



ستاد مرکزی اربعین حسینی  
کمیته فرهنگی و آموزشی



دانشگاه علوم پزشکی قم  
معاونت بهداشتی  
گروه آموزش و ارتقا سلامت

# سلامت زائر با خود مراقبتی

کتابچه سلامت زائران اربعین حسینی  
کتابچه سلامت زائران اربعین حسینی  
کتابچه سلامت زائران اربعین حسینی  
کتابچه سلامت زائران اربعین حسینی  
کتابچه سلامت زائران اربعین حسینی  
کتابچه سلامت زائران اربعین حسینی  
کتابچه سلامت زائران اربعین حسینی  
کتابچه سلامت زائران اربعین حسینی  
کتابچه سلامت زائران اربعین حسینی  
کتابچه سلامت زائران اربعین حسینی

# سلامت زائران اربعین حسینی



کاروانی آهنگ زنا و دلچ

هر که دارد بهر که در بلاد<sup>الله</sup>

الرعبه  
می روم تا کنج صومتن کبیرم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# اربعین نوروز

## سلامت زائر با خودمراقبتی

تهیه و تنظیم:

گروه آموزش و ارتقا سلامت

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری ها

گروه بهداشت محیط و حرفه ای

با همکاری کمیته فرهنگی آموزشی ستاد مرکزی اربعین

• • •

قطع: پالتویی

ویرایش سوم - مهر ۹۶



## فهرست

- ۱..... مقدمه
- ۲..... پیاده روی نجف تا کربلا در اربعین حسینی
- ۲..... دستورالعمل های پیاده روی
- ۳..... توصیه های کلی قبل و حین سفر به عتبات عالیات
- بیماری ها و مشکلات شایع در هنگام سفر اربعین
- ۶..... ۱. آشنایی با بیماری آنفلوانزا
- ۱۱..... ۲. آشنایی با بیماری وبا (التور)
- ۱۳..... ۳. گرمزدگی
- ۱۴..... ۴. عرق سوز
- ۱۵..... ۵. تاول پا
- ۱۶..... ۶. گرفتگی عضلات
- ۱۷..... نشانی درمانگاه های مرکز پزشکی هلال احمر حج و زیارت در کشور عراق



آمدم از گرد ره در کربلایت یا حسین  
 ای تمام هستی ام بادا فدایت یا حسین  
 آمدم بر تربتت تا عقده دل واکنم  
 بسته ام دل بر تو و لطف و عطایت یا حسین

**مقدمه**

زیارت مرقد پاک و مطهر ائمه معصومین علیهم السلام در کشور عراق از آرزوهای بزرگ شیعیان و علاقمندان به آستان مقدس ائمه اطهار علیهم السلام بوده و علیرغم وجود رنج هایی که در طول تاریخ برای زائرین عتبات عالیات وجود داشته، سفر عاشقان و شیفتگان ائمه اطهار علیهم السلام همچنان پرونق بوده است، رعایت بهداشت فردی، داشتن صبر، حوصله، گذشت و ایثار، همبستگی و هماهنگی با مسئول گروه از عوامل موفقیت در این سفر است. بنابراین از نظرات و تجربیات مدیر و راهنمای کاروان خود تبعیت نموده و ضمن رعایت حال افراد کهنسال و کودکان، مراقب آنها نیز باشید.

این کتاب جهت حفظ سلامت زائرین با اصل خودمراقبتی و با هدف به حداقل رساندن مخاطرات سلامتی تقدیم زائران و کارگزاران فرهنگی و اجرایی عازم به عتبات عالیات در موسم اربعین حسینی می گردد. باشد که با رعایت این توصیه ها، سفر را ماندگار و در نهایت سلامت، آرامش و اطمینان، به سرانجام رسانید و ما را نیز از دعای خیر بهره مند سازید.

با آرزوی توفیق و قبولی زیارت برای هموطنان گرامی، امیدواریم با احترام به قوانین و مقررات دولت عراق و آداب و رسوم مردم آن کشور، تصویر مثبت و الگوی شایسته ای از اخلاق و فرهنگ اسلامی به جهانیان نمایش داده شود.



## پیاده روی نجف تا کربلا در اربعین حسینی

مسافت: ۸۰ کیلومتر

تعداد ستون ها: ۱۴۵۲ ستون (عمود)

فاصله بین هر ستون: ۵۰ متر (۲۰ ستون = ۱ کیلومتر)

زمان تخمینی سفر پیاده: ۲ تا ۳ روز (متوسط روزی ۷ تا ۸ ساعت)

**مسیر:** پیاده روی از درب ساعت (باب الساعه) حرم حضرت علی علیه السلام آغاز و از کنار خیابان امام زین العابدین علیه السلام یا خیابان امام جعفر صادق علیه السلام تا بزرگراه کربلا جایی که هزاران نفر بصورت پیاده به سمت کربلا در حال حرکت هستند ادامه می یابد و پس از طی حدود ۷۵ کیلومتر در ستون ۱۴۵۲ به حرم حضرت عباس علیه السلام ختم خواهد شد.

## دستورالعمل های پیاده روی

۱. پیاده روی را از طلوع آفتاب آغاز کرده و در مغرب به طور کامل متوقف کنید.
۲. اولین شب را در یکی از موکب ها (کمپ یا حسینیه) در حدود ستون ۵۰۰ و دومین شب را حدود ستون ۱۰۰۰ بگذرانید.
۳. مدت طولانی پیاده روی نکنید. هر زمانی لازم بود استراحت کنید.
۴. در زمان نماز مغرب جایی را برای خواب بین صدها موکب (کمپ یا حسینیه) پیدا کنید. نیازی به نگرانی نیست چون تعداد زیادی از این موکب ها وجود دارد.
۵. مراکز افراد گمشده در ستون های ۷۲، ۳۳۵، ۶۰۲، ۱۱۰۳ و حرم حضرت عباس علیه السلام قرار دارند. در هر سه کیلومتر یک مرکز گزارش گمشدگان تعبیه شده است.





### توصیه های کلی قبل و حین سفر به عتبات عالیات

۱. چنانچه مبتلا به بیماری مزمن از قبیل صرع، دیابت، فشارخون و غیره می باشید حتما پزشک معالج خود را در جریان قرار داده و توصیه های ارائه شده توسط ایشان را کاملا رعایت فرمائید. ضمنا سوابق پزشکی خود را به طور کامل همراه خود داشته باشید.
۲. تزریق واکسن آنفلوآنزا به ویژه در بیماران قلبی، ریوی، آسم، سابقه سکته قلبی، نارسایی کبد و کلیه، دیابت، بیماری مزمن و افراد بالای ۵۰ سال مورد تأکید قرار گرفته است.
۳. اعتیاد و مصرف قرص های کدئین دار و روان گردان در کشور عراق ممنوع بوده و پلیس عراق با خاطیان به شدت برخورد می نماید.
۴. داروهای اختصاصی مورد نیاز خود را حداقل برای مصرف ۱۰ روز بهمراه داشته باشید.
۵. توجه داشته باشید امکانات همودیالیز برای بیماران دیالیزی در ایام اربعین در عراق وجود ندارد و این دسته از بیماران در بیمارستان ها و درمانگاه های عراقی پذیرش نمی شوند.







قرار نگیرند. افرادی که مشکلات تنفسی و آسم دارند حتما از ماسک استفاده کنند.

۱۴. از مصرف چای و مایعات داغ در لیوان‌های شفاف یک بار مصرف خودداری شود.

۱۵. افراد سیگاری بایستی از سیگار کشیدن در اتاق‌ها، راه‌روها و فضاهای بسته خودداری کنند و در پایان سیگار روشن را روی زمین رها نکنند.

۱۶. بهتر است زائران به گونه‌ای برنامه‌ریزی نمایند که در کوتاه‌ترین زمان پس از زیارت، به کشور بازگردند؛ چرا که در صورت اقامت طولانی مدت، مشکلات سرماخوردگی، گوارشی و ... زائران را تهدید می‌نماید.

۱۷. احتمال ترافیک و معطلی در مسیر رفت یا برگشت وجود دارد در طول مسیر صبور باشید و در صورت استفاده از وسیله نقلیه شخصی از سرعت و سبقت غیر مجاز پرهیز نمایید.

۱۸. در صورت احساس خستگی و خواب‌آلودگی در رانندگی حتما خودرو را متوقف نموده و ضمن استراحت صورت خود را با آب بشویید.



## بیماری‌ها و مشکلات شایع در هنگام سفر اربعین

۱. بیماری‌های تنفسی مثل آنفلوانزا، مرس، کرونا و ...

۲. وبا ( التور)

۳. گرما زدگی

۴. عرق سوز

۵. تاول پا

۶. گرفتگی عضلات



### ۱. آشنایی با بیماری آنفلوانزا

آنفلوانزا یک بیماری حاد تنفسی است که به علت ابتلا به ویروس آنفلوانزا ایجاد می‌شود و در فصول سرد سال شایع است.

#### • اهمیت آنفلوانزا

سرعت انتشار، کثرت مبتلایان، قابلیت ایجاد همه‌گیری و احتمال بروز عارضه و مرگ و میر در گروه‌های پرخطر بیشتر است.

#### • علائم بالینی آنفلوانزا در انسان

تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد، گلودرد، سرفه، بی‌اشتهایی، تهوع، اسهال و استفراغ، احساس کوفتگی (دردهای عضلانی و استخوانی)، لرز، سردرد، احساس گرفتگی بینی و عطسه (بدون برخی علائم شایع سرماخوردگی مثل اشک ریزش آبریزش)

• علائم بیماری با تب، سرفه، تنگی نفس (دشواری تنفسی، تنفس سریع و سطحی) و گاه با اسهال شروع می‌شود ولی گاهی با پیشرفت بیماری، نارسایی کلیوی، ضعف در سیستم ایمنی بیماران و نارسایی بعضی از ارگان‌های حیاتی نیز مشاهده شده است.



- علائم بیماری ۷ تا ۱۰ روز پس از ورود ویروس به بدن مشاهده می شود.

### افراد در معرض خطر که بایستی واکسن آنفلوانزا دریافت کنند:

- مبتلایان به بیماری های مضمن قلبی، ریوی، کلیوی، بیماران سرطانی، دیابتی و...
- زنان باردار
- کودکان زیر ۵ سال و سالمندان بالای ۶۵ سال
- افراد زیر ۱۸ سال که تحت درمان طولانی مدت با آسپرین هستند.

### مهمترین راه انتقال آنفلوانزا

مهمترین راه انتقال آنفلوانزا، استنشاق قطرات تنفسی آلوده (عطسه و سرفه) می باشد.

۷

### راه های پیشگیری از آنفلوانزا و بیماری های تنفسی مهم

زائران باید مراقب تغییرات ناگهانی دمای هوا در کشور عراق باشند تا دچار بیماری و سرماخوردگی نشوند. در طول روز، هوا بسیار گرم اما حوالی شب هوا بسیار سرد می شود.

۱. شستن دست ها با آب و صابون مایع بعد از بازگشت به خانه (محل اقامت) و قبل از غذا خوردن و...
۲. گرفتن جلوی بینی و دهان به هنگام عطسه و سرفه با دستمال و انداختن دستمال کثیف در سطل زباله.
۳. خودداری از تماس دست های آلوده با چشم، دهان و بینی
۴. استفاده از ماسک در مکان های شلوغ و پرجمعیت که تهویه مناسب هوا وجود ندارد.





## چگونه از خود و دیگران در برابر آنفلوآنزا حفاظت کنیم؟



دستمال مصرف شده را  
فوری پس از استفاده و  
بطور مناسب دفع کنیم



هنگام سرفه یا عطسه،  
بینی و دهان خود را با  
دستمال کاغذی بپوشانیم



در صورت مشاهده  
علائم شبه آنفلوآنزا، فوراً  
به پزشک مراجعه کنیم



دست ها را بطور منظم  
با آب و صابون بشوئیم



اگر در خود علائم شبه  
آنفلوآنزا دیدیم،  
در منزل بمانیم



اگر آثار شبه آنفلوآنزا  
مشاهده کردیم، از  
افراد (حداقل یک متر)  
فاصله بگیریم



از مالیدن و تماس دست  
آلوده با چشمها و بینی و  
دهان خودداری کنیم



هنگام احوالپرسی  
از درآغوش گرفتن،  
بوسیدن و دست دادن  
خودداری کنیم





## ۲. آشنایی با بیماری وبا (التور)



وبا نوعی بیماری حاد اسهالی است که در اثر تولید و تجمع سم میکرووب وبا در روده باریک ایجاد می‌شود و در اکثر موارد باعث از دست رفتن سریع آب و الکترولیت‌های بدن از طریق روده می‌گردد و در صورتی که به موقع

درمان نشود باعث کم‌آبی بدن، شوک و سرانجام منجر به مرگ می‌شود.

۱۱

### • راه‌های انتقال بیماری وبا

- استفاده از آب، غذا و یخ آلوده
- شستشوی ظروف غذا در آب‌های آلوده
- شنا کردن در آب‌های آلوده
- تماس دست با مدفوع و استفراغ فرد بیمار یا مواد و اشیای آلوده

### • علائم و نشانه‌های بیماری

- افزایش حرکات روده که اولین علامت بیماری است و بیمار آن را به صورت احساس پری و سروصدا (غرغر) در شکم بیان می‌نماید.
- مدفوع شل و آبکی که بعد از چند بار مدفوع آبکی، مواد دفعی نمای لعاب برنج به خود می‌گیرد و بوی ماهی پیدا می‌کند.





- استفراغ بدون حالت تهوع قبلی و احساس اجابت مزاج اورژانسی
- نداشتن تب بالا و درد شدید
- عطش و تشنگی شدید
- درد و گرفتگی اندام‌ها و گاهی درد ماهیچه‌های شکم
- بدنبال از دست دادن مقادیر زیاد املاح بدن
- **راه‌های پیشگیری از بیماری و با**
- استفاده از آب لوله‌کشی تصفیه شده یا بطری آب در تمام مواقع و چنانچه از سلامت آب در دسترس اطمینان ندارید، ابتدا آب را جوشانده و پس از سرد شدن مصرف کنید.
- شستن دقیق و صحیح دست‌های خود با آب و صابون قبل از دست زدن به مواد غذایی و خوراکی و همچنین قبل از غذا خوردن و بعد از اجابت مزاج (استفاده از ژل ضد عفونی کننده در صورت عدم امکان شستشو)
- استفاده از غذاهای پخته شده در منزل تا آنجا که ممکن است.





- خودداری از مصرف مواد غذایی و خوراکی، نوشیدنی‌ها و یخ‌های غیربهداشتی که توسط فروشندگان دوره‌گرد عرضه می‌شود.
- خرید مواد غذایی فاسدشدنی بصورت تازه و به اندازه مورد نیاز و نگهداری در یخچال.
- به همراه داشتن آب آشامیدنی و غذای سالم هنگام سفر یا استفاده از نوشیدنی‌ها و غذاها با بسته بندی مطمئن
- عدم استفاده از سالاد یا سبزیجات در هنگام سفر به دلیل عدم امکان شستشوی صحیح و سالمسازی
- عدم استفاده از دوغ و ماست محلی و در صورت استفاده از شیر، حتما جوشیده و داغ باشد.

### ۳. گرم‌زدگی

انسان همیشه در حال از دست دادن مقداری از حرارت بدن خود می‌باشد. اگر شرایط محیط طوری باشد که از دست دادن حرارت مقدور باشد (مثلا درجه حرارت محیط کمتر از حرارت بدن باشد یا جریان هوا و باد سبب خشک شدن عرق بدن و در نتیجه خنک شدن آن شود) خطری متوجه انسان نخواهد شد. اما در سرزمین عراق بخصوص در فصول گرم و یا مناسبت‌ها که با ازدحام جمعیت روبرو هستیم، تبادل حرارت گاهی غیر ممکن خواهد شد در نتیجه، حرارت بدن که همواره باید در حدود ۳۷ درجه سانتیگراد باشد، بالا می‌رود و معمولا به ۳۹ درجه یا بالاتر از آن می‌رسد. در این حالت، فرد گرم‌زده به اغماء می‌رود و باید به سرعت اقدامات درمانی انجام شود.





- پیشگیری از گرمزدگی و مقابله با آن
- توصیه می شود زائران همواره یک بادبزن کوچک و یک قمقمه آب با خود داشته باشند و تا حد امکان از رفت و آمد در هوای گرم و زیر آفتاب خودداری کنند.
- بهتر است زائران رفت و آمدهای خود را به قبل از ساعت ۱۰ صبح یا پس از ساعت ۵ بعد از ظهر موکول کنند.
- به محض احساس گرمای زیاد و بی حالی، با پائین آوردن درجه حرارت بدن (نوشیدن آب خنک، کمتر کردن لباس ها یا پوشیدن آب فراوان به بدن و باد زدن) خطر گرمزدگی رفع می شود.
- استفاده از آب میوه طبیعی باعث کاهش عوارض حاصل از گرمزدگی می شود.
- استحمام با آب سالم و خنک (در صورت امکان) می تواند از بروز گرمازدگی پیشگیری نماید.

#### ۴. عرق سوز

بسیاری از زائران بر اثر تعریق فراوان و گاهی استفاده از لباس های نامناسب (مثلا از جنس الیاف پلاستیک) دچار عرق سوز می شوند.



• جهت پیشگیری از این مشکل باید به موارد ذیل توجه کرد:

- عدم رفت و آمد در هوای گرم
  - پوشیدن لباسهای نخی و لباس زیر مناسب، با الیاف نخی و گشاد
  - استحمام مکرر (در صورت دسترسی به آب سالم و نه آب تنی در رودخانه)
  - استفاده از پودر تالک (پودر بچه) در نقاطی که اولین نشانه های عرق سوز مشاهده می شود.
- توجه: در صورت عفونی شدن محل عرق سوز سریعاً به مراکز پزشکی و درمانی مراجعه شود.

#### ۵. تاول پا:

جهت پیشگیری از تاول پا، پوشیدن کفش مناسب، جوراب حوله ای و شستشوی مرتب پا با آب و سپس خشک کردن کامل آن توصیه می شود. البته آب نباید داغ باشد.





## نشانی درمانگاه های مرکز پزشکی هلال احمر حج و زیارت در کشور عراق

مرکز	شهر	ردیف
هتل ملاک	کربلا	۱
هتل نجم		۲
هتل هدی الوالی		۳
بیمارستان الحسین - دولتی		۴
بیمارستان سفیر - عتبه		۵
درمانگاه مجمع سیدالشهدا - عتبه		۶
درمانگاه مجمع زائرین - عتبه		۷
عمود ۳۹۷	مسیر نجف تا کربلا	۸
عمود ۱۰۸۰		۹
عمود ۱۱۲۰		۱۰
عمود ۱۲۰۱		۱۱
عمود ۱۰۹۲		۱۲
هتل انبأ	نجف	۱۳
صحن حضرت زهرا(س)		۱۴
مرقد شهید حکیم		۱۵
چهار طبقه		۱۶
هتل ام القرى		۱۷
بیمارستان حکیم		۱۸
بیمارستان صدر		۱۹
درمانگاه جواد الائمه(ع)		۲۰
کانکس شارع امام علی(ع)		۲۱
کانکس شارع صاحب الزمان(عج)	۲۲	





# درست بشوئیم

## آیا می دانید

هنگام شستشوی دست ها این قسمت ها:

- بیشتر مواقع شسته نمی شود.
- اغلب مواقع شسته نمی شود.
- گاهی مواقع شسته نمی شود.
- معمولا شسته می شوند.



## تمیز شماست



# بازار دل عم مولا عربی سمرقند اربعین سمرقند و عید حسرت سمرقند

بازار پست و موبایل سمرقند | بازار چرم و کفش سمرقند | بازار پوشاک و لوازم خانگی سمرقند | بازار لوازم خانگی و لوازم التحریر سمرقند | بازار لوازم خانگی و لوازم التحریر سمرقند



احمد محمد حسرت  
فراوان دوست و دوستی را که دوستی است

arbaeen.ir

• پورتال رسمی کمیته فرهنگی و آموزش اربعین:

@arbaeen

• کانال رسمی کمیته فرهنگی و آموزشی اربعین در تلگرام:

insta.arbaeen

• صفحه رسمی کمیته فرهنگی و آموزشی اربعین در اینستاگرام:

• بارکد:



در صورت مشاهده هرگونه تخلف بهداشتی، هموطنان گرامی می توانند با سامانه کشوری ۱۹۰ تماس حاصل نمایند تا در اسرع وقت در هر نقطه از کشور مورد پیگیری قرار گیرد. (این سامانه صرفاً در ایران قابل استفاده می باشد)