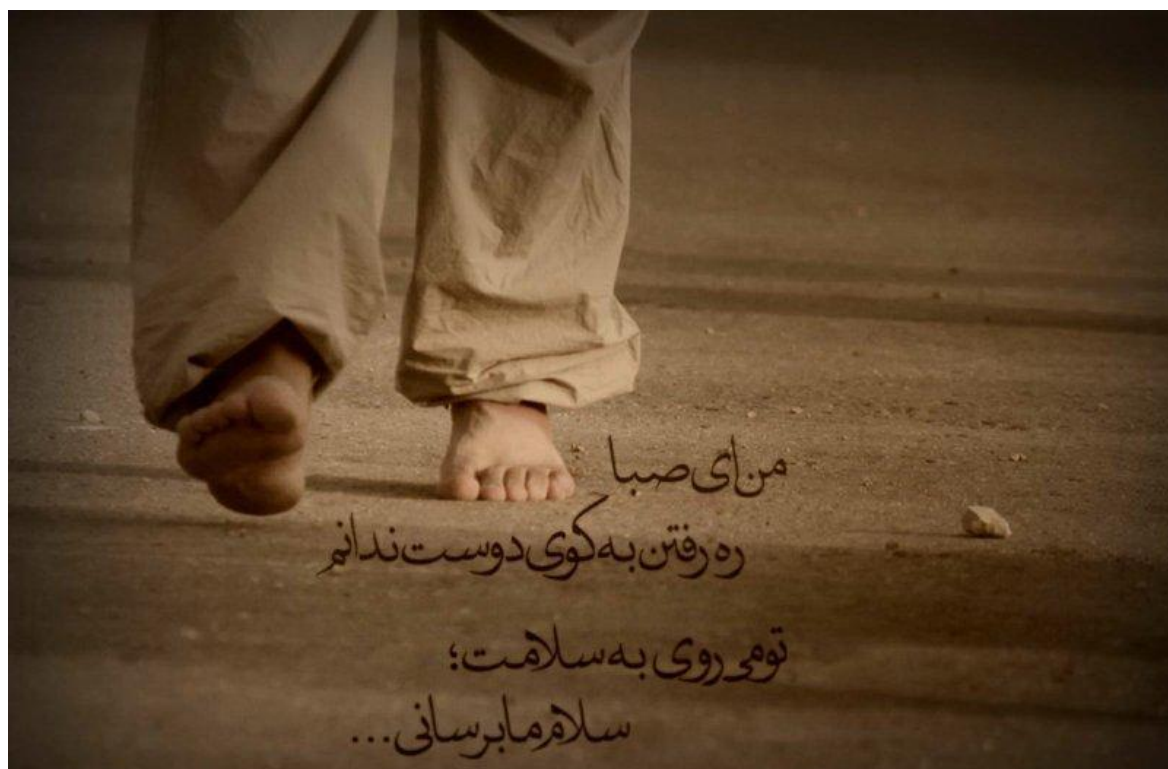


راهنمای پزشکی

ویژه زائران پیاده روی کربلا



مولفان:

زهرا روددهقان، دکترای پرستاری هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران

ویراستاری ادبی:

محمد صالحی، کارشناس ارشد حقوق

فهرست

مقدمه

خلاصه‌ای از توصیه‌های بهداشتی قبل و حین سفر به عتبات عالیات

نحوه استفاده از کوله و لیست لوازم ضروری سفر

بیماری‌های شایع در هنگام سفر اربعین

- آنفولانزا
- آلرژی
- بیماری وبا (التور)
- هپاتیت آ
- یبوست
- سوء هاضمه
- گرما زدگی
- گرفتگی عضلانی
- تاول پا
- سردردهای میگرنی
- دندان درد
- عفونت ادراری
- گزیدگی

گروه‌های پرخطر و پیاده روی اربعین

نحوه مواجهه با بیمار دچار تشنج

حملات تروریستی

حوادث ترافیکی

مقدمه

توفیق زیارت مرقد حضرات معصومین علیهم السلام در کشور عراق و شرکت در پیاده‌روی اربعین لطفی است که به واسطه این بزرگواران نصیب زائران می‌گردد. از آن جا که کشور عراق دارای زیر ساخت‌های ضعیفی در حوزه بهداشت و درمان می‌باشد و ایام اربعین جمعیت بسیار زیادی از شیعیان از سرتاسر جهان در این راه‌پیمایی شرکت می‌نمایند ضروری است هر فردی با مراقبت از خود امکان بروز مخاطرات سلامتی را در وهله اول در خود و سپس در سایرین کاهش دهد.

این مجموعه به شما کمک خواهد کرد که مشکلات بهداشتی رایج در کشور عراق در ایام اربعین را به خوبی بشناسید و با به‌کارگیری رهنمودهای ارائه شده نقش مهمی در مراقبت از خود و سایر زائران ایفا کنید.

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

خلاصه‌ای از توصیه‌های بهداشتی قبل و حین سفر به عتبات عالیات

- جهت آمادگی برای پیاده روی حداقل در بازه یک ماه قبل از سفر هر روز مقداری پیاده‌روی نمایید. پیاده‌روی نیاز به کفش و جوراب مناسب دارد.
- کفش مناسب برای پیاده‌روی کتانی است که ۱- سبک باشد، ۲- نوک آن پای شما را نزند و انگشتان در آن فشرده نشوند، ۳- کف آن دارای قوس متناسب با قوس‌هاس طبیعی پا باشد و انعطاف کافی داشته باشد، ۴- ارتفاع کف کفش در قسمت پاشنه تا مچ پا مناسب باشد و حداقل یک و نیم سانتی متر لج داشته باشد، ۵- رویه کفش هم باید دارای مناطقی برای تهویه باشد، ۶- قسمت جلوی کفش انعطاف‌پذیری کافی داشته باشد بطوریکه بتوانید به راحتی به میزان ۴۵ درجه آن را خم کنید و ۷- قسمت زیر کفش عاج‌های مناسبی داشته باشد تا از سُر خوردن شما هنگام پیاده‌روی کند.
- جوراب مناسب برای پیاده‌روی جوراب نخی است که وصله نداشته باشد.



- اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید کمی بیشتر از تعداد روزهایی که در سفر هستید دارو همراه داشته باشید.
- اگر بیماری خاصی دارید، در رابطه با مجاز یا غیرمجاز بودن سفر با پزشک خود مشورت نمایید.
- ایام اربعین زمان مناسبی برای سفر به عراق در زنان باردار و افرادی که بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج دارند، نمی‌باشد.
- اگر بیماری خاصی دارید و برای شرکت در پیاده‌روی اربعین مصمم هستید، قبل از آغاز سفر، با پزشک خود مشورت کنید و احتیاطاتی که باید در طول سفر رعایت نمایید را از زبان او بشنوید. سوابق پزشکی خود را به‌طور کامل همراه خود داشته باشید.
- توجه داشته باشید امکانات همودیالیز برای بیماران دیالیزی در ایام اربعین در عراق وجود ندارد و این دسته از بیماران در بیمارستان‌ها و درمانگاه‌های عراق پذیرش نمی‌شوند.
- اعتیاد و مصرف قرص‌های کدئین‌دار در کشور عراق ممنوع بوده و پلیس عراق با خاطیان به شدت برخورد می‌کند.
- تزریق واکسن آنفولانزا یک هفته قبل از شروع سفر به بیماران قلبی، افراد مبتلا به دیابت، آسم، بیماری‌های کلیوی و نارسایی کبدی و افراد بالای ۶۵ سال توصیه می‌شود.
- به خاطر داشته باشید مهمترین کار در رعایت بهداشت، شستن دست‌ها با صابون مایع قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به سرویس بهداشتی است.
- از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی استفاده نمایید.

- از خوردن سالاد و سبزیجات خام و نپخته خودداری کنید؛ (دقت نمایید که در برخورد با خادمان حضرت اباعبدالله طوری رفتار نکنید که باعث ناراحتی و آزردهی خاطر آنان شود، در واقع ضمن نخوردن سبزیجات خام، حرمت خادمین حضرت را حفظ نمایید).
- میوه‌ها قبل از مصرف حتماً خوب شسته شوند.
- در مواقع بروز گرد و غبار بینی و دهان خود را با شال، چفیه و یا ماسک بپوشانید.
- در مواقع بروز بارش‌های پاییزی بدلیل آلوده بودن هوای کشور عراق حتما در محیط مسقف و سربسته قرار بگیرید و در زیر باران قرار نگیرید.
- از مصرف چای و آب داغ در لیوان‌های شفاف یک بار مصرف خودداری نمایید.
- در طول مسیر پیاده‌روی، مواد غذایی کافی توسط موبک‌ها توزیع می‌گردد ولی بهتر است حتما مقداری غذای غیرفاسد شدنی مانند بیسکویت و خشکباری از قبیل انجیر، بادام، میوه خشک و همراه داشته باشید.
- بهتر است زائران به گونه‌ای برنامه‌ریزی نمایند که در کوتاه‌ترین زمان پس از زیارت، به کشور بازگردند، زیرا توقف طولانی احتمال ابتلاء به بیماری‌ها را افزایش می‌دهد.
- آرامش داشته باشید و با دیدن و اندیشیدن به صحنه‌های زیبای حضور مسلمانان میهمان و میزبان در مسیر پیاده‌روی، هرگونه استرسی را از خود دور کنید.
- وسایل مورد نیاز بهداشت فردی شامل صابون مایع، قاشق، لیوان، مسواک و خمیردندان، آبلیمو، پودر ORS، کمی نمک، باندکشی، مقداری پنبه، سه تا چهار عدد قرص مسکن و قرص سرماخوردگی می‌باشد.
- به دلیل اهمیت شستشوی درست دست‌ها در ذیل به آن اشاره می‌کنیم:

شستشوی دست

شستشوی دست ساده‌ترین و البته مؤثرترین روش برای جلوگیری از انتقال عفونت محسوب می‌شود. شستشوی دست با آب و صابون باید حتما بعد از رفتن به توالت، قبل از غذا خوردن و قبل از تهیه و آماده سازی غذا انجام شود. طرز شستن صحیح دست‌ها با آب و صابون به این صورت است که باید دست را زیر شیر آب با صابون مایع آغشته کرده و به مدت ۳۰ ثانیه کف دست، پشت دست، لای انگشتان و ناخن‌ها را به خوبی بشویید.

از آن جا که در دست شستن اغلب نقاط مهمی که دچار آلودگی بیشتر میشوند مورد فراموشی قرار می‌گیرند، بسیار مهم است که دست‌ها متناسب با تکنیک درستی مورد شستشو قرار بگیرند.



روش صحیح شستشوی دست:

- خیس کردن دستها با آب کافی
- صابون کافی و البته مایع برای پوشاندن سطح دستها بردارید؛ (از صابونهای جامد همگانی استفاده نکنید مگر صابون مخصوص خودتان باشد).
- کف دستها را به هم بمالید.
- مالش کف دست راست بر پشت دست چپ با انگشتان در هم و بالعکس.
- مالیدن کف دستها با انگشتان در هم.
- پشت انگشتان را داخل کف دستها ببرید تا در هم قفل شوند.
- مالش گردشی انگشت شست یک دست در داخل کف دست دیگر و بالعکس.
- مالش مدور رفت و برگشتی با انگشتان بسته یک دست روی کف دست دیگر و بالعکس.
- دستها را با آب شستشو دهید.
- با یک دستمال کاغذی دستها را به طور کامل از بالا به پایین خشک نمایید. هر دست را با یک دستمال خشک نمایید.

همچنین همراه داشتن ژل ضد عفونی کننده دست نیز توصیه می شود. در مواردی که دسترسی به آب ممکن نیست این نوع ژلها می توانند برای ضد عفونی کردن دستها بکار برده شوند.

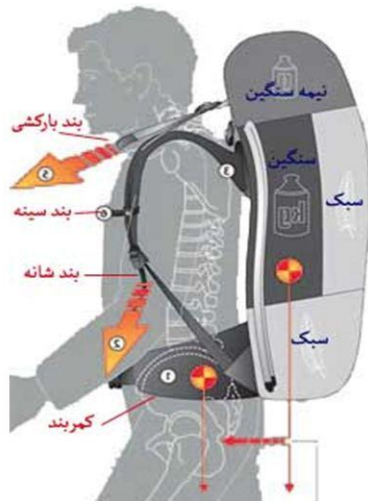


نحوه چیدمان وسایل و بستن کوله

بهترین ساک برای حمل وسایل در ایام پیاده‌روی کوله است. کوله مناسب، کوله‌ایی است که متناسب با قد شما باشد، وزن مناسبی داشته باشد، دارای دو بند برای تنظیم کوله بر روی شانه‌ها، یک بند برای بستن دور کمر و یک بند برای بستن دور قفسه سینه باشد.

نحوه چیدمان وسایل

- کلیه وسایلی را که قرار است داخل کوله بگذارید را آماده کنید و بعد اقدام به بستن کوله نمایید.
- کلیه وسایلی را که در طول روز به آنها احتیاج ندارید را در قسمت انتهایی کوله قرار دهید مثل پتوی مسافرتی. کلیه وسایلی را که مکرر از آنها استفاده می‌کنید را در قسمت بالایی کوله قرار دهید.
- در چیدمان وسایل بر مبنای وزن آنها عمل نمایید. وسایل سبک در انتهای کوله، وسایل سنگین در قسمت وسط کوله نزدیک به ستون فقرات (در قسمت داخلی کوله) و باز هم وسایل سبک در کنار وسایل سنگین در قسمت خارجی کوله و در نهایت وسایل نیمه سنگین در سر کوله قرار داده می‌شوند.



نحوه استفاده از کوله

- کوله پس از پر شدن نباید بیش از ۲۰ تا ۲۵ درصد وزن بدن فرد باشد.
- کوله را به دوش بیندازید و با بند کمری، کوله را درست بر روی استخوان لگن محکم کنید.
- بندهای روی دو طرف شانه را به طور همزمان گرفته و به صورت هماهنگ و موازی به گونه‌ای آن را تنگ کنید که بندهای آن درست روی شانه قرار گیرند.
- در آخر بند روی ناحیه قفسه سینه را به گونه‌ای ببندید که منجر به سختی در تنفس نشود.
- کوله باید به طور کامل بر روی ستون فقرات ثابت شود.
- همواره برای استفاده از کوله از دو بند آن استفاده کنید و از انداختن کوله بر روی یکی از شانه‌ها خودداری نمایید.



لیست وسایل مورد نیاز البته از نظر پزشکی

▪ هر نوع دارویی که به طور مداوم به دلیل بیماری خاصی مصرف می‌کنید.

▪ چند عدد قرص مسکن، قرص سرماخوردگی

▪ اگر دچار مشکلات گوارشی هستید قرص رانی تیدین

▪ پنبه

▪ باند

▪ چسب

▪ دستمال کاغذی

▪ آلو خورشتی

▪ نمک

▪ صابون مایع

▪ ژل ضد عفونی کننده دست

▪ لیوان در دار

▪ قاشق

▪ دمپایی

▪ عسل

▪ لیمو یا آب لیمو

▪ خاک شیر

▪ شکر

▪ نبات

▪ پماد زینک اکساید برای پیشگیری از تاول‌های احتمالی



- پماد تتراسایکلین و یا پماد موپریسین برای تاوهای پاره شده
- پودر تالک و یا پماد کالاندولا برای جلوگیری از عرق سوز شدن

بیماری‌های شایع در هنگام سفر اربعین

آنفلانزا

آنفلانزا یک بیماری حاد تنفسی - ویروسی است که در فصل سرما شایع می‌شود. بعضی عوامل، از جمله ضعف عمومی، خستگی، محیط‌های پرتراکم و عدم رعایت بهداشت، فصل و مکان جغرافیایی، فراوانی ویروس آنفلانزا در طول ماه‌های فصل زمستان و وضع بد تغذیه، امکان ابتلاء به این بیماری را افزایش می‌دهد. وجود کلیه این عوامل در ایام پیاده‌روی اربعین به خودی خود احتمال بروز و شیوع آنفلانزا را افزایش می‌دهد.

علائم بالینی آنفلانزا در انسان

علائم آنفلانزا مشابه سرماخوردگی است اما شدیدتر بوده و بیشتر طول می‌کشد. این علائم شامل تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد، گلودرد، سرفه، بی‌اشتهایی، تهوع، اسهال و استفراغ، احساس کوفتگی (دردهای عضلانی و استخوانی)، لرز، سردرد می‌باشد.

علائم آنفلانزا معمولا در ۳ تا ۴ روز اول شدید هستند و کم کم رو به بهبودی می‌گذارد. اکثر افراد بدون هیچ مشکلی بهبود می‌یابند اما در برخی موارد آنفلانزا منجر به مشکلات جدی‌تر می‌شود و می‌تواند عفونت‌های باکتریایی ایجاد نماید. آنفلانزا می‌تواند منجر به همه‌گیری‌های خطرناک و یا حتی مرگ و میر در گروه‌های پرخطر گردد.



افراد در معرض خطر آنفولانزا:

- مبتلایان به بیماری‌های مزمن، مثل افراد دیابتی، مبتلایان به بیماریان قلبی، ریوی، کلیوی، بیماران سرطانی و افرادی که دچار ضعف سیستم ایمنی هستند
- زنان باردار
- کودکان زیر ۵ سال و سالمندان بالای ۶۵ سال

مهمترین راه انتقال بیماری

مهمترین راه‌های انتقال بیماری، ورود عوامل بیماری‌زا به ریه و استنشاق ذرات عفونی می‌باشد. ذرات عفونی می‌توانند به طور مستقیم در اثر تماس و یا انتشار قطره‌های آب دهان و به طور غیرمستقیم به وسیله دست و اشیایی که به تازگی آلوده به ترشحات بینی و گلوی شخص آلوده شده است منتقل شوند.

راه‌های پیشگیری از آنفولانزا

- دست‌های خود را در طول روز چندین بار با آب و صابون بشویید.
- از تماس دست‌های آلوده با چشم، دهان و بینی خودداری کنید.
- در مواجهه با بیماران و افراد مبتلا از ماسک استفاده نمایید و سعی کنید فاصله حداقل یک متری از این بیماران را حفظ کنید.
- در زمان شیوع بیماری آنفولانزا از دست دادن و روبوسی با کردن با دیگران خودداری کنید.

در صورت ابتلاء به آنفولانزا و علائم سرماخوردگی اقدامات ذیل را انجام دهید:

- از ماسک برای پوشش روی دهان و بینی خود استفاده کنید.
- حین عطسه و سرفه جلوی بینی و دهان خود را با دستمال نکه دارید و دستمال استفاده شده را داخل کیسه پلاستیکی انداخته، در کیسه را ببندید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید.
- در روزهای اول ابتلاء به بیماری، بیشتر استراحت کنید و سعی کنید از حضور در مواضع پرتراکم پرهیز نمایید.
- از دست دادن و روبوسی با سایرین خودداری کنید.
- مکرر دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- مایعات گرم بیشتری مصرف نمایید.
- با آب و نمک دهان و مجاری بینی خود را در طول روز بشویید.

آنفولانزای A (H1N1)

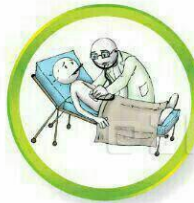
چگونه از خود و دیگران محافظت کنیم؟



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 آنفولانزا، فوراً
به پزشک مراجعه کنیم



دست ها را بطور منظم
با آب و صابون بشوئیم



اگر در خود علائم شبه
آنفولانزا دیدیم،
در منزل بمانیم



اگر آثار شبه آنفولانزا
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



آلرژی یا حساسیت

آلرژی واکنش سیستم ایمنی بدن است و هنگامی ایجاد می‌شود که سیستم ایمنی ماده‌ای را که معمولاً برای بدن بی‌ضرر است را اشتباهاً به عنوان ماده‌ای زیان‌آور شناسایی می‌کند و بر علیه آن وارد عمل می‌شود. بدن انسان به طور معمول در مقابل عوامل مضرى مانند ویروس‌ها و باکتری‌ها از خود دفاع می‌کند. اما گاهی اوقات این دفاع در مقابل مواد بی‌ضرری مانند گرد و غبار، کپک‌ها، یا گرده‌ی گیاهان صورت می‌گیرد. سیستم ایمنی بدن در مقابل این مواد واکنش نشان داده و موادی تحت عنوان پادتن می‌سازد. پادتن مانند اسلحه‌ای به آنها حمله‌ور می‌شود تا آنها را از بین ببرد. این باعث می‌شود که یک سری واکنش‌های التهابی در بدن رخ بدهد که علائمی را در بدن ایجاد می‌کند که به طور کلی به آنها واکنش‌های آلرژیک گفته می‌شود.



واکنش آلرژیک کجا و چرا رخ می‌دهد؟

یک واکنش آلرژیک ممکن است در هر نقطه از بدن اتفاق بیفتد؛ مانند پوست، چشم، دیواره چشم‌ها، دیواره‌ی معده، بینی، سینوس‌ها، گلو، ریه‌ها. در واقع سلول‌های ایمنی در این قسمت‌ها واقع شده‌اند تا با عوامل مهاجمی که از طریق استنشاق یا بلع وارد می‌شوند و یا در تماس با پوست قرار می‌گیرند مقابله کنند.

علائم آلرژی موارد ذیل را شامل می‌شود:



- ✓ گرفتگی و احتقان بینی، عطسه، خارش بینی، ترشح از بینی، خارش گوش‌ها یا سقف دهان
- ✓ التهاب لایه‌های چشم شامل قرمزی و مرطوب شدن چشم‌ها و ترشح و خارش دار شدن آنها
- ✓ التهاب‌های پوستی شامل خشک شدن پوست، قرمز شدن و خارش دار شدن
- ✓ کهیر، ضایعات خارش‌دار پوست
- ✓ بروز علائمی مشابه با آسم شامل کوتاه شدن تنفس، بروز سرفه و خس خس سینه

پیشگیری از ابتلاء به علائم آلرژی:

بهترین راه مقابله با آلرژی دوری از ماده محرک است؛ از آن جا که فضای جوی کشور عراق پر از ریزگردها بوده و با گرد و غبار همراه است، دوستانی که به این مواد حساسیت دارند حتماً از ماسک استفاده نمایند. یک راه مؤثر برای پوشاندن راه‌های هوایی از ریزگردها استفاده از شال و یا یک چفیه است که به طور کامل بتوان دهان و بینی را با آن پوشاند.

در مواجهه با گرد و غبار، مصرف مایعات زیاد و شستشوی مکرر حلق و بینی توصیه می‌گردد.

به افرادی که مبتلا به آلرژی‌های تنفسی هستند توصیه می‌شود از ماسک فیلتردار استفاده نمایند.

شستن دستها هم در پیشگیری از حساسیت‌هایی که چشم‌ها و پوست را درگیر می‌کند بسیار مؤثر است.

وبا (التور)

وبا نوعی بیماری حاد اسهالی است که در اثر تولید و تجمع سم میکروب وبا در روده باریک ایجاد می‌شود. این بیماری چون اولین بار در منطقه‌ای به نام التور در آفریقا پیدا شد، به این نام مشهور می‌باشد.

چون این بیماری می‌تواند باعث از دست دادن حجم زیادی از آب و الکترولیت‌ها (مواد معدنی موجود در بدن) شود، اگر به موقع درمان نشود می‌تواند منجر به شوک و در نهایت مرگ در فرد مبتلا شود. این عارضه در کودکان خردسال و سالمندان خطرناک‌تر است.

راه‌های انتقال بیماری

- استفاده از آب، غذا و یخ آلوده
- شستشوی ظروف غذا در آب‌های آلوده
- تماس دست با مدفوع و استفراغ فرد بیمار یا مواد و اشیای آلوده
- دست دادن با دست آلوده فرد بیمار
- خوردن سبزیجات و میوه‌های خام آلوده

علائم و نشانه‌های بیماری

شخص مبتلا به وبا، اسهال خفیف بدون درد و بدون تب دارد که کم کم شدید می‌شود؛ اسهال شخص مبتلا به وبا شل و آبکی بوده که بعد از چند بار دفع مدفوع به شکل لعاب برنج شده و بوی ماهی پیدا می‌کند. بیماری وبا گاهی همراه با استفراغ و گاهی بدون استفراغ است که به سرعت و در ظرف سه الی چهار ساعت موجب کم آبی شدید بدن شده و در صورتی که سریعاً آب و املاح بدن جبران نشود، سبب مرگ فرد مبتلا می‌شود.

دوره پنهان بیماری وبا از لحظه ورود میکروب به بدن تا بروز بیماری از چند ساعت تا پنج روز می‌باشد؛ ولی به طور معمول در یکی دو روز بیماری وبا آشکار می‌شود.



راه‌های پیشگیری از بیماری وبا

- قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به توالت، دست‌های خود را با آب و صابون خوب بشوید.
- از صابون‌های جامد همگانی برای شستن دست‌ها استفاده نکنید مگر صابون مخصوص خودتان باشد.
- از خوردن آب‌های مشکوک خودداری کنید. (تذکر اخلاقی: به هوای رعایت بهداشت با خادم‌های حضرت اباعبدالله علیه السلام که آب رو در لیوان‌هایی که به نظر شما غیربهداشتی می‌رسد تعارف می‌کنند رفتار بدی نداشته باشید!!)
- از خوردن سالاد و سبزیجات خام پرهیز نمایید.
- میوه‌ها را قبل از مصرف خوب بشوید.
- از مصرف دوغ و ماست‌های محلی پرهیز نمایید.
- از لیوان و قاشق شخصی استفاده نمایید.
- در هنگام شیوع وبا از دست دادن پرهیز کنید.

در صورت مشاهده علائم وبا بایستی مایعات فراوان و پودر (ORS) را مطابق با دستورالعمل نوشته شده بر روی آن مورد استفاده قرار دهید و سریعاً به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

علائم بیماری وبا

- اسهال خفیف بدون درد و بدون تب
- احساس پری و غرغره شکم
- کم‌آبی شدید بدن

تهدید مرگ

در صورت عدم جبران فوری آب و املاح بدن

درمان وبا

تجویز محلول خوراکی ORS
عامل کاهش مرگ از ۵۰٪ به ۱٪

جایگزین ORS
۵ گرم شکر، ۲۰ گرم نمک، ۱ لیتر آب آشامیدنی

درمان با سرم و دارو

Cholera

وبا

انواع وبا
وبا کلاسیک
وبا التور

عفونی و واگیردار
عامل ایجاد: «بakterی ویبریو کلرا»
عدم درمان: منجر به شوک و مرگ
نوع شایع وبا در ایران: التور

همه‌گیری در سطح جهان ۷ بار

راه‌های انتقال بیماری

شایع‌ترین راه انتقال در مناطق بومی مصرف خوراکی، میوه و سبزی‌های غنی‌شده با کود انسانی و عدم گندزدایی صحیح غنی‌شده‌ها

بیماری شایع فصل گرما

شیوع بیشتر در زمان معاصر وبا در کشورهای توسعه‌نیافته

نوع شایع وبا در ایران التور (شبه‌وبا، نوع خطرناک)

مناطق در معرض وبا مناطق مرزی کشور

دوره پنهان بیماری تا بروز علائم از چند ساعت تا چند روز

اساس موفقیت در جلوگیری از انتشار وبا: شناسایی سریع و درمان به موقع

اصول پیشگیری

- استفاده از آب سالم پرهیز از مصرف آب چشمه، رودخانه و آب چاه
- جوشاندن و کلرزدن آب
- دفع مناسب پساب آلوده و ممانعت از نفوذ آن به منابع آب آشامیدنی
- جوشاندن شیر یا آب مصرفی برای تهیه شیر خشک و شیشه پستانک شیرخواران
- شستن عفونی کردن سبزی و میوه در منزل
- جدا کردن ظروف و لباس‌های آلوده از سایر اعضای خانواده
- دفع بهداشتی زباله و فاضلاب‌های خانگی به طوری که از دسترس حیوانات و حشرات دور باشند

منبع: ایرنا

هپاتیت A

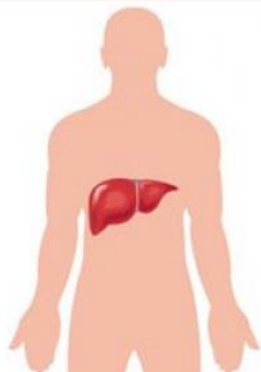
به التهاب و ورم کبد هپاتیت گفته می‌شود. عوامل مختلفی منجر به ایجاد التهاب در کبد می‌شود که یک نوع آن ویروس هپاتیت A است.

علائم ابتلا به هپاتیت

علائم، در تمامی انواع هپاتیت، مشابه است؛ به این صورت که اول، علائم عمومی مثل بی‌اشتهایی، ضعف، خستگی، تهوع، استفراغ و درد مبهم در قسمت فوقانی و راست شکم بروز می‌کند. گاهی در این مرحله تب هم وجود دارد. بعد از این مرحله زردی پیش رونده بروز می‌کند که ملتحمه، مخاطها و پوست بدن زرد می‌شود. این علائم معمولاً حدود ۴ تا ۶ هفته بعد از ورود ویروس بروز می‌کند.

همان‌طور که متوجه شدید اگر خدای نکرده کسی در حین سفر به این بیماری مبتلا شود، قاعدتاً هیچ کدام از علائم بالا را در طی سفر تجربه نخواهد کرد و علائم ۴ تا ۶ هفته بعد بروز پیدا خواهند کرد.

هپاتیت A



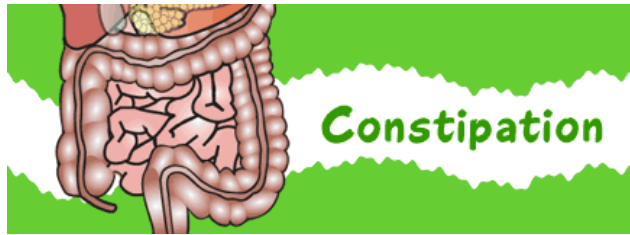
ما چرا قصد داریم هپاتیت A را معرفی کنیم؟!؟

اول به خاطر راه انتقال این بیماری است که بسیار ممکن است در طول سفر پیش بیاید؛ زیرا این بیماری از طریق تماس‌های نزدیک قابل انتقال است. عمده‌ترین انتقال آن از طریق مدفوعی - دهانی می‌باشد؛ یعنی در مناطقی که بهداشت رعایت نشده و پس از استفاده از دستشویی، دست‌ها با آب و صابون شسته نمی‌شود و با همان دست غذا خورده می‌شود، این ویروس به راحتی انتقال می‌یابد. همچنین در اثر خوردن گوشت نپخته ماهی منتقل می‌شود.

دوم به خاطر پیشگیری از ابتلاء به این بیماری است که به راحتی با رعایت اصول بهداشتی توسط شما احتمال ابتلاء به بیماری به صفر می‌رسد.

پیشگیری از هپاتیت A:

از آن جا که هپاتیت A از طریق مدفوعی - دهانی منتقل می‌شود، بهترین راه برای پیشگیری از آن، شامل رعایت نکات بهداشتی و جدا کردن وسایل شخصی بیمار مبتلا به هپاتیت A در دوران بیماری است. مورد اول که بسیار راحت است و مهمترین بخش آن هم شستن دست‌هاست و اما مورد دوم چون شما نمی‌دانید که چه کسی مبتلا به بیماری است، عاقلانه‌تر این است که خودتان ظرف مخصوص به خودتان داشته باشید. ما توصیه می‌کنیم یکی از ملاک‌های انتخاب در صرف غذا، مسائل بهداشتی باشد. همچنین توصیه می‌شود که یک لیوان در دار و یک قاشق مخصوص خودتان داشته باشید.



یبوست

یبوست یا خشکی مزاج عارضه‌ای در دستگاه گوارش است که به موجب آن مواد دفعی، در روده‌ی بزرگ سفت می‌شوند و دفع آنها با درد و سختی همراه می‌شود. به عبارت دیگر، برای آن که بگوییم شخصی مبتلا به یبوست شده است، باید حداقل دو مورد از نشانه‌های زیر را حداقل به مدت ۳ ماه داشته باشد:

- زور زدن بیش از حد در حین اجابت مزاج
- مدفوع سفت و خشک
- احساس تخلیه ناکامل بعد از اجابت مزاج
- دو بار یا کمتر عمل دفع در هفته

برخی از افراد در سفر دچار **یبوست مسافرتی** می‌شوند که اقدامات زیادی برای رفع آن می‌توان انجام داد. ما به مواردی اشاره می‌کنیم که در این سفر در دسترس شما هستند.

- روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات مصرف کنید؛ مثلاً هر یک ساعت یک‌بار یک لیوان آب بخورید.
- همراه خودتان مقداری آلوی خورشتی بیاورید و در صورت بروز مشکل، آن را در مقداری آب بخیسانید و هم آب و هم آلوی آن را مصرف نمایید.
- در صورتی که یبوست دارید سیب و موز نخورید.
- زیاد چایی، آن هم از نوع غلیظ که اتفاقاً در عراق شایع است نخورید.
- در مدتی که یبوست دارید ماست نخورید.
- قهوه مصرف نکنید زیرا به دلیل این که دارای کافئین زیاد است باعث یبوست می‌شود.
- کمتر برنج بخورید.
- برقراری نظم برای دفع داشته باشید و به محض احساس دفع، اجابت مزاج داشته باشید.

سوء هاضمه

سوء هاضمه عبارت است از یک نوع احساس ناراحتی مبهم در قفسه سینه یا شکم بدون علت ساختاری مشخص که به هنگام خوردن یا آشامیدن یا به فاصله کمی پس از آن رخ می دهد که می تواند باعث علائم و نشانه هایی شود که به زخم گوارشی شباهت دارند، مانند درد یا ناراحتی در قسمت بالایی شکم که اغلب با نفخ، آروغ و حالت تهوع همراه می شود و شایع ترین علت آن، برگشت اسید معده به مری است.



علائم و نشانه های بیماری شامل تهوع خفیف، سوزش سردل، درد در قسمت فوقانی شکم، احساس پری معده، ترش کردن و نفخ می باشد.

انجام توصیه های زیر در کنترل بیماری به شما کمک می کند:

- از مصرف غذاهایی که به تجربه دریافته اید با بدن شما سازگار نیستند، اجتناب کنید.
- هیچگاه معده خود را پر از غذا نکنید، بلکه به دفعات بیشتر اما هر بار با حجمی اندک غذا بخورید.
- از حذف وعده های غذایی پرهیز کنید؛ معده خالی در برخی مواقع می تواند سبب دردهای مبهم شکمی گردد.
- با آرامش غذا بخورید؛ چون اضطراب و عصبانیت بر روی کارکرد عضلات معده اثر می گذارد.
- به حالت نشسته و به طور آهسته غذا بخورید و غذا را خوب بجوید.
- بهتر است برای مصرف سه وعده غذای اصلی صبحانه، ناهار و شام ساعت معینی در نظر بگیرید و در فاصله بین دو غذا از خوراکی هایی استفاده کنید که موجب سلب اشتها نمی شوند.
- تا دو ساعت پس از صرف وعده غذایی دراز نکشید.

- از دریافت بیش از حد هوا از طریق دهان اجتناب نمایید که در نهایت منجر به کاهش نفخ می‌شود. فعالیت‌هایی که منجر به بلعیدن هوای مازاد می‌گردد، شامل سیگار کشیدن، با سرعت غذا خوردن، جویدن آدامس، نوشیدن از طریق نی و مصرف نوشابه‌های گازدار می‌باشد.
- از رژیم‌های کم چرب استفاده کنید و از خوردن میان وعده، قبل از خواب اجتناب نمایید.
- از یک رژیم غذایی سالم استفاده کنید. از غذاهای سرخ کردنی، پنیر، چیس و گوشت قرمز کمتر استفاده نمایید و بیشتر از میوه‌ها، مرغ یا ماهی کباب شده و سیب زمینی آب پز استفاده نمایید.
- از مصرف ادویه‌های تند، نمک به میزان زیاد و سرکه خودداری نمایید.
- از کافئین که در قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار وجود دارد کمتر استفاده نمایید.

گرمزدگی

انسان و سایر پستانداران علی رغم تغییرات شدید محیط، می‌توانند دمای بدن خود را توسط اتلاف یا ایجاد گرما در محدوده ثابتی نگاه‌دارند؛ اما گرمزدگی زمانی رخ می‌دهد که افزایش دمای بدن از مکانیسم دفع حرارتی پیشی بگیرد و بدن نتواند خود را با افزایش دمای محیط تطبیق دهد که در این حالت دمای بدن افزایش پیدا کرده و گرمزدگی رخ می‌دهد.



بیماری‌های ناشی از گرما شامل:

عرق سوز، گرفتگی عضلات ناشی از گرما، سنکوپ گرمایی، ضعف و خستگی مفرط حاصل از گرما و گرمزدگی. ضمن این که این بیماری به راحتی و سرعت قابل تشخیص و درمان است، می‌تواند خطرناک و کشنده نیز باشد. گرمزدگی سیر زیر را دنبال می‌کند:

(۱) با فعالیت در هوای گرم یا گرم و مرطوب، بدن برای حفظ دمای خود شروع به تعریق می‌کند که باعث از دست رفتن آب و املاح از بدن می‌شود. ما معمولاً با مصرف «آب بدون املاح» اقدام به جایگزین کردن آن می‌کنیم که باعث اختلال در املاح بدن و بروز دردهای عضلانی می‌شود. (گرفتگی‌های عضلانی ناشی از گرما)

(۲) با شدیدتر شدن تعریق، کم کم کمبود آب هم بروز می‌کند و دمای بدن اندکی افزایش می‌یابد و بدن به کم آبی دچار شده که منجر به سردرد، سرگیجه، بی‌اشتهایی، حالت تهوع، غش، افزایش ضربان قلب، رنگ پریدگی پوست و افزایش دما تا ۳۹ درجه سانتیگراد می‌شود. (خستگی گرمایی)

(۳) اگر این روند ادامه پیدا کند، کمبود شدید آب بدن منجر به افزایش شدید دمای بدن (دمای بالای ۴۰ درجه)، گرم و خشک شدن پوست، توقف تعریق و اختلال کارکرد دستگاه‌های بدن، اختلال در هوشیاری و گاه مرگ می‌شود. (حمله گرمایی)

(۴) در تمام این مراحل، بدن خون بیشتری به پوست می‌فرستد تا با تبادل دما با محیط، دمای خود را پایین بیاورد و این ممکن است به طور لحظه‌ای باعث کاهش خون رسانی مغز و کاهش ناگهانی سطح هوشیاری شود. (غش یا سنکوپ ناشی از گرما)

علائم مهم گرمزدگی:

علائم شامل تب، افزایش ضربان قلب، منگی، گیجی، هذیان، تشنج، توهم، ناهماهنگی حرکتی، رعشه، تکلم ناهماهنگ، حرکات سریع کره چشم، افزایش تعداد تنفس، درد و گرفتگی عضلانی، کاهش میزان ادرار یا تغییر رنگ ادرار می‌باشد.

گرمزدگی در صورت سهل‌انگاری بیمار یا اطرافیان بیمار، اشتباه در تشخیص و شروع تأخیری در درمان، می‌تواند ۲۰ درصد مرگ و میر در جوانان و ۷۰ درصد مرگ و میر در افراد مسن را به دنبال داشته باشد.

در مواجهه با چنین موقعیتی برای درمان موارد زیر را انجام دهید:

- ✓ شروع سریع درمان قبل از استقرار کامل بیماری و یا رساندن فرد بیمار به مراکز درمانی که در بین راه تعبیه شده‌اند.
- ✓ استراحت و پناهِ دادن از گرما (برای این کار مصدوم را در یک محیط سایه و خنک قرار دهید که از تابش نور آفتاب و گرما دور باشد).
- ✓ بیمار را در وضعیت به پشت خوابیده، در حالی که پاهای بیمار را ۲۰ درجه بالا آورده‌اید، قرار دهید.
- ✓ کاستن دمای بدن، برای این کار بیمار را برهنه کرده و روی بدن بیمار آب ۱۵ تا ۲۰ درجه بریزید (ترجیحاً به وسیله یک اسپری)، می‌توان از کیسه‌های یخ در کشاله‌های ران و زیر بغل و گردن نیز استفاده کنید.
- ✓ توجه داشته باشید که خنک کردن باید به آهستگی انجام شود و اگر بیمار حین خنک کردن دچار لرز شد باید خنک کردن را متوقف کنید و بعد به آرامی ادامه دهید.



جهت پیشگیری از بروز گرما زدگی، زمانی که هوا بسیار گرم است....

- ✓ سعی کنید لباس خنک و نسبتاً گشاد بپوشید. لباس‌های تنگ در اثر ایجاد اصطکاک با بدن، نواحی عرق سوز را در بدن به ویژه در زیر بغل‌ها و کشاله ران ایجاد می‌نمایند.
- ✓ در مورد خانم‌ها که از چادر و لباس‌های تیره استفاده می‌کنند، توصیه می‌شود لباس‌های زیر خود را از نوع خنک و نخی و با رنگ روشن انتخاب نمایند.
- ✓ به اندازه کافی مایعات مصرف کنید.

- ✓ در کنار مصرف مایعات بیشتر، مصرف نمک همراه با میوه، مصرف کمی آجیل شور و یا دوغ برای جبران نمک از دست رفته توصیه می‌گردد.
- ✓ در فواصل مناسب استراحت داشته باشید.
- ✓ یک معجون خوب هم برای این وضعیت و پیشگیری از ابتلا به گرمزدگی همان خاک شیر است که قبل از سفر تهیه کنید، خوب آن را بشویید و بگذارید خشک شود؛ با کمی شکر و آب لیمو می‌توانید یک شربت معجزه آسا درست کنید.
- ✓ سعی کنید در زمان‌هایی که هوا به شدت گرم است، مثل وسط ظهر، بیشتر استراحت کنید و در صبح زود و زمان عصر که از دمای هوا کاسته می‌شود، پیاده روی نمایید.
- ✓ از عینک آفتابی، کلاه، دستکش، پوشیه و کرم‌های ضدآفتاب برای محافظت پوست خود از تابش مستقیم آفتاب بهره بگیرید.
- ✓ نواحی که بیشتر دچار عرق سوز می‌شوند مانند زیر بغل و کشاله ران را در طول روز چندین بار با دستمال مرطوب تمیز نمایید.

گرفتگی عضلات

گرفتگی عضلات حالت انقباض دردناک و ممتد ماهیچه است. این انقباض عضلانی معمولاً دردناک و ناخوشایند است که ممکن است از چند ثانیه تا چند روز بطول انجامد؛ عارضه جدی نمی‌باشد و به جز در موارد خاص، پس از مدت کوتاهی برطرف می‌گردد.

علل بروز گرفتگی عضلانی:



- ✓ انجام دادن تمرینات بدنی شدید و خستگی عضلات.
- ✓ کم آبی بدن.
- ✓ قرار گرفتن عضلات در یک وضعیت ثابت به مدت طولانی.
- ✓ انجام ندادن حرکات کششی و گرم نکردن بدن پیش از اقدام به فعالیت‌های بدنی.
- ✓ به‌هم‌خوردن تعادل مایعات، هورمون‌ها و الکترولیت‌های بدن.
- ✓ خالی شدن عضلات از عناصر منیزیم، کلسیم و پتاسیم که برای انقباض مناسب عضلات ضروری هستند.

برای پیشگیری از بروز گرفتگی عضلانی می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

- ✓ قبل از اینکه احساس تشنگی کنید آب بنوشید.
- ✓ همیشه بیش از نیاز خود آب بنوشید.
- ✓ همراه با افزایش مصرف مایعات، از موادی که نمک بیشتری دارند مثل آجیل شور یا دوغ استفاده نمایید، و یا کمی به آب نمک اضافه کنید و یا همراه میوه نمک بخورید.
- ✓ در صورتی که در محیط گرم فعالیت می‌کنید و یا در صورتی که بیش از حد معمول عرق می‌کنید، میزان مصرف مایعات را افزایش دهید.
- ✓ زیاد از عضلات خود کار نکنید.
- ✓ پیش از فعالیت بدنی ابتدا حتماً بدن خود را گرم کرده و حرکات کششی انجام دهید.
- ✓ در زمانی که قصد استراحت دارید به طور ناگهانی توقف نکنید؛ به تدریج از سرعت خود کم کنید و در زمان استراحت هم عضلات خود را ماساژ دهید.

در صورت بروز گرفتگی عضلانی موارد زیر را مورد توجه قرار دهید:

- ✓ انجام حرکات کششی عضلات درگیر (عضله مصدوم را به آرامی بکشید؛ زیرا کشیدن تدریجی عضلات به رفع کوفتگی آن کمک می‌نماید. توجه داشته باشید محکم کشیدن عضلات ممکن است گرفتگی را تشدید کند.)
- ✓ از کیف یا کیسه حاوی یخ و یا آب گرم استفاده کنید.
- ✓ روزانه به مقدار مناسب آب بنوشید.
- ✓ موضع درد را به آهستگی ماساژ دهید.

تاول

تاول نوعی ضایعه پوستی است. کیسه‌ای متورم که حاوی مایع آبکی است و گاهی حاوی خون یا چرک است که در داخل یا زیر پوست بوده و باعث ایجاد یک منطقه دردناک و متورم در پوست می‌شود.



چرا و چگونه پای شما تاول می‌زند؟!

مهمترین علت تاول، اصطکاک و سایش نامناسب بین پوست و کفش و یا هر چیزی است که با پا در تماس است. این تماس و سایش مکرر موجب می‌شود لایه رویی پوست از لایه زیرین جدا شود. با جدا شدن این دو لایه از یکدیگر، بین آنها مایع جمع شده و تاول به وجود می‌آید. تاول بیشتر در مواقعی به وجود می‌آید که فرد از کفش جدیدی استفاده می‌کند که برای پای فرد اندازه نیست. در کسانی که مسافت‌های زیادی راه می‌روند و یا می‌دوند، تاول پا بیشتر دیده می‌شود. همچنین در هوای گرم و مرطوب به دنبال تعریق بیشتر احتمال تاول زدن پوست پا بیشتر می‌شود.

راه‌های پیشگیری از بروز تاول پوستی

- کفش مناسب بپوشید. کفش مناسب کفشی است که در زمان عصر تهیه شده باشد که پا در بزرگترین اندازه خود بوده باشد و پا در آن خیلی تنگ و خیلی رها نباشد.
- سفر، جای نو کردن کفش نیست. بنابراین در صورت تهیه کفش جدید، حداقل دو هفته قبل از سفر این کار را انجام دهید و در طول این دو هفته مکرر با کفش جدید پیاده‌روی کنید.
- جوراب نخی بپوشید.
- در فواصل پیاده‌روی مثل
- ۲ تا سه ساعت کفش‌ها و جوراب‌های خود را خارج کنید و پاهای خود را به ویژه نقاطی را که احتمال فشار در آن نواحی بیشتر است را به آرامی ماساژ بدهید و با کمی روغن چرب کنید.

راه‌های بهبود تاول پوستی:

- تاول را دستکاری نکنید و جداً از ترکاندن تاول‌های پوستی خودداری کنید. در واقع خود تاول پانسمان خودش است پس پانسمان را پاره نکنید!! اما اگر اندازه تاول زیاد بزرگ بود یا موجب بروز درد و ناراحتی می‌شود، می‌توانید تحت نظر پزشک آن را تخلیه کنید. پزشک این کار را با کشیدن مایع درون تاول به وسیله یک سرنگ استریل انجام می‌دهد.

- اگر چیزی پوست روی تاول را پاره کرد، پوست را بر روی آن برگردانید تا از زخم آن محافظت کند. سپس کمی پماد ضد عفونی کننده از جمله موپرسین و یا تتراسایکلین بر روی آن بمالید و آن را با پارچه تمیز، نه با مواد نایلونی یا پلاستیکی، باندپیچی کنید. وسایل مخصوص باندپیچی تاولها را می‌توانید از چادرهای هلال احمر در بین راه تهیه بفرمایید.
- محل تاول را خشک و تمیز نگه دارید.
- هرگز روی تاول را نپوشانید مگر در صورتی که در معرض سایش با چیزی مثل کفش باشد. در این صورت می‌توانید با پنبه یا بانداژ شل روی آن را ببندید که البته باید بانداژ را مرتباً تعویض کنید. بنابراین در طول راه بانداژ باشد و در مواقعی که در موکب‌ها و یا حسینیه محل استقرار هستید، روی آن را باز بگذارید.
- کفش‌هایی که منطقه تاول را تحریک می‌کند نپوشید؛ در این مواقع بهتر است از دمپایی استفاده کنید.
- با استراحت کردن به موقع و آزاد کردن نقاط تحت فشار، به پاهایتان استراحت دهید؛ این نکته، هم موجب پیشگیری از تاول می‌شود و هم به بهبود سریع‌تر تاولی که ایجاد شده است، کمک می‌نماید.
- همیشه قبل از دست زدن به تاول دست‌هایتان را خوب با آب و صابون بشویید.
- روی تاول را فشار ندهید. بهترین کار برای دور کردن فشار از روی تاول‌های پا، گذاشتن بالشتک اسفنجی (می‌توانید از کمی پنبه استفاده کنید) به دور آن است. ناحیه تاول را باندپیچی کرده و برای جلوگیری از مالش آن، کفش‌ها را عوض کنید.

چه وقت به پزشک مراجعه کنیم:

- تاول‌هایی که در زیر بستر ناخن قرار دارند.
- تاول‌ها بعد از یکی دو روز بهبود نمی‌یابند یا چرکی، قرمز، داغ یا دردناک می‌شوند.
- تاول‌هایی با قطر بزرگ‌تر از پنج سانتی‌متر پیدا شده‌اند.





سردردهای میگرنی

میگرن یک اختلال پزشکی و علامت پیچیده‌ای است که با حملات دوره‌ای از یک بار تا دو بار در سال و در برخی افراد تا چندین بار در ماه مشخص می‌شود که سردرد مهمترین مشخصه آن است و ممکن است با سایر علائمی چون تهوع و استفراغ و حساسیت به نور و صدا هم همراه باشد. علت میگرن به درستی شناخته نشده است اما می‌توان گفت این نوع سردرد به طور اولیه یک نوع اختلال عروقی است.

آیا میگرن قابل پیشگیری است؟!

میگرن قابل پیشگیری نیست و ممکن است در هر زمانی رخ دهد. اما عوامل محرک و ایجاد کننده آن قابل کنترل است بنابراین برای کنترل این عوامل محرک اقدامات زیر پیشنهاد می‌شود:

- برخی از غذاها جزء این مواد محرک هستند که لیست آنها در جدول یک آمده است. همچنین به تأخیر افتادن وعده غذایی، دریافت وعده غذایی ناکافی، دریافت کم مایعات نیز جزء عوامل محرک هستند. توجه داشته باشید که **رایج‌ترین محرک حملات میگرنی گرسنگی و دریافت ناکافی مواد غذایی است.**
- از آنجا که **یبوست می‌تواند جزء عوامل محرک حملات میگرنی باشد** سعی کنید با داشتن تحرک و رژیم غذایی مناسب و مصرف کافی مایعات از یبوست و در نهایت از بروز حملات میگرنی جلوگیری کنید.
- تغییر در الگوی خواب، محرومیت از خواب و حتی طولانی‌تر خوابیدن باعث تحریک شروع حمله میگرنی می‌شود. بنابراین زمان مناسبی را برای خواب و استراحت در نظر بگیرید.
- از ورزش و فعالیت سنگین خودداری کنید بنابراین در فواصل مناسب در مسیر پیاده‌روی استراحت کنید.
- نورهای چشمک‌زن که مدام خاموش و روشن می‌شوند، نور خورشید، لامپ‌های فلورسانت می‌توانند باعث شروع سردرد شوند که برای محافظت از چشم‌ها می‌توانید از عینک‌های آفتابی در نور خورشید و از چشم بند حین خواب استفاده نمایید.

چه داروهایی را می‌توانید استفاده نمایید؟

داروهای متفاوتی در حمله میگرنی به کار می‌روند. منتهی آنچه مهم است دریافت درست و به اندازه دارو است. ما از نام بردن داروهای مصرفی در میگرن خودداری می‌کنیم؛ اما توجه شما را به رعایت نکات مهمی جلب می‌کنیم:

- توجه داشته باشید که همواره داروهایی را که پزشک برای میگرن شما تجویز کرده است را همراه داشته باشید و هر گاه احساس کردید که در شروع حمله میگرنی هستید از آنها استفاده کنید. **زیرا مصرف دارو تا قبل از شروع حمله موثرتر است**، زیرا در طول حمله میگرنی معده کمتر فعال است و دارو در این مرحله به خوبی جذب نمی‌شود. همچنین در این مرحله اگر می‌توانید، چیزی بخورید و یا مایعات شیرین بنوشید.

- دقیقاً از دستورالعمل‌های داروی تجویز شده پیروی کنید؛ برخی داروها برای کاهش علائم میگرن و برخی داروها به منظور پیشگیری از بروز حملات و یا کاهش شدت و میزان آن تجویز شده‌اند؛ بنابراین داروهایتان را طبق دستور و به موقع مصرف نمایید.

جدول ۱. لیست غذاهایی که محرک بیماری میگرن هستند و شما باید سعی کنید آنها را از رژیم غذایی‌تان حذف نمایید:

- ۱- کافئین (قهوه، چای، نوشابه، شکلات)
- ۲- مواد لبنیاتی
- ۳- پنیر کهنه و قوی
- ۴- بسیاری از غذاهای کنسرو شده و حاوی مواد نگهدارنده
- ۵- گوشت دودی شده و در نمک خوابانده شده و عصاره گوشت، سوسیس و کالباس
- ۶- محصولات مخمر مثل کیک و شیرینی تازه
- ۷- غذاهای چرب و ادویه‌دار، سس
- ۸- آجیل
- ۹- پیاز و ترشیجات به ویژه ترشی کلم.

دندان درد

از آن جا که سفر طولانی است اگر مشکلی در دندان‌هایتان وجود دارد قبل از سفر با مراجعه به دندان پزشک آن را برطرف نمایید
هیچ‌گونه خدمات تخصصی دندان پزشکی را در شرایط سفر نمی‌توانید دریافت کنید.

در صورت بروز دندان درد موارد زیر را رعایت نمایید:



- از خوردن غذا و نوشیدن مایعات گرم در هنگام دندان درد به شدت پرهیز کنید.
- استفاده از کمپرس سرد بر روی صورت در ناحیه درد، درد دندان را بهتر می‌کند.
- شست و شوی داخل دهان با آب و نمک.
- استفاده از مسکن‌های ضد التهاب مثل ژلوفن و استامینوفن.
- هنگام خوابیدن هم زیر سرتان بلندتر باشد؛ زیرا اگر بالشت کاملاً تخت باشد، خون‌رسانی به سر بیشتر شده و دندان درد تشدید می‌گردد.

عفونت ادراری و تناسلی

عفونت ادراری یک اصطلاح عام است برای جایگزینی و رشد عامل بیماری‌زا مانند باکتری در کلیه، مجاری ادرار و مثانه. علائم بالینی بستگی به عضو درگیر دارد؛ ولی علائم شایع، سوزش ادرار، تکرر ادرار، احساس فوریت در دفع ادرار و گاه تب و درد است. عفونت‌های ادراری از بیماری‌های شایع در میان زنان است.

همچنین در بسیاری از موارد، سوزش ادرار به دلیل کم‌آبی بدن است و با خوردن چند لیوان آب برطرف می‌شود؛ در صورتی که سوزش ادرار با سایر علائم همراه بود و یا با افزایش آب مصرفی برطرف نشد به فکر عفونت ادراری باشید.

در این جا قصد نداریم در مورد روش‌های درمانی صحبت کنیم؛ چون این، کار شما نیست؛ بنابراین برای اینکه دچار دردسر ابتلاء به علائم عفونت‌های ادراری نشوید موارد زیر را رعایت نمایید:

- حفظ بهداشت فردی
- هر روز مقدار کافی مایعات بنوشید.
- سعی کنید موقع ادرار کردن، مثانه خود را بطور کامل خالی نمایید.
- از نگه داشتن ادرار در داخل مثانه خودداری نمایید.
- عده‌ای از افراد به دلیل وسواس زیاد نسبت به فضاهای سرویس بهداشتی در طول سفر، مثانه خود را به موقع خالی نمی‌کنند تا کمتر از سرویس‌های بهداشتی استفاده نمایند، این کار ابتلاء به عفونت‌های ادراری را افزایش می‌دهد.
- حالا اگر با وجود همه این مراقبت‌ها به علائم بیماری دچار شدید، توجه داشته باشید که باید به پزشک مراجعه کنید؛ در این مواقع حین تخلیه مثانه، با ریختن آب گرم بر روی ناحیه تناسلی می‌توانید قدری درد و سوزش را تسکین دهید؛ همچنین توجه داشته باشید، در این شرایط از مصرف نوشیدنی‌های گازدار و غذاهای تند و پر ادویه اجتناب نمایید.

گزیدگی

به دلیل بیابانی بودن مسیر پیاده روی احتمال گزش با جانوران در طول مسیر وجود دارد بنابراین بایستی بدانیم چطور از خودمان مراقبت کنیم که دچار گزش نشویم و اگر دچار گزیدگی شدیم چه اقداماتی را انجام بدهیم.

برای مراقبت از خود در مقابل گزش جانوران موارد زیر را رعایت نمایید:

- در هنگام خوابیدن پوشش کاملی از لباس داشته باشید مثلا لباس آستین بلند، پوشیدن جوراب و ...
- در پوشیدن مجدد کفش ها بعد از هر بار درآوردن، آنها را به خوبی تکان بدهید و اطمینان حاصل کنید که جانوری داخل آنها نرفته باشد.
- موب‌هایی که ساختمانی هستند نسبت به موب‌هایی که از چادر هستند در این موضوع ایمن ترند.

اگر دچار گزیدگی شدیم چه اقداماتی انجام بدهیم:

مهم‌ترین نکته این است که بدانید چه جانوری شما را گزیده است؟

اگر جانور سمی بوده است: ۱. بی حرکت بمانید و تقلاء نکنید. ۲. عضو دچار گزیدگی را بی حرکت نگه دارید. ۳. عضو را پایین تر از سطح قلب نگه دارید. ۴. از مکیدن زخم خودداری کنید. ۵. ده سانتی متر بالای ناحیه زخم را طوری ببندید که حداقل یک انگشت از زیر آن رد شود. ۶. با کمترین میزان حرکت خود را به یک مرکز درمانی برسانید.

اگر جانور غیر سمی است: ۱. موضع را با آب و صابون خوب بشویید؛ ۲. اگر علائمی چون تنگی نفس، سختی در تنفس و افزایش ضربان قلب پیدا کردید به مرکز درمانی مراجعه نمایید؛ در غیر این صورت واکنش‌های ایجاد شده در محل گزش طبیعی بوده و نیاز به مراجعه پزشکی ندارند.



بیماری های مزمن و پیاده روی اربعین

از آن جا که به دلیل تراکم زیاد جمعیت در ایام اربعین میزان خدمات پزشکی و بهداشتی در دسترس زائران با محدودیت هایی رو به رو است، بطورکلی توصیه میشود که افراد دچار بیماری های مزمنی چون دیابت، فشارخون، قلبی و عروقی، تنفسی و صرع و تشنج که دارای شرایط خاص هستند و نیاز به مراقبت های پزشکی خاصی دارند از شرکت در پیاده روی اربعین خودداری نمایند و برای تشریح به عتبات عالیات زمانی غیر از اربعین را انتخاب نمایند، اما اگر این افراد قصد سفر به عتبات عالیات را در این ایام را دارند نکاتی که بیان می شود را مورد توجه جدی قرار دهند:

۱. قبل از سفر حتما به پزشک خود مراجعه نمایند و شرایط جسمانی خود را برای این سفر مورد بررسی قرار داده و به توصیه های پزشک خود گوش دهند.

۲. هر نوع داروی خاصی که مصرف می کنند را بیش از تعداد روزهای سفر همراه خود داشته باشند.

۳. در بستن کوله و ساک، همه داروهای خود را یک جا قرار ندهند و مقداری را در کیف دستی و مقداری را در کوله و یا ساک خود قرار دهند.

۴. از تنهایی مسافرت کردن پرهیز نمایند و در قالب کاروان و یا در گروه های چند نفری با اعضای خانواده مسافرت نمایند.

۵. همراهان خود را از بیماری و نوع داروهای که مصرف می نمایند مطلع گردانند.

۶. مشخصات خود، بیماری و داروهای را که مصرف می نمایند را روی به کارت نوشته و آن را توسط کارتهایی که بندی برای آویزان کردن به گردن دارد همراه خود داشته باشند.

۷. متناسب با توان خود پیاده روی نمایند و از آوردن فشار بیش از حد به خود اجتناب نمایند.

۸. در صورت احساس ناخوشی عمومی هر چه سریع تر قبل از این که بیماری حادثر بشود به مراکز ارائه خدمات درمانی که در طول مسیر پیاده روی قرار دارند مراجعه نمایند.

۹. افرادی که سابقه بیماری های قلبی و عروقی و تنفسی دارند ۲ تا ۳ هفته قبل از سفر اقدام به تزریق واکسن آنفولانزا در مراکز مجاز نمایند.

۱۰. افرادی که سابقه بیماری های قلبی و عروقی و تنفسی دارند از ماسکهای فیلتر دار برای پیشگیری از ابتلاء به بیماری های منتقله از راه تنفسی استفاده نمایند.

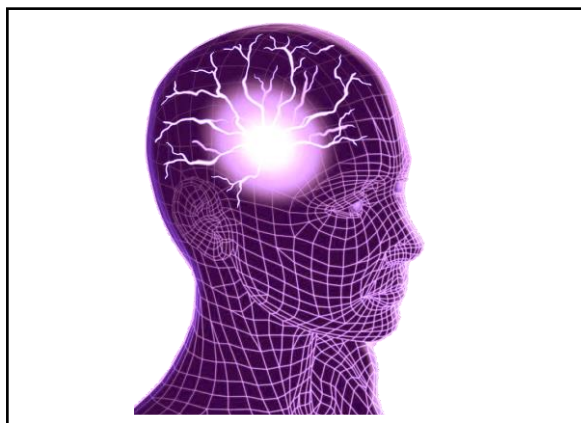
۱۱. و اما بیماران دیابتی برای مراقبت از پاهای خود

- کفش مناسب برای سفر تهیه نمایید و حداقل دو هفته قبل از سفر هر روز با آن پیاده‌روی نمایید.
- حتماً از جوراب با جنس نخی استفاده نمایید.
- از دمپایی برای پیاده روی استفاده ننمایند تا از آسیب های احتمالی دور بمانند.
- در فواصل مناسب استراحت کنند و پاهای خود را از داخل کفش خارج کرده، جوراب‌ها را در بیاورند و پاهای خود را به خوبی واریسی نمایند و کف پاهای خود را چرب نمایند.
- بروز هر گونه تاول و زخم را جدی بگیرند و هر چه سریع تر به مراکز درمانی بین راه مراجعه نمایند.



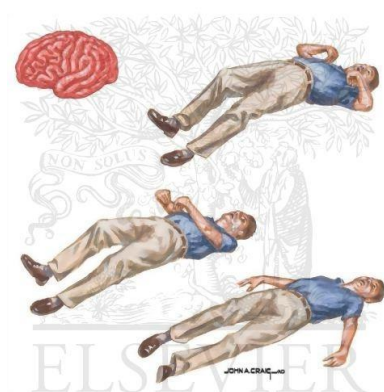
نحوه مواجهه با بیمار دچار تشنج

تشنج به فعالیت های غیرطبیعی در حس و حرکت فرد است که به دنبال تخلیه ناگهانی و بیش از حد بار الکتریکی در سلول های عصبی مغز رخ میدهد. علائم آن می تواند از یک حرکت پرشی ساده تا یک تشنج کامل که در آن کلیه اعضای بدن دچار تکان های شدید می شوند متغیر باشد به گونه ای که حتی فرد هوشیاری خود را از دست بدهد.



در تشنج های بزرگ بدن فرد مصدوم به شدت دچار تکان شده، کل بدن سفت می شود، بی اختیاری ادرار و مدفوع رخ می دهد، سطح هوشیاری کاهش می یابد و حتی ممکن است زبان جویده شود، بنابراین فرد متوجه اتفاقات اطراف خود نخواهد بود.

در برخی از مبتلایان به تشنج، قبل از شروع تشنج پیش درآمدهایی از بروز علائم رخ می دهد که برای خودشان و اطرافیان قابل درک خواهد بود از جمله سرگیجه، احساس بوهای ناخوشایند، غیر قابل فهم صحبت کردن، اختلال در شناخت، پرش دست یا پرش لب. در این شرایط بهتر است به محلی خلوت و آرام برود که از دید دیگران دور باشد.



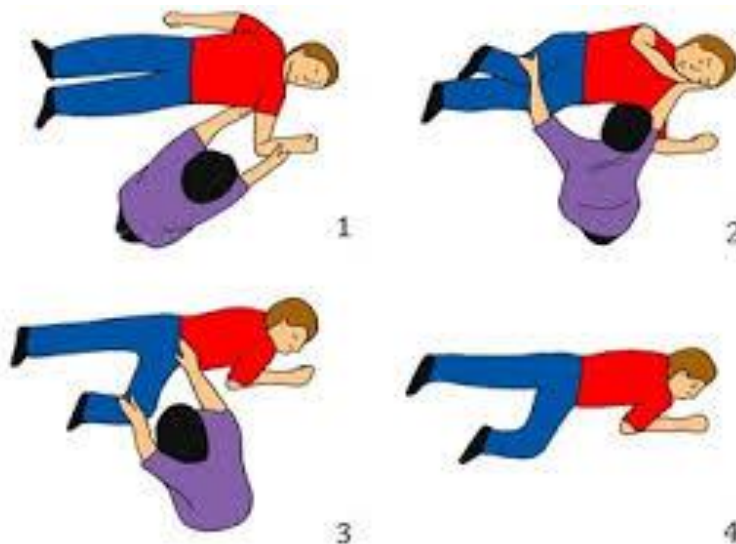
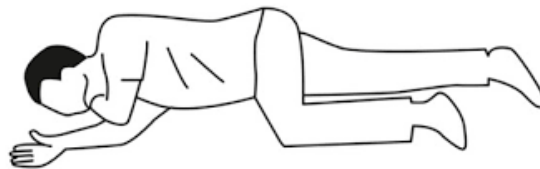
در مواجهه به فردی که دچار تشنج شده است، در حین تشنج اقدامات ذیر را انجام بدهید:

- ❖ اطراف بیمار را خلوت کنید و او را از دید افراد کنجکاو دور نگه دارید.
- ❖ سر بیمار را با یک بالشت و یا یک وسیله نرمی محافظت کنید تا حین تکانها آسیبی به سر وارد نشود

- ❖ لباسهای تنگ که به بدن فشار وارد می‌آورند را باز و یا گشاد نمایید
- ❖ هر نوع اسباب و وسیله‌ای که ممکن است به بیمار آسیب برساند را از اطراف بیمار دور کنید
- ❖ جهت باز کردن فک قفل شده اقدامی انجام ندهید.
- ❖ حرکات بیمار را مهار نکنید
- ❖ در صورت امکان قرار دادن بیمار را به پهلو قرار بدهید و سر وی را به جلو خم کنید تا زبان به جلو متمایل شود و تخلیه بزاق انجام گیرد.

بعد از اتمام تشنج اقدامات زیر را انجام بدهید:

- ❖ بیمار را در وضعیت بهبودی قرار بدهید، برای این کار دست نزدیک بیمار به خود را به طرف بالا خم کنید. دست مقابل بیمار به سمت خود بیارید و زیر سر بیمار قرار دهید. پای دور بیمار را گرفته و بیمار را به پهلو بچرخانید. سپس یک دست خود را روی پیشانی و دست دیگر خود را زیر چانه قرار بدهید و پیشانی را به سمت عقب و چانه را به بالا بیاورید.





- ❖ بعد از هوشیار شدن بیمار، وی را نسبت به موقعیت زمانی و مکانی آگاه نمایید
- ❖ از باز بودن راه هوایی بیمار اطمینان حاصل کنید، این کار را با نزدیک کردن سر خود به دهان بیمار و گوش دادن به صدای تنفس وی انجام دهید.
- ❖ سعی کنید در کنار بیمار مانید و به وی آرامش بدهید.

حملات تروریستی



با توجه حضور گسترده عاشقان امام حسین در اربعین و خشم دشمنان اسلام احتمال حملات تروریستی را باید جدی گرفت و برای آن آمادگی پیدا کرد. در این رابطه باید نکات و توصیه های مهم در خصوص این حوادث را بیاموزیم و تلاش کنیم با آگاهی دادن به دیگران در این باره، ایشان را در حفظ جانشان در صورت قرار گرفتن در بطن چنین حوادثی یاری دهیم. بنابراین نکات ذیل را در این مواقع مد نظر داشته باشید:

ذهنتان را آماده کنید

کسی که انتظار شنیدن صدای گلوله را ندارد، فرض می کند صدای چیزی دیگر است، چیزی که با انتظارش همخوانی دارد مثل صدای خالی کردن تیرآهن از تریلی یا ترقه.

سریع واکنش نشان بدهید

کسی که سریع و قاطع تصمیم بگیرد، بیشتر ممکن است نجات پیدا کند. اما طبیعت انسان طوری است که صبر می کند ببیند بقیه چه می کنند. آنها که تنها هستند بیشتر واکنش نشان می دهند تا آنها که فردی همراهشان است.

کنجکاو نکنید

از جمله عادات آسیب رسانی که ما ایرانیان به آن مبتلا هستیم و با بروز حوادث مختلف خودنمایی می کند، تلاش برای سرک کشیدن به حوادث مختلف است. چیزی شبیه کنجکاو بودن بیش از حد که گاه موجب می شود برخی در مسیر خودروهای امدادی قرار گرفته و مانع از حضور به موقع و موثر ایشان در محل حادثه ای مانند آتش سوزی یک برج شوند و گاه موجب جمع شدن جمعیتی قابل توجه در اطراف محل حادثه تروریستی می شود!

خودتان را از تیررس دور کنید

اگر مهاجمان شما را نبینند، نمی توانند شما را بزنند. بنابراین اولین قدم این است که سر راه نباشید، کمتر دیده شوید. بدیهی ترین گزینه این است که خودتان را روی زمین بیندازید، اما اگر بشود، بهتر است پشت چیزی که محکم باشد پناه بگیرید، مثلاً یک دیوار بتنی.

پرهیز از در افتادن با مهاجمان

هرچند مواردی از موفقیت در درگیری با مهاجمان ثبت شده اما اصولاً بهتر است کسی که آموزش ندیده با فرد مهاجم در نیفتد. از یاد نباید برد که بسیاری از حمله ها تک نفره نیست و گروهی است. بعضی ها ممکن است جلیقه ضدگلوله به تن داشته باشند، یا مواد منفجره همراهشان باشد.

بعد از فرار هم مراقب باشید

همچنان هشیار باشید. تا جایی که می‌توانید از محل واقعه دور شوید. پشت سفت و سخت‌ترین چیزی که می‌توانید پنهان شوید و از پلیس یا مأموران امنیتی کمک بخواهید. در گروه‌های بزرگ حرکت نکنید و سوار وسایل حمل و نقل عمومی نشوید. حتی پس از وقوع انفجار یا توقف صدای تیراندازی نیز به محل حادثه نروید چراکه ممکن است حملات موج دیگری نیز داشته باشند.

به هم کمک کنید

اگر می‌خواهیم همه جلوی خروجی اضطراری گیر نکنند و کسی زیر دست و پا نماند، راهی جز این نیست که به فکر کمک هم باشید. بیشتر آدم‌ها حتی در شرایط بسیار حاد هم قاعدتا به هم کمک می‌کنند.

مراقب انفجار بمب شایعات باشید

هرچند انتشار شایعات پس از بروز هر حادثه‌ای، مخرب و آسیب‌زاست، در حوادث تروریستی، شدت این آسیب‌ها بسیار افزایش می‌یابد. آنقدر که می‌توان شایعات را بهترین یار و یاور تروریست‌ها خواند. یاری که با گسترش وحشت در جامعه به تحقق اهداف تروریست‌ها کمک می‌کند و حتی ممکن است زمینه ساز بروز فاجعه‌های دیگری همچون زیر دست و پا ماندن افراد در حال گریز شود.

شماره تلفن‌های ضروری را به یاد داشته باشید

علاوه بر شماره تلفن‌های اضطراری مانند شماره پلیس (۱۱۰)، اورژانس (۱۱۵) و آتش‌نشانی (۱۲۵)، شماره تلفن‌های ستاد خبری وزارت اطلاعات (۱۱۳)، حفاظت اطلاعات سپاه پاسداران (۱۱۴) و حفاظت اطلاعات نیروی انتظامی (۱۱۶) نیز در دسترس شما قرار دارند و اطلاع تحرکات یا موارد مشکوک به ایشان، کمک بزرگی به مقابله با مهاجمان خواهد کرد. همچنین روش تماس با نیروهای امنیتی در کشور عراق را نیز بی‌رسید و به خاطر داشته باشید و هر مورد مشکوک را سریعاً اطلاع دهید.

به هیچ شی مشکوکی دست نزنید

فراموش نکنید در صورت مواجه شدن با بسته‌ها یا ساک‌های دستی و حتی خودروهای مشکوک نیز دیده‌های خود را با مأموران در جریان بگذارید. مراقب باشید که به هیچ شی مشکوکی دست نزنید و برای جابجایی آن اقدام نکنید. در صورت مواجه شدن با این موارد مشکوک، تنها مأموران را در جریان بگذارید و تلاش کنید مردم را از آن اشیا دور نگه دارید.

اگر شما و خانواده‌تان در یک جای مخروبه از انفجار گیر افتاده‌اید شما باید:

- از نورفلاش (چراغ قوه) اگر ممکن است برای علامت دادن و درخواست کمک استفاده کنید
- از حرکت غیرضروری اجتناب کنید زیرا باعث گردوخاک میشود
- بینی و دهانتان را با چندلایه پارچه اگر در نزدیکی‌تان وجود دارد بپوشانید و از طریق آن تنفس کنید و اگر امکان دارد قبل از تنفس پارچه را مرطوب کنید تا مانند یک فیلتر برای گردوغبار عمل کند.
- برای نجات و اینکه دیگران بشنوند که شما کجا هستید به دیوار ضربه بزنید.
- بعنوان علامت نجات اگر ممکن است سوت بزنید.

- چند بار فریاد بزنید، البته به خاطر داشته باشید که فریاد زدن باعث فروبردن گردو خاک و ذرات خطرناک به داخل ریه‌ها میشود.

اگر خانواده شما نزدیک صحنه انفجار است شما باید:

- اگر اشیاء اطراف شما در حال افتادن هستند زیر یک میز محکم قرار بگیرید.
- وقتی که افتادن اشیاء و لرزشها متوقف شد سریعاً محل را ترک کنید.
- برای معلوم شدن کاهش لرزشها و رفتن به راهروها گوش به زنگ باشید، افتادن خرده ریزه‌ها را در نظر داشته باشید.
- از آسانسور استفاده نکنید.
- از برنامه مخاطرات اورژانسی خانواده یا مدرسه پیروی کنید.
- برای پس گرفتن اموالتان یا تلفن زدن یا فرستادن پیام در کنار محل انفجار توقف نکنید.
- به صحنه برنگردید زیرا شما ریسک خطر را برای کارگران امداد و نجات افزایش می‌دهید.
- از ازدحام و تجمع اجتناب کنید زیرا تجمع جمعیت ممکن است هدف حمله بعدی باشد.
- جلوی پنجره‌ها و درب‌های شیشه‌ای و مناطق خطرناک وساختمان‌های معیوب نایستید.
- هنگام حرکت از ساختمان‌های معیوب فاصله بگیرید.
- از دستورات پلیس یا آتش نشانی یا پرسنل اورژانس، یا پرسنل ارتش اطاعت کنید.
- اگر قادر هستید، به دیگری که صدمه دیدند یا نیاز به کمک دارند کمک کنید.
- اگر افرادی را می‌بینید که به شدت صدمه دیدند کمک بخواهید، به تنهایی برای مدیریت وضعیت آنان اقدام نکنید.
- به رادیو و تلویزیون برای شنیدن اخبار و آموزش و راهنمایی گوش بدهید.

حوادث ترافیکی



با توجه به مسیرهای رفت و آمد زائرین و خودروها در مراسم اربعین در داخل ایران و همچنین پس از عبور از مرز احتمال مواجهه با حوادث ترافیکی وجود دارد. درصد بسیار کمی از قربانیان تصادفات در محل حادثه جان خود را از دست می‌دهند، این در حالی است که تعداد زیادی از این قربانیان به علت ناآگاهی کمک کنندگان و خارج کردن ناصحیح مصدوم از خودرو و حمل ناصحیح مصدوم به بیمارستان جان خود را از دست می‌دهند، یا دچار نقص عضو می‌شوند.

کارهایی که شما در هنگام مواجهه با تصادفات باید انجام می‌دهید:

۱- تقاضای کمک کنید



هنگام مشاهده تصادفات رانندگی ابتدا باید از تیم‌های پزشکی (در ایران اورژانس ۱۱۵) تماس بگیرید. در هنگام تماس همه موارد از قبیل آدرس دقیق / نوع حادثه / تعداد مصدومین / جنسیت و سن افراد مصدوم و وضعیت عمومی آنرا را اطلاع دهید.

اگر با چندین مصدوم مواجه شده‌اید، آن را به مرکز اورژانس گزارش کنید؛ مرکز کنترل به نزدیکترین مرکز دارای آمبولانس اطلاع خواهد داد. اگر در مورد موقعیت مکانی خود مطمئن نیستید یا با زبان عربی آشنایی ندارید، هراس به خود راه ندهید. سعی کنید از افراد محلی و اطرافیان موقعیت جغرافیایی محل را جویا شوید در تماس با مرکز خدمات اورژانس سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید تا بتوانید تمام اطلاعات مورد نیاز مرکز خدمات اورژانس را ارائه کنید.

هنگام تماس، اطلاعات زیر را در اختیار اورژانس قرار دهید:

۱- نام خود را درست بیان کنید و ذکر کنید که به اندازه ظرفیت خود به عنوان یک ارائه‌کننده کمک‌های اولیه، مشغول به فعالیت هستید. جزییات زیر ضروری هستند:

- ❖ شماره تلفن خودتان
- ❖ محل دقیق حادثه
- ❖ در صورت امکان، نام یا شماره جاده را بدهید. هرگونه تقاطع یا نشانه دیگر را ذکر کنید.
- ❖ نوع و سنگینی مورد اورژانس، به عنوان مثال «حادثه رانندگی دو ماشین جاده مسدود شده و سه نفر گیر افتاده است»

- ❖ تعداد، جنس و سن تقریبی مصدومان و هر چیزی که در مورد وضعیت آنها می‌دانید؛ به‌عنوان مثال «مرد، پنجاه و چند ساله، مشکوک به حمله قلبی، ایست قلبی»
- ❖ جزییات هر نوع خطر مثل گاز، مواد سمی، صدمه خطوط نیرو یا وضع آب و هوا

**** اگر اطلاعی از نحوه کمک‌های اولیه ندارید مطمئن باشید بهترین خدمت و کمک به مصدوم اینست که اجازه ندهید افراد ناآگاه به مصدوم دست بزنند و منتظر آمبولانس و افراد متخصص ماندن بهترین کمک برای مصدوم است.**

۲- توقف خونریزی

هر گونه خونریزی قابل مشاهده را سریعاً با استفاده از یک گاز یا پارچه تمیز و فشار در محل خونریزی متوقف نمائید.

۳- خاموش کردن آتش سوزی خودرو

- ❖ اولین کار در هنگام آتش سوزی خارج کردن سرنشین‌ها از خودرو به شکلی صحیح، با کمترین حرکت ستون فقرات و بدون صدمه زدن به آنهاست.
- ❖ در هنگام مواجهه با یک خودروی آتش گرفته نیز میتوانید وارد عمل شده و کمک کنید. معمولاً آتش سوزی از قسمت موتور شروع می‌شود پس به هیچ وجه برای خاموش کردن موتور کاپوت را بالا نزنید چون اینکار باعث رسیدن هوا به آتش و تشدید آتش سوزی میشود.
- ❖ به جای اینکار سعی کنید آتش را از وسط گلگیر و لاستیک و یا از جلو پنجره و یا جای دیگر که به موتور راه دارد توسط کپسول خاموش کنید .
- ❖ اگر چند نفر برای کمک اقدام کرده‌اند سریع تقسیم کار نموده و در حالی که فردی مشغول خاموش کردن آتش است افراد دیگر به سرنشین‌ها رسیدگی کنند.

۴- صحبت کنید

سعی کنید با فرد مصدوم صحبت کنید. پس از معرفی خود به عنوان یک امدادگر اولیه، حرف‌هایی مانند "اسمت چیه؟ چی شده؟" علاوه بر اینکه میتواند مانع بی‌هوشی شود، برای حادثه دیده ایجاد روحیه می‌کند و همچنین تا رسیدن آمبولانس می‌توانید از بعضی اطلاعات مهم آگاه شوید.

۵- مراقبت از صدمات مهره‌های گردنی

به دلیل احتمال آسیب به ستون فقرات در هنگام انجام این اقدامات، برای جلوگیری از فلج شدن و آسیب بیشتر باید بر گردن مصدوم آتل یا حائل بسته باشید و یا با دست سر و گردن مصدوم را نگه داشته تا حرکتش باعث آسیب نشود. اگر فرد زخمی به سوال‌های شما جواب‌های منطقی می‌دهد از او در رابطه با صدمات بدنی سوال کرده و هنگام رسیدن گروه امداد با مطلع کردن آنها باعث تسریع و بهبود امداد رسانی شوید.

**** مصدومین حوادث ترافیکی را به هیچ عنوان جابجا نکنید مگر اینکه : ۱- جان مصدوم در خطر باشد (مانند آتش سوزی خودرو) ۲- تماس با اورژانس یا وجود آمبولانس در دسترس نباشد ۳- مصدوم نیاز به اقدامات ویژه (مانند احیای قلبی ریوی) داشته باشد که فقط با خارج سازی میتوان جان وی را نجات داد.**