

پیام های بهداشتی در زمینه کنترل و پیشگیری از بیماریهای واگیر

ویژه زائرین /مسافریں در تجمعات

اربعین حسینی(ع)- خرداد ۱۴۰۳

- ۱- در صورت بیمار بودن و یا داشتن علایم بیماری از جمله تب/ سرفه/ گلودرد/ اسهال/ بثورات جلدی حاد از شرکت در مراسم خودداری نمایید.
- ۲- توصیه می شود گروه های پرخطر و در معرض خطر از نظر بروز بیماری منجمله زنان باردار، سالمندان بالای ۶۰ سال، افراد دارای بیماریهای زمینه ای و مزمن (ریوی- قلبی _عصبی- کلیوی و کبدی)، افراد دارای فشار خون بالای کنترل نشده، افراد مبتلا به دیابت کنترل نشده، افراد چاق با ضریب توده بدنی بیش از ۴۰، افراد دارای ضعف یا نقص سیستم ایمنی و افرادی که بطور مزمن از ترکیبات حاوی سالیسیلات استفاده می نمایند از سفر پرهیز نمایند.
- ۳- در زمینه رعایت پیشگیری از انتقال و انتشار بیماریهای واگیر شایع بالاخص بیماریهای تنفسی، گوارشی و پوستی ، توجه به رعایت بهداشت فردی و اجتماعی ، مراجعه به موقع به پزشک و مراکز خدمات جامع سلامت دقت نموده و از مصرف خودسرانه دارو و خود درمانی اجتناب نمائید.
- ۴- توصیه موکد می شود از رو بوسی ،دست دادن و درآغوش گرفتن در هنگام بیماری و یا با افراد بیمار پرهیز خودداری نمائید. حداقل یک متر از آن فاصله داشته و در صورت امکان از ماسک استفاده نمائید.
- ۵- از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه وسایر مواد غذایی غیر بسته بندی خودداری کنید و به تاریخ انقضای محصولات توجه نمایید.
- ۶- از مصرف سبزیجات و میوه هایی که بدرستی شستشو و ضدعفونی نشده اند خودداری کنید.
- ۷- قبل از مصرف کنسرو مواد غذایی آنها را حداقل به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه گرم نموده (جوشانده شود) و سپس استفاده نمایید.
- ۸- از آب آشامیدنی سالم (ترجیحا بسته بندی شده) استفاده کنید.

۹- از مصرف مواد غذایی پخته شده که سرد شده و در یخچال نگه داری نشده، خودداری کنید.

۱۰- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست ها (ترجیحا با آب و صابون)

کنید. (طول مدت شست و شوی دست ها حداقل به اندازه ذکر ۵ صلوات باشد)

۱۱- از تماس حفاظت نشده با پرندگان و لاشه حیوانات خودداری کنید و در صورت تماس با گوشت

خام و پرندگان بلافاصله دست های خود را بشوید.

۱۲- در صورت مبتلا شدن به علایم تب، سرفه و تنگی نفس حداقل یک متر از دیگران فاصله بگیرید و

بلافاصله به ماموران بهداشتی اطلاع دهید.

۱۳- در هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال (ترجیحا دستمال کاغذی

بپوشانید و سپس آن را در محل مناسبی (ترجیحا ظرف زباله) دور بیندازید در صورت نداشتن دستمال از

چین آرنج خود جهت پوشاندن دهان و بینی خود استفاده کنید.

۱۴- داشتن تب به همراه هر علامت دیگری از بیماری ها نیازمند مراجعه سریع به نزدیک ترین محل ارائه

خدمات بهداشتی درمانی یا رابط بهداشتی یا پزشک می باشد.

۱۵- 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.

۱۶- برای پیشگیری از گزش حشرات از لباسهای آستین بلند و استفاده از مواد دافع حشرات بر روی

بخشهای غیر پوشیده بدن استفاده نمایید.

۱۷- تهویه هوای محل اسکان بسیار مهم می باشد. در صورت اسکان در محل های مسقف و سر پوشیده ،

نسبت به برقراری و گردش هوای مناسب (تهویه هوا) اقدام کنید.