



آموزش به زائرین

بهداشت فردی



معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مدیریت پرستاری

برگرفته از بسته آموزشی سلامت زائران وزارت بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی (آذر ۹۴)

♦ اگر نشانه هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه،
خس خس و درد قفسه سینه را مشاهده
کردید به خصوص اگر سابقه بیماری آسم
دارید درمان همیشگی آسم خود را دنبال
کرده و اگر نشانه ها برطرف نشد با پزشک
مشورت کنید.



با ما همراه باشید در سایت معاونت درمان :

<http://v-darman.mums.ac.ir/index.php/nursing-management/nursing-management/86-nursing-management/nursing-management/877-self-care-education?showall=&start=2>

♦ دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با
دستمال و در صورتی که در دستمال در
دسترس نبود با قسمت بالای آستین
بپوشانید.
♦ از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن
افراد دارای علائم بیمار یهای تنفسی
خودداری کنید.



♦ از فردی که دارای علائم تنفسی مانند سرفه و
عطسه است ترجیحا ۱ تا ۲ متر فاصله بگیرید
و در غیر این صورت از ماسک استفاده کنید.
♦ چنانچه علائم شبیه آنفلوانزا (تب، سرفه و گلو
درد) مشاهده کردید ضمن رعایت اصول
حفاظت فردی (استفاده از دستمال یا ماسک)
به ماموران بهداشتی اطلاع دهید.

امیدواریم زیارت امام حسین (ع) و سایر شهدا در ایام اربعین حسینی برای شما و خانواده سفری با برکت باشد.



از آنجایی که عدم رعایت بهداشت فردی، بهداشت مواد غذایی و بهداشت محیط می تواند باعث ایجاد بیماری در طول سفر شده و آرامش شما و خانواده تان را بر هم بزند، رعایت نکات بهداشتی ساده در طی سفر ضرورت بیشتری پیدا کرده و باید با حساسیت بیشتری مورد توجه قرار گیرد.



- ♦ اگر بیماری خاصی دارید قبل از شروع سفر با پزشک خود مشورت کنید
- ♦ داروهای مورد نیاز خود را در طول سفر به همراه داشته باشید (به خصوص افرادی که بیماری قلبی، دیابت، بیماری تنفسی، بیماری کلیوی و ... دارند).



- ♦ از خود درمانی پرهیزید به خصوص از مصرف داروهای آنتی اسید بدون تجویز پزشک خودداری کنید.
- ♦ در طول مسیر به مواد غذایی خام مخصوصا گوشت خام دست نزنید و در صورتی که به آن دست زدید بلافاصله دست های خود را دقیق و کامل بشوید.
- ♦ از دست زدن و تماس با حیوانات و پرندگان زنده خودداری کنید.

- ♦ در طول سفر فقط از وسایل شخصی خود (مسواک، حوله، وسایل اصلاح، صابون، شامپو، لیف، لیوان و پتوی مسافرتی استفاده کنید.
- ♦ از سجاده، مهر، تسبیح و چادر نماز شخصی خود استفاده کنید.
- ♦ حداقل یک ملافه تمیز یا کیسه خواب مناسب به همراه داشته باشید.
- ♦ باقیمانده غذا و زباله های خود را در سطل های مخصوص زباله بریزید و از ریختن زباله در جوی و نهرها خودداری کنید.

