



زائران اربعین دوره واکسیناسیون کرونا خود را تکمیل کنند

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به زائران حرم حسینی توصیه کرد برای داشتن سفری توأم با سلامتی قبل از سفر اربعین، دوره واکسیناسیون کرونا خود را تکمیل کنید.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی تبریز به نقل از وبدا، دکتر فرشید رضایی با اعلام این مطلب افزود: زائران اربعین اگر از آخرین تاریخ تزریق واکسن شان بیشتر از 6 ماه گذشته است، واکسن کرونا دز یادآور را بزنند.

وی تاکید کرد: زائران عزیز اربعین در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشند و از آب سالم و فراوان، غذاهای پخته شده تازه و گرم، میوه پوست دار و شسته شده استفاده کنند.

تمرین پیاده روی

وی ادامه داد: زائران از چند روز قبل از اربعین، پیاده روی منظم داشته باشند و برای سلامتی زانوهای، هنگام پیاده روی از عصا استفاده کنند. از کفش راحت و مخصوص پیاده روی و دو جوراب یا جوراب حوله ای استفاده کنند. از کوله پشتی مناسب استفاده کرده و از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز کنند.

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت گفت: فهرست وسایل ضروری همراه زائران داروهای بیماری های زمینه ای برای 10 روز، چسب زخم، پودر ORS، نمک، آلوخشک و انجیرخشک (برای پیشگیری از یبوست)، قاشق و لیوان، دمیایی، صابون، چراغ قوه باشد.

استراحت در فواصل زمانی معین

دکتر فرشیدی با بیان این که زائران در فواصل زمانی منظم، به خود استراحت دهند و از مواجه طولانی مدت با آفتاب خودداری کنند، افزود: برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید خورشید از عینک آفتابی، کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنند. از لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنند.

وی بیان داشت: زائران در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشند. در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنند و در صورت داشتن علایم بیماری، ماسک بزنند و از دیگران فاصله بگیرند و به مراکز درمانی اطلاع دهند.

وبا یک اسهال عفونی خطرناک است

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با اشاره به این که وبا یک اسهال عفونی خطرناک است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می شود، گفت: لازم است زائران به طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشویند و از آب سالم و فراوان، غذاهای پخته شده تازه و گرم، میوه پوست دار و شسته شده استفاده کنند.

دکتر فرشیدی افزود: زائران اربعین از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، خودداری کنند. اگر با تب، سرفه، ضایعات پوستی اسهال و استفراغ مواجه شدند؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشند.

قرنطینه پس از بازگشت

وی در پایان از زائران اربعین خواست پس از بازگشت از سفر قرنطینه را رعایت کنند و مخصوصاً از خانم های باردار، سالمندان، افراد دارای بیماری زمینه ای و نقص ایمنی فاصله بگیرند.