

رعایت بهداشت از نشانه های ایمان است

هرساله تعدادی از هموطنانمان که توفیق زیارت خانه خدا را کسب می نمایند، در بازگشت از این سفر روحانی، متأسفانه به بیماری های عفونی مبتلا می شوند.



هشدار: عدم رعایت بهداشت تنفسی و تماسی دقیق پس از بازگشت از سفر در دید و بازدیدها، هم نشینی های خانوادگی، دست دادن و روبوسی، از نزدیک حرف زدن های طولانی و در آغوش گرفتن ها، ممکن است باعث بیمار شدن دوستانتان بشوند و حتی در برخی از آنها مانند زنان باردار و کودکان، ممکن است بیماری شدید رخ داده و باعث مرگ آنان گردد.



دستان آلوده بیماری را به راحتی منتقل می نمایند.

میکروب ها معمولاً یا از راه تنفس هوای آلوده و یا توسط دست های آلوده و از راه دهان (خوراکی) و چشم (تماس دست با چشم) وارد بدن می شوند. **سرماخوردگی و آنفلوآنزا** نه تنها از راه سرفه و عطسه بلکه از راه **تماس دست آلوده به بزاق با چشم** نیز منتقل می شوند.



توجه: **۵ دقیقه صحبت کردن** با یک فرد بیمار در فاصله نزدیک (یک قدمی) مثل آنست که در صورت شما مستقیماً عطسه کرده باشد.



در سفر حج ممکن است که در بین **شلوغی و جمعیت زیادی** قرار بگیرید (**درحد شانه به شانه**). در این حالات و مخصوصاً اگر فرد بیماری که عطسه می کند در نزدیکی شما قرار داشت، بهتر است از ماسک استفاده نمائید.

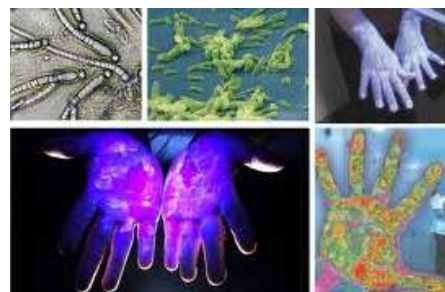


توجه ویژه: هنگام شستشوی دست هایتان به **نوک انگشتان و تمام شست** دقت کنید. رنگ **آبی و قرمز** در عکس زیر، بخش هایی هستند که در یک شستشوی معمولی و سریع، معمولاً **تمیز نمی شوند** (مخصوصاً بخش های **قرمز**) و باعث انتقال بیماری ها می گردند.



اگر دست **آنچنانکه باید و شاید**، به درستی شسته نشود باعث **انتقال میکروب ها از فردی به فردی**

دیگر می گردد! **عکس زیر** که توسط دوربین مخصوص تهیه شده نشان می دهد زمانی که فکر می کنیم دست خود را خوب شسته ایم و دستمان به ظاهر تمیز است هنوز هم آلودگی ها (ماده رنگی) بر روی دست باقی می مانند.



باید در شستن دستها حوصله به خرج داد و دقت داشت.

هنگام شستشوی دست ها **عجله نکنید**: معمولاً میکروب ها آهسته و طی چند ثانیه از پوست بدن ما جدا می شوند. **حداقل زمان لازم برای شستن دست ها ۲۰ ثانیه** است که معادل **ذکر ۵ صلوات** می باشد (با بیان غیرسریع)



هشدار مهم:

بیماری تنفسی شدیدی که در برخی نقاط عربستان دیده شده است و باعث مرگ ساکنان آن کشور شده است، یک **بیماری ویروسی جدید** است، و در افرادی که بنیه جسمی ضعیفی دارند (مخصوصاً در افراد با سن بالا یا آنها که به دیابت شدید مبتلا هستند، همچنین نارسایی قلبی، تنفسی، کبدی و کسانی که دیالیز می شوند) می تواند باعث "مرگ" شود.

هرچند این ویروس از خانواده ویروسهایی **شبه سرماخوردگی** است اما عوارض و مرگ و میر آن زیاد است.

با رعایت بهداشت و توجه با توصیه های **مدیران کاروان** ها سلامت خود و خانواده و دوستان خود را تامین نمائید.

توصیه های بهداشتی برای زائرین گرامی



و مختصری درباره بیماری تنفسی ناشی از
کوروناویروس جدید در عربستان



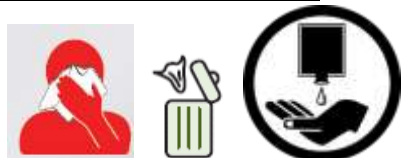
مروری بر اخلاق سرفه و عطسه:
از دست زدن به دستگیره درب ماشین و اتاق،
گذاشتن صورت و لمس **سطوح آلوده به بزاق**
خودداری نمائید و در صورت تماس با سطوح
آلوده بلافاصله دستهایتان را بشوئید.

**از مصرف شیر شتر خودداری
نمائید.**

**از خریدن و مصرف نوشیدنی ها و مواد
غذایی از دست فروشان پرهیز نمائید.**

توصیه می شود از **سجاده شخصی** استفاده
کنید.

هنگام سرفه نمودن از **دستمال** استفاده
نموده و سپس آنرا بطور صحیح **دور
انداخته** و دستهایتان را بعد از آن بشوئید.



توجه: اگر دستمال موجود نباشد در زمان
سرفه و عطسه ناگهانی ، می توان از
قسمت بالای آستین یا یقه لباس یا شال
گردن که پارچه ای است استفاده نمود.



**انگشتان را در هم قرار داده و پشت انگشتان
هر دو دست را به دقت بشوئید**



**شست ها را جدا جدا و با دقت بشوئید.
معمولا فراموش می شود!**



**با نوک انگشتانتان خطوط عمیق کف هر دو
دست را شستشو دهید**



**مچ دست ها از قسمت های مهمی است که باید
شستشو شود**

**مروری بر اصول بهداشتی شستشوی دست:
بعد از خیس نمودن دستها با آب،**



**سپس مقداری صابون مایع در کف دست
ریخته و آنرا در کف دست پخش نمائید.**



**سپس به خوبی پشت هر دو دست را
با صابون شستشو دهید.**



**سپس انگشتان را در هم قرار داده و آنها را به
همراه کف دست بخوبی بشوئید**