

به نام خدا

نکات بهداشتی مربوط به زائران محترم

الف – توصیه های قبل از عزیمت: قبل از عزیمت به کشور عراق دقیقاً به نکات ذیل

توجه فرمائید:

۱- در کلیه جلسات آموزشی شرکت مسافرتی مربوطه شرکت فرمائید و به نکات مطروحه توسط

مدیر مربوطه توجه فرمائید.

۲- زائرین لازم است داروهای اختصاصی مورد نیاز، حداقل برای مصرف ۱۰ روز را به همراه داشته

باشند، همچنین توصیه می شود افراد مبتلا به بیماری مزمن از قبیل صرع، دیابت، فشار خون

و غیره قبل از سفر با پزشک خود مشورت نموده و حتماً توصیه های ارائه شده توسط پزشک

معالج خود را کاملاً رعایت فرمائید، زیرا عدم اجرای آن ها می تواند منجر به عواقب بسیار

خطر و بعضاً چاره ناپذیر در طول سفر گردد. ضمناً این قبیل زائرین بایستی سوابق پزشکی خود

را به طور کامل همراه خود داشته باشند.

۳- به موقع جهت تزریق واکسن مننژیت (از نوع جدید) اقدام نمائید در این مورد:

الف) واکسن باید حداقل ۱۰ روز قبل از خروج از کشور تزریق شود تا مؤثر باشد.

ب) اگر ظرف ۲ سال گذشته نوع جدید واکسن را تزریق کرده اید، نیازی به تزریق مجدد واکسن نمی

باشد.

ج) اگر تزریق واکسن میسر نشده، در هر زمان که میسر شد، تزریق کنید.

(د) تزریق واکسن آنفلوآنزا به ویژه در شرایط و بیماری های زیر مورد تأکید قرار گرفته است:

- بیماری های قلبی، ریوی، آسم، سابقه آنفارکتوس قلبی، نارسایی کبد و کلیه، دیابت، بیماری مزمن و افراد بالای ۵۰ سال.

۴- بیماران دیالیزی حتماً نامه ای از متخصص مربوطه یا مراکز دیالیز تهیه کنند که در آن نوع بیماری، تاریخ شروع، درمان، نتایج آزمایش های HBCAG و HBCAB و HIV و همچنین تعداد دفعات، مدت دیالیز در هفته، میزان هپارین و وزن بیمار به زبان لاتین در آن درج شده و به همراه خود بیاورید.

۵- خانم ها قبل از عزیمت به پزشک متخصص زنان مراجعه و از نظر تنظیم عادت ماهانه خود را آماده نمایند.

۶- خود را در زمینه های مختلف عاداتی نظیر: پیاده روی، زندگی جمعی، اعمال سنگین مسجد کوفه و مسجد سهله و غیره آماده نمایید.

۷- اگر مشکل جسمی (مثلاً نیاز به دندانپزشکی) دارید، قبل از سفر به درمان بپردازید تا دچار مشکل نشوید.

۸- زائرین محترمی که به گونه ای از مواد مخدر معتادند و علیرغم مشکل اعتیاد عازم سفر می شوند به نکات ذیل توجه ویژه مبذول فرمایند:

الف) اعتیاد در کشور عراق جرم است و اگر از زائری مواد مخدر کشف شود با وی طبق مقررات خود عمل خواهند نمود.

ب) در بسیاری از مواقع فرد در طول سفر دچار عوارض قطع ماده مخدر می شود و از پزشکان مرکز پزشکی مطالبه دارو می نماید. این افراد بایستی توجه کنند که مرکز پزشکی برای این موارد دارویی در

اختیار ندارد بنابراین اکیداً توصیه می شود که افراد معتاد بدون ترک اعتیاد عازم این سفر دسته جمعی نشوند، چون مشکلات مربوط به آنها گریبان گیر بقیه نیز خواهد شد.

ج) در ایران موسساتی وجود دارد که جهت ترک اعتیاد اقدام می کنند این افراد می توانند ماه ها قبل به مراکز معتبر ترک اعتیاد مراجعه نمایند به هر حال طبق قوانین موجود عزیمت افراد معتاد ممنوع است.

۹- به خاطر داشته باشید که همیشه دستگیره ها، شیر و شیلنگ توالت ها به خاطر نحوه استفاده از آنها آلوده است، بنابراین هر کس از توالت استفاده می کند باید بلافاصله بعد از خروج از توالت دست های خود را با آب و صابون بشوید.

۱۰- افراد سیگاری بایستی از سیگار کشیدن در اتاقها، راه روها و فضاهای بسته خودداری کنند و در پایان سیگار روشن را جایی نیندازند.

۱۱- زائرین در تمام مدت حضور در کشور عراق بانضمام ۳ روز قبل و بعد از اعزام، تحت پوشش بیمه عمر، حوادث، بستری و درمان سرپایی و بیمه بار قرار دارند.

ب – توصیه های قابل توجه در نجف اشرف و کربلا

- ۱- محل هتل خود را نشانه گذاری کنید.
- ۲- همراه با کاروان حرکت کنید و از کاروان جدا نشوید.
- ۳- آدرس، شماره تلفن و مشخصات هتل خود را به همراه داشته باشید.
- ۴- در صورت گم شدن بدون برنامه و بی هدف به این طرف و آن طرف نروید بلکه به اولین هتل یا پلیس عراقی مراجعه و از آنها کمک بگیرید.
- ۵- درمانگاه شبانه روزی در شهرهای نجف و کربلا جهت استفاده زائرین بطور رایگان موجود است که خدمات پزشکی، دارویی و درمانی را بطور سرپایی یا بستری انجام می دهند. در شهر نجف

هتل النبء، شبانه‌روزی بوده و هتل قصرالضیافه بصورت درمانگاه خدمات‌رسانی می‌کند، همچنین درمانگاه شبانه‌روزی در شهر کربلا فندق‌الباقر بوده و هتل دله آل‌البیت بصورت درمانگاه از ۸ صبح تا ۸ شب پذیرش دارد.

۶- مرکز پزشکی در عتبات عالیات خدمات دندانپزشکی ندارد، لذا قبل از سفر مشکلات دهان و دندان خود را مرتفع سازید.

۷- توجه فرمائید که منحصرأ از آب معدنی‌های پلمب شده موجود استفاده نموده و از خرید و استفاده هرگونه مواد غذایی و خوراکی فله‌ای از مغازه‌های اطراف خودداری نمائید. (همچنین غذای نذری به‌جهت عدم اطمینان نسبت به بهداشت آن)

۸- قبل از برگزاری زیارت دوره، به زائرین خصوصاً افراد مسن، زنان و کودکان توصیه می‌شود که به جهت طولانی بودن اعمال در مساجد سهله و کوفه، بهتر است آب و در صورت لزوم مقداری خوراکی همراه داشته‌باشند.

۹- در هنگام حضور در خانه حضرت علی (ع) و مسجد کوفه از نوشیدن و یا شستشوی دست و صورت با آب چاه موجود در خانه اکیدأ اجتناب نمائید.

۱۰- هنگامی که از بیرون به هتل بر می‌گردید و برای استراحت به اتاق‌های خود می‌روید، با بدن گرم و عرق کرده در مقابل باد پنکه یا هوای سرد کولر گازی قرار نگیرید زیرا دچار سرماخوردگی خواهید شد همچنین توجه داشته باشید به هنگام ورود به هتل بلافاصله به نوشیدن آب سرد نپردازید زیرا ممکن است گرمی بدن شما و نوشیدن آب سرد، شمار را ناراحت کند برای این منظور می‌توانید چند دقیقه ای صبر کنید و بعد به نوشیدن آب غیر سرد پردازید.

۱۱- استراحت کافی و به موقع و برنامه ریزی مناسب، و هدر ندادن وقت و انرژی خود باعث میشود که بتوانید به تمام برنامه های زیارتی و سیاحتی خود بصورت کامل پردازید و یا خستگی مفرط مواجه نشوید.

۱۲- در بیرون از هتل ها هرگز از آب های آشامیدنی عمومی و یا نوشیدنی های دیگر مانند دوغ هایی که در مشک عرضه می شوند و یا سایر نوشیدنی های دیگر مطلقاً استفاده نفرمائید همچنین توجه فرمائید که از مواد غذایی باز همچون شیرینی های روباز و غیره اجتناب نمائید. ضمناً در داخل هتلها نیز فقط از آبهای معدنی پلمپ شده استفاده نمائید.

۱۳- موز از میوه های رایج است که برای زائرین محترم تهیه می شود در مصرف آن زیاده روی نشود. بویژه موزهای کال رامصرف نکنید موز کال ضمن ایجاد یبوست، حساسیت ها را تشدید می نماید.

۱۴- در هنگام ابتلاء به هر گونه بیماری به همراه مدیر کاروان خود به درمانگاه های مرکز پزشکی در شهرهای نجف و کربلای معلا مراجعه نمائید.

ج – توصیه های بهداشتی ویژه بانوان : عادت ماهانه بانوان امری است طبیعی، لیکن پیشگیری از آن بوسیله داروهای هورمونی در ایام زیارت در بین بانوان بصورت امری رایج درآمده است بنابراین :

- توصیه می شود قبل از عزیمت به عراق جهت شروع مصرف داروی مناسب برای جلوگیری از عادت ماهیانه با پزشک مشورت داشته باشید.
- خانم هایی که دچار خونریزی های غیر طبیعی هستند، سابقه بیماری کبدی شدید دارند، سیگاری می باشند ، سن بالای ۳۵ سال دارند، سابقه سرطان پستان و یا سردردهای مکرر و شدید دارند، به هیچ عنوان از قرص های جلوگیری از عادت ماهانه استفاده ننمایند و در این مورد حتماً پزشک خود را در جریان بگذارند.
- بهترین قرص جهت مصرف، قرص خوراکی ضدبارداری از نوع کرم رنگ یا LD میباشد ولی در موارد خاصی به توصیه پزشک معالج می توان قرص سفید رنگ HD استفاده

- نمود ولی به هیچ وجه توصیه به مصرف قرصهای سه رنگ و قرص شیردهی جهت جلوگیری از عادت ماهانه نمی شود. در هر صورت تصمیم با پزشک شماست. باید بدانیم که بعضاً قرص های هورمونی نیز کمک کننده نیستند و نمی توان بطور قطع حساب کرد.
- زمان صحیح شروع مصرف قرص های جلوگیری از بارداری خوراکی از روز پنجم بعد از شروع خونریزی میباشد که بصورت روزانه یک عدد مصرف می گردد.
 - اگر زائین محترم فرصت کافی در اختیار دارند می توانند شروع دارو را یک یا دو ماه قبل از عزیمت داشته باشند در ماه اول یا دوم دارو بصورت دوره ای مصرف گردد و بدین ترتیب بعد از اتمام یک بسته ، دارو قطع گردد و سپس روز اول خونریزی را در نظر گرفته و از روز پنجم بعد از شروع قاعدگی مجدداً مصرف و روزانه یک عدد قرص ادامه دهند و زمانی که عازم سفر زیارت می باشند ، دارو بعد از اتمام یک بسته قطع نمی گردد و بدون وقفه ادامه می یابد در طی مصرف مستمر گه گاه لکه بینی ایجاد میگردد که غیر طبیعی نبوده و نبایستی باعث اضطراب و ترس گردد و با مراجعه به موقع و سریع به درمانگاه های مرکز پزشکی در کربلا و نجف در برطرف کردن آنها اقدام نمائید.
 - با توجه به این که تغییر در رژیم غذایی و شرایط آب و هوایی و استرس روحی مانع اثر بخشی داروها می گردد لذا از فعالیت بیش از حد و پیاده روی زیاد در طی مسافرت خودداری نمائید و در جهت کاهش فشار روحی تلاش نمائید.
 - در اثر استرس حتی ممکن است افراد یائسه نیز مجدداً خونریزی کنند.
 - در صورت مصرف داروهای همزمان و یا مصرف آنتی بیوتیک حتماً با پزشک مشورت نمائید.
 - مصرف قرص های پروژسترون و یا افزایش میزان قرصهای جلوگیری را بدون مشورت با پزشک انجام ندهید.

○ به یاد داشته باشید که بستن لوله ها و یا استفاده از آی یو دی منعی در جهت مصرف قرص های جلوگیری از بارداری نیست ، بنابراین با تجویز پزشک می توانید آنها را مصرف نمائید.

○ خانم هایی که در سنین حول و حوش یائسگی می باشند و عادت ماهیانه نامرتب دارند حتماً قبل از سفر با پزشک مشورت داشته باشید تا در حد امکان خونریزی قاعدگی قبل از سفر رخ دهد.

○ رعایت مسائل و حمام کردن روزانه در جهت جلوگیری از پیدایش عفونتهای ناحیه ادراری تناسلی توصیه می گردد.

روابط عمومی مدیریت حج و زیارت خراسان شمالی