توصیه‌های تغذیه‌ای و بهداشتی به زائران اربعین

4 شهریور 1402

باتوجه به اینکه مسافرت به علت استراحت کم، خستگی راه، تغییر شرایط آب و هوایی و تهیه آب و منابع غذایی از منابع گوناگون، کاهش مقاومت بدن را به همراه دارد زائران اربعین باید برای سفری سلامت توصیه‌های این مقاله را جدی بگیرند.

عوامل خطرآفرین بیش از معمول انسان‌ها را با خطر مواجه می‌کند، بنابراین رعایت ضوابط و نکات بهداشتی و ایمنی در سفر ضرورت بیشتری پیدا می‌کند و باید حساسیت بیشتری نسبت به آن نشان داد.

ـ با توجه به تراکم جمعیت در اربعین،استفاده از ماسک در پیشگیری از ابتلا به بسیاری از ویروس‌ها و میکروب‌ها موثر خواهد بود، بر این اساس بهتر است تا زائران به تعداد روزهای سفر، ماسک همراه داشته و روزانه یک ماسک را استفاده کنند.

ـ همراه داشتن چفیه، کلاه، چتر، عینک، سمعک و هر وسیله کمک توانبخشی برای زائران ضروری است.

– زائران حتماً باید صابون (به صورت مایع دستشویی، یا خمیر صابون که در داروخانه‌ها وجود دارد) را در کوله پشتی خود قرار دهند و مرتب به شست‌وشوی دست‌ها اقدام کنند؛ چرا که شست وشوی دست‌ها با مایع دستشویی از سرماخوردگی، ابتلا به بیماری‌های مختلف، چون اسهال و استفراغ و ... جلوگیری می‌کند.

ـ زائران به تعداد روزهایی که در سفر هستند، جوراب به همراه داشته باشند و هر شب جوراب‌های خود را از پا خارج و با دقت پاهای خود را شست‌وشو دهند؛ این کار انرژی بهتری به زائر می‌دهد.

– زائران شب‌ها در محل پاشنه پا از پماد ویتامین «آ دِ» استفاده کنند و اگر امکان دارد شب پاها را ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر بالاتر نگه دارند.

ـ در مسیر حرکت زائران هوا سرد یا آفتابی است؛ بنابراین بهتر است دست و صورت در معرض باد و آفتاب قرار نگیرد و حتما از کرم‌های ضدآفتاب یا آ. د استفاده شود.

– با توجه به احتمال بالای عرق سوز شدن بدن برای زائران پیاده اربعین، زائران می‌توانند از کرم‌های «زینک اکساید»، «کالاندولا» یا «پودر تالک» استفاده کنند. همچنین همراه داشتن لباس زیر برای تعویض مکرر نیز به این امر کمک می‌کند.

– افراد بیش از مقدار مصرف، داروهای خود را همراه داشته باشند و این داروها را نیز در محلی قرار دهند که به هیچ وجه آن‌ها را فراموش نکنند. –همچنین نسخه داروهای مصرفی را به همراه داشته باشید تا اگر اتفاقی برای داروها افتاد پزشکان بتوانند داروها را تهیه کنند.

– همراه داشتن داروهایی که جنبه درمان روانپزشکی، کنترل صرع، فشار خون، بیماری‌قلبی و قند، دارند؛ بسیار ضروری است و به هیچ وجه نباید مصرف این داروها قطع یا خودسرانه کم یا زیاد شود.

– کسانی که دچار بیماری دیابت هستند حتما از جوراب سفید استفاده کنند و به طور مرتب از پای خود بازدید بعمل آورند، چرا که عفونت پا در این افراد باعث زمین گیر شدن می‌شود و زائر از ادامه مسیر باز می‌ماند.

ـ زائران بهتراست یک کارت شناسایی درمانی برای خود درست کنند در برگه‌ای مشخصات خود شامل نام و نام خانوادگی، نام پدر، سن، سابقه بیماری، شماره تلفن ضروری، آدرس، گروه خونی و محل استقرار خود را در این کارت نوشته به همراه عکس خود در کوله‌پشتی قرار دهند و حتماً گذرنامه همراه داشته باشند.

– مقدار غذای ارائه شده به صورت نذری در اربعین بسیار زیاد است، لزومی به حمل مواد غذایی نیست، اما زائران برای احتیاط کمی خرمای خشک، انجیر خشک، کشمش، مغزدانه‌های آجیل و کشک خشک همراه داشته باشید که کشک خشک از نظر پروتئین بسیار مناسب و انرژی زا و بهداشتی است و جلوی بسیاری از فسادهای معده را می‌گیرد.

– زائران لیوان شخصی دربدار، بشقاب، قاشق، چنگال، پتوی مسافرتی، حوله کوچک، ملافه کوچک مسافرتی و بطری خالی همراه داشته باشند و از این بطری برای شستن دست و صورت و... استفاده کنند.

– کفش طبی دارای پاشنه نرم، مناسب‌ترین کفش است، به کمر ضربه وارد نمی‌کند و از آنجایی که زائر در هنگام پیاده روی پای متورمی پیدا می‌کند، داشتن کفش بنددار موجب می‌شود بتواند کمی کفش را گشاد کند تا به پا فشار کمتری وارد شود.

– زائران پیاده روی آرام و منسجم داشته باشند؛ پیاده‌روی با شتاب و زیاد در روز اول موجب می‌شود

زائران به شدت دچار گرفتگی عضلات و اسپاسم شوند.

– زائران بهتر است از کوله پشتی استفاده کرده و وسایل خود را با دست حمل نکنند و همراه داشتن یک وسیله در یک دست، موجب فشار آوردن شانه بر ستون فقرات شده و زائر با کمی پیاده روی دچار خستگی می‌شود.

– زائران از عادت غیربهداشتی روبوسی و دست دادن با بیماران به شدت پرهیز و مرتب دست‌های خود را پیش از غذا و پس از استفاده از سرویس‌های بهداشتی شست وشو کنند.

– زائران در صورت داشتن سابقه آلرژی و حساسیت‌های غذایی از مصرف غذاهای سرخ شده و حاوی ادویه زیاد خودداری و از مصرف غذاهای خیلی چرب و نیز نوشیدنی‌های خیلی سرد اجتناب کنند.

– گرم نگه داشتن سر با گذاشتن کلاه و بستن سر با چفیه یا دستار، مخصوصا موقع خواب به زائران توصیه می‌شود.

– به زائران توصیه می‌شود از لیوان شخصی یا یک بار مصرف استفاده کنند و به هیچ عنوان از آب‌های موجود در ظرف‌های روباز و آلوده استفاده نکنند.

– در صورت بیماری، مهم‌ترین راه انتقال آنفلوانزای فصلی، استنشاق قطرات تنفسی آلوده (عطسه و سرفه) است به زائران توصیه می‌شود هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را بگیرند و پس از تماس با بیماران و هنگام عطسه و سرفه دست‌ها را با آب و صابون بشویند.