب زمینی، هندوانه، مرکبات، کیوی و دیگر میوه‌ها و سبزی‌ها.

ویتامین ها ی گروه B: در تب نیاز بدن به انرژی افزایش می یابد و برای متابولیسم و سوخت و ساز نیاز به ویتامین های گروه B افزایش می یابد که باید از منابع غذایی از جمله مصرف کافی سبزی ها به ویژه برگ سبز و میوه ها، شیر و لبنیات، گوشت، دل و جگر، زرده تخم مرغ، غلات سبوس دار، حبوبات و مغزها تامین شود.

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

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

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

توصیه های بهداشتی و تغذیه ای برای زوار گرامی:

- از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری شود. بشقاب ، قاشق ، چنگال ، لیوان یکبار مصرف و شخصی باشد.
- از خوردن غذاهای سرباز که در معرض هوا قراردارند خودداری شود.
- نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن می کند و مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر تخلیه شود بنابراین هشت لیوان آب و مایعات مناسب روزانه توصیه می شود.
- در پیاده روی بزرگ اربعین سعی شود از آب های بطری و بهداشتی ، شیر و دوغ بسته بندی شده توصیه می شود. دوغ شور و عرقیات سنتی و شربت های خانگی شیرین مصرف نشود.
- شیر عالی ترین نمونه از مایعات است که انرژی، پروتئین، ویتامین ها، مواد معدنی و مایعات لازم را تامین می کند و فقط از شیرهای بسته بندی شده با ماندگاری بالا در مراسم اربعین توزیع و مصرف شود.
- از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای و به ویژه نوشابه های کافئین دار و نوشیدنی های انرژی زا در طول مسیر راه پیمایی خودداری گردد زیرا ممکن است به کمبود آب بدن منجر شود. و در صورت مصرف از لیوان یکبارمصرف غیر شفاف استفاده شود و به هیچ عنوان از لیوان مشترک استفاده نشود. پس از مصرف نیز لیوان استفاده شده پاره شده و در سطل زباله ریخته شود که امکان استفاده مجدد از آن نباشد.
- در طول مسیر مراسم اربعین توصیه می شود از میوه های خشک به عنوان میان وعده های مغذی با خود به همراه داشته باشند و انواع مغزهای خام، بو داده و بدون نمک که منبع خوبی از پروتئین و ریزمغذی ها هستند می توانند هم به عنوان میان وعده های غذایی سالم استفاده شود از مصرف انواع فله ای و غیر بسته بندی خودداری شود و بسته های انواع مغزهای بسته بندی شده نیز قبل از مصرف تمیز و ضد عفونی شود. تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری کنید. برخی سبزی هایی که قابل پوست گیری اند مانند خیار کدو، بادمجان، هویج و. ... نیز پوست گیری و مصرف کنید.

- میوه هایی که خواص ملین دارند مثل انجیر ،آلو و .. برای جلوگیری از یبوست به همراه خود داشته باشید.
- از خوردن غذاهای چرب و شوردر زمان مراسم اربعین مانند انواع تنقلات شور، انواع کنسروها و شورها و انواع سوسیس و کالباس به دلیل تحریک سیستم ایمنی تا حد امکان خودداری شود.
- جهت تقویت سیستم ایمنی بدن روزانه از منابع غذایی حاوی آهن و روی (گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم مرغ، انواع سبزی ها، حبوبات، میوه های تازه و خشک شده و غلات کامل) استفاده شود.
- غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب ارگان های مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر 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 شودو غذای مانده به هیچ وجه خورده نشود حتی پس از گرم شدن.
- سعی کنید به جای مصرف تخم مرغ نیمرو ، تخم مرغ آب پز و سفت شده مصرف کنید که هم هضم بهتری دارد و هم امکان آلودگی آن کمتر است.
- برای جلوگیری از مسمومیت و گرما زدگی از دوغ های پاستوریزه بسته بندی شده استفاده کنید. با خود کمی نعناع و پونه همراه داشته باشید (نعناع و پونه خاصیت ضد عفونی کننده دستگاه گوارش را دارند)و با دوغ مخلوط کرده و میل نمایید
- از ماست (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.
- از 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.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تنفسی:

- مصرف روزانه کربوهیدرات ها، به منظور تامین بخش عمده انرژی و برخی از مواد مغذی ضروری است. این کربوهیدرات ها به دو شکل ساده و پیچیده دسته بندی می شوند که مصرف انواع کربوهیدرات های پیچیده از جمله برنج، انواع نان سبوس دار (جو و سنگک) و ماکارونی ترجیحا سبوس دار، رشته و غلات صبحانه، سبزی ها و میوه ها توصیه می شود.
- به منظور سالم و قدرتمند نگه داشتن عضلات تنفسی، بیماران باید منابع غنی از پروتئین را حداقل دو واحد در روز براساس گروه های غذایی و رهنمود های غذایی ایران دریافت کنند. بهترین منابع پروتئین ها شامل انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی و طیور)، انواع حبوبات (لوبیا، ماش، عدس، نخود باقلا)، تخم مرغ، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و انواع آجیل های بدون نمک می باشند.
- به منظور تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه و تامین برخی از اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی باید روزانه از روغن ها و چربیهای خوراکی استفاده شود. روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کنجد، کلزا و .....

است. روغن هایی مانند زیتون، کلزا، کنجد و روغن آفتابگردان و..... برای سرخ کردن مناسب نیستند و برای پخت و پز مناسب تر ند. در ضمن این روغن ها به دلیل خواص آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E، بتاکاروتن دارای ارزش تغذیه ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجانده شوند. توجه داشته باشید: مصرف روغن ها و چربی های حیوانی شامل، کره، روغن ماهی پیه، دنبه و .....باید محدود شود

- غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می شود و می تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمتهای مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود. بنابراین مصرف غذا های حاوی مقادیر زیاد سدیم در مواد غذایی مانند انواع کنسرو ها و شوری ها و غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس باید محدود شود.

توصیه های تغذیه ای در بیماری های تب دار:

- عفونت ها منجر به افزایش متابولیسم بدن، تجمع مواد سمی در بدن، اختلال در تعادل آب بدن، اختلال گوارشی، انهدام پروتئین های نسوج که حاصل آن دفع ازت از بدن است، می گردد. بنابراین در مراقبت تغذیه ای بیماری های عفونی اولویت با تامین انرژی، پروتئین، ویتامین ها و املاح است.
- با بالا رفتن یک درجه سانتی گراد حرارت بدن ۱۳ در صد متابولیسم بدن افزایش می یابد. بنابراین مصرف آب و مایعات و غذا در حجم کم و دفعات بیشتر توصیه می شود.
- در مرحله حاد بیماری و هنگام تب ممکن است سدیم و پتاسیم به مقدار زیادی و به صورت عرق از بدن دفع شود و مصرف سوپ حاوی نمک برای جبران سدیم ضروری است. رژیم غذائی حاوی میوه (موز، آلو، زرد آلو، طالبی، کیوی، پرتقال)، سبزی ها (اسفناج، جعفری، لوبیا، سبوس گندم هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم توصیه می شود.
- در یک فرد بیمار میزان نیاز به پروتئین افزایش می یابد بنابراین تامین پروتئین روزانه به ویژه از منابع حیوانی مانند : انواع گوشت ها (قرمز، مرغ، ماهی، طیور)، انواع لبنیات پاستوریزه (پنیر، شیر، ماست، کشک و دوغ) و تخم مرغ توصیه می شود.

توصیه های تغذیه ای دراسهال :

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

توصیه های تغذیه ای در بیماری وبا(Cholera) :

- وبا یک عفونت اسهالی حاد است که به دنبال خوردن آب یا غذای آلوده به باکتری ویبریوکلرا ایجاد می شود .این بیماری هنوز در دنیا به عنوان یک تهدید برای سلامت عمومی جوامع محسوب می شود.
- در صورتی که فرد اظهار داشت دفع ۳ بار یا بیشتر مدفوع شل یا آبکی(غیر خونی)طی ۲۴ ساعت داشته است لازم است توسط پزشک معاینه و آزمایشات مورد نیاز انجام شود در صورت تایید ابتلا به وبا، ابتدا میزان دهیدراتاسیون (کم آبی) بیمار ارزیابی و در صورت تایید آنتی بیوتیک خوراکی داده شود.
- تا زمانی که اسهال متوقف شود پایش بیمار و دادن مایعات به صورت خوراکی و وریدی (طبق دستور پزشک) برای جبران مایعات توصیه می شود. محلول ORS باید به محض اینکه قادر به نوشیدن گردید همراه با مایع درمانی وریدی تجویز گردد. خنک کردن محلول ORS تحمل آن را برای بیمار راحت تر می کند
- در .بیمارانی که استفراغ می کنند می توان محلول بینی معدی تجویز کرد ولی معمولاً نیاز به این کار نیست .با جبران مایعات بدن بیمار، استفراغ وی نیز باید در عرض ۲ تا ۳ ساعت برطرف شود.در صورتی که استفراغ بیمار متوقف شود به او اجازه داده شود تا مواد غذایی کم حجم میل کند.
- استفاده از مکمل روی(Zn) در کودکان زیر ۵ سال مبتلا به وبا برای مدت ۲ هفته توصیه می شود(روزانه ۱۰ میلی گرم در کودکان زیر ۶ ماه و روزانه ۲۰ میلی گرم برای کودکان ۵۹-۶ ماهه).

پیاده روی طولانی مدت

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

چند نکته کلی در پیاده روی:

- از کفش راحت و مخصوص پیاده روی استفاده کنید.
- توصیه می شود برای حمل وسایل از کوله پشتی استفاده کنید.
- کوله پشتی باید به طور کامل روی دوش قرار گیرد در غیر این صورت از ساک های چرخ دار که تحمل این مسافت را داشته باشند استفاده کنید.
- توصیه می شود حداقل وسایل مورد نیاز را با خود به همراه داشته باشید و تا می‌توانید وزن کوله پشتی را به حداقل برسانید تا به عضلات شانه وکمر شما فشار وارد نشود.
- در حالت طبیعی، کوله پشتی پس از آویزان کردن باید حدود سه سانتی متر بالاتر از خط گودی کمر قرار بگیرد.
- وسایل سنگین تر باید در وسط کیف و نزدیک به پشت فرد 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 فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید.
- هنگام بلند کردن بار و کوله پشتی تا حد ممکن آن را به خود نزدیک کنید و با زانوهای خمیده، کمر مستقیم و عضلات شکم محکم، بار را بلند کنید تا آسیبی به شما وارد نشود.
- هنگام بلند کردن بار، کمر خود را به اطراف نچرخانید.
- هرگز فراتر از توانایی خود باری را بلند نکنید و برای حمل بارهای سنگین کمک بگیرید.

کفش مناسب

- حتماً از کفش ورزشی مناسب پیاده روی استفاده کنید .کفش ورزشی باید سبک، نرم و قابل انعطاف باشد.
- -ارتفاع پاشنه، حدود ۳-۲ سانتیمتر از ارتفاع زیر پنجه بیشتر باشد.
- -کفش باید درست به اندازه پای شما باشد، یعنی نه کوچکتر و نه بزرگتر.
- -ساق کفش ورزشی نباید کوتاه باشد و باید به اندازه کافی مچ پا را پوشش دهد تا از پیچ خوردگی احتمالی مچ پیشگیری کند.
- -کفش مناسب باید انحنایی را که در زمان راه رفتن در کف پا ایجاد میشود، داشته باشد.
- -به تهویه هوای درون کفش و بالشتکی که در انتهای کفش، زیر پاشنه پا قرار میگیرد هم توجه داشته باشید.

عصای پیاده روی

برای کاهش فشار روی زانوها در زمان پیاده روی طولانی، از عصا (عصای کوهنوردی یا چوب ضخیم با دسته مناسب) کمک بگیرید، اگر دچار ضعف ماهیچه ران یا ضعف زانو هستید یا سابقه زانو درد دارید، حتماً از این عصا استفاده کنید و وزن بدن را روی آن بیندازید تا زمان راه رفتن و خستگی زانوها، فشار کمتری به آنها واردشود. ارتفاع عصای طبی باید به گونه ای باشد که در حالت ایستاده، هم سطح مچ دست باشد و وقتی آن را در دست میگیرید آرنج حدود ۲۰ تا ۳۰ درجه خم شود.

کوله پشتی

توصیه می شود برای حمل وسایل در راه پیمایی اربعین، 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 که تحمل این مسافت را داشته باشند، استفاده کنید.
- توصیه می شود حداقل وسایل موردنیاز را با خود به همراه داشته باشید و تا می توانید، وزن کوله پشتی را به حداقل برسانید تا به عضلات شانه و کمر شما فشار وارد نشود.
- فرد هنگام حمل کوله پشتی باید مناسب ترین حالت را به خود گرفته و شانه ها باید در راستای بدن قرار گیرند.
- در حالت طبیعی، کوله پشتی پس از آویزان کردن باید حدود سه سانتی متر بالاتر از خط گودی کمر قرار گیرد.
- جنس کوله باید از نوع سبک باشد که خود موجب اضافه وزن نشود.

- کوله پشتی را روی یک شانه نیاندازید بلکه حتما بند های آن را هم اندازه کرده و روی هر دو شانه قرار دهید.
- کوله پشتی باید دو بند نرم (اسفنجی) داشته باشد تا فشاری به سر شانه ها وارد 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.

نحوه چیدمان وسایل و بستن کوله :

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

- کلیه وسایلی را که قرار است داخل کوله بگذارید، آماده کنید و بعد اقدام به بستن کوله نمایید.
- کلیه وسایلی را که در طول روز به آن ها احتیاج ندارید، در قسمت انتهایی کوله قرار دهید؛ مثل پتوی مسافرتی. کلیه وسایلی را که مکرر از آن ها استفاده می کنید، در قسمت بالایی کوله قرار بدهید.
- در چیدمان وسایل بر مبنای وزن آن ها عمل نمایید. وسایل سبک در انتهای کوله، وسایل سنگین در قسمت وسط کوله نزدیک به ستون فقرات (در قسمت داخلی کوله) و باز هم وسایل سبک در کنار وسایل سنگین در قسمت خارجی کوله و در نهایت وسایل نیمه سنگین در سر کوله قرار داده می شوند.
- وزن کوله پس از پرشدن نباید بیش از وزن بدن فرد باشد.
- کوله را به دوش بیندازید و با بند کمری، آن را درست بر روی استخوان لگن محکم کنید.

- بندهای روی دو طرف شانه را به طور همزمان گرفته و به صورت هماهنگ و موازی به گونه ای آن را تنگ کنید که بندهای آن درست روی شانه قرار گیرند.
- در آخر، بند روی ناحیه قفسه سینه را به گونه ای ببندید که منجر به سختی در تنفس نشود.
- کوله باید به طورکامل بر روی ستون فقرات ثابت شود.
- همواره برای استفاده از کوله از دو بند آن استفاده کنید و از انداختن کوله بر روی یکی از شانه ها خودداری نمایید.

لیست وسایل مورد نیاز پیشنهادی:

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

تاول پا

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

پیشگیری:

- استفاده از جوراب‌های ضخیم
- کوتاه کردن ناخن
- 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.

- در مورد حفاظت کودکان در مقابل نور آفتاب حساسیت بیشتری نشان دهید. قبل از خروج کودکان حتما کرم ضد آفتاب روی پوست آن ها بمالید و از عینک آفتابی برای آن ها استفاده کنید.
- برخی مشکلات جزیی گرمازدگی و آفتاب سوختگی را میتوان با مصرف آب کافی، استراحت، قرارگرفتن در یک محیط خنک و استفاده از پماد ضد التهاب درمان کرد، اما در مواقعی که مشکل آفتاب سوختگی و گرمازدگی شدید باشد باید به پزشک مراجعه کنید.

گرد و غبار

پدیده گردوغبار رویدادی طبیعی است و در بخش هایی که دارای مناطق خشک و بیابانی وسیع هستند ایجاد می شود و ممکن است در پیاده روی اربعین هم افراد با آن مواجه شوند. این پدیده که کیفیت هوا و عمق دید را کاهش می دهد می تواند اثرات 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.
- 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.
- 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.
- ذرات گرد و غبار بر تمام سیستم های بدن تاثیر دارد. یک تاثیر مهم آن بر چشم انسان است. میدان دید را محدود و میزان بینایی را کمتر می کند. بهتر است در موارد آلودگی ریزگردها، از عینک مناسب استفاده شود.
- ذرات گرد و غبار بر روی گوش و حلق و بینی نیز تاثیر دارد و تحت تاثیر این آلاینده ها، عفونت، حساسیت و عارضه سینوزیت ایجاد می شود.
- ذرات گرد و غبار می تواند بر روی مغز نیز اثر بگذارد و ایجاد سردرد کند و شخص دچار عدم تمرکز شود.
- گرد و غبار در درازمدت روی افردی که در معرض این پدیده قرار دارند، می تواند به صورت بیماری انسداد مزمن مجاری تنفسی و همچنین چسبندگی ریه بروز کند.
- مصرف شیر، ماست کم‌چرب، میوه و سبزیجات تازه و مایعات برای دفع سموم از بدن مفید است.

- بهتر است از انجام هر نوع فعالیت ورزشی و شدید و طولانی در هوای آلوده با ریزگردها خودداری شود چون باعث تنفس عمیق و ورود بیش از حد آلاینده ها به ریه های انسان می شود.

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:



از دویدن اجتناب کنید

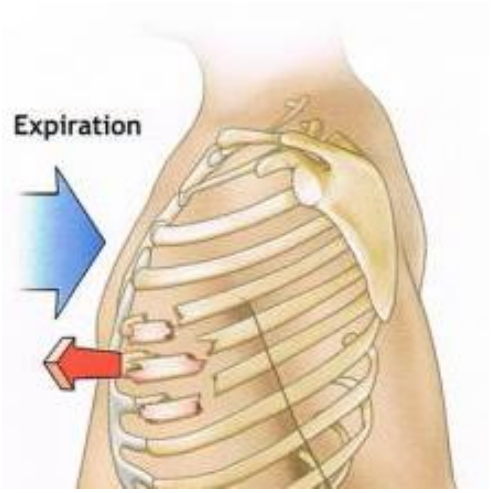
روی زمین دراز بکشید و بغلطید

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 بزند.

علائم:

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

اقدامات:

- بالای سر بیمار سرپا نایستید
- از لمس فیزیکی بیماران پرخاشگر بخصوص بدبین پرهیز نمائیم
- محل نشستن و قرار گرفتن به درب خروجی نزدیک تر باشد تا 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

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-آسیب های 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 کمک های 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 کاربرید تا راه هوایی باز

شود ولی اگر احتمال آسیب نخاعی وجود دارد، روش بالا کشیدن فک را به کار ببرید تا صدمه بیشتری به مصدوم وارد نشود. همین که انسداد راه هوایی بیمار برطرف شد، ارزیابی اولیه ادامه می یابد.

- آیا مصدوم نفس می کشد؟ برای اطمینان از وجود تنفس، به مدت ۱۰ ثانیه به قفسه سینه مصدوم نگاه کنید. در صورت وجود تنفس، قفسه سینه بالا و پایین می رود.
- آیا گردش خون برقرار است؟ برای اطمینان از این کار می توان نبض رادیال یا مچ دست یا نبض کاروتید (گردنی) را بررسی نمود. همچنین می توان از روش ساده تر بستر ناخن استفاده نمود. برای این کار بستر یکی از ناخن های دست سالم را فشار دهید تا سفید رنگ شود. حال ناگهان آن را رها کنید. در صورت گردش خون موثر بستر ناخن باید حداکثر در ۲ ثانیه پر خون و به رنگ صورتی در 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)

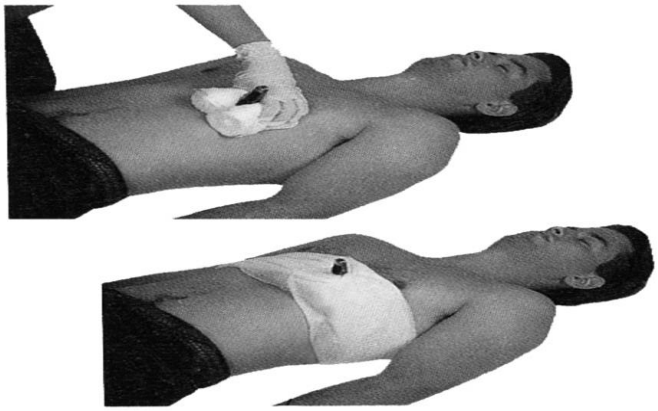


سرخرگها دیواره های محکمی دارند که خون را تحت فشار زیادی قرار می دهند. بنابراین، خونریزی سرخرگی اغلب بافشار و شدید است و با هر تپش قلب، خون با فوران از زخم خارج می شود و رنگ آن معمولا قرمز روشن است. خونریزی سرخرگی معمولاً شدید است و از آنجایی که فشار زیادی دارد، لخته شدن و متوقف شدن به دشواری صورت می 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.

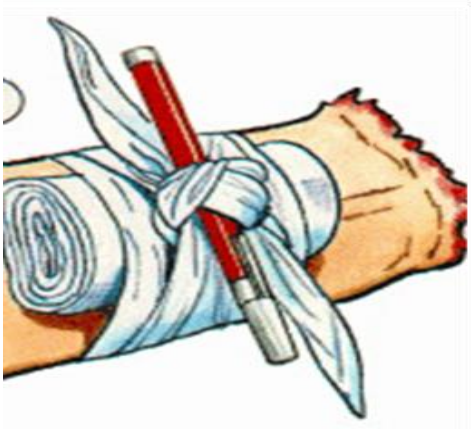




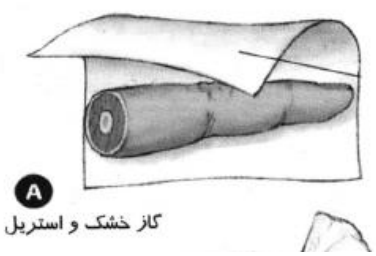
- اگر یک جسم خارجی در زخم وجود دارد آن را خارج نکنید و با استفاده از گاز یا پارچه در دور جسم، آن را فیکس نمایید تا حرکات آن باعث آسیب بیشتر نشود.

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

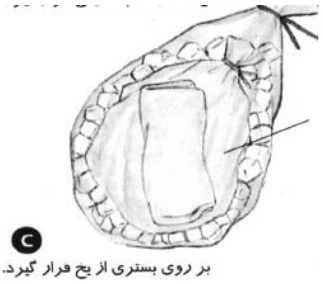
- هنگام مواجهه با عضو قطع شده و عدم کنترل خونریزی، قسمت بالاتر را با یک پارچه پهن محکم ببندید و با یک میله بپیچانید تا کاملا خونریزی قطع گردد.



- 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.





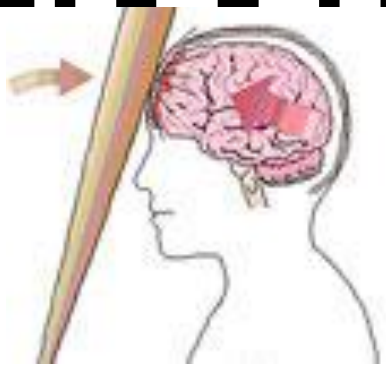


آسیب به سر و اندام ها

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.

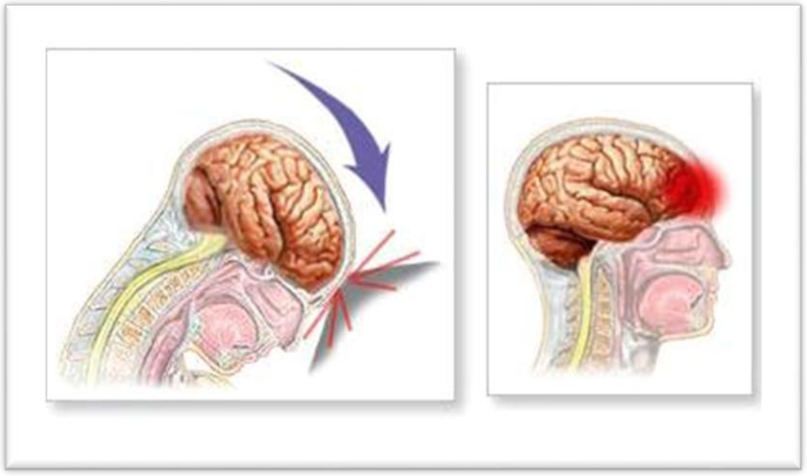
- **آسیب های سر:**

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.
- 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

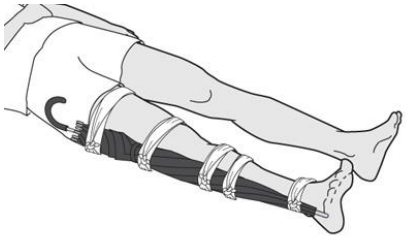
اقدامات اولیه:

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



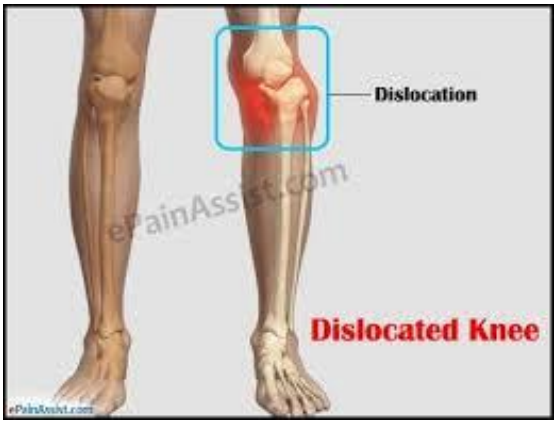
و او را صدا بزنید). تنفس ها را ارزیابی کنید(جهت بررسی تنفس به بالا و پایین رفتن قفسه سینه نگاه کنید و داخل دهان را جهت وجود جسم خارجی وارسی کنید و فقط اگر چیزی مشاهده کردید نسبت به خارج کردن آن با انگشت اقدام کنید). در صورت بیهوش بودن با نگه داشتن سر و ستون فقرات در حالت ثابت وی را به پهلو بچرخانید.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

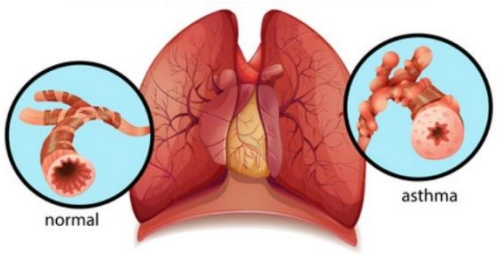
تنگی نفس

با هر تنفس، شما اکسیژن را وارد و دی اکسید کربن را خارج می کنید. اکسیژن برای تولید انرژی در سلول های بدن لازم است و دی اکسید کربن پسماند این فرآیند است. تنگی نفس یا به علت کاهش اکسیژن در بدن شما یا به دلیل افزایش سطح دی اکسیدکربن که به طور طبیعی مسئول میل به تنفس است، ایجاد می شود. هر عاملی که با ورود و خروج هوا در ریه تداخل کند توانایی ریه برای جذب اکسیژن و خروج دی اکسیدکربن را کاهش می دهد و شما احساس تنگی نفس می کنید.

تنگی نفس از نشانه‌های دوگانه‌ای است که می‌تواند منشا قلبی داشته باشد یا نداشته باشد. در بیشتر موارد تنگی نفس افراد به دلیل مشکلات ریوی بروز پیدا می‌کند اما در درصدی از موارد بیماری قلبی زمینه ساز تنگی تنفس می‌شود.

تنگی نفس ممکن است ناشی از بیماری های ریوی یا قفسه سینه از جمله آسم ، برونشیت، سل و عفونت ریه (پنومونی)، بیماری های قلبی از جمله حمله حاد قلبی، اختلال دریچه‌های آئورت و میترال و نارسایی قلبی، کم‌خونی، عفونت شدید بدن، چاقی و اختلالات اضطرابی باشد.

آسم



آسم یک بیماری تنفسی است که به دلیل التهاب، راه های هوایی تنگ شده و تنفس دشوار می شود. عوامل مختلفی می تواند باعث شروع حمله آسم گردد مانند محصولات حیوانی، گرد و غبار، گرده گیاهی یا فعالیت ورزشی

علائم

- تنگی نفس شدید و اشکال در صحبت کردن به دلیل تنگی نفس
- سرفه مداوم و صدا دار

- کبودی لب ها و نوک انگشتان
- تلاش تنفسی زیاد(کشیده شدن فضای بین دنده ای و بالای ترقوه به داخل حین دم)
- افزایش ضربان قلب
- بی قراری و اضطراب



اقدامات اولیه

- خونسرد باشید
- از اورژانس کمک بخواهید
- بیمار را در وضعیت نشسته رو به جلو و دستها روی میز قرار دهید.
- اجازه هیچ گونه حرکتی به بیمار ندهید.
- کمک کنید تا اسپری خودش را (بزرگسالان ۶-۸ پاف و کودکان ۲-۴ پاف) مصرف کند.

*روش استفاده از اسپری: ابتدا اسپری را خوب تکان دهید و پس از یک بازدم عمیق دهانه اسپری را روی دهان بیمار گذاشته و همزمان با دم عمل اسپری را انجام داده تا دارو همراه دم به ریه ها نفوذ کند، حال اسپری را خارج کرده و تا هر زمان که میتوانید(حدود ۱۰ ثانیه) نفس خود را حبس کنید.

پیشگیری

- خود یا اعضای خانواده را از معرض عامل تحریک کننده (مثل گرده گل، حیوانات خانگی، مایت موجود در گرد و خاک خانه و یا دود، هوای آلوده، مواد شیمیایی و ضدعفونی کننده، عطر، آسپرین و ...)دور کنید.
- در صورت وجود گرد و غبار در مسیر پیاده روی، از ماسک های فیلتر کننده ذرات ریز مانند N95، FFP2 و ... استفاده کنید.
- دارو ها و به ویژه افشانه های تنفسی که قبلا برایتان تجویز شده است طبق دستور پزشک مصرف 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 ببینند 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، 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.

احیای قلبی تنفسی:

۱- اگر فرد شاهد آموزش احیا ندیده است، بیمار را به پشت بخواباند.

۲- اولین اقدام فشار پی در پی روی قفسه سینه است. باید تعداد فشارها ۱۰۰ تا ۱۲۰ عدد در دقیقه باشد. این کار ادامه می یابد تا کادر درمانی برسند. از افراد دیگر کمک بخواهید.

۳- اگر فرد شاهد آموزش دیده است، میتواند ۳۰ فشار روی قفسه صدری و دوتنفس بدهد تنفس می تواند دهان به دهان ویا دهان به بینی باشد.

۱. باشد.

برای تنفس اقدامات زیر انجام شود:

۱- سر را به طرف بالا خم کنید. در حالی که دست دیگر شما روی پیشانی قرار دارد، چانه فرد را با نوک انگشت به طرف بالا نگه دارید و در این حالت مطمئن شوید که زبان راه هوایی را نبسته است .



۲- در حالی که سر را به همین حالت نگه داشته اید، گوش خود را نزدیک دهان بیمار ببرید و ببینید آیا صدای تنفس او را می شنوید ؟ نگاه کنید آیا سینه بیمار بالا و پایین می رود ؟ آیا هوای تنفسی بیمار را روی گونه خود احساس می کنید ؟ (این بررسی نباید بیش از ۱۰ ثانیه طول بکشد)

۳- اگر تنفس بیمار طبیعی بود، سر بیمار را همان طور نگه دارید تا کمک برسد و بدون فوت وقت فشار روی قفسه سینه را شروع

کنید. این زمانی است که مطمئن هستید فرد ضربان قلب ندارد.

موارد منع سفر:

- کسانی که در چند ماه اخیر دچار سکته قلبی، مغزی یا لخته در پاها و آمبولی ریه شده اند
- بیمارانی که متوجه درد قفسه سینه در کمتر از یک ماه اخیر شده اند.(آنژین صدری ناپایدار)
- بیمارانی که نارسایی قلب دارند
- بیمارانی که فشار خون بالای کنترل نشده و ناپایدار دارند

سکته مغزی

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

علائم:

مهمترین علامت های سکته مغزی شامل موارد زیر می باشد:



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

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

درمان:

- از اورژانس درخواست کمک کنید

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

افزایش فشار خون



فشار خون بالا، زمانی ایجاد می شود که فشار خون در دیواره رگ ها بیش از حد معمول بالا رود. گاهی اوقات تاثیرات مخرب آن در مرور زمان افزایش می یابد. و حتی ممکن است تا زمانی که به بالا ترین حد ممکن نرسیده باشد، مشخص نشود. بهترین راه برای پی بردن به مقدار فشارخون هر فرد اندازه گیری منظم آن با دستگاه فشارسنج است.

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.

عوارض:

- سکته قلبی
- سکته مغزی
- تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ)
- کما
- تشنج

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.

افزایش یا 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 کاهش قند خون:

- 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، هرگز نباید یکی از وعده‌های اصلی غذای خود را حذف‌کنید.
- دست‌کم ۳ وعده‌ی غذایی هم‌اندازه و میان‌وعده داشته باشید
- بین وعده‌های غذایی بیش از ۴ تا ۵ ساعت فاصله نگذارید
- قند خون را پیش و پس از صرف وعده‌ی غذایی 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

پیشگیری از زخم پای دیابتی:

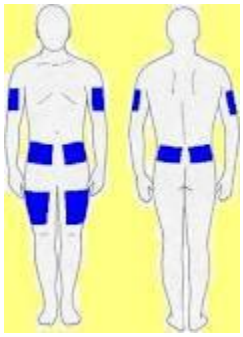


- هر روز پاهای خود را با آب ولرم و صابون بشویید و بین انگشتان خود را با حوله‌ی نرم خشک‌کنید.
- ناخن‌های پا را کوتاه نگه دارید. نـاخن را مستقیم گرفته گوشه‌های آن را نگیرید و در ضمن ناخن نباید از ته گرفته شود. درصورتی که دید بیمار مشکل داشته باشد، شخص دیگری ناخن‌های او را بگیرد.
- جوراب خود را روزانه عوض‌کرده و از جوراب نخی و ضخیم استفاده‌کنید.
- از کفش راحت، پاشنه کوتاه و پنجه پهن استفاده‌کنید.
- در اقامتگاه از کفش راحتی و دمپـایی استفاده‌کنید و برای جلوگیـری از جـراحت احتمالی، پابرهنه راه نروید.
- پاهای خود را روزانه ازنظر وجود قرمزی، تورم، تغییر رنگ، زخم، ترک‌خوردگی و ترشح اطراف ناخن بررسی‌کنید. برای این منظور و مشاهده کف پا می‌توانید از آینه استفاده نمایید.

نحوه مصرف و تزریق انسولین:

- نحوه نگهداری: انسولین باز نشده حتماً باید در یخچال نگه‌داری شود، اما انسولینی که در آن بازشده و درحال استفاده است را می‌توان در دمای اتاق هم نگه‌داری کرد، ولی باید از قراردادن آن در دمای بالای ۳۰ درجه و یا کمتر از ۲ درجه خودداری‌کرد. از تکان‌دادن‌های بیش از حد شیشه نیز باید اجتناب‌کرد زیرا هر دو مورد باعث ازدست رفتن قدرت اثر دارو می‌شود. هرگونه تغییر در انسولین مثل یخزدگی و کدرشدن قدرت انسولین را کمتر می‌کند.
- نحوه مخلوط‌کردن: درصورتی که بیمار از دو نوع انسولین با اثر سریع (کریستال) و با اثر متوسط (NPH) استفاده می‌کند، باید برای مخلوط‌کردن آنها باید دقت کند که هیچ‌گونه ماده رقیق‌کننده و یا داروی دیگری نباید به مخلوط دو نوع انسولین اضافه شود، مخلوط انسولین کریستال و NPH را هم می‌توان فوراً تزریق‌کرد و هم می‌توان برای وعده بعدی تزریق نگه‌داری کرد. البته هنگام استفاده برای وعده بعد باید سرنگ را بین دست‌ها حرکت داد تا انسولین مخلوط‌شود. همیشه باید اول انسولین کریستال در سرنگ کشیده شود و بعد انسولین NPH، در غیر این‌صورت ساختمان و اثر انسولین کریستال تغییر می‌کند.
- رعایت بهداشت سرنگ‌ها: درصورت آلوده نکردن سرنگ و رعایت نکته‌های بهداشتی می‌توان از هر سرنگ چندین نوبت استفاده‌کرد. درصورت استفاده مکرر از یک سرنگ، فقط باید برای همان شخص مصرف شود و استفاده از سرنگ فرد دیگر ممنوع است. درصورتی که سرسوزن سرنگ قابل جداشدن است، در تزریق بعدی باید چند بار پیستون سرنگ را با فشار عقب و جلو برد تا انسولینی که در سرسوزن مانده (حدود ۵ واحد انسولین) خارج‌گردد و سپس اقدام به کشیدن مجدد انسولین شود.
- محل‌های تزریق انسولین: باید در بافت زیرجلدی قسمت بالای بازو، سطح جلو و کناری قابل‌دید ران‌ها و در محدوده‌ی ۵ سانتی‌متری اطراف ناف تزریق‌شود. تزریق نباید داخل عضله انجام‌گیرد و باید حتماً در زیرپوست و در بافت چربی باشد. تزریق انسولین باید هر دفعه در یک محل جداگانه انجام‌شود(چرخشی)

در غیر این صورت ممکن‌است پوست سفت شـود. سرعت جذب انسولین در محل‌های مختلف متفاوت است، به‌این صورت که در شکم جذب از همه‌ی قسمت‌ها سریع‌تر است، بعد در بازوها و بعد ران‌ها و در باسن از همه‌ی قسمت‌ها کندتر جذب می‌شود.





- بهتر است درصورتی که فرد دو بار تزریق در روز دارد صبح‌ها روی شکم و شب‌ها بالای ران تزریق انجام‌شود. هر ورزشی میـزان جذب انسولین را از نـواحی تزریق مـربوط به آن ورزش افـزایش‌می‌دهد، به‌طور مثال درصورت تزریق در ران‌هـا در هنگام دویدن جذب انسولین سریع‌تر می‌شود. تغییرات پوستی نواحی تزریق مثل تورم، قرمزی و سفتی باعث کندی جذب انسولین می‌شود.

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 بخوابید و کمی پاهای وی را بالاتر قرار دهید.
- از یک پانسمان استریل استفاده کنید.
- از پانسمان سبک استفاده کنید.
- از روش های ابداعی و سنتی مانند زدن خمیر دندان، سیبزمینی و .. خودداری کنید.

نکته:

- تاول ها را پاره نکنید.
- پارچه های چسبیده به محل سوختگی را جدا نکنید.
- از یخ بطور غیر مستقیم روی زخم استفاده کنید.

- در سوختگی های خفیف از کرم، لوسیون ویژه سوختگی استریل استفاده کنید و در سوختگی های شدید یا وسیع تا رسیدن به پزشک از کرم یا لوسیون استفاده نکنید و فقط زخم را با گاز استریل پارچه تمیز بپوشانید.
- اگر محلول شیمیایی در چشم ریخته است آن را با آب فراوان حداقل ۱۵ دقیقه بدون فشردن چشم بشویید.

سوختگی الکتریکی یا ناشی از صاعقه

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

اقدامات گام به گام:

۱. صحنه را امن کنید.

➢ پس از بررسی صحنه و قطع جریان برق مصدوم را از نظر هوشیاری و هر نوع سوختگی بررسی کنید

۲. ناحیه سوخته را خنک کنید.

➢ از آب سرد روی هر نوع آسیب قابل مشاهده استفاده کنید.

۳. اگر صاعقه به مصدوم زده باشد.

➢ اگر مصدوم بیهوش است برای شروع احیا قلبی ریوی آماده شوید.

➢ اگر بیمار نیاز به احیا ندارد هرگونه سوختگی حتی کف پای بیمار را بررسی نمایید.

➢ اگر هنوز خطر صاعقه وجود دارد خود و مصدوم را به محیط امن ببرید(در ارتفاع یا زیر درختان نایستید و ترجیها در مکانی که سقف دارد قرار بگیرید مانند ماشین یا وسیله سقف دار)

۴. در موارد شدید و یا سوختگی در محل های خطرناک مثل صورت، روی مفاصل، اندام تناسلی، قفسه سینه و سوختگی دور تا دور اندام از اورژانس درخواست کمک کنید.

حیوان گزیدگی

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

گازگرفتگی توسط حیوانات شایع است و 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. 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. 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

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

- هنگام پیاده روی یا توقف در استراحتگاه های بین راه، لباس آستین بلند و شلوار بپوشید و قبل از خواب، محل را کاملا بررسی کنید.
- هنگام خروج از استراحتگاه، داخل کفش ها را بررسی کنید.

- در صورت توقف در راه، قبل از استفاده مجدد لباس و کوله خود را کاملا تکان دهید.
- در مسیر از نزدیک شدن به انبوه سنگ یا چوب خودداری کنید.
- از فرو بردن دست بدون محافظ در زیر سنگ‌ها، 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 .

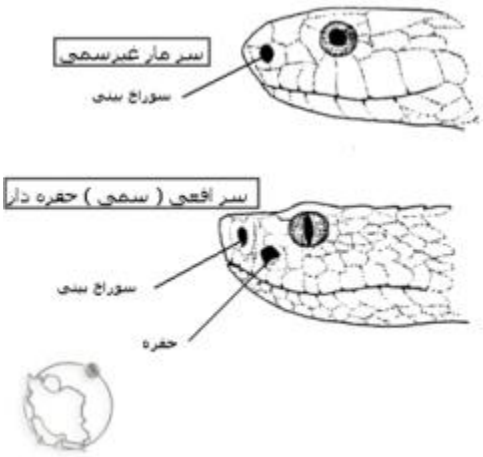
مارگزیدگی زمانی رخ می دهد که مار نیش خود را وارد پوست فرد کند و از آن طریق، زهر مار وارد بدن گردد. در این موقع مراقبت های پزشکی برای فرد آسیب دیده ضروری است.

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:

- مراقب گزش مجدد باشید.
- مصدوم را در حالت استراحت قرار دهید
- از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید
- در صورت مشاهده شواهد واکنش حساسیتی شدید(کهیر، تورم، خشونت صدا، تنگی نفس، کاهش هوشیاری و ...) علائم را بلافاصله به اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهید.
- تا جایی که ممکن است بیمار را در حالت استراحت قرار دهید.
- اندام را بی حرکت کنید و هم سطح بدن قرار دهید
- از هر گونه برش در محل یا مک زدن با دهان پرهیز کنید
- از کمپرس سرد استفاده نکنید
- مصدوم را مرتبا از نظر علائم حیاتی و سطح هوشیاری بررسی نمایید
- 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.
- زیور آلات، ساعت یا لباس های تنگ را خارج کنید.
- بهتر است بیمار چیزی نخورد یا ننوشد

مشکلات ناشی از گرما

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

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

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

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

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

انقباض عضلانی ناشی از گرما

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

اقدامات:

۱-بیمار را از محیط گرم خارج کنید

۲-عضلات منقبض را در حالت استراحت قرار دهید

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

خستگی ناشی از گرما

خستگی ناشی از گرما که ضعف ناشی از گرما نیز خوانده می شود، شایع ترین اختلال ناشی از گرما است.

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

علائم:

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

- دمای بدن طبیعی یا مختصری افزایش نشان می دهد و به ندرت به ۴۰ درجه سانتی گراد می رسد

اقدامات گام به گام:

۱- لباس های اضافه بیمار را خارج کنید

۲- بیمار را به سرعت از محیط گرم خارج کنید و به محیط خنک یا زیر سایه منتقل نمایید

۴- بیمار را در وضعیت خوابیده به پشت قرار دهید

۵- اگر بیمار هوشیار است و تهوع ندارد کمی آب یا دوغ خنک از راه دهان بدهید

۶- در صورت داشتن حالت تهوع بیمار را به پهلو بخوابانید

۷- به بیمار آرامش دهید

۸- در صورت عدم بهبودی از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید.

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

گرمازدگی

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

**عدم درمان گرمازدگی همیشه منجر به مرگ می شود.

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

در بیشتر موارد اولین علامت گرمازدگی تغییرات رفتاری است. به هرحال بیمار سریعا نسبت به تحریکات بی تفاوت می شود. در ابتدا نبض بیمار، سریع و قوی است؛ اما به تدریج با افزایش عدم پاسخ دهی بیمار، نبض وی ضعیف تر می شود و فشار خون کاهش می یابد. عموما گرما زدگی در افرادی ظاهر می شود که بیماری مزمنی دارند. در این افراد به علت مختل بودن عملکرد تنظیم حرارت بدن، حرارت مرکزی افزایش می یابد. عوامل موثر شامل سن، دیابت و ابتلا به سایر اختلالات است. در این بیماران پوست، داغ، قرمز و خشک است. غالبا گرمازدگی ناشی از فعالیت در افرادی مشاهده می شود که وضعیت عمومی خوبی دارند؛ اما تاثیر گرما در آنها، منجر به افزایش درجه حرارت مرکزی بدن می شود. علت افزایش دمای بدن، بالا بودن درجه حرارت محیط، فعالیت بیش از حد، تماس طولانی مدت با گرما و عدم تطابق با محیط است. در این بیماران پوست مرطوب و رنگ پریده شایع است.

بهبودی از گرمازدگی بستگی به سرعت عمل شما در انجام درمان دارد بنابراین لازم است تا این اختلال را هر چه سریعتر تشخیص دهید. درمان اورژانس، یک هدف را دنبال می کند و آن پایین آوردن درجه حرارت بدن بیمار به هر طریق ممکن است .

اقدامات گام به گام:

۱-بیمار را از محیط گرم خارج کنید

۲- از اورژانس ۱۱۵ درخواست کمک کنید

۳- محیط را با کولر خنک کنید

۴- لباس های بدن بیمار را خارج کنید

۵- بیمار را توسط ملافه یا پوشش مرطوبی بپوشانید

۶- اگر بیمار بیهوش است یا تهوع دارد به پهلو بخوابانید.

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

وبا

وبا نوعی بیماری حاد گوارشی است که در اثر عفونت باکتریایی در روده ایجاد می شود 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 :

- 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 انتقال:

- میکروب عامل بیماری وبا در مدفوع افراد مبتلا به این بیماری وجود دارد در نتیجه راه انتقال آن از طریق آب و مواد غذایی آلوده به مدفوع فرد مبتلا می باشد.
- مگس ها می توانند میکروب وبا را بر روی غذاهای بدون پوشش منتقل کنند.

راه های پیشگیری:

- 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 (جهت پیشگیری از آلودگی توسط مگس و حشرات)
- شستشوی صحیح و مکرر دست ها با آب و صابون
- برای دفع مدفوع از توالت بهداشتی استفاده نمایید.

اقدامات:

- نوشیدن مایعات کافی یا محلول ORS
- عدم مصرف آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک
- از تماس مستقیم با مدفوع و استفراغ فرد مبتلا به وبا اجتناب کنید.(حتما از دستکش استفاده کنید)
- مواد دفعی بیمار باید در توالت های بهداشتی ریخته شوند و ظرف حمل این مواد نیز باید به دقت و به روش صحیح تمیز و ضدعفونی شود.
- هرگز ملحفه و لباس های فرد بیمار را در منابع تامین آب عمومی نشویید.
- ملحفه و البسه فرد بیمار باید با محلول کلر ۰,۲٪ ضدعفونی شود .اگر محلول کلر در دسترس نیست میتوان ملحفه و البسه بیمار را به مدت ۵ دقیقه در آب در حال جوش قرار داده و پس از شستشو با قراردادن در معرض تابش مستقیم نور خورشید خشک شوند . در صورت عدم امکان انجام این روش ها میتوان ملحفه و البسه را با آب و مواد شوینده شسته و سپس جهت خشک شدن در معرض تابش نور مستقیم خورشید قرار داد.
- 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 .

نکته: ابتلا به بیماری وبا منعی برای شیردهی نمیباشد.

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، بعد از بازگشت از زیارت اماکن متبرکه، تماس با فرد بیمار، قبل و بعد از آماده کردن غذا و بعد از تماس

با مواد غذایی خام ، ظرف حیوانات و زباله، بشویید. در صورتی که دسترسی به آب ندارید، استفاده از 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.

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 آسیب‌رسانی به مؤسسات اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و مذهبی استفاده می‌شود. تروریست‌ها و خرابکاران از ابزارهای انفجاری به دفعات و به عنوان یکی از روش‌های مرسوم استفاده کرده‌اند، برای جابه‌جایی این وسایل می‌توان از خودروها و افراد استفاده نمود و آن‌ها را از راه دور یا به وسیلهٔ 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 شیمیایی، 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 دسـترس اسـت بپوشـاند (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.

آموزش و ارتقای سلامت