



## توصیه های بهداشتی برای سلامت حجاج در سفر به بیت الله الحرام

در طول سفرهای طولانی نظیر سفر به خانه خدا برای مسافران برخی بیماریها و مشکلات بهداشتی پیش می آید که در مواردی از فرط شدت آن افراد از شرکت در فرایض حج محروم و انجام آن را به نایب خود واگذار می کنند...

در طول سفرهای طولانی نظیر سفر به خانه خدا برای مسافران برخی بیماریها و مشکلات بهداشتی پیش می آید که در مواردی از فرط شدت آن افراد از شرکت در فرایض حج محروم و انجام آن را به نایب خود واگذار می کنند. ازدحام جمعیت، فشردگی مراسم بخصوص در مراسم منا و عرفات به دور از امکانات لازم و در شرایط آب و هوای توصیه های بهداشتی

در مناسک حج، حجاج از اقصی نقاط دنیا جهت فریضه حج به سرزمین وحی مسافرت می کنند ممکن است یک سری از بیماریهای عفونی و واگیردار به همراه خود داشته باشند. گرچه قبل از عزیمت، حجاج در برابر بعضی بیماریها واکسینه می شوند با این وجود چنانچه رعایت نکات بهداشتی را ننمایند احتمال بیمار شدن زیاد است که در این خصوص توصیه های زیر می تواند در پیشگیری از بیماریها مؤثر باشد.

1- چون در مراسم حج و زیارت ازدحام جمعیت زیاد است و احتمال انتقال بیماریهای واگیر بیشتر است توصیه می شود با رعایت کامل بهداشت فردی و استفاده از وسایل شخصی و دوری نمودن از افراد بیمار از انتقال بیماریهای واگیر پیشگیری کنید. 2- یکی از مشکلات زائران تهوع در اتومبیل یا هواپیما است که با مجموعه علائم تهوع، سرگیجه، استفراغ و بی قراری همراه است به افرادی که دچار این بیماری می شوند قبل از مسافرت از مصرف غذای زیاد بپرهیزند و با توصیه پزشک داروی مورد نیاز تهیه و قبل از سوارشدن در اتومبیل یا هواپیما مصرف کنند.

3- یکی از بیماریهای شایع زائران بیماری اسهال است که صرفاً به دلیل مسافرت می باشد که تا سه یا چهار روز طول می کشد که در بعضی موارد در افراد مسن باعث از دست دادن آب و املاح میشود. مصرف آب و مواد غذایی آبکی به ویژه محلول او. آر. اس توصیه میشود.

4- اکیداً سفارش می شود:

- از قرار گرفتن در معرض هوای گرم و پیاده روی بيمورد در هوای گرم اجتناب کنید.

- از کلاه سفید و لباس نخی سفید استفاده کنید.

- قبل از قرارگرفتن در هوای گرم به میزان کافی آب و مایعات مصرف نموده و در مسیر رفت و برگشت همراه خود آب معدنی داشته باشید. بعد از صرف نهار که احتمال گرمزدگی بیشتر است از رفتن به زیارت خودداری کنید.

- هر روز استحمام نموده و موهای خود را کوتاه نمائید.

- افراد چاق، بیماران تب دار و افرادی که از مناطق معتدل و سردسیر به مراسم حج می آیند خطر گرمزدگی بیشتر است.

5- سوختگی ناشی از آفتاب خطر دیگری برای زائران است بطوری که تابش مستقیم نور خورشید در مدت 20 دقیقه می تواند ایجاد آفتاب سوختگی کند. اجتناب از تماس با نور مستقیم خورشید به ویژه از ساعت 10 الی 4 بعد از ظهر که نور آفتاب 80% اشعه ماوراء بنفش دارد، استفاده از کرم ضد آفتاب بی بو و استفاده از چتر سفید خطر سوختگی با آفتاب را تا حد زیادی کاهش می دهد.

6- به زائران توصیه میشود قبل از عزیمت به سفر حج وسایل شخصی خود را از قبیل مسواک، وسایل حمام و لباس زیر به تعداد کافی به همراه داشته باشند. به بیماران که تحت درمان با دارو هستند نیز سفارش می شود داروهای مصرفی خود را طبق تجویز پزشک ادامه دهند و چنانچه پرهیز غذایی دارند با پزشک و مدیر کاروان خود در میان گذاشته و در مسافرت نیز رعایت کنند.

7- در مصرف مواد غذایی به ویژه مواد غذایی خام نظیر میوه و سبزی اطمینان از سالم بودن آن و شستشو و پوست کندن میوه قبل از مصرف دقت نمائید.

8- از تهیه و مصرف مواد غذایی پخته شده بیرون از محل کاروان خودداری کنید.

9- در موقع تقصیر استفاده از تیغ یکبار مصرف و اجتناب از استفاده مشترک از آن در پیشگیری از بیماریهای خونی به ویژه ایدز و هپاتیت مؤثر است لذا با رعایت آن موهای سر را بعد از تراشیدن در سطل زباله بریزید.

10- در موقع ایام منا و عرفات بعلت آلودگی بیش از حد هوا و ازدیاد جمعیت استفاده از ماسک های یکبار مصرف به ویژه برای بیماران تنفسی ضروری است.

11- برای پیشگیری از بیماریهای واگیر خصوصاً بیماریهای انگلی بعد از توالی و قبل از غذا خوردن دستهای خود را با آب و صابون مایع بشوئید.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی حج