



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پسته آموزشی سلامت زائران عتبات عالیات در اربعین حسینی

تدوین :

دفتر آموزش و ارتقاء سلامت

دفتر مدیریت خطر بلایا

مرکز مدیریت بیماریها و واگیر

مرکز سلامت محیط و کار

دفتر بهبود تغذیه جامعه

دفتر مدیریت بیماریها و غیر واگیر

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

دفتر سلامت روان، اجتماع و اعتیاد

فهرست مطالب بسته آموزشی سلامت زائران عتبات عالیات در اربعین حسینی

موضوع	صفحه
بهداشت فردی	۳
آداب و بهداشت تنفسی	۵
اقدامات لازم در زمان بروز پدیده گرد و غبار	۵
اقدامات لازم در انتخاب مواد غذایی	۶
آب و نوشیدنی سالم انتخاب کنید	۷
نکاتی در رابطه با پیاده‌روی زائرین در اربعین حسینی	۸
نکات لازم برای حفاظت پوست در مقابل آفتاب در طول سفر	۹
سفر ایمن برای افراد آسیب پذیر	۱۰
سفر ایمن برای زنان باردار	۱۱
سفر ایمن برای کودکان زیر ۵ سال و شیرخواران	۱۴
سفر ایمن برای افراد سالمند	۱۶
سفر ایمن برای زنان	۱۷
توصیه های لازم برای بیماران قلبی عروقی	۱۸
توصیه های لازم برای همراهان بیماران قلبی عروقی	۲۰
توصیه های لازم برای بیماران دیابتی	۲۵
علایم بیماری آسم	۲۹
علایم شایع بیماری وبا	۳۱
اقدامات لازم در صورت ابتلا به اسهال	۳۲
اقدامات آمادگی قبل از کولاک و سرمای شدید	۳۴
اقدامات لازم در زمان سرمای شدید یا کولاک	۳۵
اقدامات لازم در صورت به دام افتادن در کولاک و تگرگ	۳۶
اقدامات لازم پس از وقوع طوفان	۳۷
اقدامات لازم بعد از وقوع سیل	۳۸
چند توصیه کلی	۳۹

نکات کلیدی برای سلامت زائران اربعین حسینی

امیدواریم زیارت امام حسین (ع) و سایر شهدای کربلا در ایام اربعین حسینی برای شما و خانواده سفری بسیار بابرکت باشد؛ اما گاهی اوقات عدم رعایت بهداشت فردی، بهداشت مواد غذایی و بهداشت محیط می‌تواند باعث ایجاد بیماری در طول سفر شده و آرامش شما و خانواده‌تان را برهم بزند؛ در این میان زنان باردار، کودکان، سالمندان و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن نسبت به دیگران آسیب‌پذیرتر هستند؛ بنابراین رعایت نکات بهداشتی در طی سفر ضرورت بیشتری می‌یابد و با حساسیت بیشتری باید مورد توجه قرار گیرد.

ملتمس دعا

با توجه به آنکه مسیر راه پیمایی از خروجی‌های کشور شروع شده و تا شهرهای مرزی عراق ادامه داشته و سپس مسیر اصلی شروع می‌گردد که به عنوان مثال یکی از این مسیرها، مسیر شهر نجف تا کربلا می‌باشد که حدود ۸۰ کیلومتر بوده و معمولاً این مسافت در ۳ روز طی می‌شود (طول این مسیر از خروجی نجف تا ورودی کربلا با تیرهای چراغ برقی شماره‌گذاری شده‌اند که از شماره ۱ تا ۱۴۶۰ و با فاصله تقریبی ۵۰ متر از هم قرار دارند)، لازم است با رعایت موارد بهداشتی نسبت به حفظ سلامتی خود و بقیه زائرین کوشا باشیم و با آمادگی لازم جهت پیمایش مسیری حدود ۱۲۰ تا ۱۵۰ کیلومتری سفر را آغاز کنیم.

قبل از شروع سفر و ترک خانه در خصوص بیماری‌های مختلفی که ممکن است در سفرتان در معرض آن قرار بگیرید و همچنین اقدامات پیشگیرانه مورد نیاز لازم است با پزشک خود مشورت کنید. مطمئن شوید داروهای مورد نیاز در طول سفر را با خود به همراه داشته باشید (به خصوص افرادی که مبتلا به بیماری‌های مزمن زمینه‌ای هستند از قبیل افراد دارای بیماری دیابت، قلبی عروقی، تنفسی، کلیوی و ...).

شست و شوی مرتب دست‌ها (ترجیحاً با آب و صابون)

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

روش درست شستن دست‌ها در ۹ مرحله:

۱. ابتدا دست‌ها را خیس کرده و بعد آن‌ها را صابونی کنید؛
۲. دو کف دست‌ها را با هم بشوید؛
۳. بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشوید؛
۴. بین انگشتان را از روبه‌رو بشوید؛
۵. نوک انگشتان را درهم گره کرده و به‌خوبی بشوید؛
۶. شست دست را جداگانه و دقیق بشوید؛
۷. خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشوید؛
۸. دور مچ معمولاً فراموش می‌شود! در آخر حتماً شسته شود.
۹. دست را با دستمال خشک کرده و با همان دستمال شیر آب را ببندید و دستمال را در سطل زباله بیاندازید.



صلوات طول بکشد: مساوی

زمان شستن دست‌ها بهتر است به اندازه ۵

۲۰ تا ۳۰ ثانیه

- در طول مسیر، به مواد غذایی خام به‌ویژه گوشت خام دست نزنید و در صورتی که به این مواد غذایی دست زدید حتماً بلافاصله دست خود را کامل و دقیق بشویید.
- از دست زدن و تماس با حیوانات و پرندگان زنده خودداری کنید.
 - از خود درمانی پرهیزید. به خصوص از مصرف داروهای آنتی اسید (قرص های معده) بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
 - در طول سفر فقط از وسایل شخصی خود مانند مسواک، خمیر دندان، حوله، وسایل اصلاح، صابون، شامپو، لیوان، پتوی مسافرتی استفاده نمایید.
 - از سجاده، مهر، تسبیح و چادر نماز شخصی خود استفاده نمایید.
 - حداقل یک ملافه تمیز یا کیسه خواب مناسب به همراه داشته باشید.
 - مصرف سیگار و قلیان در اماکن عمومی ممنوع است.
 - باقیمانده غذا و زباله های خود را در سطل های مخصوص زباله بریزید و از ریختن زباله در جوی و نهرها جدا خودداری کنید.

آداب و بهداشت تنفسی را فراموش نکنید

- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن افراد دارای علایم بیماری تنفسی خودداری کنید.
- از فردی که دارای علایم تنفسی مانند سرفه و عطسه است ترجیحا ۱ تا ۲ متر فاصله بگیرید و در غیر این صورت از ماسک برای پیشگیری استفاده کنید.
- چنانچه علایم شبیه آنفلوآنزا (تب، سرفه و گلودرد) پیدا نمودید ضمن رعایت اصول حفاظت فردی (استفاده از دستمال یا ماسک) به ماموران بهداشتی اطلاع دهید.

در زمان بروز پدیده گرد و غبار چه باید کرد؟

- ماسک های کاغذی معمولی و دستمال نمی توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند اما ماسک های فیلتر دار از نوع FFP۲ موجود در داروخانه ها می تواند در این شرایط کمک کننده باشد.
- بلافاصله به محیط های بسته بروید و درها و پنجره ها را ببندید.
- کسانی که مشکلات تنفسی و قلبی ریوی دارند برای استفاده از ماسک باید با پزشک خود مشورت نمایند.
- اگر نشانه هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده کردید، به خصوص اگر سابقه بیماری آسم دارید درمان همیشگی آسم خود را دنبال کرده و اگر نشانه ها برطرف نشد در اولین فرصت با پزشک مشورت کنید.
- برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی و آب آشامیدنی، استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذایی آماده مصرف ضروری است.

در انتخاب مواد غذایی دقت کنید:

در حین سفر نباید با یک انتخاب ناآگاهانه در غذا خوردن، لذت سفر را با بیماری به کام خود و همراهان مان تلخ کنیم. انتخاب آگاهانه مواد غذایی سالم و بهداشتی می‌تواند یک عامل مهم در سلامت شما و دیگر اعضای خانواده‌تان و کاهش خطرات بیماری‌های قابل انتقال به وسیله مواد غذایی باشد.

در طول سفر سعی کنید از خوردن مواد غذایی زیر پرهیز کنید:

- سالادها و سبزی‌های خام، مگر این‌که خودتان آن‌ها را شسته باشید.
- مواد غذایی که در معرض حشرات باشند.
- گوشت، مرغ و ماهی که کم پخته شده باشد.
- غذاهای دوباره گرم شده به خصوص ماهی، گوشت و برنج
- شیر، پنیر، بستنی و دیگر محصولات لبنی غیرپاستوریزه
- غذاهای نگهداری شده در دمای اتاق
- مصرف لبنیات غیرپاستوریزه می‌تواند یکی از علل بیماری‌های گوارشی و بیماری‌هایی مانند تب مالت باشد؛ بنابراین قبل از استفاده از شیرهای محلی مطمئن شوید که آن‌ها به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شده‌اند و از خوردن پنیر و کره محلی غیرپاستوریزه خودداری کنید. از شیر و ماست پاستوریزه (شیر کارخانه‌ای) استفاده کنید. ضمناً به تاریخ انقضای محصولات لبنی دقت کنید.
- مواد غذایی کنسرو شده کاملاً سالم نیستند؛ بنابراین قبل از استفاده ۲۰ دقیقه آن‌ها را بجوشانید و به علایمی مانند کنسروهای بادکرده، زنگ‌زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند توجه داشته باشید.
- مصرف غذاهای آبکی (انواع خورش‌ها) را محدود کنید زیرا سریع تر فاسد می‌شوند چون میکروب‌ها و باکتری‌ها در فضای مایع، محیط مناسب‌تری برای رشد و تکثیر دارند. در صورت مصرف کاملاً داغ باشند و در جای خنک نگهداری شود.
- از میوه‌های پوست دار استفاده کنید و قبل از مصرف به دقت آن‌ها را بشویید.
- از پرخوری و مصرف خوراکی‌های نا آشنا پرهیز کنید.
- از ماست (کم‌چرب و پاستوریزه)، لیموترش و یا آب‌لیمو همراه با غذایی که میل می‌کنید استفاده کنید.
- حتی‌الامکان مقداری مواد غذایی خشک (بیسکویت، آجیل، کنسرو و ...)، لیمو یا آب‌لیمو به همراه داشته باشید.

آب و نوشیدنی سالم انتخاب کنید:

بیشترین و ضروری ترین ماده‌ای که انسان در سفر مصرف می‌کند، آب است. نوشیدن آب غیربهداشتی یکی از عوامل اصلی بیماری‌های دستگاه گوارش در مسافران است. در مواردی که دسترسی به آب بهداشتی و سالم برای شما امکان پذیر نیست می‌توانید از آب جوشیده و یا بطری‌های آب معدنی استفاده کنید.

- برای جلوگیری از کم‌آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب بسته بندی) همراه داشته باشید.
- بطری‌های آب سالم بسته بندی شده، آب میوه‌ها و نوشیدنی‌های پاستوریزه می‌تواند بدون خطر باشد.
- از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیربهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می‌شوند خودداری کنید.
- برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته بندی شده و یا آب جوشیده استفاده کنید.
- مصرف نوشابه‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی و شیرین، شربت‌ها و سایر نوشیدنی‌هایی که به آن‌ها شکر اضافه شده است را محدود کنید. از آب ساده و یا دوغ‌های کم نمک و بدون گاز استفاده کنید.
- از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب باقیمانده در بطری‌ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یک بار مصرف شفاف خودداری کنید.

نکاتی در رابطه با پیاده‌روی زائرین در اربعین حسینی:

- از کفش راحت و مخصوص پیاده‌روی استفاده کنید.
- توصیه می‌شود برای حمل وسایل از کوله‌پشتی استفاده کنید.
- کوله‌پشتی باید به‌طور کامل روی دوش قرار گیرد. در غیر این صورت از ساک‌های چرخ‌دار که تحمل این مسافت را داشته باشند استفاده کنید.
- توصیه می‌شود حداقل وسایل موردنیاز را با خود به همراه داشته باشید و تا می‌توانید وزن کوله‌پشتی را به حداقل برسانید تا به عضلات شانه و کمر شما فشار وارد نشود.
- فرد هنگام حمل کوله‌پشتی باید مناسب‌ترین حالت را به خود گرفته و شانه‌ها باید در راستای بدن قرار گیرند.
- در حالت طبیعی، کوله‌پشتی پس از آویزان کردن باید حدود سه سانتی‌متر بالاتر از خط گودی کمر قرار بگیرد.
- وسایل سنگین‌تر باید در وسط کیف و نزدیک به پشت فرد قرار گیرد.
- جنس کوله باید از نوع سبک باشد که خود موجب اضافه‌وزن نشود.
- استراحت‌های کوتاه‌مدت بین مسیر پیاده‌روی را در نظر داشته باشید.
- در هنگام پیاده‌روی حالت بدن را حفظ کنید. پشت صاف، شکم را کمی تو کشیده و دست‌ها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید.
- به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید.
- هنگام بلند کردن بار و کوله‌پشتی تا حد ممکن آن را به خود نزدیک کنید و بازوهای 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.

نکات لازم برای حفاظت پوست در مقابل آفتاب در طول سفر

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

- بر روی سطوحی از بدنتان که در مقابل آفتاب قرار می گیرد، از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید. آسیب اشعه آفتاب به پوست می تواند با قرار گرفتن در معرض آفتاب در عرض ۱۵ دقیقه اتفاق بیافتد.
- ۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید.
- اگر بیشتر از دو ساعت در معرض نور آفتاب قرار دارید کرم ضد آفتاب خود را تمدید کنید.
- کلاه با لبه های پهن می تواند صورت، گردن و چشم ها را از نور آفتاب محافظت کند.
- پوشیدن لباس های محافظ با آستین بلند و شلوار بلند می تواند پوست را از اشعه UV محافظت کند.
- در مورد حفاظت کودکان در مقابل نور آفتاب حساسیت بیشتری نشان دهید. قبل از خروج کودکان حتماً کرم ضد آفتاب روی پوست آنها بمالید و از عینک آفتابی برای آنها استفاده کنید.
- برخی مشکلات جزئی گرمایزدگی و آفتاب سوختگی را می توان با مصرف آب کافی، استراحت، قرار گرفتن در یک محیط خنک و استفاده از پماد ضد التهاب درمان کرد اما در مواقعی که مشکل آفتاب سوختگی و گرمایزدگی شدید باشد باید به پزشک مراجعه کنید.

علائم گرمازدگی:

- گیجی
- عدم تعادل
- سردرد
- تهوع
- بالا بودن دمای بدن

در صورت گرمازدگی باید سریعاً خود را به جای خنک برسانید و شروع به نوشیدن مایعات خنک کنید و در صورت داشتن اسهال، ضعف و بی حالی باید با کمک رابطین بهداشتی در مسیر راه به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

بهتر است آب خنک حاوی یخ با خود داشته باشید تا در صورت تشنگی یا مواجهه با گرما از آن استفاده کنید و اگر برای مدت مدیدی قرار است در گرما باشید، مقداری نمک یا آب لیمو در آب نوشیدنی خود بریزید. وجود قند در مایعات هم عاملی برای دفع آب بدن است زیرا هضم قند نیاز به آب دارد، بنابراین مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه و شربت در این موارد توصیه نمی‌شود.

سفر ایمن برای افراد آسیب پذیر

فرد یا افراد آسیب‌پذیر کسانی هستند که مستعد برای ابتلا به یک بیماری یا عارضه بوده و در برابر جراحت یا آسیب جسمانی یا روانی آمادگی و یا توانایی کافی برای دفاع را ندارند یا کمتر دارند. عواملی که این افراد را در گروه آسیب‌پذیر قرار می‌دهد می‌تواند سن، شرایط خاص، وضعیت دفاعی و ایمنی بدن، بیماری، مخاطرات و فوریتها، عوامل اقتصادی، عوامل اجتماعی و عوامل فرهنگی باشد. با توجه به این تعابیر، همه افراد می‌توانند آسیب‌پذیر باشند اما زنان باردار، کودکان زیر ۵ سال و سالمندان در جوامع به طور معمول به عنوان افراد آسیب‌پذیر طبقه بندی و معرفی می‌شوند.

افراد آسیب‌پذیر ممکن است برای انجام بسیاری از کارهایی که سایر افراد به طور معمول و طبیعی انجام می‌دهند با محدودیت مواجه شوند. سفر کردن یکی از آن مواردی است که ممکن است محدودیت و معذوریت را برای این افراد فراهم کند. خانم‌های باردار به دلیل این‌که منتظر زایمان و تولد نوزاد هستند یا کودکان زیر ۵ سال و سالمندان به دلیل این‌که نیازمند مراقبت بیشتر و خدمات خاص هستند معمولاً از سفر کردن محروم می‌شوند.

لازم است بدانید اگر خانم باردار، کودک زیر ۵ سال و فرد سالمند قبل از مسافرت توسط پزشک معاینه شود و دستورات لازم را دریافت کند، می‌تواند به سفر برود، گرچه لازم است نکات بهداشتی و ملاحظات لازمه سفر را رعایت کند.

سفر ایمن برای زنان باردار

مسافرت در زمان بارداری، احتیاج به مراقبت و احتیاط بیشتری دارد. اگر بارداری سالمی دارید و در وضعیتی نیستید که مجبور به استراحت مطلق باشید، می‌توانید به‌سادگی و با رعایت چند نکته، سفر خوب و خاطره‌انگیزی را تجربه کنید. باید در مورد مسافرت در دوران بارداری آگاهی کافی داشته باشید تا در صورت بروز علائم و خطرات، آن‌ها را تشخیص داده و به پزشک مراجعه کنید.

زنان با سابقه عوامل خطر مانند اختلالات جفت، سابقه زایمان زودرس، پرفشاری خون، لکه بینی و... باید از عوامل خطر آگاهی کافی داشته باشند و در صورت دیدن عوامل خطر حتماً به اولین بیمارستان مراجعه کنند.

در اغلب موارد اگر زنان باردار مشکلی نداشته باشند می‌توانند تا هفته ۳۶ به مسافرت بروند. بهترین زمان برای سفر در بارداری هفته ۲۸ - ۱۴ است؛ زیرا بسیاری از علائم حاملگی کمتر شده و مسافرت لذت‌بخش‌تر خواهد بود.

سه‌ماهه اول

در سه‌ماهه اول اگر در معرض سقط‌جنین، حاملگی خارج رحمی، خونریزی و لکه بینی نیستید منعی برای مسافرت وجود ندارد هرچند که در این زمان به دلیل تغییرات هورمونی نیاز به استراحت افزایش یافته و احساس خستگی و تهوع و استفراغ ممکن است موجب ناراحتی شما شود.

سه‌ماهه دوم

بهترین زمان برای مسافرت سه‌ماهه دوم است. زیرا علاوه بر اینکه تغییرات هورمونی تثبیت شده است تغییرات فیزیکی و مشکلات ناشی از بزرگ شدن رحم هنوز ایجاد نشده است. با این حال بهتر است قبل از مسافرت با پزشک خود مشورت کنید.

سه‌ماهه سوم

اگر مشکل جدی ندارید مسافرت تا هفته ۳۶ بلامانع است. عوارضی مانند فشارخون بالا، زایمان زودرس و پارگی زودرس پرده‌های جنینی اغلب بدون اخطار اتفاق می‌افتد و به سرعت رخ می‌دهد که نیاز به مراقبت پزشکی دارد، پس باید آگاهی داشته باشید.

در صورت وجود علائم زیر در هر مرحله از بارداری بهتر است از مسافرت اجتناب شود

- نارسایی دهانه رحم
- سابقه زایمان زودرس
- سابقه پارگی زودرس پرده‌ای جنینی
- سابقه جدا شدن زودرس جفت
- لکه بینی و خونریزی
- چند قلوبی
- سابقه فشارخون بالا
- سابقه دیابت حاملگی
- زنان باردار زیر ۱۵ سال و بالای ۳۵ سال
- زنان مبتلا به بیماری

نکاتی که خانم باردار باید در سفر رعایت کند

- در صورت شک به بارداری و در سه‌ماهه اول بارداری، از مصرف هرگونه دارو و استفاده از وسایل آرایشی بدون نظر پزشک یا ماما خودداری کنید.
- در صورتی که به دلیل بیماری، دارو مصرف می‌کنید، داروهای خود را همراه ببرید.
- چند روز قبل از سفر با پزشک خود ملاقات داشته باشید.
- بهداشت فردی را رعایت کنید.
- مایعات به‌خصوص آب به‌اندازه کافی مصرف شود و قبل از نوشیدن آب و خوردن مواد غذایی از سالم بودن آن مطمئن شوید. سعی کنید در طول روز ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات بنوشید.
- از احتباس ادرار خودداری نموده و به‌طور مرتب نسبت به تخلیه مثانه اقدام شود.
- از خوردن غذاهای پرحجم اجتناب شود و غذا در دفعات زیاد و با حجم کم مصرف شود.
- از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، گزش حشرات و جانوران موذی، افراد دارای بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی خودداری کنید.
- برای پرهیز از خستگی، استراحت در ساعاتی از روز توصیه می‌شود.
- از ایستادن و نشستن طولانی‌مدت خودداری کنید.
- هر دو ساعت ماشین را نگاهداشته و راه بروید.
- به مدت طولانی در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید.
- مکمل‌های دارویی (قرص اسیدفولیک، آهن و مولتی‌ویتامین) را همراه ببرید و مصرف نمایید.
- نزدیک‌ترین واحد یا پایگاه بهداشتی - درمانی منطقه اقامت را شناسایی کنید تا بتوانید در صورت نیاز سریع‌تر مراجعه کنید.
- لباس متناسب فصل و وسایل موردنیاز را همراه ببرید.
- بهتر است یک کوله‌پشتی حاوی لوازم بهداشتی موردنیاز و مواد غذایی خشک و بطری آب همراه داشته باشید. از گرسنه ماندن طولانی‌مدت پرهیز کنید.
- از کامل بودن ایمن‌سازی (واکسیناسیون) و یا نیاز به انجام ایمن‌سازی جدید مطمئن شوید.
- یک کپی از پرونده بارداری خود به همراه داشته باشید. توصیه می‌شود تاریخ آخرین پریود، تاریخ دقیق زایمان، تعداد و نتایج بارداری‌های قبلی‌تان، موارد

احتمالی ابتلا به بیماری در دوران بارداری، نتایج آزمایش‌ها و سونوگرافی‌ها، گروه خونی، سابقه‌ی جراحی و گزارش مراجعات به پزشک در دوران بارداری در آن ثبت شده باشد.

- دفترچه بیمه درمانی خود را به هم راه داشته باشید.
- اگر در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرید، پوست خود را در مقابل آفتاب محافظت کنید. هورمون‌های بارداری احتمال تغییر رنگ پوست را افزایش می‌دهند؛ بنابراین به یاد داشته باشید در صورتی که در مقابل اشعه خورشید حساس هستید از ضد آفتاب استفاده کنید.
- به علائم خطر بارداری و علائم زایمان توجه داشته باشید و در صورت وجود، سریعاً به مرکز بهداشتی - درمانی مراجعه کنید.

علائم خطر بارداری:

- خونریزی یا هرگونه لکه بینی
- کاهش حرکات جنین
- آبریزش و پارگی کیسه آب
- تب و لرز
- سردرد
- تاری دید و سرگیجه
- ورم صورت و دست‌ها
- استفراغ‌های شدید و مداوم و یا خونی
- درد زیر شکم یا درد مشابه درد قاعدگی و یا درد پهلوها
- افزایش ناگهانی وزن (۱ کیلوگرم در هفته یا بیشتر)
- سوزش ادرار
- زردی

علائم زایمانی:

- درد ناحیه زیر شکم و یا کمر که به تدریج طول مدت درد بیشتر و فاصله بین آن کوتاه‌تر می‌شود.
- بروز هر نوع ترشح خونی از واژن یا مهبل
- آبریزش از واژن

سفر ایمن برای کودکان زیر ۵ سال و شیرخواران

کودکان زیر ۵ سال نیازهای ویژه‌ای دارند که ممکن است در هنگام سفر بیشتر هم بشود. سفر می‌تواند خوشایند باشد وقتی که با آمادگی و برنامه‌ریزی همراه باشد. رعایت نکات زیر به شما کمک می‌کند که از سفر با کودک / شیرخوار دلبندتان لذت ببرید:

- قبل از مسافرت از واکسیناسیون کودک خود مطمئن شوید. برای اطمینان با پزشک متخصص کودکان مشورت کنید. مقصد و طول اقامت خود را با او در میان بگذارید تا او بتواند در مورد واکسیناسیون و داروهایی که لازم است به همراه داشته باشید شما را راهنمایی کند.
- سفر بدون اسباب‌بازی برای کودکان بسیار سخت و خسته‌کننده است. ۳ یا ۴ عدد از اسباب‌بازی‌هایی که مورد علاقه کودک است را به همراه داشته باشید. طی راه همواره کودکان را سرگرم کنید. برای افزایش زمان سرگرمی کودک همه وسایل بازی را همزمان به او ندهید. از کودکان بزرگ‌تر بخواهید که شهرهای مسیر را شناسایی و نام آنها را بنویسد. ثبت فاصله زمانی بین شهرها نیز می‌تواند سرگرمی خوبی برای او باشد. نوشتن وقایع مهم سفر نیز به افزایش دانش و تجربه کودکان بزرگتر کمک می‌کند.
- در هر حالتی که مسافرت می‌کنید هر یک تا ۲ ساعت یکبار پوشک نوزاد خود را تعویض کنید و برای پاک کردن سریع کودک از دستمال‌های مرطوب بدون مواد معطر استفاده کنید تا هنگامی که به‌جای مناسبی برای شستن کودک رسیدید او را با آب بهداشتی بشویید.
- لباس و پوشک کافی برای نوزاد یا کودک خود داشته باشید.
- در هنگام سفر سعی کنید غذای سالم و بهداشتی برای کودک خود آماده کنید و نکات بهداشتی را رعایت کنید؛ زیرا کودکان در مقابل میکروب‌ها حساس‌تر هستند.
- دستان کودک خود را مرتب بشویید.
- از خوردن غذاهایی که احتمال غیربهداشتی بودن آن است، خودداری کنید.
- برای کودکان خود از کرم ضد آفتاب استفاده کنید؛ زیرا پوست آنها بسیار حساس است.
- در مسافرت حوادث دور از ذهن نیستند. کودکان خود را از این حوادث آگاه کنید. خطراتی مانند گم‌شدن. همواره در کنار کودکان باشید و از او چشم‌پندارید.
- جاهای مناسب و امن برای استراحت کودکان پیدا کنید و برای توالی رفتن کودکان از سرویس‌های بهداشتی تمیز استفاده کنید.
- استراحت هرچند ساعت در طی سفر می‌تواند از خستگی کودکان بکاهد.
- کودک خود را تشویق کنید تا مایعات بیشتری بنوشد تا دچار کم‌آبی نشود.
- قبل از دادن آب و مواد غذایی به کودک، حتماً از سالم بودن آن مطمئن شوید.
- کودک را در محلی که احتمال خطر گزش حشرات و جانوران موذی وجود دارد، ن خوابانید.

سفر ایمن برای کودکان زیر ۵ سال و شیرخواران

- به علائم خطر بیماری‌ها توجه داشته باشید و در صورت مشاهده، کودک را به واحد یا پایگاه بهداشتی - درمانی منتقل کنید:
- ❖ **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، توانایی نوشیدن ندارد، 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
- در صورت بیمار بودن کودک، داروهای موردنیاز را همراه ببرید.
- لباس متناسب فصل را همراه ببرید.
- تأکید می‌شود کودک شیرخوار را همچنان با شیر مادر تغذیه کنید.
- از قرار دادن کودک در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی خودداری کنید.
- مکمل‌های دارویی کودک را همراه ببرید.

ساک دستی کودک خود را آماده کنید که شامل:

- لباس‌های اضافه
- زیرانداز تعویض پوشک
- دستمال مرطوب پاک‌کننده بچه
- کرم زیر پوشک برای سوختگی پای کودک
- بطری شیر
- تنقلات مورد علاقه کودک مثل پنیر و بیسکویت
- داروهای مکمل کودک و داروهایمانند قطره استامینوفن کودکان برای مواقع ضروری
- اسباب‌بازی مورد علاقه کودک
- در صورتی که کودک شیر خشک مصرف می‌کند فلاسک آب جوش و وسایل موردنیاز برای شستن و ضدعفونی کردن وسایل (تغذیه با شیر مادر برای شیرخواران تأکید می‌شود بخصوص در شرایطی که آب سالم برای تهیه شیر مصنوعی وجود ندارد)

لازم است سالمندان قبل از سفر از سلامت خود اطمینان حاصل کنند و با پزشک خود مشورت کنند. سفر رفتن سالمندان به وضع سلامت و درمان آن‌ها، بستگی دارد. مهم است که سالمندان برای مراقبت‌های بهداشتی و پزشکی یک برنامه‌ریزی دقیق قبل از سفر و در زمان سفر داشته باشند. رعایت نکات زیر سفر را لذت بخش می‌کند:

- اگر از دارویی استفاده می‌کنید؛ باید در مورد نحوه مصرف آن در طی مسافرت از پزشک خود سوال کنید.
- یک لیست از تمام داروهایی که باید مصرف کنید، تهیه نمایید. در این کار از پزشک یا کارمند بهداشتی کمک بگیرید. در این لیست باید هر دو نام تجاری و نام اصلی، مقدار دارو و زمان مصرف باید نوشته شود.
- از پزشک یا کارمند بهداشتی و یا فردی از خانواده بخواهید وضعیت پزشکی فعلی شما و اینکه چگونه تحت درمان هستید تهیه کند و در اختیار شما قرار دهد.
- بسته داروهای خود را در کیف‌دستی خود قرار دهید تا از گم‌شدن و آسیب رسیدن به آن‌ها جلوگیری شود و در صورت نیاز به آن‌ها در دسترس شما باشند.
- برای جلوگیری از فراموش کردن مصرف داروها، از همراه خود بخواهید تا استفاده از داروها را به شما یادآوری کند.
- دستان خود را به‌طور مرتب بشوید.
- لازم است افراد سالمند دفترچه بیمه خود را در سفر به همراه داشته باشند.
- بسیاری از افراد مسن مشکلات پا و اندام تحتانی مانند تغییر ناخن، زخم و گردش خون ضعیف در پاها دارند که باید کفش مناسب بپوشند.
- آفتاب‌سوختگی در زمان سالمندی می‌تواند بدتر از افراد دیگر باشد؛ بنابراین از کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنید.
- لباس متناسب فصل را همراه ببرید.
- از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد دارای بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیر بهداشتی خودداری کنید.
- در صورت امکان واکسن‌های مورد نیاز دریافت کنید.
- استفاده از کلاه‌های نقاب دار با لبه پهن و پوشیدن لباس‌های نازک، نرم و روشن در فصول گرم سال توصیه می‌شود.
- در فصول گرم، بهتر است زمان زیارت در مواقعی که هوا خنک‌تر است، انجام شود.

سفر ایمن برای زنان

توصیه های زیر می تواند برای زنان در هنگام سفر مفید باشد:

- از شستشوی بدن با آب ناسالم پرهیز کنید.
- لوازم بهداشتی موردنیاز را همراه داشته باشید.
- در صورت وجود علائم خطر عفونت و خونریزی به نزدیک ترین مرکز بهداشتی-درمانی مراجعه کنید.
- در صورتی که به دلیل بیماری، دارو مصرف می کنید، داروهای خود را همراه ببرید.
- اگر قرص پیشگیری از بارداری مصرف می کنید، در صورت مراجعه به پزشک، به او اطلاع دهید.
- از حمل بار سنگین خودداری نمایید.
- برای پیشگیری از کمردرد سعی کنید به طریق صحیح بر روی صندلی خودرو تکیه دهید.

توصیه های لازم برای بیماران قلبی عروقی

- از پرخوری در هنگام سفر خودداری کنید.
- در سفر آب کافی بنوشید.
- رعایت مصرف چربی و نمک دو عامل اصلی و مهمی است که بیماران قلبی باید حین سفر آن را رعایت کنند، در صورتی که این افراد رژیم غذایی خود را رعایت نکنند، فشار خون شان افزایش می یابد.
- از استعمال سیگار در تمامی مراحل سفر به طور جدی اجتناب کنید و همراهان بیمار نیز در سفر باید از استعمال سیگار اجتناب کنند.
- به مقدار کافی داروهای مصرفی را که پزشک داده است به همراه داشته باشید و مراقب مصرف به موقع داروهای خود در هنگام سفر باشید.
- اطلاعات اورژانسی مربوط به شرایط خاص و بیماری های خود را همیشه با خود داشته باشید و این اطلاعات را به فردی که آنها را می شناسید بدهید.

• از حمل بار سنگین و طی کردن مسافت های طولانی به صورت پیاده به طور جدی اجتناب کنید.

- در صورت سفر با خودرو حتی الامکان پاهای خود را حرکت داده و از انداختن پاها روی هم اجتناب کرده و در فواصل مناسب (۱ تا ۲ ساعت یکبار) توقف کرده و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه راه بروید .
- در ضمن در سفرهای طولانی (بیش از ۵ تا ۶ ساعت) بهتر است از جوراب های مخصوص واریس استفاده کنید.
- متأسفانه برخی از بیماران یا خانواده هایشان بردن داروها را فراموش می کنند و به علت این که گاهی در بین راه داروخانه وجود ندارد یا تعطیل است، چند وعده دارویی خود را نمی خورند و به محض این که از سفر بازمی گردند یا حین سفر با مشکلات افزایش فشار خون یا قند خون مواجه می شوند که خود زمینه ساز بیماری های قلبی است .
- در مناطق گرم استفاده از کلاه، کرم های ضد آفتاب، عینک آفتابی و استفاده از چتر و لباس مناسب را فراموش نکنند و لازم است مایعات کافی بنوشید.

• از مضور در مناطق بسیار شلوغ و پرجمعیت به طور جدی دوری نمایید.

- در صورت امکان، علائم حیاتی خود مثل تعداد ضربان قلب و یا فشارخون خود را در مقصد توسط فردی که آگاه و قابل اطمینان است و یا شخصا کنترل کنید.

درد قلب در بیماران مبتلا به بیماری عروق کرونر

زمانی که یک بیمار مبتلا به بیماری عروق کرونر می دود یا به سرعت از یک سربالایی یا پله بالا می رود یا در پیاده روی طولانی شرکت می کند و یا هنگامی که خیلی عصبانی و یا هیجان زده می شود، یا وزنه سنگین بلند می کند یا حرکت می دهد، قلب سخت تر کار می کند و اکسیژن بیشتری نیاز دارد. در این شرایط چون عروق کرونر باریک هستند نمی توانند جریان خون مورد نیاز را به عضله قلب برسانند، بنابراین قلب دچار کمبود اکسیژن شده و درد ایجاد می شود.

اگر درد قلبی در حین فعالیت ایجاد شود، فوراً باید فعالیت را متوقف کرد و استراحت کرد. افرادی که بیماری عروق کرونر قلب دارند و احتمال بروز درد یا سکته قلبی در آنها بیشتر است، باید به دردهای قلبی بیشتر توجه کنند و همیشه به همراه خود داروی سریع الاثر نیتروگلیسرین (به شکل دانه های تسبیح) داشته باشند.

اگر گذاشتن یک قرص زیرزبانی و استراحت کردن، درد را کاهش نداد، حق داریم تا حداکثر سه قرص استفاده کنیم. برای تسکین درد نباید از مقادیر بیشتر داروهای زیر زبانی استفاده کرد. در افراد با فشارخون پایین این دارو باید با احتیاط مصرف شود، زیرا می تواند باعث افت بیشتر فشارخون شود.

دردهای قلبی که نیازمند مراجعه فوری به پزشک هستند:

۱. درد قلبی که بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه یابد.
۲. درد قلبی که شدیدتر از حالت معمول باشد.
۳. اگر بعد از استراحت و یا گذاشتن قرص زیر زبانی درد ساکت نشود.
۴. درد قلبی بدون دلیل واضح که بطور مکرر رخ دهد.
۵. برای اولین بار درد قلبی در حالت استراحت رخ دهد.
۶. اگر نشانه های جدیدی مثل تعریق و تنگی نفس ایجاد شود.
۷. درد سینه با هر یک از نشانه های عرق سرد و رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع یا استفراغ، گیجی یا سنکوپ، ضعف یا خستگی بدون علت، نبض سریع یا نامنظم رخ دهد.

توصیه های لازم برای همراهان بیماران قلبی عروقی

تشخیص سکته قلبی

احساس فشار آزار دهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که معمولاً "به طور ناگهانی شروع شود و بیش از چند دقیقه ادامه یابد، مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی است. اگر این درد به شانه ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی تر خواهد بود.

علائم سکته قلبی

۱. بیشتر حملات قلبی با احساس ناراحتی در مرکز قفسه سینه شروع می شود این درد برای چند دقیقه طول می کشد ممکن است فعالیت باعث ایجاد آن شده باشد. احساس ناراحتی ممکن است به صورت یک فشار نامطلوب (ناراحت کننده) احساس سنگینی یا درد روی قفسه سینه باشد. گاهی درد و ناراحتی در قسمت های دیگر بالا تنه نیز احساس می شود، مثل درد بین دو کتف، درد و احساس سنگینی در یکی از دو بازوی راست یا چپ، گردن، فک تحتانی و قسمت بالای معده (درد سردل).

۲. حساس تنگی نفس که اخیراً یا ناگهان ایجاد شده است

۳. این نوع تنگی نفس که غالباً همراه با احساس ناراحتی در مرکز قفسه سینه هم است، گاهی اولین علامت سکته قلبی است.

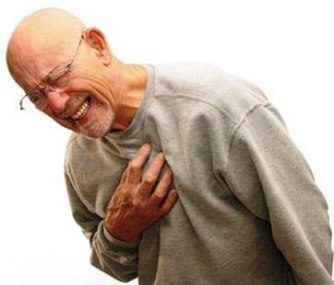
۴. احساس سوزش در زیر جناغ قفسه سینه

۵. تپش قلب ناگهانی بدون سابقه قبلی به خصوص در میانسالان و سالمندان

۶. ضعف شدید ناگهانی بدون این که عللی برای آن یافت شده باشد .

۷. تعریق سرد و فراوان

۸. علائم اختلال در خواب ، بی اشتهائی ، احساس سبکی سر، سنکوپ ممکن است به علت سکته قلبی باشد، اما اهمیت آن ها از علائمی که در فوق ذکر شده، کمتر است.



وقتی نشانه های سکته قلبی در فردی رخ می دهد، در اغلب اوقات او امیدوار است که این وضعیت مربوط به شرایط دیگری مانند سوء هاضمه یا کشیدگی عضلات جدار سینه باشد، به همین دلیل در مراجعه به مراکز درمانی کوتاهی می کند. این تاخیر می تواند مرگ آور باشد. زمان در این واقعه بسیار حیاتی است و هر دقیقه برای رسیدن به

بیمارستان یا برای دریافت کمک پزشکی ارزش حیاتی دارد. یک ساعت اول بعد از شروع سکته قلبی مهمترین زمان است. هر چه درمان زودتر انجام شود، آسیب عضله قلب کمتر و احتمال زنده ماندن بیشتر می شود.

اگر به شخصی برخوردید که علایم سکته قلبی دارد:

- اگر نشانه های سکته قلبی در فردی رخ دهد و بیش از چند دقیقه نواراحتی او ادامه داشته باشد، باید بلافاصله در ایران به بیمارستان و در کشور عراق به نزدیکترین درمانگاه هلال احمر جمهوری اسلامی ایران در شهرهای نجف، کربلا، کاظمین و بغداد اعزام شود. واکنش سریع برای درمان، مؤثرترین اقدام در سکته قلبی است.
- یک آسپیرین ۸۰ میلی گرم به او بدهید تا بجود.
- از قرص زیر زبانی بعد از این که اطمینان حاصل کردید که فشار خون او پایین نیست استفاده کنید.
- این شرایط بیمار نباید هیچ حرکت یا فعالیتی انجام دهد و باید با برانکار یا صندلی چرخدار به مرکز درمانی حمل شود. فعالیت بیمار نیاز به خون و اکسیژن بافت های بدن و به خصوص عضله قلب را افزایش می دهد و سبب می شود بخش بیشتری از بافت قلب دچار کم خونی شود و آسیب ببیند.
- بهترین زمان برای درمان سکته قلبی بلافاصله بعد از آگاهی از علایم آن است. منتظر شدن برای اطمینان از این که این علائم مربوط به سکته قلبی است یا خیر، منجر به آسیب جدی به عضله قلب و یا حتی مرگ می شود.

اگر فردی که دچار حمله قلبی شده و هوشیاری خود را از دست داده است:

- او را به پشت به خوابانید و صدایش بزنید یا به شانه هایش بزنید. اگر پاسخی دریافت نکردید، کمک بخواهید و بلافاصله اقدامات اولیه احیای قلبی تنفسی پایه را شروع کنید:
- فرد را به پشت روی زمین بخوابانید.
- سرش را به طرف بالا خم کنید. چانه فرد را با نوک انگشت به طرف بالا نگه دارید. در حالی که دست دیگر شما روی پیشانی قرار دارد و در این حالت مطمئن شوید که زبان راه هوایی را نبسته است.
- 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)
- اگر تنفس بیمار طبیعی بود، سر بیمار را همان طور نگه دارید تا کمک برسد.

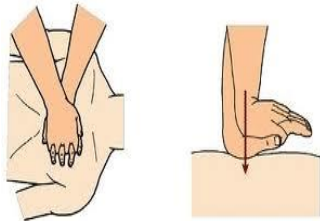


اگر بیمار تنفس نداشت یا نفسهایش بریده بریده و کوتاه بود (چانه انداختن) باید احیای قلبی تنفسی پایه را شروع کنید.

چگونه احیای قلبی تنفسی انجام می شود:

با توجه به این در بالغین معمولاً "مشکل قلب بارزتر از ریه است، بنابراین اول فشار

روی قلب انجام می شود و بعد به تنفس کمک می شود.



۱- برای فشار روی قلب ابتدا پاشنه کف دست را روی

قسمت میانی قفسه سینه قرار دهید. پاشنه دست باید

روی قسمت میانی نیمه تحتانی استخوان جناغ قرار گیرد نه روی دنده یا معده.

۲- پاشنه کف دست دیگر را روی دست تان که در قسمت

میانی قفسه سینه گذاشته اید بگذارید.

آرنج دست ها
باید صاف باشد

انگشتان دستتان جدا از قفسه سینه باشد.

اکنون فشردن قفسه سینه از طریق پاشنه های کف

دستتان را آغاز کنید. آرنج نباید خم شود و باید کاملاً

کشیده و صاف باشد و وزن بدن را روی دستانتان

بیاندازید تا بتوان فشار قابل ملاحظه و رو به پایین

بیاورید. فشار سخت و سریع به قفسه سینه وارد کنید



تا قفسه سینه ۴-۵ سانتی متر فرو برود و این کار را تکرار کنید. این کار را

طوری تنظیم کنید که حدود صد بار در دقیقه شود. با صدای بلند تعداد دفعات

فشردن قفسه صدری را بشمارید.

۳- وقتی کار را ۳۰ بار در دقیقه انجام دادید مطمئن

شوید که دهان و راه های هوایی باز است. بینی را با دو

انگشت بگیرید و فشار دهید تا بینی بسته شود و به این

ترتیب از نشت هوا از این طریق پیشگیری می شود.

اکنون خودتان یک تنفس معمولی انجام دهید و دهانتان



را روی دهان احیا شونده بگذارید و مطمئن شوید که دهانتان کاملاً روی دهان فرد است. حال، آهسته به داخل دهان احیا شونده فوت کنید، این کار ۲ ثانیه طول بکشد و به قدر کافی قفسه سینه احیا شونده پر از هوا شود. این کار را دو بار تکرار کنید، مطمئن شوید بعد از این که شما در دهان بیمار دمیدید قفسه سینه بر آمده می شود، اگر این اتفاق بیفتد یعنی شما به اندازه کافی هوا وارد ریه های بیمار کرده اید. اگر برای انجام این کار مقاومت وجود داشت سر را بیشتر به عقب ببرید و چانه بیمار را بالاتر نگه دارید. هر ۳۰ باری که روی قفسه سینه فشار می آورید دوبار تنفس بدهید اگر فرد احیا شونده شروع به تنفس کرد تنفس به بیمار دیگر ضرورتی ندارد.



اگر دو نفر باشید، یک نفر می تواند ماساژ قلبی دهد و نفر دوم تنفس دهان به دهان انجام دهد.

مراحل احیای قلبی ریوی

در احیای قلبی عروقی توجه به نکات کلیدی زیر ضروری است:



۱. با یاد گرفتن روش های ساده و دنبال

کردن دستورالعمل ها گاهی جان چندین

انسان را می توان نجات داد.

۲. تمرین روش هایی که یاد گرفته اید باعث

مهارت شما در انجام احیای قلبی عروقی

می شود.

۳. در شرایط اورژانس (فوریت ها) زمانی

برای مطالعه مطالبی که به شما آموزش

داده اند، نیست. با به خاطر سپردن

بعضی از روش ها شما می توانید به سرعت وارد عمل شده و بسیار موثر باشید.

مراقبت از پاها در بیماران دیابتی

- مهم ترین نکته این است که فرد دیابتی نباید، هیچگاه، پابرهنه راه برود.
- حتما از کفش مناسب استفاده کنید.
- ناخن ها را کوتاه نگه دارید و ناخن ها را به شکل مستقیم و کاملاً افقی بگیرید تا داخل گوشت فرو نروند.
- به طور مرتب پاها را از نظر تاول، زخم و قرمزی و تورم بررسی کنید.
- در صورت ایجاد هر مشکلی باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

مشخصات کفش مناسب برای افراد دیابتی

- کفش ها باید کاملاً اندازه پا بوده و پنجه پهنی داشته باشند تا انگشتان پا به راحتی در آن قرار گیرند.
- کفش های چرمی گزینه مناسبی هستند، چراکه کاملاً شکل پا را به خود گرفته و اجازه می دهند پای شما نفس بکشد. کفش های از جنس کتان هم مناسب هستند.
- از پوشیدن کفش های جلوباز، صندل، دمپایی و کفش های راحتی دارای تسمه های بین انگشتی خودداری کنید.
- در صورت وجود هر گونه بدشکلی در پا مثل کف پای صاف، انگشت چکشی، پینه پشت پا و ... بهتر است از کفش های طبی یا مخصوص استفاده نمایید.
- بهتر است که کفش بند دار باشد تا بتوان اندازه آن را تنظیم نمود
- پاشنه کفش معمولی باید باشد. پوشیدن کفش های دارای پاشنه بلندتر از ۵ سانتی متر توصیه نمی شود .
- هنگام خرید کفش هر دو کفش را در حالت ایستاده امتحان کنید.
- از پوشیدن کفش برای زمان طولانی خودداری کنید و هر ۳-۴ ساعت یکبار پای خود را از کفش خارج کرده و به آن استراحت دهید.
- هرگز بدون جوراب کفش نپوشید.
- قبل از پوشیدن کفش، داخل آن را بررسی کنید تا سنگریزه و یا خرده های کفی کفش در آن نباشد، زیرا ممکن است هنگام راه رفتن مرتباً به کف پائتان مالیده شده و باعث تاول و یا زخم شود .
- جوراب های خود را هر روز عوض کنید.

جوراب مناسب بیماران مبتلا به دیابت

- جوراب نخی یا کتانی با کش مناسب و رنگ سفید یا روشن، برای بیماران دیابتی مناسبند.
- جوراب‌هایی که یک سانتی‌متر بلندتر از بزرگ‌ترین انگشتان پاها باشند، مناسبند.
- جوراب‌های کشی، نایلونی و جوراب‌هایی که دارای لبه‌های کشی و سفت هستند، مناسب نیستند.
- جوراب‌هایی که داخلشان درز دارند، نامناسب هستند.

وسایل مورد نیاز بیماران دیابتی در طول سفر

- داروهای مصرفی خود را برای مدتی بیش از مدت سفر تهیه نموده و همراه داشته باشید.
- داروهای مصرفی را در کیف دستی خود حمل نمایید.
- در صورتی که انسولین مصرف می‌کنید، قلم انسولین و یا انسولین مورد نیاز و سرنگ‌های تزریق انسولین مدتی بیش از مدت سفر تهیه نموده و همراه داشته باشید.
- در صورتی که گلوکومتر دارید: لانست (تیغ مخصوص) برای نمونه‌گیری و نوارهای آزمایش قند خون را به مقدار کافی با خود داشته باشید و بر اساس توصیه پزشکتان قند خون خود را اندازه‌گیری نمایید.
- میان وعده‌های مناسب برای چند روز (نان، میوه، بیسکویت و ...) همراه داشته باشید.
- آب معدنی به مقدار کافی همراه داشته و به مقدار کافی آب بنوشید.
- قند حبه‌ای، نبات و آب میوه برای درمان کاهش قندخون احتمالی همراه داشته باشید.
- پنبه یا گاز، ماده ضد عفونی کننده و نیز چسب زخم برای موارد ضروری لازم است.

- اگر هوا خیلی گرم بود بهتر است انسولین در جای خنک نگهداری شود. بدین منظور از کیسه یخ و فلاسک حاوی یخ استفاده کرده و از تماس مستقیم انسولین با یخ جلوگیری کنید. در طول سفر، بهتر است شیشه انسولین را از جعبه مقوایی خارج و در یک پارچه مرطوب بپیچید و در فلاسک نگهداری کنید. پس از رسیدن به مقصد انسولین را در صورت امکان در قسمت در یخچال قرار دهید.
- اگر هوا معتدل و سرد بود نیازی به نگهداری انسولین در یخچال نیست. اما پس از رسیدن به مقصد انسولین را در قسمت در صورت امکان در یخچال قرار دهید
- طی مسافرت مراقب باشید که شیشه و یا قلم انسولین در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرد. از قرار دادن آن پشت شیشه عقب اتومبیل یا کنار پنجره آفتاب گیر خودداری کنید بهتر است انسولین در تاریکی نگهداری شود.
- انسولین در اثر حرارت زیاد یا یخ زدن صدمه می بیند به همین علت نباید انسولین در قسمت جایی یخی یخچال قرار داده شود.
- در صورت فاسد شدن انسولین نوع شفاف آن کدر شده و نوع شیری رنگ نیز یکنواختی خود را از دست داده و به صورت دانه دانه به دیواره شیشه می چسبد. اگر انسولین در معرض نور خورشید قرار گرفته باشد گاه تغییر رنگ قهوه ای نشان می دهد که در این موارد نباید از انسولین استفاده کرد.

رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب در سفر

- رژیم غذایی طراحی شده برای بیمار باید در سفر هم رعایت شود.
- در صورتی که، در سفر، فعالیت بدنی بیشتر از حد معمول شد، باید برای پیشگیری از افت قند خون، یک وعده میان وعده بیشتر استفاده شود.
- لازم است داروهای تجویز شده طبق دستور پزشک در مدت سفر هم استفاده شود.
- مصرف مقدار کافی آب فراموش نشود.

تزریق واکسن

- بیماران دیابتی باید واکسن آنفلوانزا و پنومونی را تزریق کرده باشند.

توجه:

در هر زمان که احساس ناخوشی نمودید، فوراً به نزدیکترین درمانگاه هلال احمر جمهوری اسلامی ایران در کشور عراق و به کلیه مراکز بهداشتی درمانی در شهرهای مختلف ایران و همچنین پایگاه های مراقبت بهداشتی درمانی در پایگاه های مرزی مراجعه کنید.

آسم

آسم یک بیماری التهابی مزمن و غیرواگیر ریه است. مزمن به این معنا که بیماری همیشه وجود دارد حتی زمانی که بیمار احساس ناخوشی ندارد. در این بیماری در افراد مستعد از نظر ارثی، به دنبال مواجهه با عوامل محرک و حساسیت زا (آلرژیک) عضلات دیواره راههای هوایی منقبض می گردد. همچنین پوشش داخلی راه های هوایی متورم و ملتهب شده و ترشحات مخاطی آنها (موکوس) افزایش می یابد.

مجموع وقایع فوق موجب انسداد راههای هوایی شده و در نتیجه هوای کمتری از آنها عبور می کند و با سخت تر شدن عمل تنفس، علائم آسم بصورت سرفه های مکرر، خس خس سینه و تنگی نفس بروز می کند.

عوامل خطر برای بروز یا شدت آسم چیست؟

از بین عواملی که سبب بروز یا بدتر شدن علائم آسم می گردند موارد شایع عبارتند از: مواد حساسیت زا یا آلرژن مانند گرده های گل و گیاه، عوامل حساسیت زای حیوانات خون گرم (پر، مو یا پوست)، گرده ها و قارچ ها، هیمره (مایت) موجود در گرد و خاک خانه ها و فضاهای بسته، انواع سوسک ها و حشرات، کپک ها و قارچ ها، مواجهه با دود سیگار و سایر مواد دخانی (قلیان، پیپ و ...)، دود آتش، اسپند و هر گونه ماده سوختنی، آلودگی هوا، تماس با بخارات ناشی از آشپزی مانند اکسید نیتروژن، تغییرات آب و هوایی بخصوص هوای سرد و خشک، رطوبت زیاد، بوهای تند (نظیر بوی عطر و ادوکلن و شوینده ها)، گرد و غبار، تغییرات هیجانی شدید (گریه کردن، خندیدن شدید، استرس)، عفونتهای ویروسی (سرماخوردگی، آنفلوآنزا و)، داروهایی مانند آسپرین و برخی مسکن ها، مواد افزودنی در غذاها و آلرژی های غذایی بویژه در کودکان، عدم تغذیه با شیر مادر، حشره کش ها.

علائم آسم

شایعترین علائم آسم عبارتند از :

(۱) سرفه : سرفه بیماران آسمی معمولاً خشک است، اغلب در اواسط و آخر شب و اوایل صبح و یا هنگام برخورد با عوامل خطر محیطی بدتر می شود و مانع خواب می گردد. ممکن است تک تک یا حمله ای باشد ولی اکثراً به مدت طولانی ادامه می یابد.

(۲) خس خس: خس خس عود کننده نیز از علائم آسم است.

(۳) تنگی نفس: البته همه بیماران علائم فوق را بطور کامل ندارند و شدت و میزان علائم نیز ساعات مختلف شب و روز، فصل های گوناگون و درحالت های مختلف بیماری و در حمله آسم متفاوت است.

کنترل و درمان آسم

به منظور کنترل و درمان آسم لازم است از عوامل خطری که باعث بروز یا بدتر شدن علائم آسم می گردند پرهیز شود و درمان دارویی با نظر پزشک معالج انجام گیرد و از مصرف یا قطع خود سرانه مصرف داروها اجتناب گردد. به هنگام سفر لازم است بیمار داروی کافی در اختیار داشته باشد و مصرف منظم دارو ادامه یابد.

پیشگیری از بروز یا بدتر شدن علائم آسم

پرهیز از عوامل محرکی که سبب التهاب مجاری هوایی می شوند موجب پیشگیری از بروز یا بدتر شدن علائم آسم می گردد. روش های پرهیز و کنترل این عوامل عبارتند از:

- به منظور مقابله با هیسه (مایت) موجود در گرد و خاک فضاهای بسته، بالش ها و تشک ها در پوشش هایی غیرقابل نفوذ پیچیده شود و از ملحفه های تمیز و شخصی استفاده گردد.
- به منظور مقابله با عوامل حساسیت زای حیوانات از به کار بردن بالش یا تشک حاوی پر، پشم و کرک اجتناب شود.
- اجازه سیگار کشیدن در فضاهای بسته به هیچ کس داده نشود. از مصرف انواع مواد دخانی اعم از سیگار، قلیان، پپ، خودداری شود.
- تغذیه انحصاری با شیرمادر به خصوص در ۶ ماه اول زندگی خطر بروز آلرژی و آسم را کاهش می دهد. لذا برای پیشگیری از آسم بهتر است حتی در سفر از شیر خشک و یا شیر تازه گاو استفاده نشود.
- مصرف غذاهای تازه و سبزی و میوه ها افزایش یابد تا میزان آلرژی زایی غذا به حداقل برسد.
- بعضی از افراد نسبت به بوهای تند مثل بوی رنگ و اسپری مو، عطر و ادوکلن، واکنش نشان می دهند لذا باید از این عوامل محرک در محیط بسته اجتناب کنند.
- در زمان بروز پدیده گرد و غبار ماسک های کاغذی معمولی و دستمال نمی توانند جلوی ورود ذرات ریز گرد و غبار به سیستم تنفسی ما را بگیرند اما ماسک های فیلتر دار می تواند در این شرایط کمک کننده باشد.
- در زمان بروز پدیده گرد و غبار بلافاصله به محیط های بسته بروید و درها و پنجره ها را ببندید.
- اگر نشانه هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس خس و درد قفسه سینه را مشاهده کردید، درمان همیشگی آسم خود را دنبال کرده و اگر نشانه ها برطرف نشد در اولین فرصت با پزشک مشورت کنید.

بیماری وبا

علائم شایع بیماری وبا:

۱. احساس پری و سروصدا (غرغر) در شکم
۲. استفراغ
۳. مدفوع شل و آبکی
۴. عطش و تشنگی

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

وبا چیست؟

وبا نوعی بیماری حاد تنفسی است و در صورتی که به موقع درمان نشود، موجب کم آبی شدید بدن و منجر به مرگ انسان می شود. این بیماری تاکنون میلیون ها نفر را در دنیا مبتلا و باعث مرگ صدها هزار نفر شده است. بیماری وبا مخصوص انسان است و انسان با خوردن آب و غذای آلوده به این بیماری مبتلا می شود. بیش از ۷۵ درصد بیماران وبایی بدون علامت اند، لذا جلوگیری از ورود وبا به یک منطقه غیر ممکن است، ولی می توان با رعایت اصول بهداشت فردی و عمومی از گسترش آن جلوگیری کرد. برای اطلاعات بیشتر با مرکز بهداشت شهرستان / استان محل سکونت خود تماس بگیرید.

- 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، مواد 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 لیمو تازه، ماست و دوغ
- به همراه داشتن آب بسته بندی و مواد غذایی سالم بسته بندی در طول سفر و خارج از هتل
- شستشوی صحیح و مکرر دست ها با آب و صابون قبل از دست زدن به غذا، بعد از توالت و بعد از بازگشت از زیارات حرمین و دوره ای

در صورت بروز علائم گوارشی مانند اسهال تا ۷ روز پس از بازگشت از سفر حتما به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی یا پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

اسهال مسافران یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که مسافران از آن رنج می‌برند. این بیماری در اثر خوردن و نوشیدن غذاها و آب‌های آلوده ایجاد می‌شود. این بیماری از طریق غذاهایی که به‌طور کامل پخته نشده باشند یا غذاهای پخته‌شده‌ای که در گرم کردن مجدد، به‌طور کامل داغ نشده باشند و غذاهایی که در دمای اتاق نگه داری می‌شوند، ایجاد می‌شود.

علائم این بیماری شامل دفع سه بار یا بیشتر مدفوع با قوام شل با یکی از علائم مانند تب، تهوع، استفراغ، درد شکم و مدفوع خونی است که فرم‌های خفیف با دفع مدفوع کمتر از ۲ بار در روز ظاهر می‌شود. اسهال مسافران در بچه‌ها شایع‌تر از بالغین است و کودکان در معرض خطر بیشتری برای بیماری شدید هستند.

اکثر حملات اسهال خود محدود شوند هستند و در عرض چند روز کاملاً برطرف می‌شوند. نکته مهم این است که از کم شدن آب بدن جلوگیری کنید. مطمئن شوید که همیشه به مقدار کافی مایعات می‌نوشید، این مورد برای کودکان بسیار مهم است. اگر کودک بی‌قرار و یا تحریک‌پذیر است و یا نشانه‌هایی از تشنگی شدید را نشان می‌دهد و یا چشم‌های گودرفته یا پوست خشک‌شده با کاهش قابلیت ارتجاعی دارد، نشانه کم‌آبی پیشرفته بدن است و فوراً باید با کمک رابطین بهداشتی در مسیر راه به اولین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

به محض این‌که اسهال شروع شد، **مایعات بیشتر بنوشید**، مانند آب بطری، آب جوشیده، چای کم‌رنگ، سوپ و یا سایر مایعات سالم. از نوشیدن هرگونه مایعی که باعث دفع بیشتر آب از بدن می‌شود، اجتناب کنید، از جمله قهوه، نوشیدنی‌های بیش‌از حد شیرین، برخی از انواع چای دارویی.

سن	مقدار مایعات و یا ORS * برای نوشیدن
کودکان کمتر از ۲ سال	تا نصف فنجان بعد از هر مدفوع شل
کودکان ۲-۱۰ سال	تا ۱ فنجان بعد از هر مدفوع شل
کودکان بزرگتر و بزرگسالان	مقدار مجاز: نامحدود

* اگر محلول او آر اس (ORS) در دسترس نبود، ۶ قاشق چای خوری شکر به علاوه یک قاشق چای خوری نمک در یک لیتر آب سالم مخلوط کرده و همان طور که در جدول نشان داده شد، بنوشید.

توصیه های ارائه شده برای هر مسافری مهم است، اما برای گروه های در معرض خطر یعنی نوزادان و کودکان خردسال، زنان باردار، افراد مسن و افراد دارای نقص ایمنی، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. افرادی که در این گروه ها قرار دارند به طور ویژه ای به بیماری های ناشی از مواد غذایی حساس هستند.

در صورتی که در طول مسافرت مبتلا به علایم گوارشی مانند دل درد، دل پیچه، اسهال شدید، قبل از هرگونه خود درمانی (به ویژه مصرف آنتی بیوتیک) در اسرع وقت به نزدیکترین درمانگاه هلال احمر جمهوری اسلامی ایران در شهرهای نجف، کربلا، کاظمین و بغداد در کشور عراق و به کلیه مراکز بهداشتی درمانی در شهرهای مختلف ایران و همچنین پایگاه های مراقبت بهداشتی درمانی در پایگاه های مرزی مراجعه و خدمات آزمایشگاهی و درمانی دریافت نمایید.

اقدامات آمادگی قبل از کولاک و سرمای شدید:

- ۱- لباس و پتوی گرم به اندازه کافی تهیه نمایید.
- ۲- داروهای مورد نیاز افراد بیمار به ویژه داروهای حیاتی مانند انسولین و ... را تهیه و نگهداری نمایید.
- ۳- یک برنامه مراقبت از افراد آسیب پذیر خانواده (سالمندان، معلولین، کودکان، زنان باردار، بیماران) پیش بینی نمایید.
- ۴- بدیهی است در زمان وقوع کولاک و سرمای شدید ممکن است اعضای خانواده همگی در یک محل نباشند. بنابراین ضروری است تا علاوه بر پیش بینی یک روش ارتباطی مناسب مانند موبایل و ... در صورت قطع این ارتباطات، محلی را برای جمع شدن مجدد اعضاء خانواده تعیین کنید.
- ۵- شماره تماس های اضطراری مانند ۱۲۵ (آتش نشانی)، ۱۱۵ (اورژانس) و ۱۱۲ (هلال احمر) را به خاطر بسپارید.
- ۶- مادران باردار که نزدیک به زمان زایمان هستند، در مکانهایی استقرار یابند که دسترسی به بیمارستان و پزشک امکان پذیر باشد.
- ۷- از هر گونه سفرهای غیر ضروری اجتناب کنید. در صورت اجتناب ناپذیر بودن سفر، حتماً از سلامت خودروی خود مطمئن شوید. وسایلی نظیر زنجیر چرخ و لاستیک یخ شکن و لاستیک زاپاس سالم را فراموش نکنید. از وجود ضدیخ در خودروی خود مطمئن شوید. از کافی بودن میزان سوخت خودروی خود مطمئن شوید. سیستم گرمایشی خودروی خود را کنترل کنید. از سلامت سیستم روشنایی، برف پاک کن، رادیو و باتری خودروی خود مطمئن شوید. قبل از مسافرت نحوه بستن زنجیر چرخ را تمرین کنید. کیف اضطراری و لباس گرم و ... را در وسیله نقلیه خود نگهداری نمایید.

این وسایل شامل موارد زیر می باشد:

- بیل کوچک و چاقوی جیبی
- چراغ قوه
- رادیوی کوچک با باتری اضافی
- آب و مواد غذایی ساده و پرانرژی
- کبریت و فندک
- کلاه اضافی، جوراب، دستکش عایق، پتو
- کیف کمک های اولیه
- داروهای لازم
- زنجیر و یا طناب
- نمک جاده، شن و ماسه
- کابل بکسل
- کابل سیم برق دارای سر باتری
- علائم خطر شب نما
- ابزارهای فنی شامل انبردست، پیچ گوشتی، آچار چرخ، جک و ...

- ۸- وسایل پخت پز مانند گاز پیک نیک، به هیچ عنوان وسیله مناسبی برای گرم کردن داخل خودرو و چادر مسافرتی نیست. زیرا خطر مسمومیت با گاز مونواکسیدکربن و نیز آتش سوزی هنگام استفاده از این وسایل بسیار بالا می باشد.

اقدامات در زمان سرمای شدید یا کولاک:

- ۱- از هر گونه تردد بی‌مورد پرهیز کنید.
 - ۲- در صورتی لزوم، بر روی سطوح برفی و یخ زده با احتیاط حرکت کنید. از کفش آجدار و چکمه استفاده کنید. بهتر است از پوشش‌هایی استفاده کنید که نسبت به ورود آب مقاوم بوده (بارانی) و کلاه لبه دار داشته باشند. همراه داشتن چتر در شرایطی که لغزندگی زمین وجود نداشته باشد، مناسب می‌باشد. ولی در صورتی یخ زدگی زمین و لغزندگی احتمال سقوط و شکستگی اندامها افزایش می‌یابد، بهتر است دستها با پوشش دستکش جهت حفظ تعادل در این شرایط آزاد باشند.
 - ۳- از خیس شدن لباسها و دستکش‌های خود جداً جلوگیری کنید.
 - ۴- از یخ‌زدگی اعضا جلوگیری کنید. علائم یخ‌زدگی عبارتند از:
 - از دست دادن حس عضو مورد نظر،
 - رنگ پریدگی و سفید شدن عضو مربوطه مانند بینی، لاله گوش، انگشتان دست و پا و صورت.
 - ۵- در صورت احتمال یخ‌زدگی، آن را به آرامی گرم کنید و با پوشش خشک بپوشانید. از ماساژ عضو یخ‌زده خودداری کنید و فوراً از نیروهای امدادی کمک بگیرید. هرگز نباید اندام یخ‌زده را در معرض گرمای شدید و مستقیم قرار دهید، زیرا گرم شدن ناگهانی اندام یخ‌زده (قبل از برقراری جریان خون) باعث مرگ سلولهای عضو یخ‌زده می‌شود.
 - ۶- یکی از عوارض سرمای شدید، کاهش دمای بدن یا هایپوترمی است که پدیده‌ای خطرناک به حساب می‌آید. در این حالت لرز آشکار و غیرقابل کنترل، از دست دادن هوشیاری، گیجی، لکنت زبان، خواب‌آلودگی و خستگی در فرد ظاهر می‌شود.
 - ۷- در صورت شک به عارضه کاهش دمای بدن ابتدا باید دمای بدن را اندازه‌گیری نمود. اگر دمای بدن زیر ۳۵ درجه سانتی‌گراد است، فوراً با نیروهای امدادی (۱۱۵) تماس بگیرید. فرد را در پتوی خشک و گرم بپیچید. در صورتی که لباس‌های فرد خیس است، به سرعت آنها را تعویض کنید. در صورتی که فرد هوشیار است، نوشیدنی گرم به او بخورانید.
 - ۸- از ذوب کردن برف به عنوان آب آشامیدنی و یا برای تهیه غذا استفاده نکنید. در صورت اجبار حداقل ۳ دقیقه باید آن را جوشانید.
- در صورتی که در راه ماندید در شرایط زیر از ادامه حرکت پرهیز کنید:
- در صورتی که رسیدن تیم‌های امدادی محتمل است.
 - در صورتی که مکان امن تری در نزدیکی شما نیست.
 - در صورتی که لباس و پوشش شما مناسب نیست.
 - در صورتی که امکان تماس برای امدادرسانی وجود ندارد.
 - در صورتی که امکان تماس برای درخواست کمک در نزدیکی شما وجود دارد، در اسرع وقت این کار را انجام دهید.
 - در صورتی که مکان امنی در نزدیکی شماست و شما آن را می‌بینید، به آنجا بروید.
 - در صورتی که لباس و پوشش شما کافی است، برای درخواست کمک اقدام کنید.

پس از توقف طوفان، در صورتی که در منزل خود نیستید، به سرعت برای یافتن مسیر مطمئن و ایمن جهت رسیدن به منزل خود از نیروهای امدادی کمک بگیرید و در زمان رانندگی نکات ایمنی را دقیق تر از قبل رعایت کنید.

پوشش مناسب:

لباس های زمستانی باید چند لایه، سبک و گرم انتخاب شوند. استفاده از چند لایه لباس به مراتب بهتر از یک لباس ضخیم است. بیرونی ترین پوشش باید مقاوم به سرما و نفوذ آب باشد. استفاده از دستکش، شال گردن که بینی را بپوشاند و از ریه ها محافظت کند و کلاه که مانع از دست دادن دمای بدن می شود، الزامی است.

اقدامات در صورت به دام افتادن در کولاک و تگرگ:

۱- از رانندگی به تنهایی در هوای سرد خودداری کنید. در صورتی که این سفر الزامی است، قبل از سفر از وضعیت مسیر حرکت خود از طریق اخبار و سازمان های مربوطه مطلع شوید. سفر خود را در روز انجام دهید. افراد را از برنامه سفر، زمان احتمالی رسیدن به مقصد و مسیر خود مطلع کنید. از جاده های اصلی تردد کنید و به هیچ وجه از میانبرها استفاده نکنید. این موضوع موجب می شود تا در صورتی که به هر دلیل در راه ماندید، افراد از مسیر شما مطلع بوده و برای امدادرسانی هماهنگی لازم را انجام دهند.

۲- در صورت شدید شدن کولاک به نحوی که قادر به ادامه مسیر نیستید، خودروی خود را در حاشیه بزرگراه متوقف کنید. چراغ خطر خودرو را روشن نگه دارید و پرچم فلورسنت (شب نما) را به آنتن رادیو یا پنجره نصب کنید.

۳- در خودروی خود باقی بمانید تا نیروهای امدادی شما را بیابند. به هیچ وجه از خودروی خود خارج نشوید، مگر اینکه ساختمانی در نزدیکی خود ببینید. دقت کنید که در بسیاری مواقع ساختمان بسیار دورتر از آن جایی است که شما می بینید.

۴- برای استفاده از بخاری هر یک ساعت به مدت ۱۰ دقیقه خودرو را روشن کنید. هر از گاهی کمی پنجره را برای تهویه باز کنید.

۵- برفی که مسیر لوله اگزوز را مسدود می کند به صورت متوالی باز کنید. این کار از برگشت دود به داخل خودرو جلوگیری می کند.

۶- برای حفظ دمای بدن، فعالیت سبک (نظیر حرکت دادن مکرر پاها و دستها) ضروری است. توجه داشته باشید که فعالیت شدید خطرناک است.

۷- در زمان کولاک استفاده از نقشه راه بسیار مهم است.

۸- صندلی های خودرو بهتر است پوشش عایق داشته باشند (استفاده از پتو توصیه می شود). بهتر است سرنشینان نزدیکتر به هم نشسته و از کت های خود به صورت مشترک به عنوان پتو استفاده کنند.

۹- برای استراحت و خواب به صورت نوبتی بیدار بمانید تا از حضور احتمالی تیم های امدادی آگاه شوید.

۱۰- نوشیدن مایعات کافی (فاقد کافئین و الکل) و مصرف مواد غذایی توصیه می شود.

۱۱- از اتلاف باتری و سوخت جلوگیری کنید و برای استفاده از آنها جانب احتیاط را رعایت کنید.

۱۲- چراغ های کناری خودرو را در شب روشن نگه دارید تا توسط تیم های امدادی رویت شوید.

اقدامات پس از وقوع طوفان:

۱- در صورت قطع برق یا اتمام سوخت به مدت چند ساعت یا در طول شب و عدم امکان گرم کردن منزل به مدت طولانی، ممکن است نیاز باشد محل استقرار خود به صورت موقت تغییر دهید و به مکان دیگری بروید. در این صورت لازم است وسایل ضروری خود را به همراه داشته باشید. مانند داروها، لباس کافی، مواد غذایی و ... رعایت نکات ایمنی که قبلاً به آن اشاره شد، الزامی است.

نکات آموزشی در زمان وقوع بارش های شدید و سیل:

- ۱- در صورت مشاهده جریان آب مسیر خود را تغییر دهید. هرگز در جریان آب شنا نکنید.
- ۲- از قدم زدن و یا رانندگی در جریان آب خودداری کنید.
- ۳- 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
- ۴- تنها وجود جریان آب به ارتفاع ۶۰ سانتی متر می تواند خودروی شما را با خود جابجا کند.
- ۵- در زمان وقوع سیلاب، هرگز به تنهایی در این مسیرها تردد نکنید.
- ۶- 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.
- ۷- در صورتی که آب ناشی از سیل، خودروی شما را در بر گرفته ولی این آب در حال حرکت نمی باشد، خودرو را رها کرده و به مناطق مرتفع بروید. در صورتی که به هنگام وقوع سیل در حال رانندگی هستید، مراقب پیچ های جاده، شیب ها و سیم های برق باشید. توجه داشته باشید که ترمز اتومبیل در آب کار نمی کند، بنابراین با دنده سنگین حرکت کنید.
- ۸- در زمان بارش های شدید از استقرار در مسیر حرکت آب، رودخانه و نهرا 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.
- ۹- 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.
- ۱۰- برای اطلاع از احتمال وقوع سیل، رادیوی خود را روشن نگه دارید تا از آخرین اخبار مربوط به وضعیت آب و هوا مطلع شوید.
- ۱۱- منطقه مرتفع در محل اسکان خود را از قبل شناسایی کنید و در صورت دریافت هشدار، به سرعت به آن منطقه حرکت کنید.
- ۱۲- 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.
- ۱۳- وقوع سیل بسیار سریعتر آن است که شما تصور می کنید. بنابراین به سرعت به مناطق مرتفع محله خود و یا طبقات فوقانی منزل بروید.

اقدامات بعد از وقوع سیل:

- ۱- در منطقه سیل زده مراقب مارگزیدگی باشید. زیرا سیل مارها را از لانه خود بیرون می کشد.
- ۲- پس از سیل احتمالی شیوع بیماری های عفونی مانند عفونت دستگاه گوارش ناشی از انواع میکروب ها وجود دارد. لذا ضروری است به بهداشت فردی، عمومی، آب و غذا توجه ویژه نمایید.
- ۳- پس از فروکش کردن سیل و سیلاب، سریعاً نسبت به پاکسازی محل سکونت خود اقدام نمایید.
- ۴- تا زمان اطمینان از سالم بودن آب شرب که ممکن است به علت سیل آلوده شده باشد، از آب بطری استفاده کنید.
- ۵- از مصرف مواد غذایی تماس یافته با سیلاب خودداری کنید.
- ۶- تماس خود را با آب باقیمانده از سیل به حداقل برسانید چرا که احتمال آلودگی شدید آن، قابل توجه است.
- ۷- برای بازگشت به منزل خود، در مسیرهایی که در آنها سیل فروکش کرده است، مراقب اشیاء شناور در سیلاب و یا باقی مانده از سیل در مسیر حرکت باشید. حرکت سیلاب موجب شسته شدن جاده ها و راه ها می شود.
- ۸- از ایستادن در لب پرتگاه ها پرهیز کنید. زیرا ممکن است رانش زمین به دنبال سیل، خطر جدی را متوجه شما نماید.
- ۹- از تلاش برای رانندگی در مسیرهایی که هنوز سیلاب در آنها در جریان است، خودداری کنید.
- ۱۰- از تماس با آب های سطحی پرهیز کنید. زیرا ممکن است به علت وجود سیم های برق، دچار برق گرفتگی شوید.

چند توصیه کلی :

لازم است افراد آسیب پذیر قبل از سفر از شرایط و امکانات محل اقامت و اسکان خود در مقصد کسب اطلاع کنند و با برنامه ریزی شده به سفر بروند.

لازم است افراد آسیب پذیر قبل از سفر با پزشک یا کارمند بهداشتی ملاقات کنند و از سلامت خود برای انجام سفر مطمئن شوند.

لازم است افراد آسیب پذیر طی سفر به هشدارها در مورد انتقال بیماریهای عفونی و نحوه پیشگیری از آن توجه نمایند.

لازم است افراد آسیب پذیر در زمان رسیدن به مقصد، نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی به محل اقامت خود را شناسایی کنند.

همراه داشتن یک کوله شامل مواد شوینده دست (صابون خمیری)، مسواک و خمیر دندان، حوله، دمپایی، نوار بهداشتی، ملحفه، دستمال کاغذی، چراغ قوه، بسته کمکهای اولیه، ماسک کاغذی، کرم ضد آفتاب و مرطوب کننده پوست، شکلات، داروهای مصرفی، آب بطری، کنسرو، کیک / بیسکویت، آبمیوه، خرما، نان خشک، لیوان، لباس زیر اضافی، وسایل نوزاد / کودک توصیه می شود.

لازم است افراد آسیب پذیر حتماً با یک «همراه» مطمئن، مراقب و آشنا با شرایط آنها سفر کنند.