



## هواشانی

تاریخ: .....

شماره: .....

پیوست: .....

### «دستورالعمل‌های بهداشتی ویژه مدیران کاروان‌های عتبات عالیات»

#### توصیه‌های قبل از سفر :

کمزائر اگر مبتلا به بیماری خاص می‌باشد. حتماً قبل از عزیمت به پزشک خود مراجعه و توصیه‌های پزشکی مسافرت عتبات بازگو شود.

کمزائر قبل از عزیمت به عتبات عالیات واکسیناسیون بیماری کرونا را انجام داده باشد. و حتی الامکان واکسن آنفلوآنزا دریافت کرده باشد.

کمزائر در کشور عراق جرم است. اکیداً توصیه می‌شود که افراد معتاد قبل از ترک اعتیاد، اعزام این سفر معنوی نشوند. چون مشکلات بسیاری گریبانگر آنان و همراهانشان خواهد شد.

کمزائر به زائران توصیه شود در صورت استفاده از داروی تخصصی، حداقل برای ۱۰ روز آن را تهیه و همراه داشته و در نگهداری صحیح آن کوشا باشند.

کمزائر توصیه شود هیچگونه مواد غذایی پخته شده را جهت مصرف در طول مسیر همراه نداشته باشند.

کمزائر توصیه شود که زائرین وسایل شخصی سفر از قبیل حوله، مسواک و خمیر دندان، شانه، ناخگیر، اسپری ضد عفونی دست‌ها، لباس گرم در فصول سرد و لباس‌های نخی و خنک در فصول گرم، کفش مناسب و راحت، ماسک حداقل ۲۰ عدد به همراه داشته باشند.

#### توصیه در طول سفر :

کمزائر افرادی که در مسافرت با اتوبوس دچار مشکل می‌شوند از مصرف غذای سنگین پرهیز نمایند.

کمزائر در طول سفر ضمن تأکید بر رعایت بهداشت فردی و خودداری از تماس با دهان، چشم‌ها و بینی، توصیه می‌شود دست‌های خود را با مایع ضد عفونی کننده بشویند.

کمزائر در زمان خداحافظی بدرقه کنندگان تلاش نمایند از روبوسی، دست دادن و در آغوش گرفتن آنان، دوری نمایند.

کمزائر توصیه شود از منبع‌های آشامیدنی سر راهی، غیر قابل اعتماد، مشکوک و غیر بهداشتی جداً خودداری نموده و از لیوان آبخوری‌های عمومی به هیچ وجه استفاده نکنند. و از آب بسته‌بندی در طول سفر استفاده نمایند.

کمزائر میوه‌ها را قبل از مصرف، کاملاً شسته و در صورت امکان ضد عفونی نموده و پس از پوست کندن، مصرف نمایند. در ایستگاه‌های بازرسی گذرنامه و بین آنها، ضمن رعایت صبر و تحمل، نظم و نوبت زائرین فاصله اجتماعی را مراعات کرده و از ماسک استفاده نمایند.

www.hmc.ir

Address: No 2658 . Valiasr ST . Tehran.Iran<sup>1</sup>

Postal code: 1996835111 Post box: 15875-4465

Tell: 86 74 40 00

Fax: 88 67 87 87

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، بالاتر از ظفر، روبروی برج کیان، پلاک ۲۶۵۸

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۴۴۶۵

فکس: ۸۸۶۷۸۷۸۷

کد پستی: ۱۹۹۶۸۳۵۱۱۱

تلفن: ۸۶۷۴۴۰۰۰۰



## هوشیاری

..... تاریخ:  
..... شماره:  
..... پیوست:

که دست‌ها منبع مهم آلودگی های میکروبی، ویروسی و غیره هستند. به زائرین توصیه شود مرتب دست‌های خود را با آب و صابون مایع بشویند. بویژه قبل از مصرف هر نوع غذا یا آشامیدنی و نیز پس از خارج شدن از توالت

که توصیه به استحمام روزانه باتوجه به وضعیت آب و هوایی عراق.

که توصیه به استفاده از نخ دندان و مسواک بعد از هر بار غذا خوردن

که آموزش در استفاده از آسانسورها ضمن رعایت ظرفیت تعیین شده، در صورت قطع برق، آرامش خود را حفظ و از طریق زنگ، عوامل هتل را با خبر نمایند.

که توصیه به داشتن کارت هتل، شماره تلفن مدیر و به خاطر سپردن نشانی محل استقرار و جدا نشدن از جمع گروه، خطر گم شدن را کاهش خواهد داد.

که در ورود به اماکن زیارتی و محل‌های پر از ازدحام حتماً از ماسک جلوی بینی و دهان استفاده نمایند و محل سجده خود را تمیز نمایند. و فاصله ۲ متری از مبتلایان رعایت شود.

که مراجعه به پزشک در صورت بروز علائم عطسه، سرفه، آبریزش بینی، تب، گلودرد، درد استخوان یا ماهیچه

که رایج ترین علائم کووید-۱۹ عبارتند از تب، بدن درد و سرفه‌های خشک. اما برخی بیماران ممکن است آبریزش و گرفتگی بینی، گلو درد یا حتی اسهال را هم تجربه کنند. این علائم معمولاً خفیف بوده و به تدریج شروع می شوند.

که اگر با تب، سرفه یا دشواری در تنفس مواجه شدید، فوراً به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید و سابقه سفر خود را با پزشک در میان بگذارید (اینکه اخیراً به کجا سفر کرده‌اید، بسیار مهم است).

که از تماس نزدیک با افرادی که تب یا سرفه دارند، خودداری کنید.

که از تماس دست‌ها با چشم، بینی و دهان خود اجتناب کنید.

که در هنگام سرفه و عطسه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید. دستمال کاغذی را فوراً در سطل زباله در بسته بیندازید.

که اگر می‌خواهید از ماسک استفاده کنید، اطمینان داشته باشید که صورت و دهان شما را کاملاً بپوشانده باشد. از دست زدن به ماسک خود خودداری کنید.

که به محض ورود زائرین به اتاق‌هایشان، دست‌های خود را بشویند. به هر حال در مسیر با دکمه‌های آسانسور و دستگیره‌ها تماس داشته یا حتی شاید از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کرده باشند. شستشوی دست‌ها باید اصولی و با استفاده از شوینده‌های الکلی باشد. بهتر است لوازم بهداشتی شخصی خود را همیشه همراه داشته باشند تا دچار مشکل نشوند (دستمال مرطوب و ژل ضد عفونی کننده دست می‌توانند در چنین شرایطی به کمک بیایند).

www.hmc.ir

Address: No 2658 . Valiasr ST . Tehran.Iran

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، بالاتر از ظفر، روبروی برج کیان، پلاک ۲۶۵۸

Postal code: 1996835111 Post box: 15875-4465

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۴۴۶۵

کد پستی: ۱۹۹۶۸۳۵۱۱۱

Tell: 86 74 40 00

Fax: 88 67 87 87

فکس: ۸۸۶۷۸۷۸۷

تلفن: ۸۶۷۴۴۰۰۰



## هوشیاری

تاریخ: .....

شماره: .....

پیوست: .....

که در استفاده از ملحفه شخصی خود تردیدی نداشته باشند. روتختی‌ها و ملحفه‌های اتاق زائرین در هتل می‌توانند بستر خوبی برای ویروس باشند. پس همیشه ملحفه همراه داشته باشند تا در شرایط اضطراری هم بتوانند از آنها استفاده کنند.

که تجویز آنتی بیوتیک با ویزیت پزشک صورت پذیرد. کسانی که سابقه سینوزیت، آسم و گرفتاری مزمن ریوی دارند، طول مدت بیماری آن‌ها طولانی‌تر خواهد بود.

که واکسن آنفلوآنزا، به ویژه برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، ریوی، کلیوی، کبدی، دیابت و افراد مسن مفید می‌باشد. و از ابتلا به بیماری وخیم، جلوگیری می‌کند.

که در فصول گرم سال زائرین خود را به طور مستقیم در معرض باد کولر و پنکه قرار ندهند.

که افرادی که مبتلا به بیماری نارسایی کلبه یا دیالیز می‌شوند، باید قبل از مسافرت به مدیر کاروان گوشزد نمایند و از مصرف گوشت قرمز، شیر و میوه دارای پتاسیم خودداری نمایند.

که توصیه به عدم مصرف قند، نوشابه، آب میوه‌های صنعتی، عسل در بیماران دیابتی.

### موارد ذیل نیاز به ویزیت فوری پزشک دارد و زائر را به مرکز پزشکی حج اعزام نماید:

الف:

که سندرم تب و خونریزی:

وجود تب بعلاوه خونریزی، از دو محل از مناطق ذیل مشخص می‌شود: کبودی و یا خونریزی نقطه نقطه در پوست - خونریزی از لسه یا بینی - خلط خونی - استفراغ خونی یا مدفوع سیاه - ادرار خونی - خونریزی غیر طبیعی زنان

ب:

که سندرم شبه آنفلوآنزا:

بروز تب و سرفه در طول یک هفته اخیر

ج:

که سندرم عفونت شدید تنفسی:

وجود تب بعلاوه سرفه در یک هفته اخیر و نیاز به بستری شدن در بیمارستان معمولاً بدلیل یکی از علائم دال بر وخامت عملکرد سیستم تنفسی یا سیستم قلبی - عروقی یا سیستم عصبی (تاکی پنه) تنفس تند (یا فرو رفتگی عضلات بین دنده‌ای در حین تنفس یا تنفس صدادر یا خلط خونی - درد ففسه سینه یا افت شدید فشارخون یا اختلال در ریتم ضربان قلب - کاهش هوشیاری یا تشنج.

[www.hmc.ir](http://www.hmc.ir)

Address: No 2658 . Valiasr ST . Tehran.Iran

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، بالاتر از ظفر، روبروی برج کیان، پلاک ۲۶۵۸

Postal code: 1996835111 Post box: 15875-4465

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۴۴۶۵

کد پستی: ۱۹۹۶۸۳۵۱۱۱

Tell: 86 74 40 00

Fax: 88 67 87 87

فکس: ۸۸۶۷۸۷۸۷

تلفن: ۸۶۷۴۴۰۰۰



## هواشانی

تاریخ: .....

شماره: .....

پیوست: .....

د:

که سندرم اسپهال حاد (غیر خونی) :

اسپهال حاد (غیر خونی): دفع حداقل ۳ بار مدفوع شل در ۲۴ ساعت به همراه تهوع/ استفراغ و شکم درد یا دل پیچه

ه:

که سندرم اسپهال خونی :

اسپهال خونی : وجود خون روشن در مدفوع اسپهالی یا یا بدون علائم تهوع/ استفراغ، شکم درد و یا دل پیچه.

و:

که سندرم مسمومیت غذایی :

بروز علائم بعد از مصرف مواد غذایی مانند: (تهوع و استفراغ - شکم درد - دل پیچه)

ح:

که سندرم تب طول کشیده :

داشتن تب بیش از ۳ روز بعلاوه یکی از علائم اختصاصی مانند: سردرد خفیف - یا کوفتگی بدن و درد عضلات - یا حال عمومی بد به نحوی که نتوان علائم را به ارگانی خاص (سندرم‌های تنفسی، عصبی، پوستی و...) نسبت داد .

ز:

که سندرم درد قفسه سینه (درد قفسه صدی) :

بروز علائمی مانند : درد قفسه سینه، تهوع، استفراغ و درد دست چپ

### وظایف بهداشتی - درمانی مدیران کاروان

- ۱- کنترل گواهی سلامت کلیه زائرین در کاروان مربوطه با توجه به آموزش‌های داده شده.
- ۲- کنترل وضعیت فعلی زائرین از نظر داشتن علائم سندرمیک بیماری‌ها در طی ۲۴ ساعت اخیر، قبل از اعزام.
- ۳- گزارش فوری بیماران مشکوک به پزشک مرکز پزشکی حج و پذیرش مجدد افراد بیمار در کاروان با اخذ نظریه پزشک مبنی بر سلامت و عدم واگیری زائر
- ۴- تعیین یک اتاق جهت اقامت و جداسازی افراد مشکوک (ایزولاسیون) افراد مشکوک به بیماری) تحت عنوان اتاق بیمار در هر یک از اماکن محل اسکان زائرین)
- ۵- هدایت افراد مشکوک به بیماری به اتاق بیمار

www.hmc.ir

Address: No 2658 . Valiasr ST . Tehran.Iran

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، بالاتر از ظفر، روبروی برج کیان، پلاک ۲۶۵۸

Postal code: 1996835111 Post box: 15875-4465

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۴۴۶۵

کد پستی: ۱۹۹۶۸۳۵۱۱۱

Tell: 86 74 40 00

Fax: 88 67 87 87

فکس: ۸۸۶۷۸۷۸۷

تلفن: ۸۶۷۴۴۰۰۰۰



## هواشانی

..... تاریخ:

..... شماره:

..... پیوست:

که اتاق بیمار حداقل دارای مساحت ۱۲ متر مربع جهت یک نفر بیمار بوده و به ازای هر فرد دیگر حداقل ۲ متر مربع به این فضا باید اضافه گردد، بعنوان مثال در یک اتاق به مساحت ۱۶ متر مربع امکان اسکان فقط ۳ نفر بیمار وجود دارد.

که اتاق بیمار باید دارای تهویه مناسب (حداقل ۶ الی ۸ بار در ساعت هوای اتاق تهویه گردد) و نور مناسب و همچنین امکان ضد عفونی و گندزدایی داشته باشد.

که تماس‌ها و تردد در اتاق بیمار محدود گردیده و فقط پرسنل ارائه کننده خدمات بهداشتی درمانی حق تردد به اتاق مذکور را خواهند داشت.

که درب اتاق بیمار بسته بوده و دارای مکانیسم خودبست باشد (آرام بند).

که ضد عفونی و گندزدایی به موقع و مرتب اتاق بیمار بر اساس دستورالعمل های بهداشت محیط انجام گیرد.

۶- گزارش فوری موارد مشکوک به بیماری به مرکز پزشکی حج یا نماینده بهداشت مستقر در محل، در هر مرحله از شناسایی موارد الزامی است .

۷- برگزاری آموزش های بهداشتی ترجیحاً به روش چهره به چهره یا در تجمعات کوچک جهت زائرین و پرسنل خدماتی و تدارکاتی در طول مدت سفر بطور مداوم

۸- اجرا و کنترل موازین بهداشت محیط براساس دستورالعملهای صادره

۹- دریافت و انتقال آخرین نقطه نظرات بهداشتی درمانی به زائرین

۱۰- انتخاب داوطلبین علاقمند بعنوان رابط بهداشتی از بین زائران به منظور انتقال پیام های آموزشی به سایر زائران

۱۱- تکمیل فرم های خوداظهاری زائران برای بیماران مشکوک به بیماری های واگیر و ارائه آن به پایگاه مراقبت بهداشتی مرزی در هنگام ورود

### نکاتی در مورد کرونا :

اغلب مبتلایان دچار بیماری خفیفی شده و بهبود پیدا میکنند، اما این بیماری می تواند برای بقیه شدیدتر باشد. بنابراین مراقب سلامت خود باشید و با رعایت این نکات از دیگران نیز محافظت کنید:

که مرتب دست های خود را بشویید .

که فاصله (ایمن) را در اجتماعات حفظ کنید.

که به چشم ها، بینی و دهان خود دست نزنید.

که بهداشت تنفسی را رعایت کنید.

که اگر تب دارید، سرفه می کنید یا به سختی نفس می کشید هر چه زودتر به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.

که از اوضاع مطلع باشید و توصیه های ارائه دهندگان خدمات بهداشتی را رعایت کنید.

[www.hmc.ir](http://www.hmc.ir)

5

Address: No 2658 . Valiasr ST . Tehran.Iran

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، بالاتر از ظفر، روبروی برج کیان، پلاک ۲۶۵۸

Postal code: 1996835111 Post box: 15875-4465

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۴۴۶۵

کد پستی: ۱۹۹۶۸۳۵۱۱۱

Tell: 86 74 40 00

Fax: 88 67 87 87

فکس: ۸۸۶۷۸۷۸۷

تلفن: ۸۶۷۴۴۰۰۰



## هواشانی

تاریخ: .....

شماره: .....

پیوست: .....

- که اقدامات مراقبتی برای افرادی انجام می‌شود که ساکن مناطقی هستند که کووید-۱۹ در آنجا در حال انتشار است یا به تازگی (در ۱۴ روز گذشته) به این مناطق سفر کرده اند.
- که در مکان‌های زیارتی از نزدیک شدن با هر کسی که سرفه یا عطسه می‌کند، خودداری کنید.
- که از دست دادن یا مصافحه با دیگران خودداری کنید.
- که در صورت احساس علائم تب و کوفتگی بلافاصله از آن مکان زیارتی خارج شوید.

### نکاتی در زمان زیارت حرم‌های متبرکه :

- که همان گونه که در اذن دخول اماکن متبرکه بیان می‌شود؛ امامان ما را می‌بینند و کلام ما را می‌شنوند، به همین دلیل نیازی به نزدیک شدن به ضریح مقدس نیست و زیارت می‌تواند از دور و با رعایت فاصله گذاری فیزیکی خوانده شود.
- که مطلقاً بدون ماسک صورت به اماکن مقدس وارد نشوید و برای ضدعفونی لوازم شخصی محلول یا ژل الکلی به همراه داشته باشید.
- که با خود بطری آب به همراه داشته باشید و از تماس دست به شیرآلات و وضوخانه و آبخوری‌ها پرهیز کنید.
- که هنگام سرفه و عطسه در مکان‌های زیارتی بلافاصله از دیگران فاصله بگیرید، جلوی دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال بگیرید و از آن مکان خارج و سریعاً دست‌های خود را بشوید.
- که در صورت برگزاری نماز جماعت، با رعایت حداکثر فاصله گذاری فیزیکی، جهت اطمینان از اتصال صفوف نماز از راهنمایی امام جماعت استفاده کنید.
- که برای انجام فریضه نماز از مهر و سجاده شخصی استفاده کنید و مواظب باشید دست‌های خود را روی سجاده خودتان قرار دهید.
- که بانوان از منزل، چادر نماز شخصی به همراه بیاورند.
- که لطفاً از قرآن کریم و کتب ادعیه شخصی که به همراه می‌برید، استفاده کنید.
- که در صورت نیاز به صندلی و ویلچر در این اماکن حتی المقدور صندلی و ویلچر با خود برده در غیر اینصورت با مواد ضدعفونی همراه کاملاً صندلی و ویلچر را ضدعفونی کرده و استفاده کنید.
- که در زمان تحویل و گرفتن کفش‌هایتان از کفشداری حرم، حتماً دست‌هایتان را ضدعفونی نمایید .

www.hmc.ir

6

Address: No 2658 . Valiasr ST . Tehran.Iran

Postal code: 1996835111 Post box: 15875-4465

Tell: 86 74 40 00

Fax: 88 67 87 87

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، بالاتر از ظفر، روبروی برج کیان، پلاک ۲۶۵۸

صندوق پستی: ۱۵۸۷۵-۴۴۶۵

فکس: ۸۸۶۷۸۷۸۷

کد پستی: ۱۹۹۶۸۳۵۱۱۱

تلفن: ۸۶۷۴۴۰۰۰