

<p>از یک هفته قبل از سفر نرمش و پیاده روی روزانه انجام دهید</p> <p>اطلاعات کافی از وضعیت مسیر را کسب نموده و مناسب ترین مرز را برای تردد انتخاب نمایید.</p> <p>از شرایط و امکانات محل اسکان خود در شهرهای زیارتی اطلاعات لازم را کسب نمایید</p> <p>در صورت ابتلا به بیماری های زمینه ای با پزشک خود مشورت نمایید</p> <p>داروهای ضروری مصرفی خود را به مقدار کافی همراه داشته باشید</p> <p>پماد سوختگی، کرم های نرم کننده، چسب زخم، باند، پد الکلی به همراه داشته باشید.</p> <p>وسایل بهداشتی شامل دستمال کاغذی، مسواک، خمیردندان، حوله، ملافه کوچک، ماسک، صابون و کرم ضدآفتاب به همراه داشته باشید.</p> <p>از مسافرت انفرادی خودداری نمایید</p> <p>وسایل ضروری شامل گوشی، شارژر، لیوان، قاشق و چنگال به همراه داشته باشید.</p> <p>بر اساس روزهای سفر چغیه و جوراب نخی به همراه داشته باشید و مرتباً تعویض نمایید</p> <p>از کفش طبی راحت و کوله پشتی استاندارد استفاده نمایید</p> <p>به منظور سازگاری با پا کفش مورد استفاده در پیاده روی را از چند روز قبل استفاده نمایید</p> <p>اصول کمک های اولیه و اطفاء حریق را فرا بگیرید</p> <p>بلیط رفت و برگشت را پیش از سفر تهیه نمایید</p> <p>مقداری مواد غذایی خشک مانند خرما، انجیر، آجیل، شکلات، بیسکویت، لیموترش تهیه کنید</p> <p>آدرس و شماره تماس نزدیکان خود در ایران را یادداشت و به همراه داشته باشید</p> <p>اطلاعات ضروری سفر شامل آدرس محل اسکان، زمان سفر، مسیر و شماره تماس همسفران خود را به خانواده و نزدیکان خود بدهید .</p>		قبل از سفر
<p>قبل از مصرف مواد غذایی حتما دست های خود را با آب و صابون شستشو دهید</p> <p>از مصرف مواد غذایی آلوده، مشکوک و مواد غذایی که کامل پخته نشده است خودداری نمایید</p> <p>مواد غذایی کنسرو شده را قبل از مصرف حتما در آب بجوشانید و از مصرف مواد غذایی کنسرو شده بصورت سرد جدا خودداری کنید.</p> <p>مصرف روزانه آب به مقدار کافی، شیر کم چرب، میوه ها و سبزیجات توصیه می شود</p> <p>از آب های بسته بندی و بطری برای آشامیدن استفاده نمایید</p> <p>از زیاده روی در مصرف مواد غذایی اجتناب نمایید</p> <p>از خوردن غذاهای سرباز که در معرض هوا قرار دارند خودداری شود.</p> <p>از نوشیدن مقادیر زیاد قهوه، چای، نوشابه در طول مسیر راهپیمایی خودداری گردد</p> <p>در طول مسیر مراسم اربعین توصیه میشود از میوه های خشک، انواع مغزهای خام و بدون نمک به عنوان میان وعده های مغذی با خود به همراه داشته باشید</p> <p>از مصرف مواد غذایی فله ای و غیر بسته بندی خودداری شود</p> <p>تا حد امکان از مصرف میوه با پوست خودداری کنید.</p> <p>از خوردن غذاهای سوخاری، چرب و شور تا حد امکان خودداری شود.</p> <p>از مصرف کنسروهای بادکرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند خودداری کنید.</p>	تغذیه و بهداشت مواد غذایی	حین سفر

از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یکبارمصرف شفاف یا لیوان های عمومی خودداری کنید و یک لیوان شخصی با خود همراه داشته باشید.		
برای پیشگیری از گرم‌زدگی از شربت های خاکشیر و تخم شربتی استفاده کنید.		
برای جلوگیری از مسمومیت غذایی، استفاده از پوشش مناسب برای مواد غذایی آماده مصرف ضروری است.		
در سفر از خوردن گیاهان و قارچ های خودرو اجتناب نمایید		
از مصرف لبنیات محلی و غیرپاستوریزه خودداری کنید		
میوه و سبزیجات پیش از مصرف بایستی به خوبی شسته شوند		
غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شود		
از شرایط بهداشتی و ایمنی موبک ها و محل اسکان و استراحت اطمینان حاصل نمائید	بهداشت و ایمنی محل اسکان	
در استراحت نزدیک شیشه های ترک خورده و اشیائی که احتمال سقوطشان وجود دارد خودداری کنید		
مراقب اشیای قیمتی خود باشید		
از توقف و اسکان در موبک های بسیار شلوغ خودداری کنید		
در هنگام وقوع گرد و غبار استفاده از ماسک های استاندارد و مخصوص مانند ماسک N95 و ماسک های FFP توصیه می شود	مقابله با گرد و غبار (ریزگردها)	
ماسک باید دهان و بینی را به طور کامل پوشش دهد و بهتر است هر دو ساعت تعویض شوند.		
در هنگام بروز گردوغبار بلافاصله به محیط های بسته بروید و درها و پنجره ها را ببندید.		
در صورت امکان به طور مرتب بینی خود را به کمک سرم های شست و شو، بشوید		
استفاده از عینک مناسب و قطره های چشمی از قبیل اشک مصنوعی در شرایط گرد و غبار توصیه می شود		
از مصرف دخانیات اکیدا خودداری کنید		
در صورت علائمی از قبیل درد قفسه سینه، تنگی نفس، آسیب چشمی و پوستی شدید، علائم گوارشی شدید به مراکز درمانی مراجعه کنید		
از تماس دستها با چشم، بینی و دهان خود اجتناب کنید	بهداشت فردی	
از تماس نزدیک با افرادی که علائمی مانند تب، عطسه، آبریزش بینی و سرفه دارند، خودداری کنید		
مرتب دستهای خود را با استفاده از آب و صابون بشوید.		
از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری شود و بشقاب، قاشق، چنگال، لیوان یکبار مصرف و شخصی باشد.		
شست و شوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان افراد حتماً از قاشق های یکبارمصرف استفاده کنند.		
رعایت عدم استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس الزامی است.		
از دست دادن و روبوسی تا حد امکان خودداری کنید		
برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته بندی شده و یا آب جوشیده استفاده کنید.		
بعد از استفاده از سرویس بهداشتی حتما دستهای خود را با آب و صابون بشوید.		

<p>در صورتی که دسترسی به آب و صابون ندارید، استفاده از ژل‌های ضدعفونی کننده الکلی می‌تواند کمک‌کننده باشند.</p>		
<p>زباله های خود را در سطل و کیسه های مخصوص قرار دهید</p>	<p>بهداشت محیط</p>	
<p>از سوزاندن پسماندهای تولید شده اجتناب نمائید</p>	<p>زیست</p>	
<p>حتی الامکان در ساعات خنک تر پیاده روی کنید.</p>	<p>ایمنی و بهداشت پیاده روی</p>	
<p>از کفش راحت و مخصوص پیاده روی استفاده کنید.</p>		
<p>از پیاده روی به صورت انفرادی خودداری نمائید</p>		
<p>از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.</p>		
<p>در تمامی موارد به دقت به هشدارهای مقامات و مسئولین و منابع معتبر (مانند صدا و سیما و مدیران کاروان) توجه کنید.</p>		
<p>در طول مسیر بین ساعات پیاده روی استراحت کافی داشته باشید</p>		
<p>پیاده‌روی آرام و منسجم داشته باشید؛ پیاده‌روی با شتاب و زیاد در روز اول موجب می‌شود به شدت دچار گرفتگی عضلات و اسپاسم شوید</p>		
<p>از دستکاری و ترکاندن تاول‌های پا خودداری کرده و به مراکز درمانی مراجعه کنید</p>		
<p>آدرس مراکز درمانی در طول مسیر و شهرهای زیارتی را به همراه داشته باشید</p>		
<p>از مصرف خودسرانه و بی‌رویه داروها خودداری کنید</p>		
<p>در صورت حیوان‌گزیدگی فوراً به مراکز درمانی مراجعه و واکسن مناسب دریافت نمائید</p>		
<p>از کوله‌پشتی مناسب که به‌طور کامل روی دوش قرار گیرد استفاده کنید</p>	<p>ارگونومی</p>	
<p>توصیه می‌شود حداقل وسایل مورد نیاز را با خود به همراه داشته‌باشید و تا می‌توانید وزن کوله‌پشتی را به حداقل برسانید تا به عضلات شانه و کمر شما فشار وارد نشود.</p>		
<p>در حالت طبیعی، کوله‌پشتی پس از آویزان کردن باید حدود سه سانتیمتر بالاتر از خط گودی کمر قرار بگیرد</p>		
<p>وزن کوله‌پس از پرت شدن نباید بیش از وزن بدن فرد باشد.</p>		
<p>کوله را به دوش ببندازید و با بند کمری، آن را درست بر روی استخوان لگن محکم کنید.</p>		
<p>بندهای روی دو طرف شانه را به‌طور همزمان گرفته و به صورت هماهنگ و موازی به‌گونه‌ای آن را تنگ کنید که بندهای آن درست روی شانه قرار گیرند.</p>		
<p>بند روی ناحیه قفسه سینه را به‌گونه‌ای ببندید که منجر به سختی در تنفس نشود.</p>		
<p>کوله باید به‌طور کامل بر روی ستون فقرات ثابت شود.</p>		
<p>همواره برای استفاده از کوله از دو بند آن استفاده کنید و از انداختن کوله بر روی یکی از شانه‌ها خودداری نمائید.</p>		
<p>در هنگام پیاده‌روی حالت بدن را حفظ کنید پشت صاف، شکم را کمی تو کشیده و دستها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید</p>		
<p>به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید حرف بزنید.</p>		
<p>هنگام بلند کردن بار و کوله‌پشتی تا حد ممکن آن را به خود نزدیک کنید و با زانوهای خمیده، کمر مستقیم و عضلات شکم محکم، بار را بلند کنید تا آسیبی به شما وارد نشود.</p>		
<p>هنگام بلند کردن بار، کمر خود را به اطراف نچرخانید.</p>		
<p>تا حد امکان از حضور در مکان‌های شلوغ خودداری کنید</p>	<p>مدیریت ازدحام</p>	
<p>گام‌های خود را استوار کنید و مراقب باشید سر نخورید.</p>		
<p>انرژی خود را حفظ کنید و تلاش بیهوده نکنید تا جمعیت را بشکافید</p>		

<p>اگر در کنار تان کسی روی زمین افتاد، بلافاصله کمک کنید تا از جایش بلند شود، زیرا احتمال دارد شما نیز تعادل خود را از دست دهید</p> <p>هر چه سریعتر و آرام از تجمع مردم خارج شود از داد و فرید خودداری کنید و تنفس خود را کنترل کنید با نگاه کردن به بالای سر می توان خروج ایمن را پیدا کرد.</p> <p>دست هایشان را جلوی سینه قرار دهید تا فضا و حفاظتی بین قفسه سینه فرد و پشت نفر جلویی ایجاد شود</p>		
<p>از رانندگی شتاب زده و اقدامات خطر آفرین در مسیرهای منتهی به مرز اجتناب نمائید</p> <p>در طول مسیر به ویژه در زمان بازگشت استراحت کافی داشته باشید</p> <p>از وسایل نقلیه ایمن برای تردد در کشور عراق استفاده نمایید و از سوار شدن بر تریلی ها، وانت و موتورسیکلت خودداری کنید.</p>	حوادث ترافیکی	
<p>قبل از رفتن به مناطقی که خطر توفان شن دارد از وضعیت آب و هوا باخبر شوید.</p> <p>قبل از وزش شدید باد از رفتن به نواحی کویری و صحرا خودداری کنید.</p> <p>از همه بخواهید که هر چه سریعتر خود را به کمپ و محل اقامت برسانند.</p> <p>اگر دچار توفان شن شدید در مقابل وزش باد قرار نگیرید.</p> <p>چشمهها، سر، صورت و دهان خود را به طور کامل بپوشانید</p> <p>از قرارگیری در زمین صاف و مسطح خودداری کنید.</p>	توفان شن	
<p>در صورتیکه متوجه آتش سوزی شدید، محیط را ترک کنید و به سایر افراد در معرض خطر هم اطلاع دهید.</p> <p>از تجمع در اطراف محل حادثه خودداری کنید.</p> <p>اگر آتش کوچک است و خاموشکننده اطفای حریق در دسترس است، آن را خاموش کنید</p> <p>هرگز اجازه ندهید که آتش بین شما و راه خروجی قرار گیرد.</p> <p>اگر قادر به خاموش کردن آتش نیستید، سریعاً محل خطر خارج شوید.</p> <p>اگر محیط را دود فراگرفته بود، بهصورت نیمخیز یا سینه خیز خارج شوید.</p>	آتش سوزی	
<p>در صورت مشاهده موارد مشکوک مانند؛ بسته ها یا ساکهای دستی و حتی وسایل نقلیه مشکوک پلیس و نیروهای نظامی را مطلع سازید</p> <p>برای حفظ امنیت خود به هیچ شیء مشکوکی دست نزنید و برای جابجایی آن اقدام نکنید خود و سایرین را از آن اشیا دورنگه دارید.</p> <p>اگر اشیای اطراف کسی در حال سقوط هستند، فوراً در زیر میز مستحکمی پناه بگیرید؛ اما بعد از توقف سقوط اشیا، فوراً آنجا را ترک کنید.</p> <p>در صورت انفجار هر چه سریعتر ساختمان را ترک کرده و برای به همراه بردن اشیای شخصی یا تلفن زدن نباید تأخیر کرد.</p> <p>هنگام انفجار نباید از آسانسور استفاده شود.</p> <p>در محل وقوع انفجار تجمع نکنید، بلافاصله از محل انفجار دور شوید تا مانع اختلال در امدادسانی نیروهای امدادی نشوید.</p> <p>از عکسبرداری و فیلمبرداری خودداری و سریعاً محل را ترک کنید.</p>	انفجار و اقدامات تروریستی	
<p>مصرف مایعات به ویژه آب موجب پیشگیری از بروز گرمازدگی می شود</p> <p>در فضای باز حتماً از عینک آفتابی و کلاه لبه دار استفاده کنید</p> <p>از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب خودداری کنید</p> <p>از پوشیدن لباس های تنگ و ضخیم خودداری کنید</p> <p>در هنگام گرما شدید پیاده روی را متوقف و استراحت نمائید</p>	گرمازدگی	

<p>جهت حفاظت پوست در مقابل پرتوهای خورشیدی از کرمهای ضد آفتاب مناسب مجوزدار (۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن) استفاده نمایید.</p>		
<p>اگر بیشتر از دو ساعت در معرض نور آفتاب قرار گرفتید، کرم ضدآفتاب خود را تمدید کنید.</p>		
<p>در هنگام بازگشت از عجله و ازدحام در گیت های خروجی پرهیز نمائید</p>		بعد از سفر
<p>در زمان رانندگی در مسیر بازگشت استراحت کافی داشته باشید</p>		
<p>در صورت مشاهده علائم سرماخوردگی از تماس با سایر افراد خودداری کنید.</p>		
<p>در صورت تشدید علائم به مراکز درمانی مراجعه نمائید</p>		
<p>پیش از شروع فعالیت های عادی استراحت کافی داشته باشد</p>		
<p>از همراه داشتن پاسپورت و مدارک شناسایی اطمینان حاصل نمائید</p>		