

## اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي شَفَاعَةَ الْحُسَيْنِ يَوْمَ الْوُرُودِ



### پیام های بهداشتی ویژه زوار

اربعین حسینی (ع) - ۱۴۰۱



- از آب آشامیدنی سالم (ترجیحا بسته بندی شده) استفاده کنید.
- به طور مداوم و در هر زمان ممکن اقدام به شست و شوی کامل دست ها (ترجیحا با آب و صابون) کنید. طول مدت شست و شوی دست ها حداقل به اندازه ذکر ۵ صلوات باشد.
- از مصرف سالاد و سبزی ها خودداری کنید و میوه ها را پس از شست و شوی دقیق و پوست کندن مصرف نمایید.
- از مصرف مواد غذایی پخته شده که سرد شده و در یخچال نگه داری نشده، خودداری کنید.
- از خوردن گوشت و جگر خام یا نیمه پخته خودداری کنید.
- از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه و غیر بسته بندی خودداری کنید و به تاریخ انقضای محصولات توجه نمایید.
- از تماس با پرندگان خودداری کنید و در صورت تماس با گوشت خام و پرندگان بلافاصله دست های خود را بشویید.
- دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه با دستمال (ترجیحا) و یا قسمت بالای آستین بپوشانید.
- در صورت مبتلا شدن به علایم تب، سرفه و تنگی نفس حداقل یک متر از دیگران فاصله بگیرید و بلافاصله به ماموران بهداشتی اطلاع دهید.
- سعی کنید از بیمار مبتلا به تب و سرفه حداقل یک متر فاصله داشته باشید و از دست دادن و روبوسی با او خودداری کنید.
- قبل از مصرف کنسروها برای از بین بردن سم خطرناک "بوتولیسم" احتمالی موجود در مواد غذایی کنسرو شده از جوشیده بودن کنسروها قبل از مصرف اطمینان حاصل کنید یا قوطی های کنسرو را دست کم به مدت ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید.
- اگر به هر علتی دچار علائم تنفسی شدید به مامورین بهداشتی اطلاع دهید و یا به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی، یا پایگاه سیار مراجعه کنید.
- اگر به هر علتی دچار علائم گوارشی مخصوصا اسهال شدید بلافاصله به مامورین بهداشتی اطلاع دهید.