

پیام های بهداشتی ویژه زائرین / مسافirin در تجمعات:

- ۱- در صورت بیمار بودن و یا داشتن علایم بیماری از جمله تب/ سرفه/ گلودرد/ اسهال/ بثورات جلدی حاد تا زمان بهبودی و رفع علایم 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 یا با نظر پزشک معالج خود و نظر مثبت ایشان مبنی بر نداشتن احتمال وقوع خطر تشدید بیماری نسبت به تصمیم گیری به سفر اقدام نمایند.
- ۳- در 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 مهم می باشد و از مصرف خودسرانه دارو و خود درمانی اجتناب شود.
- ۴- توصیه موکد می شود از رو بوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن در هنگام بیماری و یا با افراد بیمار پرهیز و خودداری نمائید و حداقل یک متر از دیگران فاصله داشته و در صورت امکان از ماسک استفاده نمائید.
- ۵- از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه و سایر مواد غذایی غیر بسته بندی خودداری کنید و به تاریخ انقضای محصولات و سلامت مواد غذایی توجه نمایید.
- ۶- از مصرف سبزیجات و میوه هایی که بدرستی شستشو و ضد عفونی 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 نیز 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 حیوانات و پرندگان بلافاصله دست های خود را با آب و صابون به دقت بشویید.
- ۱۲- در صورت داشتن علایم تب، سرفه و تنگی نفس حداقل یک متر از دیگران فاصله بگیرید و از تماس نزدیک با دیگران خودداری کنید و بلافاصله به ماموران بهداشتی اطلاع دهید.
- ۱۳- در هنگام عطسه و سرفه کردن 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 پزشک یا نزدیک ترین محل ارائه خدمات بهداشتی درمانی یا رابط بهداشتی می باشد.
- ۱۵- اگر پس از بازگشت از مراسم دچار زخم یا علایم پوستی 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.