



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 ۱۴۰۱

۱. قبل از اربعین، دوره **واکسیناسیون** کرونا خود را تکمیل کنید.
۲. از چند روز قبل از اربعین، **پیاده روی منظم** داشته باشید.
۳. **برای** سلامتی زانوها از **عصا** در پیاده‌روی استفاده کنید.
۴. از **کوله پشتی** مناسب استفاده شده و از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز کنید.
۵. از **کفش** راحت و مخصوص پیاده روی و **دو جوراب** یا جوراب حوله ای استفاده کنید.
۶. در فواصل زمانی منظم، به خود **استراحت** دهید.
۷. از **مواجه طولانی** مدت با آفتاب خودداری کنید.
۸. برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید از **عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار و کرم ضد آفتاب**، استفاده کنید.
۹. **لباس** مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید.
۱۰. در طول پیاده روی **مایعات** کافی بنوشید.
۱۱. در اماکن شلوغ و پر تجمع، از **ماسک** استفاده کنید.
۱۲. در صورت ضرورت **تماس با بیماران** از ماسک استفاده کنید و دست خود را بشویید.
۱۳. در صورت داشتن **علائم بیماری**، ماسک بزنید و از دیگران فاصله بگیرید و به مراکز درمانی اطلاع دهید.
۱۴. هنگام **عطسه و سرفه** دهان و بینی خود را بپوشانید.
۱۵. **وبا** یک اسهال عفونی خطرناک است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می شود
۱۶. به طور منظم **دست** های خود را با آب و صابون بشویید.
۱۷. از **آب سالم** و فراوان، **غذاهای** پخته شده تازه و گرم، **میوه** پوست دار و شسته شده استفاده کنید.
۱۸. از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، **خودداری شود.**
۱۹. اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال **مراقبت های** پزشکی باشید.
۲۰. 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
۲۱. برای پیشگیری از گزش **عقرب** قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید.
۲۲. در صورت گزش **مار** و عقرب، از دویدن خودداری کنید.
۲۳. از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.
۲۴. در تمامی موارد به دقت به هشدارهای مقامات و مسئولین و کانال های معتبر(مانند صدا و سیما و مدیران کاروان) توجه کنید.