

# ۱۰ توصیه بهداشتی به بیماران زمینه‌های درباره پیاده‌روی اربعین

بیماری‌های زمینه‌ای شامل دیابت، بیماری‌های قلبی - عروقی، چاقی، سرطان و بیماری‌های کلیوی است؛ افراد مبتلا به این بیماری‌ها در صورت شرکت در پیاده‌روی اربعین باید نکاتی را برای حفظ سلامتی خود رعایت کنند.

- با توجه به اینکه بیماران زمینه‌ای جزو گروه‌های آسیب‌پذیر هستند، در صورت ابتلا به کرونا ممکن است حالت شدیدتری از بیماری را تجربه کنید، بنابراین باید مراقب سلامتی خود در همه‌گیری [کرونا](#) باشید؛ همیشه به خصوص در مناطق شلوغ، از ماسک استفاده کنید.

- برای پیشگیری از ابتلا به برخی میکروب‌ها، مطمئن شوید گوشتی که می‌خورید، خوب پخته شده باشد.

- دست‌های خود مرتباً را با آب و صابون بشوید؛ پیش از مصرف غذا و پس از سرفه و عطسه دست‌ها باید به خوبی به مدت 20 ثانیه با آب و صابون شسته شود.

- افراد دارای بیماری‌های مزمن پیش از مصرف غذا از ایمن و بهداشتی بودن هر نوع غذای تازه، پخته شده و کنسروی مطمئن شوید.

- از خرید آب، یخ و آبمیوه‌های فله‌ای و غیربهداشتی خودداری کنید.

- برای پیشگیری از کم‌آبی بدن مایعات فراوان بنوشید.

- از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب خودداری کنید تا دچار گرم‌زدگی نشوید.

- اگر نیاز به مصرف منظم دارو دارید، مقادیر کافی از داروها و نسخه آنها را در سفر همراه داشته باشید.

- اگر دیابت دارید وعده‌های غذایی منظم بخورید، قندخون خود را به صورت مرتب چک کنید و داروها را به موقع مصرف کنید.

- مصرف داروهای فشار خون را به تعویق نیندازید و به طور منظم

فشار خون خود را پایش کنید.