پیام های بهداشتی ویژه زائرین /مسافرین در تجمعات

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 ۶۰سال،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. وحداقل یک متر از آن فاصله داشته و درصورت 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 بشویید.

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 بیاندازید 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.