

## ایام الحرام و روزهای ولادت

### راهنمای بهداشت و ایمنی برای حضور در مراسم تشییع پیکر رهبر شهید

در راستای حضور در مراسم تشییع پیکر رهبر شهید و با توجه به تجمعات گسترده و شرایط محیطی، از تمامی اساتید، کارمندان و دانشجویان عزیز درخواست می‌شود تا برای حضور ایمن تر و حفظ سلامت خود و همراهان، دستورالعمل‌های زیر را به دقت مطالعه و اجرا نمایند:

#### ۱. آمادگی‌های اولیه و بهداشتی

- **پوشش:** استفاده از لباس‌های نخی و گشاد، کلاه لبه‌دار، عینک آفتابی و کرم ضد آفتاب.
- **کفش:** استفاده از کفش‌های طبی و جوراب نخی برای جلوگیری از تاول و آسیب‌های پوستی.
- **بهداشت:** همراه داشتن دستمال مرطوب و ضدعفونی‌کننده دست (جهت پیشگیری از بیماری‌های واگیر در جمعیت).
- **تغذیه:** خودداری از مصرف مواد غذایی و نوشیدنی‌های نامطمئن یا باز.

#### ۲. پیشگیری و مدیریت گرم‌زدگی

- **تأمین مایعات:** آب را به‌طور مرتب بنوشید، حتی اگر احساس تشنگی نمی‌کنید. برای جبران الکترولیت‌های بدن، می‌توانید از نوشیدنی‌های سنتی مانند خاکشیر، تخم شربتی و آبلیمو (همراه با مقدار بسیار اندکی نمک) به جای آب خالص استفاده کنید.
- **پرهیزهای غذایی:** از مصرف زیاد چای پررنگ، قهوه و نوشیدنی‌های بسیار شیرین خودداری کنید، زیرا این موارد باعث دفع بیشتر آب از بدن می‌شوند.
- **مدیریت بیماری‌های زمینه‌ای:** افرادی که دارای بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت یا فشار خون هستند، حتماً داروهای ضروری خود را همراه داشته باشند. همچنین توصیه می‌شود در گروه‌های کوچک حرکت کنید تا بتوانید وضعیت سلامت یکدیگر را تحت نظر داشته باشید.

#### خودمراقبتی و شناسایی علائم هشدار:

- **شناسایی علائم هشدار:** در صورت مشاهده علائمی نظیر تعریق شدید، یا در موارد خطرناک‌تر، قطع ناگهانی تعریق (که نشانه گرم‌زدگی شدید است) سرگیجه، تهوع، سردرد، ضعف شدید و تپش قلب، سریعاً اقدامات زیر را انجام دهید:

- سریعاً از جمعیت خارج شده و به سایه یا محیطی با تهویه مناسب بروید.
- لباس‌های تنگ و یقه را شل کنید تا تنفس راحت‌تر شود.
- با استفاده از حوله مرطوب یا باد زدن، بدن را به‌طور تدریجی خنک کنید (از پاشیدن آب یخ روی بدن خودداری کنید).

- به صورت جرعه جرعه آب خنک یا محلول ORS بنوشید.
- در صورت احساس تپش قلب یا خستگی مفرط، هرگونه فعالیت بدنی را متوقف کرده و استراحت کنید.

### ۳. مدیریت ازدحام شدید جمعیت (بقا در شلوغی)

- در ازدحام شدید جمعیت، علت اصلی مرگ، خفگی بر اثر فشار به قفسه سینه است. در صورت قرار گرفتن در تراکم بالای جمعیت، نکات زیر را رعایت کنید:
- **گارد بوکسور:** دست‌های خود را در مقابل سینه نگه دارید تا فضای لازم برای باز شدن قفسه سینه و تسهیل در تنفس ایجاد شود.
- **همراهی با موج:** از هل دادن دیگران خودداری کنید و سعی نکنید برخلاف موج جمعیت بجنگید؛ بلکه با جریان حرکت جمعیت پیش بروید.
- **خروج هوشمندانه:** در لحظات آرام شدن موج جمعیت، به صورت قطری (مورب) به سمت حاشیه‌ها و لبه‌های جمعیت حرکت کنید تا بتوانید از محیط شلوغ خارج شوید.
- **صرفه‌جویی در اکسیژن:** از فریاد زدن خودداری کنید تا اکسیژن حیاتی بدن خود را هدر ندهید.
- **دوری از موانع:** از دیوارها و موانع سخت دوری کنید تا در صورت فشار جمعیت، بین دیوار و جمعیت گیر نکنید.
- **وضعیت افتادن:** اگر در اثر فشار افتادید، فوراً به پهلو جمع شوید (حالت جنینی)، زانوها را در شکم جمع کرده و با دست‌هایتان از سر و گردن خود محافظت کنید.

### ۴. کمک‌های اولیه در صورت مواجهه با فردی که دچار از حال رفتگی شده است :

- در صورت مواجهه با فردی که دچار از حال رفتگی شده است، اقدامات زیر را به ترتیب انجام دهید:
- **اقدامات اولیه و ایمنی:** اگر فرد در حال افتادن است، سریعاً او را بگیرید تا از برخورد سر با زمین جلوگیری شود. سپس بیمار را به پشت روی زمین بخوابانید و پاهای او را حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر بالاتر از سطح بدن قرار دهید. یقه پیراهن، کمربند و هر لباس تنگی را شل کرده و سعی کنید فضای باز اطراف بیمار را مدیریت کنید تا جمعیت دور او جمع نشوند.
- **نباید‌های حیاتی:** تا زمانی که فرد کاملاً هوشیار نشده است، به هیچ وجه به او آب یا مواد قندی ندهید، زیرا خطر خفگی وجود دارد. همچنین از پاشیدن آب به صورت یا سیلی زدن برای بیدار کردن فرد خودداری کنید.
- **مراقبت‌های پس از بهوش آمدن:** اجازه دهید فرد چند دقیقه در حالت درازکش بماند و از بلند کردن ناگهانی او خودداری کنید. پس از هوشیاری کامل، مقداری آب یا نوشیدنی شیرین به او بدهید.

(با آرزوی سلامتی و تندرستی برای تمامی سوگواران عزیز)