



وزارة الصحة
Ministry of Health

دستور العمل های بهداشتی برای زائر





02	مقدمات قبل از حج
03	واکسیناسیون ضروری - حج 1444
03	واکسیناسیون مستحب - حج 1444
04	دستورالعمل های بهداشتی
05	چگونه آمادگی جسمانی خود را قبل از حج افزایش دهیم؟
06	در ایام حج
07	بهداشت شخصی
09	آسیب های گرمایی و عفونت
10	- گرمزدگی
11	- استرس گرمایی
13	- استرس عضلانی
15	- کم آبی
17	- سقوط
19	- پیچ خوردگی مچ پا
20	- عفونت های تنفسی
21	- تب دنگی
22	مسمومیت غذایی
25	دستورالعمل های بهداشتی ویژه برای بیماران خاص
26	- دستورالعمل های بهداشتی برای بیماران قلبی
27	- دستورالعمل های بهداشتی برای بیماران دیابتی
30	- دستورالعمل های بهداشتی برای بیماران آسم
31	- دستورالعمل های بهداشتی برای بیماران آلرژی
33	کمک های اولیه
33	- قند خون پایین
34	- خون دماغ شدن
35	- کبودی
36	- اقدامات احتیاطی هنگام اصلاح
37	بعد از حج
38	برای امنیت تو
41	خدمات مهمی که باید از آنها آگاه بود



وزارة الصحة
Ministry of Health

مقدمات قبل از حج



واکسیناسیون ضروری - حج 1444

بیماری	به چه کسی؟	چه زمانی؟
کووید 19	- همه زائران - کارگران در حج	تکمیل واکسن های تایید شده (لینک).
آنفولانزا	- زائران از داخل کشور - کارگران در حج	یک نوبت در هر زمان در دوره بین سپتامبر 2022 و 10 روز قبل از حج.
مننژیت	- همه زائران - کارگران در حج	- واکسن ترکیبی: یک نوبت در هر زمان در طول پنج سال قبل تا 10 روز قبل از حج. - واکسن مننگوکوک: یک نوبت در سه سال قبل تا 10 روز قبل از حج.
فلج اطفال	زائران برخی کشورها (لینک)	لطفا به احکام بهداشتی حج 1444 مراجعه کنید (لینک)
تب زرد	زائران برخی کشورها (لینک)	لطفا به احکام بهداشتی حج 1444 مراجعه کنید (لینک)

واکسیناسیون مستحب - حج 1444

بیماری	به چه کسی؟	چه زمانی؟
آنفولانزا	- زائران خارجی - ساکنان مناطق حج	یک نوبت در هر زمان در دوره بین سپتامبر 2022 و 10 روز قبل از حج.
مننژیت	اهالی مناطق حج	- طی پنج سال گذشته (واکسن ترکیبی) - طی سه سال گذشته (واکسن مننگوکوک)
فلج اطفال	زائران برخی کشورها (لینک)	لطفا به احکام بهداشتی حج 1444 مراجعه کنید (لینک)



دستورالعمل های بهداشتی

قبل از حج

اگر به بیماری مزمن مبتلا هستید، با پزشک خود مشورت کنید تا از ثبات سلامتی و توانایی خود در انجام حج اطمینان حاصل کنید. برای بیماران دیابتی، توصیه می شود در مورد تنظیم دوز دارو در ایام حج با پزشک خود مشورت کنند.



مطمئن شوید که مقدار کافی دارو مصرف می کنید، به خصوص اگر زائر از بیماری هایی مانند بیماری قلبی، فشار خون بالا و دیابت رنج می برد که نیاز به مصرف منظم دارو دارد.



یک گزارش پزشکی دقیق همراه داشته باشید که شرایط پزشکی، داروها و دوزهای مصرفی شما را مشخص کند. این به مدیریت شرایط شما در صورت لزوم کمک می کند.





چگونه آمادگی جسمانی خود را قبل از حج افزایش دهیم؟ قبل از حج

انجام تمرینات هوازی مانند دوچرخه
سواری و شنا.



20 تا 60 دقیقه در روز ورزش
بدنی داشته باشید.



به تدریج شدت تلاش را
افزایش دهید



اطمینان از یک دوره گرم کردن 5
تا 10 دقیقه قبل از شروع فعالیت
بدنی و همچنین یک دوره سرد
کردن 10 تا 5 دقیقه قبل از پایان
فعالیت.





وزارة الصحة
Ministry of Health

در ایام حج

دستورالعمل های عمومی برای بهداشت فردی:



هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را با دستمال بپوشانید و در صورت در دسترس نبودن دستمال از آرنج خود استفاده کنید.



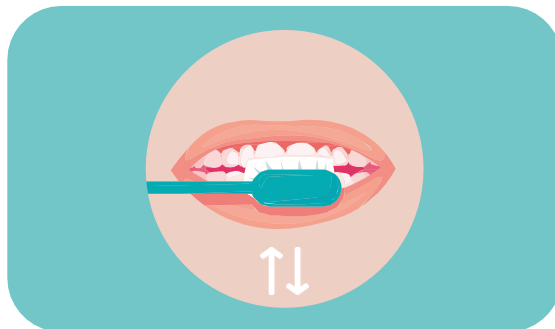
حتما از ماسک استفاده کنید و از تماس نزدیک با افرادی که علائم تنفسی دارند خودداری کنید.



روزانه محل زندگی خود را تمیز کنید



لباس تمیز بپوشید تا از تحریکات پوستی جلوگیری کنید.



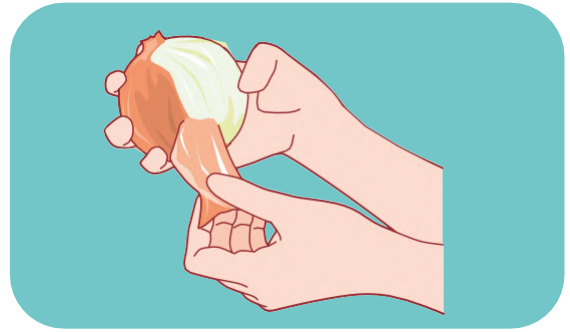
رعایت بهداشت دهان و دندان و مراقبت از دندان



شستن دست‌ها



بعد از سرفه یا عطسه



قبل، حین و بعد از تهیه غذا.



پس از ورود به محل سکونت



بعد از استفاده از توالت



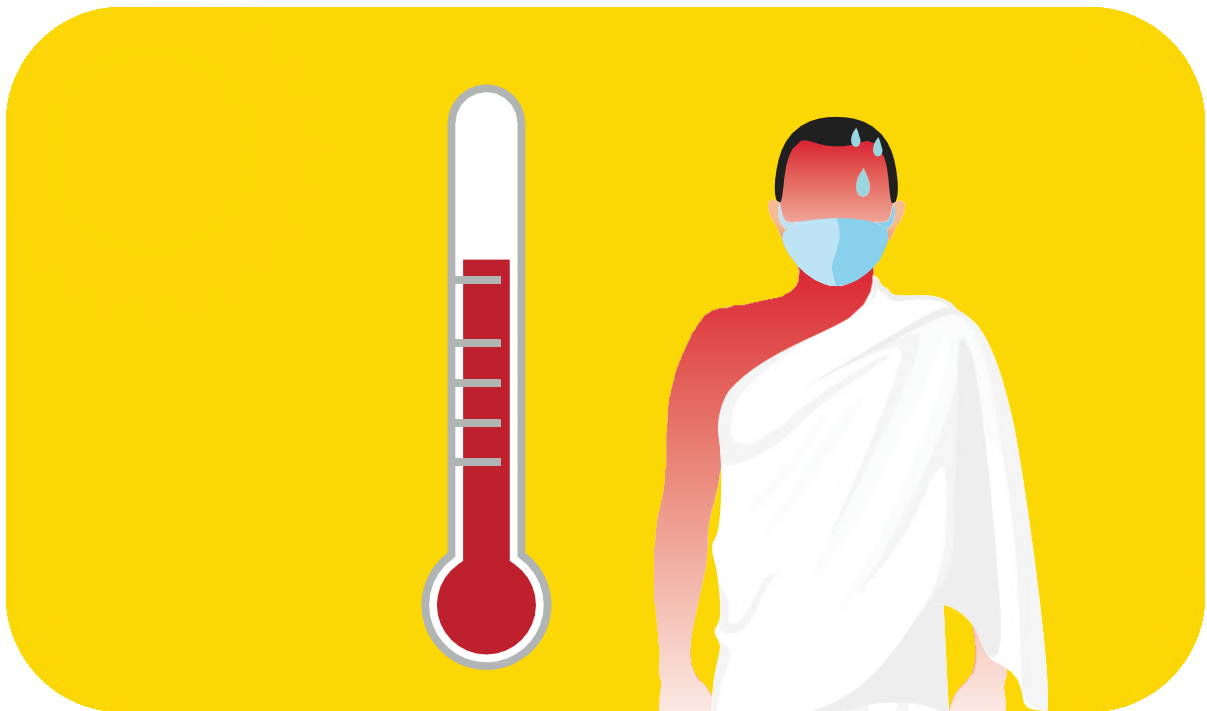
بعد از دست زدن به زباله



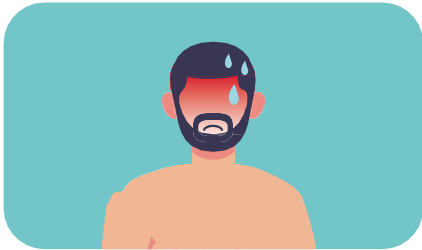
آسیب های گرمایی و عفونت گرمزدگی

این یک وضعیت تهدید کننده زندگی است که معمولاً با افزایش کنترل نشده دمای مرکزی بدن به بالای 40 درجه سانتیگراد و اختلال در عملکرد سیستم عصبی مرکزی مانند هذیان، تشنج یا کما همراه است.

علل اصلی آن قرار گرفتن در معرض دمای بالا و رطوبت بالا یا استرس فیزیکی قابل توجه است.



گرم‌زدگی یک اورژانس پزشکی است که باید در اسرع وقت با انجام مراحل زیر درمان شود:



بیرون آوردن لباس های بیرونی و خنک کردن بدن با آب به خصوص ناحیه سر و گردن



انتقال فرد مبتلا به مکان خنک



به فرد آسیب دیده مایعات بدهید تا بنوشد



آنها را در معرض یک منبع هوا مانند تهویه مطبوع یا فن قرار دهید



با خدمات فوریت های پزشکی تماس بگیرید و به نزدیکترین مرکز درمانی بروید

استرس گرمایی

این وضعیتی است که در آن بدن مایعات و الکترولیت ها را به دلیل تعریق زیاد و دریافت ناکافی آب و مایعات از دست می دهد.

برای جلوگیری از استرس گرمایی، این دستورالعمل ها را دنبال کنید:



از مناطق گرم و شلوغ خودداری کنید



از قرار گرفتن در معرض مستقیم خورشید خودداری کنید



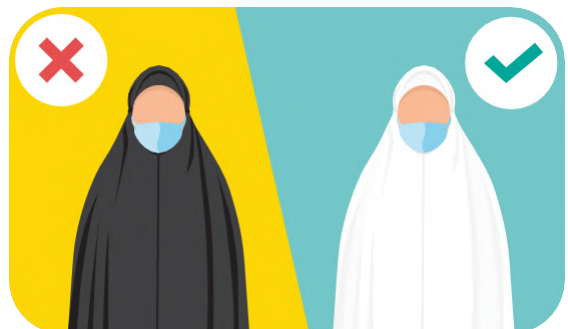
استراحت کنید و استراحت کنید



از مصرف مایعات کافی، از جمله آب و آبمیوه هایی که حاوی الکترولیت های لازم هستند، اطمینان حاصل کنید



از چترهای رنگ روشن استفاده کنید



پوشیدن لباس های رنگ روشن (برای خانم ها)

مناطقى كه حوادث گرمزدگى در آنها شايع تر است عبارتند از:

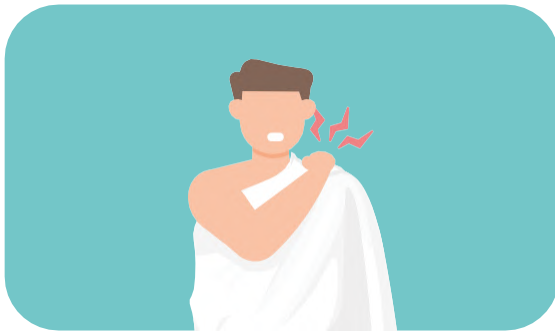
طواف مخصوصاً در ساعات ظهر.
المساء، به ویژه زمانی که ازدحام شدید و درجه حرارت بالا وجود دارد.
عرفات در ساعات ظهر
منا، به ویژه در محل های قربانی کردن حیوانات و پرتاب سنگریزه به ستون ها، به دلیل مسافت زیاد و ازدحام جمعیت در مراسم سنگسار.



استرس عضلانی

استرس عضلانی به دلیل آمادگی جسمانی ضعیف، خستگی مفرط و حرکات خشن رخ می دهد.

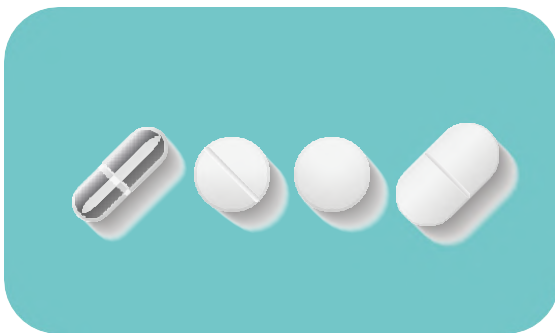
روش های درمان استرس عضلانی:



برای کاهش درد به ناحیه آسیب دیده فشار وارد کنید



اگر استرس عضلانی دارید از ویلچر یا کمک حرکتی استفاده کنید



مسکن ها را طبق دستور مصرف کنید



برای تسکین درد، ناحیه آسیب دیده را خنک کنید



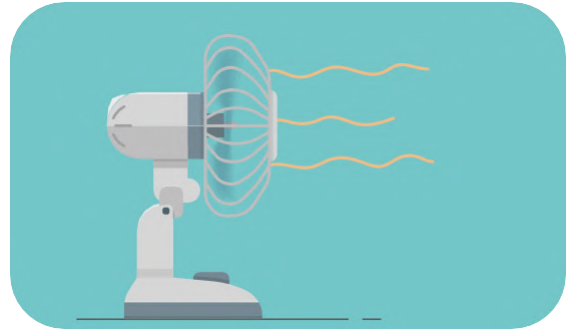
تحريك پوست

این مشکل در ایام حج بخصوص در بین افراد چاق، دارای اضافه وزن یا دیابت رایج است. پوست ملتهب می شود و باعث قرمزی در چین های ران، گاهی در ناحیه زیر بغل و زیر سینه ها می شود.

پیشگیری از تحريك پوست:



رعایت بهداشت فردی و استفاده از کرم های مناسب روی بدن قبل از پیاده روی.



تهویه مناسب چین های بدن مانند بالای ران و زیر بغل



خشک نگه داشتن ناحیه و پوشیدن لباس های نخی برای جلوگیری از اصطکاک



استفاده از پودر بچه بعد از تعریق

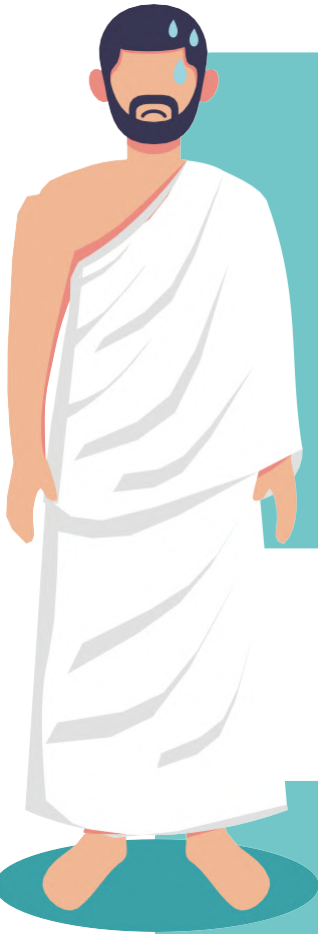
در صورت عفونت می توان از کرم های مخصوص این مشکل استفاده کرد. قبل از استفاده مکرر از دارو، ناحیه آسیب دیده باید با آب و صابون شسته شود.



کم آبی بدن

زمانی اتفاق می افتد که مقدار آبی که بدن دریافت می کند کمتر از مقدار آب از دست رفته از طریق استفراغ، اسهال، تنفس، تعریق یا ادرار باشد.


علل:



استفراغ 

اسهال 


تب 

ادرار زیاد
(به طور معمول در بیماران
دیابتی) 


تعرق مفرط 

علائم:


احساس خستگی 

تهوع و استفراغ 

تشنگی شدید 

خشکی دهان، لب
ها و چشم ها 

ضربان قلب تند 

ادرار زرد تیره 

عدم ادرار کردن برای مدت طولانی 



جلوگیری از کم آبی در حج

01 روزانه مقدار زیادی آب بنوشید.

02

از غذاهای غنی از آب مانند میوه ها و سبزیجات استفاده کنید

درمان کم آبی بدن به شدت بیماری بستگی دارد:

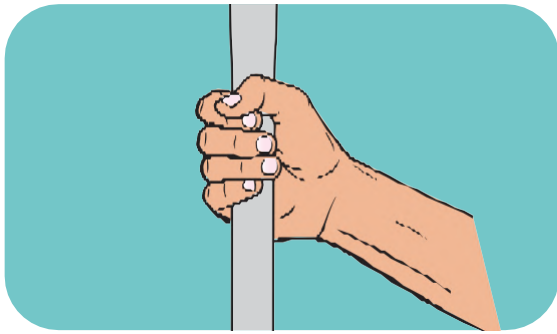
توصیه می شود با شروع علائم به پزشک مراجعه کنید. مایعات آبرسانی مجدد بنوشید یا در موارد شدید آنها را به صورت داخل وریدی مصرف کنید. در موارد اسهال ناشی از عفونت باکتریایی، پزشک ممکن است آنتی بیوتیک تجویز کند. پزشک ممکن است داروهای ضد تهوع تجویز کند. در صورت تب، پزشک ممکن است داروهای کاهش دهنده تب را تجویز کند.



افتادن :

هر کسی ممکن است زمین خوردن را تجربه کند، اما افراد مسن بیشتر مستعد زمین خوردن هستند، به خصوص اگر دارای یک بیماری مزمن باشند.

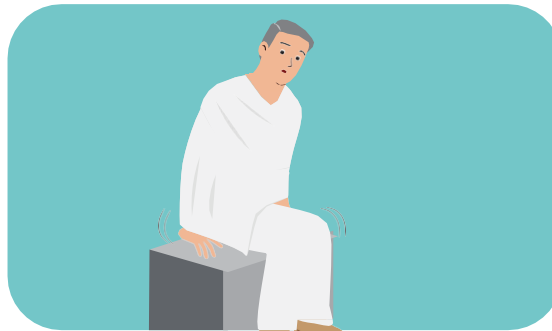
زائر در صورت سقوط چه باید بکند؟



روی دست ها و زانوهای خود بغلتانید و به دنبال یک مبلمان ثابت مانند یک صندلی باشید.



اگر زمین خوردن را تجربه کردید، مهم است که آرامش خود را حفظ کنید. اگر مجروح نشده اید و احساس می کنید آنقدر قوی هستید که بتوانید بلند شوید، برای بلند شدن سریع عجله نکنید.



برای حمایت از خود با دو دست مبلمان را بگیرید و وقتی احساس آمادگی کردید به آرامی بلند شوید. قبل از ادامه فعالیت، کمی بنشینید و استراحت کنید.

جلوگیری از افتادن در حج:



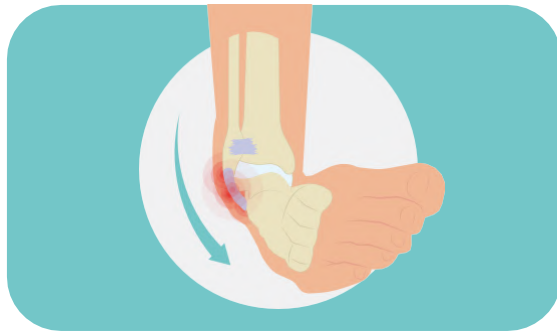
کفش های مناسب و به خوبی بپوشید که از مچ پا حمایت می کنند.
با کوتاه کردن منظم ناخن های پا و مشورت با پزشک عمومی یا متخصص پا برای هر گونه مشکل پا از پاهای خود مراقبت کنید.
در مناطق شلوغ از برخورد خودداری کنید.
برای کارهایی که به تنهایی نمی توانید با خیال راحت انجام دهید، کمک بگیرید.
از راه رفتن روی زمین های لغزنده فقط با جوراب خودداری کنید.

توجه داشته باشید: در صورت داشتن اختلالات تعادلی یا اختلالات بینایی و شنوایی، استفاده از وسایل کمک پزشکی مانند عصا، ویلچر، عینک تجویزی و سمعک برای جلوگیری از سقوط و عوارض ناشی از آن ضروری است.

پیچ خوردگی مچ پا

این پارگی یا کشیدگی رباط‌هایی است که ساق را احاطه کرده و به پا متصل می‌کنند که معمولاً در اثر زمین خوردن هنگام راه رفتن یا دویدن ایجاد می‌شود.

علائم



شدت علائم بسته به میزان آسیب می‌تواند متفاوت باشد، اما به طور کلی شامل درد، قرمزی، کبودی، تورم یا از دست دادن حرکت مچ پا می‌شود.

توجه داشته باشید:

- اگر مشکوک به پیچ خوردگی مچ پا هستید، مراحل زیر را دنبال کنید:
- باقی مانده.
- یک کیسه یخ پیچیده شده در حوله را به مدت 15 تا 20 دقیقه روی مچ پا قرار دهید.
- اگر در مچ پا احساس بی‌حسی کردید کیسه یخ را بردارید.
- مچ پا را فشرده کنید.
- پاهای خود را بالاتر از سطح بدن خود قرار دهید و از وارد کردن وزن به مچ پا خودداری کنید.
- از مسکن‌های بدون نسخه استفاده کنید که با وضعیت سلامتی شما تناقض ندارند.
- اگر درد و تورم ادامه داشت، برای رد شکستگی با پزشک خود مشورت کنید.

دستورالعمل های بهداشتی برای پیشگیری از عفونت های تنفسی:



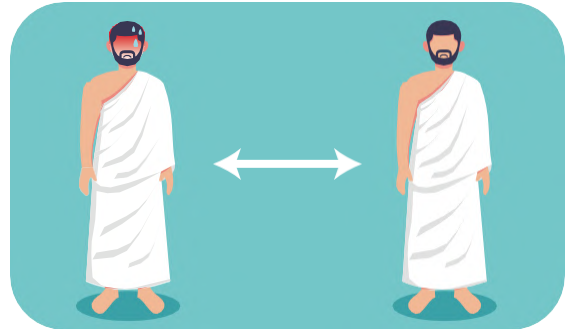
هنگام سرفه یا عطسه از دستمال کاغذی استفاده کنید و در سطل زباله بیندازید



شستن دست ها با آب و صابون، به ویژه پس از سرفه و عطسه، پس از استفاده از توالت، قبل از تهیه و خوردن غذا و پس از دست زدن به حیوانات



از نوشیدن شیر غیر پاستوریزه یا مصرف گوشت خام یا فرآورده های حیوانی که به درستی پخته نشده اند خودداری کنید.



از تماس مستقیم با افرادی که علائم بیماری را نشان می دهند خودداری کنید و از به اشتراک گذاشتن وسایل شخصی با آنها خودداری کنید

تب دنگی و ویروس زیکا



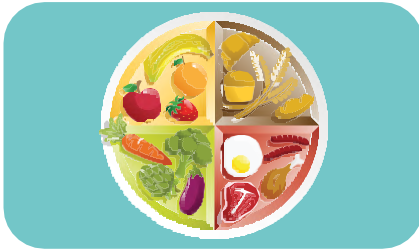
به افرادی که برای عمره، حج، کارهای فصلی یا هر هدف دیگری به مناطق حج می آیند توصیه می شود برای جلوگیری از گزش پشه اقدامات و احتیاط های لازم را انجام دهند، مانند استفاده از لباس های محافظ (ترجیحاً رنگ روشن) که تا حد امکان بدن را بپوشاند. و استفاده از دافع حشرات



در صورت بروز یک وضعیت اضطراری بهداشت عمومی با نگرانی بین المللی یا شیوع بیماری های مشمول مقررات بین المللی بهداشت، وزارت بهداشت اقدامات اضافی فراتر از موارد ذکر شده در بالا را با هماهنگی سازمان بهداشت جهانی انجام خواهد داد.

اختلالات گوارشی:

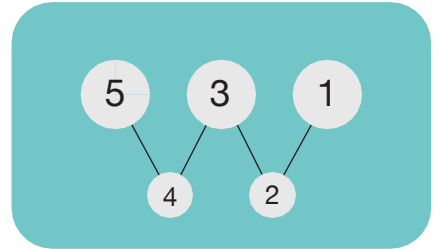
برای جلوگیری از مسمومیت غذایی در حج این نکات را رعایت کنید:



غذاهای سالم و سرشار از پروتئین، سبزی و میوه بخورید و برای سهولت حرکت در حج از پرخوری پرهیز کنید.



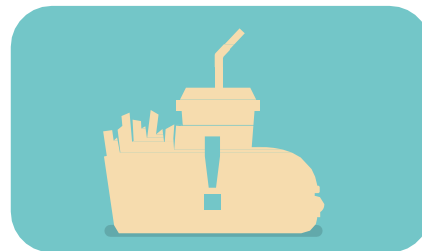
برای جلوگیری از کم آبی و گرمزدگی مایعات کافی بنوشید .



وعده های غذایی را به سه وعده اصلی و دو وعده غذایی سبک تقسیم کنید



تعداد بین نوشیدن آب و مصرف آب میوه هایی که سرشار از املاح ضروری هستند، حفظ کنید



برای جلوگیری از حساسیت غذایی از خوردن غذاهای جدید و ناآشنا خودداری کنید

برای پیشگیری از مسمومیت غذایی:



میوه ها و سبزیجات را قبل از مصرف کاملا بشویید.



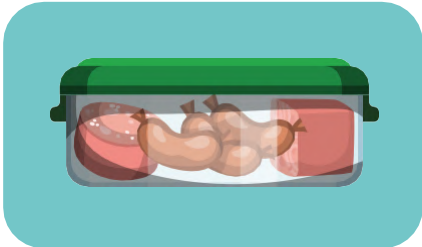
غذا را در یخچال نگهداری کنید یا فقط آنچه برای یک وعده غذایی لازم است تهیه کنید.



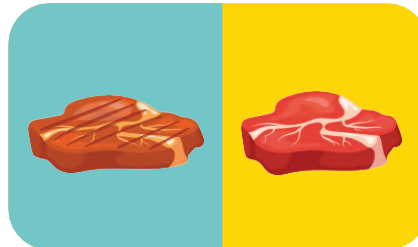
ظروف تمیزی که برای تهیه و مصرف غذا استفاده می شود



تاریخ انقضای مواد غذایی و نوشیدنی ها را بررسی کنید



از نگهداری غذاهای پخته شده برای مدت طولانی در سفر خودداری کنید.



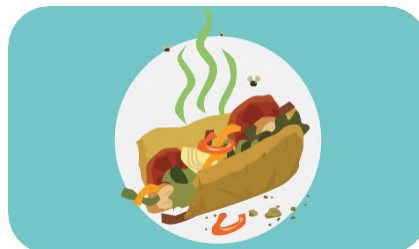
غذاهای خام را جدا از غذاهای آماده نگهداری کنید.



از مصرف شیر و محصولات لبنی غیر پاستوریزه و همچنین گوشت های نیم پز خودداری کنید.



قبل از تهیه غذا و قبل و بعد از غذا دست ها را با آب و صابون بشویید.



در صورت وجود هرگونه شک و تردید در مورد ایمنی آن مانند تغییر طعم، رنگ، بو یا بافت، غذا را دور بریزید.

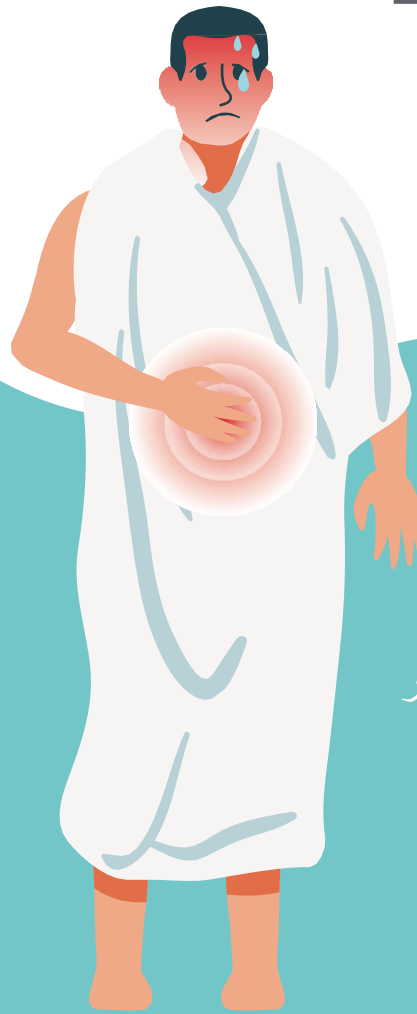


مواد غذایی را بدون پوشش و در معرض آلودگی یا حشرات قرار ندهید.



وزارة الصحة
Ministry of Health

کمک های اولیه:



برای جایگزینی مایعات از دست رفته و جلوگیری از کم آبی مایعات فراوان بنوشید.



از دادن غذا به بیمار خودداری کنید



مصدوم را به بیمارستان منتقل کنید



وزارة الصحة
Ministry of Health

دستورالعمل های بهداشتی
ویژه برای برخی از بیماران
در ایام حج

دستورالعمل های بهداشتی برای بیماران قلبی:

عموماً مریض با عارضه قلبی ثابت می تواند به حج مشرف شود. با این حال، توصیه می شود که اقدامات احتیاطی زیر را انجام دهند:



از عرضه کافی داروهای اطمینان حاصل کنید و آنها را به طور ایمن نگهداری کنید.



قبل از رفتن به حج برای ارزیابی وضعیت سلامتی با پزشک مشورت کنید.



از فعالیت بدنی زیاد خودداری کنید و در هنگام طواف (طواف) و ساعی (راه رفتن بین صفا و مروه) در صورت احساس خستگی از ویلچر استفاده کنید.



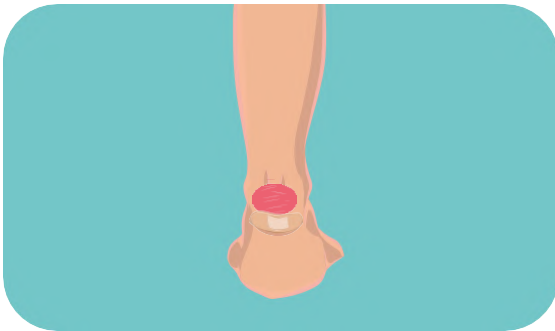
کارت پزشکی یا گزارشی همراه داشته باشید که وضعیت بیمار و داروهایی که مصرف می کند را مشخص کند.



اگر بیمار هر گونه درد قفسه سینه یا مشکل در تنفس را تجربه کرد، باید فوراً به نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه کند.

دستورالعمل های بهداشتی برای بیماران دیابتی:

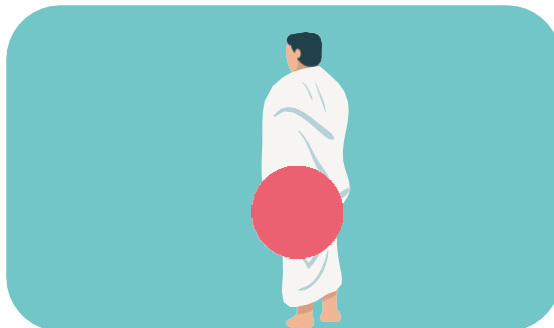
بیماران دیابتی می توانند پس از انجام معاینات پزشکی برای تعیین شایستگی برای زیارت به حج مشرف شوند. با این حال، آنها باید مراقب موارد زیر باشند:



ایجاد زخم یا زخم در پاها یا سایر نقاط بدن به دلیل افزایش فعالیت و شلوغی

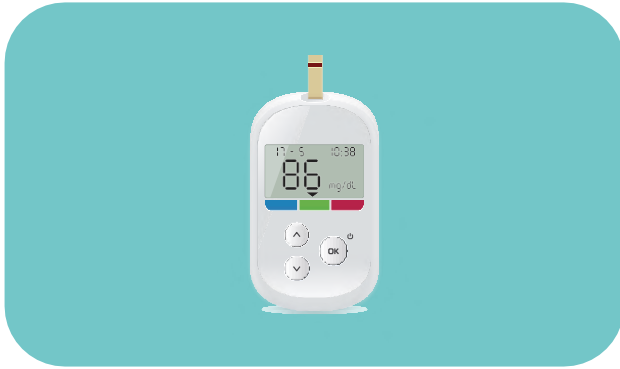


سطوح پایین قند خون، که ممکن است به دلیل استرس، قرار گرفتن در معرض گرما، و تغییر در رژیم غذایی و الگوهای غذایی رخ دهد



تحریک پوست که در بیماران دیابتی به دلیل ازدحام جمعیت، تعریق زیاد و نوسانات سطح قند خون شایع است.

در اینجا چند توصیه برای زائران دیابتی برای جلوگیری از این مشکلات وجود دارد:



یک دستگاه اندازه گیری قند خون به همراه داشته باشید و مرتباً سطح قند خون خود را اندازه گیری کنید، به خصوص زمانی که نوساناتی در سطح قند خود احساس می کنید.



مچ بند ببندید یا کارت شناسایی همراه داشته باشید که نشان دهد دیابت دارید، همراه با اطلاعاتی در مورد نوع درمانی که دریافت می کنید. این کمک های لازم را در صورت نیاز تسهیل می کند.



اطمینان حاصل کنید که انسولین در هنگام حمل و نقل و نگهداری با استفاده از یک کیف خنک کننده مناسب (کیسه مسافرتی انسولین) یا یخچال در محل اقامت خود خنک نگه داشته شود.



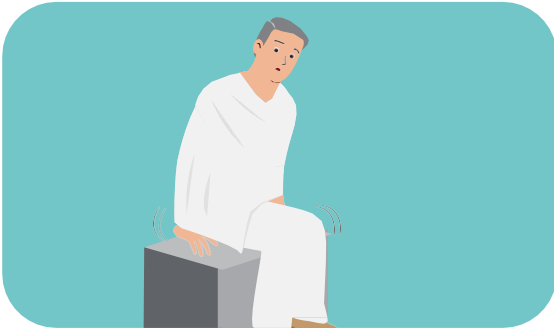
از عرضه کافی و کافی داروهای دیابت اطمینان حاصل کنید و طبق راهنمایی های ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی به رژیم غذایی تجویز شده خود پایبند باشید.



زائر باید جوراب راحت بپوشد تا پاهای خود را از هرگونه زخم در امان نگه دارد و از راه رفتن پابرهنه برای زنان خودداری کند.



زائر می تواند برای احتیاط مقداری آب میوه یا شیرینی شیرین همراه داشته باشد تا در صورت احساس علائم افت قند خون مصرف کند.



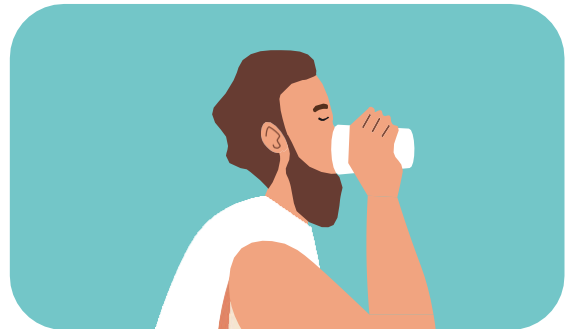
در صورت مشاهده علائم افت قند خون پایین، به طور موقت انجام مراسم را متوقف کنید.



توصیه می شود برای جلوگیری از افت قند خون، طواف یا سعی (مناسک) را بدون مصرف داروی لازم و مصرف غذای کافی شروع نکنید.



از ریش تراش برقی که مخصوص زائران طراحی شده است استفاده کنید



به طور منظم مقدار کافی آب بنوشید

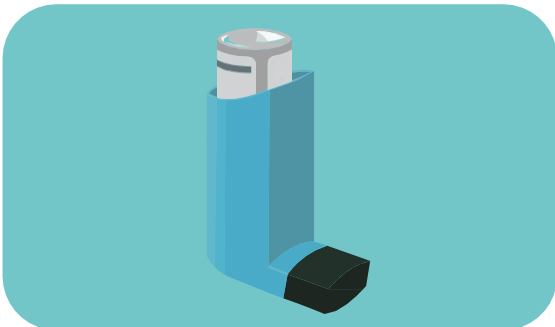
دستورالعمل های بهداشتی برای بیماران آسم:



به بیمار توصیه می شود از مچ بند استفاده کند که نشان دهنده نام، سن، تشخیص آسم و نوع درمان است.



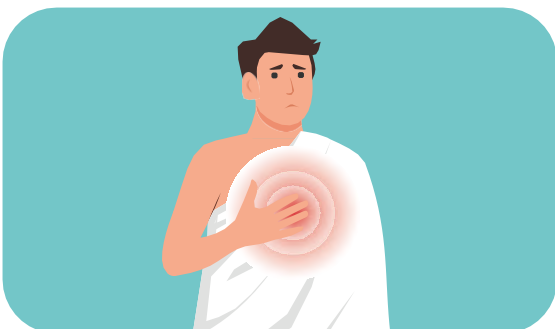
بیماران مبتلا به آسم باید قبل از رفتن به حج برای بررسی وضعیت سلامت و بررسی برنامه درمانی خود به پزشک مراجعه کنند.



بیماران مبتلا به آسم باید همیشه دستگاه تنفسی نجات خود را در طول مراسم به همراه داشته باشند تا در صورت نیاز از آن استفاده کنند.



محیط شلوغ در طول حج به طور بالقوه می تواند باعث حملات شدید آسم شود، بنابراین ترجیح داده می شود که مناسب در زمان های کمتر شلوغ انجام شود تا از چنین قسمت هایی جلوگیری شود.



اگر بیمار علائم حمله آسم مانند سرفه های مکرر، خس خس سینه، سختی یا تنگی نفس، گرفتگی یا درد قفسه سینه، یا اختلال در خواب به دلیل مشکلات تنفسی را تجربه کرد، باید فوراً به نزدیکترین مرکز درمانی برای کمک مراجعه کند.



قبل از انجام هر گونه فعالیت بدنی مخصوصاً هنگام طواف (طواف)، ساعی (مراسم پیاده روی بین صفا و مروه) و رجم جمرات، پس از مشورت با پزشک توصیه می شود از گشادکننده برونش استفاده شود.

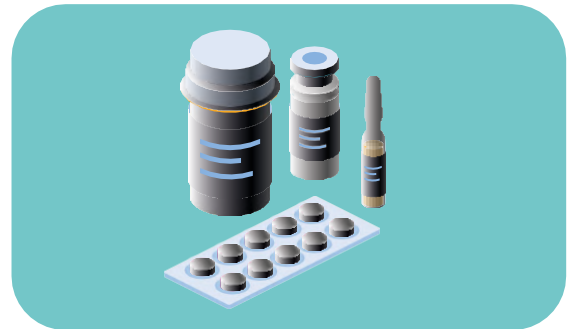
دستورالعمل های بهداشتی برای بیماران آلرژی:

یک بیمار آلرژیک ممکن است از حساسیت بیش از حد به برخی مواد محیطی مانند دود، گرد و غبار، غذا، مواد شیمیایی و غیره رنج ببرد. آلرژی می تواند هر قسمت از بدن از جمله پوست، چشم ها، بینی (معروف به رینیت آلرژیک) و حتی قفسه سینه (معروف به آسم) را درگیر کند. این ممکن است در فصل حج به دلیل ازدحام جمعیت، گرد و غبار، گرما و دود آگزوز خودرو افزایش یابد.

در اینجا چند پیشنهاد وجود دارد که ممکن است به کاهش این مشکلات سلامتی کمک کند



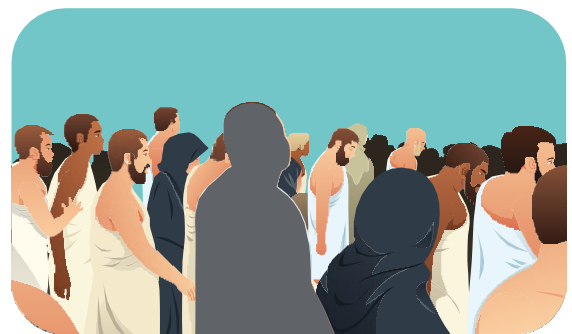
در مواردی که آلرژی ناشی از برخی مواد غذایی باشد، درمان در این حالت پرهیز از خوردن آن غذا است.



اگر آلرژی مربوط به پوست یا رینیت آلرژیک باشد زائر صبور می تواند طبق دستور پزشک آنتی هیستامین مناسب مصرف کند. به طور کلی خطر آلرژی برای زائر وجود ندارد مگر اینکه تشدید آسم رخ دهد.



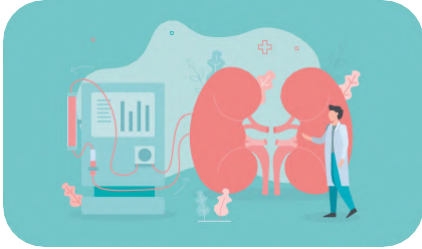
برخی از داروهای آلرژی ممکن است باعث خواب آلودگی شوند، بنابراین مهم است که هنگام رانندگی از این موضوع آگاه باشید.



به بیماران آلرژی توصیه می شود از مکان ها، زمان ها، فعالیت ها و غذاهایی که باعث ایجاد حساسیت در آن ها می شود، خودداری کنند، مانند پرهیز از قرار گرفتن در معرض مستقیم نور خورشید و پرهیز از شلوغی.

دستور العمل های بهداشتی برای بیماران کلیوی:

چندین بیماری کلیوی وجود دارد، اما ما به طور کلی بر نارسایی کلیه که نیاز به دیالیز، اختلال عملکرد کلیه و سنگ کلیه دارد تمرکز خواهیم کرد:



بیماران نارسایی کلیه باید در زیارت به طور منظم دیالیز شوند



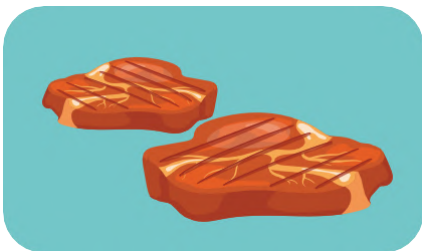
بیمار باید با پزشک خود مشورت کند تا از توانایی خود در انجام مراسم حج اطمینان حاصل کند و دستور العمل های بهداشتی مناسب را به دست آورد.



در صورت بروز هرگونه اختلال بدنی مانند عفونت های گوارشی یا عفونت های مجاری ادراری، بیمار باید به نزدیک ترین مرکز مراقبت های بهداشتی یا بیمارستان مراجعه کند.



بیمار باید داروهای تجویز شده خود را همراه داشته باشد و در محل مناسبی برای دسترسی آسان نگهداری کند.



برای جلوگیری از تأثیرگذاری بر عملکرد کلیه، گوشت و پروتئین بیش از حد مصرف نکنید.



برای جلوگیری از دست رفتن مایعات و املاح از بدن، از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب سوزان خودداری کنید.

کمک های اولیه

کمک های اولیه برای کاهش قند خون:

اگر نتیجه آزمایش قند خون پایین است یا اگر علائم قند خون پایین را تجربه کردید:



بعد از 15 دقیقه دوباره قند خون را آزمایش کنید. اگر نتیجه قند خون در محدوده طبیعی باشد.



قند خون را با نوشیدن آب شیرین یا دو قاشق چایخوری عسل افزایش دهید



اگر نتیجه قند خون همچنان پایین است، روند افزایش قند خون را با نوشیدن آب شیرین یا دو قاشق چایخوری عسل تکرار کنید و بعد از 15 دقیقه دوباره قند خون را آزمایش کنید.



برای حفظ سطح قند خون، یک وعده غذایی حاوی کربوهیدرات بخورید



اگر گلوکاگون در دسترس نبود و بیمار در عرض 15-20 دقیقه به هوش نیامد، بیمار را در اسرع وقت به بیمارستان منتقل کنید.

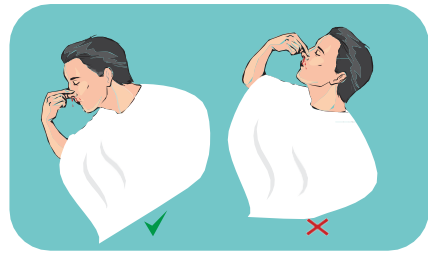


اگر نتیجه قند خون همچنان پایین است و بیمار پاسخ نمی دهد و در خطر از دست دادن هوشیاری است، در صورت وجود دوز گلوکاگون در محل اییزود قند خون پایین تزریق کنید.

کمک های اولیه برای خونریزی بینی:



به هر دو طرف بینی، به ویژه قسمت نرم (غضروفی) فشار وارد کنید، در حالی که از فشار دادن فقط به یک طرف، حتی اگر خونریزی فقط در یک طرف باشد، خودداری کنید.



در حالت نشسته یا ایستاده کمی به جلو خم شوید، از دراز کشیدن یا خم کردن سر به عقب خودداری کنید زیرا ممکن است باعث بلع خون و استفراغ شود.



کمپرس سرد یا کیسه یخ را می توان روی بینی قرار داد زیرا به انقباض عروق خونی کمک می کند.



برای کودکان حداقل پنج دقیقه و برای بزرگسالان 10 تا 15 دقیقه به بینی فشار وارد کنید.

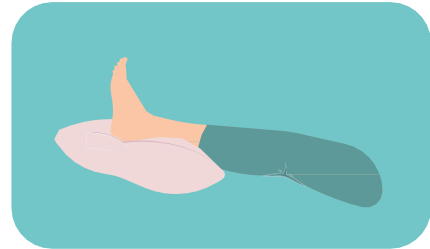


اگر خونریزی متوقف نشد مراحل قبلی را تکرار کنید و حداقل 30 دقیقه به بینی فشار وارد کنید. اگر خونریزی همچنان متوقف نشد، مهم است که فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.

کمک های اولیه برای کبودی:



کمپرس یخ را روی ناحیه آسیب دیده بمالید



برای جلوگیری از تورم و کاهش درد، ناحیه آسیب دیده را استراحت کرده و بالا بیاورید.



کیسه یخ را هر بار بیش از 15 دقیقه روی ناحیه آسیب دیده قرار دهید و در طول روز تکرار کنید.



کیسه یخ را در یک حوله بپیچید



برای تسکین درد، مقداری مسکن مصرف کنید

اقدامات احتیاطی در هنگام اصلاح شامل توصیه های زیر است:



به یاد داشته باشید که استفاده از ابزار اصلاح خود بهترین راه برای محافظت از خود در برابر عفونت در حین اصلاح است



از تیغ های یکبار مصرف استفاده کنید و از به اشتراک گذاشتن هر نوع تیغ با دیگران خودداری کنید



وزارة الصحة
Ministry of Health

بعد از حج

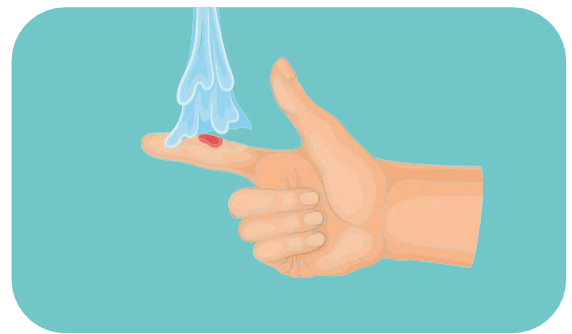
برای امنیت تو

تهیه کیت کمک های اولیه قبل از روز کشتار در مواقع اضطراری مهم است.

زخم های جزئی



باند یا چسب را روزانه عوض کنید



برای جلوگیری از عفونت دست ها
را بشویید

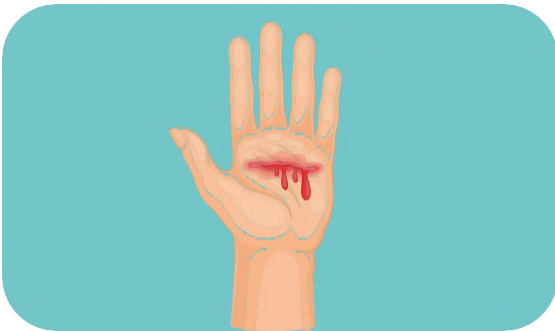


یک پانسمان استریل یا پارچه تمیز را روی
محل زخم بمالید و روی زخم فشار وارد
کنید.

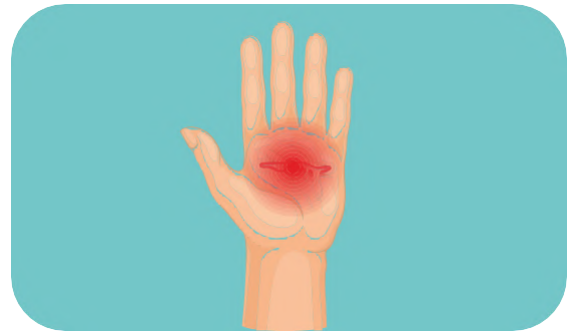


شما باید

در موارد زیر به اورژانس مراجعه کنید:



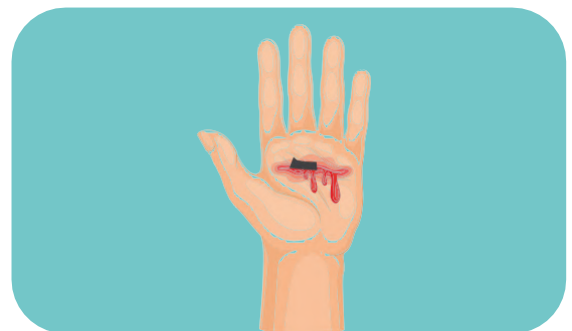
ادامه خونریزی از زخم



قرمزی، تورم یا افزایش درد در اطراف زخم



وجود یک بیماری از قبل موجود مانند دیابت یا موارد دیگر



وجود جسم خارجی دیگر در زخم



زخم های عمیق

خونریزی شدید



یک پانسمان استریل یا پارچه تمیز روی زخم بمالید و تا رسیدن کمک پزشکی به آن ناحیه محکم فشار وارد کنید.



تا زمانی که کمک پزشکی نرسیده است، هیچ شیء قلاب شده را بردارید یا اقدام به تمیز کردن زخم نکنید



بلافاصله قسمت بریده و مجروح را به بیمارستان منتقل کنید.



در صورت قطع عضو، قسمت بریده شده را در یک کیسه تمیز و سپس در ظرفی حاوی آب سرد و یخ قرار دهید.

خدمات مهمی که باید از آنها آگاه بود

برای سوالات بهداشتی با شماره 937 تماس بگیرید
تماس ها به صورت 24 ساعته به چندین زبان پاسخ داده می شود:

Persian	Turkish	French	Indonesian	Urdu
Persian	türkçe	Français	Anonim	ودرا

از طریق اپلیکیشن صحتی به خدمات بهداشتی و درمانی خود دسترسی داشته باشید
برنامه یکپارچه برای خدمات مراقبت های بهداشتی



از نزدیکترین مراکز درمانی و بیمارستان های اطراف خود مطلع شوید





وزارة الصحة
Ministry of Health



سَعَى كُفْرًا مَغْفُورًا
وَمُنْتَهَى كُفْرًا مَغْفُورًا