



راهنما خودمراقبتی  
زوداربعین حسینی



# سفر ایمن برای افراد آسیب پذیر



## زنان باردار

مسافرت برای خانم‌های باردار، با تجویز پزشک یا ماما منعی ندارد؛ بنابراین خانم‌های باردار لازم است قبل از سفر، با پزشک یا ماما ملاقات کنند.

خانم‌های باردار در ۲۰ هفته اول بارداری (۵ ماه اول بارداری) ممکن است در معرض خطر سقط، استفراغ و خیم بارداری، لکه بینی یا خونریزی و حاملگی خارج از رحم قرار گیرند. خانم باردار لازم است قبل از سفر، از نبود این عوارض و خطرات مطمئن شود. خانم‌های باردار در ۲۰ هفته دوم بارداری (۴ ماه آخر بارداری) ممکن است در معرض خطر لکه بینی یا خونریزی، فشار خون بالا، دردهای زودرس زایمان و پارگی کیسه آب قرار گیرند. خانم باردار لازم است قبل از سفر، از نبود این عوارض و خطرات مطمئن شود.

در صورت وجود علایم زیر در هر مرحله از بارداری، بهتر است از مسافرت اجتناب شود:

- نارسایی دهانه رحم
- سابقه زایمان زودرس
- سابقه پارگی زودرس پرده جنینی
- سابقه جدا شدن زودرس جفت
- لکه بینی و خونریزی
- چند قلبی
- سابقه فشار خون بالا
- سابقه دیابت حاملگی
- زنان باردار زیر ۱۵ و بالای ۳۵ سال
- زنان مبتلا به بیماری

نکاتی که خانم باردار باید در سفر رعایت کند:

- چند روز قبل از سفر با پزشک خود ملاقات داشته باشید.
- در صورت شک به بارداری و در سه‌ماهه اول بارداری، باید از مصرف هرگونه دارو و انجام عکسبرداری بدون تجویز پزشک



و ماما و استفاده از وسایل آرایشی خودداری کنید.

■ داروهای مصرفی روزانه و مکمل‌های دارویی (قرص اسید فولیک، آهن و مولتی‌ویتامین) را در سفر به همراه داشته و مصرف نمایید.

■ نزدیکترین واحد یا پایگاه ارایه خدمات بهداشتی - درمانی منطقه اقامت خود را شناسایی کنید تا در صورت نیاز، بتوانید سریع تر به آن مراجعه نمایید.

■ قبل از نوشیدن آب و خوردن مواد غذایی، از سالم بودن آنها مطمئن شوید.

■ بهداشت فردی را رعایت کنید.

■ از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، گزش حشرات و جانوران موذی، افراد دارای بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی خودداری کنید.

■ لباس متناسب فصل و وسایل بهداشتی مورد نیاز را همراه ببرید.

■ یک کوله‌پشتی حاوی لوازم بهداشتی مورد نیاز و مواد غذایی خشک و بطری آب همراه داشته باشید.

■ از خوردن غذاهای پر حجم اجتناب کنید و غذا را در دفعات زیاد و با حجم کم، مصرف نمایید.

■ از گرسنه ماندن طولانی مدت پرهیز کنید.



- قبل از سفر، از کامل بودن ایمن‌سازی (واکسیناسیون) یا نیاز به انجام ایمن‌سازی جدید مطمئن شوید.
- برای پرهیز از خستگی، در ساعاتی از روز استراحت کنید.
- از احتباس ادرار خودداری نموده و به‌طور مرتب نسبت به تخلیه مثانه اقدام نمایید.
- از ایستادن و نشستن طولانی مدت خودداری کنید.
- یک کیپ از پرونده بارداری و دفترچه بیمه درمانی خود را همراه داشته باشید.
- به علائم خطر بارداری و علائم زایمان توجه داشته باشید و در صورت وجود هر علامتی، سریعاً به مرکز ارائه خدمات بهداشتی درمانی مراجعه کنید.



## کودکان زیر ۵ سال و شیرخواران

کودکان زیر ۵ سال نیازهای ویژه‌ای دارند که ممکن است در هنگام سفر، بیشتر هم بشود. سفر می‌تواند خوشایند باشد وقتی که با آمادگی و برنامه‌ریزی همراه باشد. رعایت نکات زیر به شما کمک می‌کند که از سفر با کودک / شیرخوار دل‌بندتان لذت ببرید:

- قبل از سفر، از واکسیناسیون کودک خود مطمئن شوید.
- در طول سفر، دستان کودک خود را مرتب بشوید.
- در طول سفر، برای کودکان خود از کرم ضد آفتاب استفاده کنید؛ زیرا پوست آن‌ها بسیار حساس است.
- کودک خود را در محل امن و دور از حادثه قرار دهید.
- در طول سفر هرچند ساعت به کودک خود فرصت استراحت بدهید.
- قبل از دادن آب و مواد غذایی به کودک خود، حتماً از سالم بودن آن مطمئن شوید.
- در طول سفر، به علایم خطر بیماری‌ها در کودکان توجه داشته باشید و در صورت مشاهده این علایم، کودک را به واحد یا پایگاه ارایه خدمات بهداشتی - درمانی منتقل کنید. این علایم عبارت‌اند از:
  - علایم خطر عفونت تنفسی: سرفه، تنفس تند یا توی کشیده شدن قفسه سینه، بالا بودن دمای بدن، بی‌قراری
  - علایم خطر اسهال: خروج آبکی مدفوع، بی‌حالی، فرورفتگی چشم‌ها، از دست رفتن توانایی نوشیدن مایعات، بی‌قراری
  - علایم خطر عفونت گوش: درد گوش، خروج ترشحات چرکی از گوش
  - علایم خطر گزش حشرات و جانوران موذی: درد و سوزش محل گزش، بی‌قراری، خارش موضعی یا خارش عمومی بدن
  - علایم خطر مسمومیت غذایی: اسهال، استفراغ، دردهای شکمی
- بهتر است از همراه بردن کودک بیمار به سفر خودداری شود. در صورت بیمار بودن کودک، خانواده باید داروهای مصرفی روزانه کودک را همراه ببرد و داروها را به‌موقع به او بدهد.
- لباس متناسب فصل کودک زیر ۵ سال را همراه ببرید.
- تأکید می‌شود در طول سفر، کودک شیرخوار همچنان با شیر مادر تغذیه شود و تا حد امکان از تغذیه با شیر مصنوعی خودداری کنید.



- در طول سفر از قرار دادن کودک در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی، گزش حشرات و جانوران موذی خودداری کنید.
- مکمل‌های دارویی کودک را همراه ببرید.
- یک ساک دستی شامل لباس اضافه و مناسب فصل، پوشک و وسایل مورد نیاز تعویض آن، تنقلات مورد علاقه، داروها و مکمل‌ها، اسباب‌بازی، شیر مصنوعی و وسایل تهیه آن را برای کودک زیر ۵ سال خود در سفر به همراه داشته باشید.

## زنان

- از شست‌وشوی بدن با آب ناسالم پرهیز و بهداشت فردی را رعایت کنید.
- داروهای مصرفی روزانه و لوازم بهداشتی مورد نیاز (نوار بهداشتی، دستمال کاغذی و ...) را همراه داشته باشید.
- در صورت وجود علائم عفونت و خونریزی، به نزدیک‌ترین مرکز ارایه خدمات بهداشتی - درمانی مراجعه کنید.
- در صورت استفاده از قرص‌های پیشگیری از بارداری، با پزشک یا ماما مشورت کنید.

## سالمندان

- لازم است سالمندان قبل از سفر از سلامت خود اطمینان حاصل کنند و با پزشک خود مشورت نمایند. سفر رفتن سالمندان به وضع سلامت و درمان آن‌ها، بستگی دارد. مهم است که سالمندان برای مراقبت‌های بهداشتی و پزشکی یک برنامه‌ریزی دقیق قبل از سفر و در زمان سفر داشته باشند. سالمندان لازم است نکات زیر را رعایت نمایند:
- قبل از سفر، با پزشک خود مشورت کنید. سفر کردن برای سالمندان با تجویز پزشک منعی ندارد.
- قبل از نوشیدن آب و خوردن مواد غذایی، از سالم بودن آن مطمئن شوید.
- به علائم خطر بیماری‌ها توجه داشته باشید و در صورت مشاهده، به واحد یا پایگاه ارایه خدمات بهداشتی - درمانی مراجعه کنید.

- 
- مکمل‌های دارویی و داروهای مصرفی روزانه را همراه داشته باشید.
  - لباس متناسب فصل را همراه داشته باشید.
  - از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد دارای بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی، محیط شدیداً گرم یا سرد خودداری کنید.
  - قبل از سفر با پزشک مشورت و در صورت امکان واکسن‌های مورد نیاز را دریافت کنید.
  - سالمندان لازم است اصول بهداشت فردی خصوصاً شستشوی دست‌ها با صابون مایع بعد از خارج شدن از توالت و قبل از غذا خوردن را رعایت کنند.
  - برای پرهیز از خستگی، سالمندان لازم است در ساعاتی از روز استراحت کنند.
  - سالمندان لازم است یک کپی از پرونده درمانی و دفترچه بیمه خود را همراه داشته باشند.

راهنما خود مراقبتی  
زوار اربعین حسینه



# مراقب بیماری های تنفسی باشید



دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) یا قسمت بالای آستین بپوشانید.

برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوآنزا، از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن افراد دارای علائم بیماری 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 برای پیشگیری استفاده کنید.

چنانچه علائم شبیه آنفلوآنزا (تب، سرفه و گلودرد) پیدا نمودید ضمن رعایت اصول حفاظت فردی (استفاده از دستمال یا ماسک) به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

در زمان ابتلا به آنفلوآنزا از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری کنید.