

آدرس لینک محتوای آموزشی در تمامی پیامک ها ارسال شود:

<http://zaya.io/9uz76>

**پیام های سلامت ویژه اربعین حسینی(ع)**

1. زایرین محترم، از چند روز قبل از اربعین، پیاده روی منظم داشته باشید.
2. زایرین محترم، برای سلامتی زانوهایتان، هنگام پیاده‌روی از عصا استفاده کنید.
3. زایرین محترم، از کفش راحت و مخصوص پیاده روی و دو جوراب یا جوراب حوله ای استفاده کنید.
4. زایرین محترم، از کوله پشتی مناسب استفاده کنید و از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز نمایید.
5. لیست وسایل ضروری همراه: داروهای بیماری زمینه ای برای 10 روز، چسب زخم، پودر ORS، نمک، آلوخشک و انجیرخشک، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوه
6. زایرین محترم، در فواصل زمانی منظم، به خود استراحت دهید.
7. زایرین محترم، از مواجه طولانی مدت با آفتاب خودداری کنید.
8. زایرین محترم، برای در امان‌بودن از آفتاب، از عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنید.
9. زایرین محترم، لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید.
10. زایرین محترم، در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشید.
11. زایرین محترم، هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید.
12. زایرین محترم، به طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشویید.
13. زایرین محترم، از آب‌ سالم و فراوان، غذاهای پخته شده تازه و گرم، میوه پوست دار و شسته شده استفاده کنید.
14. زایرین محترم، از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، خودداری کنید.
15. زایرین محترم، اگر با تب، سرفه، ضایعات پوستی اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فورا به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.
16. زایرین محترم، برای پیشگیری از گزش عقرب قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید.
17. زایرین محترم، از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.
18. اگر پس‌ از بازگشت‌ از مراسم‌ دچار زخم‌ بر روی‌ پوست‌ بدن خود شدید که‌ تا دو هفته‌ بهبود نیافت‌ برای‌ بررسی‌ آن سریعا به‌ پزشک‌ مراجعه‌ کنید.
19. برای‌ پیشگیری‌ از گزش حشرات از لباس های‌ آستین‌ بلند و استفاده از مواد دافع‌ حشرات بر روی‌ بخشهای‌ غیر پوشیده بدن استفاده نمایید.
20. بر روی مناطقی از پوست که با لباس پوشیده نمی شود از فرآورده های دافع حشرات DEET 30 درصد یا IR3535، استفاده کنید و طبق دستورعمل آنها در فواصل زمانی معین تکرار شود.
21. برای محافظت از گزش پشه، در فضای باز نخوابید (چه شب و چه روز) و پنجره ها دارای توری باشد.
22. در صورت لزوم به خوابیدن در فضای باز حتما از پشه بند استفاده کنید.
23. زایرین محترم، در تمامی موارد به دقت به هشدارهای مقامات و مسئولین و کانال های معتبر(مانند صدا و سیما و مدیران کاروان) توجه کنید.