



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت



جملات آموزشی منتخب

ویژه اربعین حسینی (ع)

کمیته بهداشت و درمان اربعین حسینی

زیر کمیته آموزش و ارتقای سلامت

تیر 1401

1. قبل از اربعین، دوره **واکسیناسیون** کرونا خود را تکمیل کنید.
2. از چند روز قبل از اربعین، **پیاده روی منظم** داشته باشید.
3. **برای** سلامتی زانوها از **عصا** در پیاده‌روی استفاده کنید.
4. از **کوله پشتی** مناسب استفاده شده و از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز کنید.
5. از **کفش** راحت و مخصوص پیاده روی و **دو جوراب** یا جوراب حوله ای استفاده کنید.
6. در فواصل زمانی منظم، به خود **استراحت** دهید.
7. از **مواجه طولانی** مدت با آفتاب خودداری کنید.
8. برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید از **عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار و کرم ضد آفتاب**، استفاده کنید.
9. **لباس** مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید.
10. در طول پیاده روی **مایعات** کافی بنوشید.
11. در اماکن شلوغ و پر تجمع، از **ماسک** استفاده کنید.
12. در صورت ضرورت **تماس با بیماران** از ماسک استفاده کنید و دست خود را بشویید.
13. در صورت داشتن **علائم بیماری**، ماسک بزنید و از دیگران فاصله بگیرید و به مراکز درمانی اطلاع دهید.
14. هنگام **عطسه و سرفه** دهان و بینی خود را بپوشانید.
15. **وبا** یک اسهال عفونی خطرناک است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می شود
16. به طور منظم **دست** های خود را با آب و صابون بشویید.
17. از **آب سالم** و فراوان، **غذاهای** پخته شده تازه و گرم، **میوه** پوست دار و شسته شده استفاده کنید.
18. از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، **خودداری شود**.
19. اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال **مراقبت های** پزشکی باشید.
20. لیست **وسایل ضروری همراه**: داروهای بیماری های زمینه ای برای ده روز، چسب زخم، پودر ORS، نمک، آلوخشک و انجیر(برای پیشگیری از یبوست)، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوه
21. برای پیشگیری از گزش **عقرب** قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید.
22. در صورت گزش **مار** و عقرب، از دویدن خودداری کنید.
23. از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.
24. در تمامی موارد به دقت به هشدارهای مقامات و مسئولین و کانال های معتبر(مانند صدا و سیما و مدیران کاروان) توجه کنید.