

حجاج این توصیه های بهداشتی را رعایت کنند

رئیس بخش اورژانس بیمارستان سینا گفت: حجاج باید توصیه های بهداشتی مخصوصی را قبل از سفر در طول سفر و بعد از سفر حج انجام دهند.

به گزارش سایت خبری پرسون، حسین کرمانپور با توجه به آغاز مراسم حج به بیان توصیه هایی به حجاج پرداخت و گفت: توصیه به حجاج به سه دسته توصیه های قبل از سفر، توصیه های حین سفر و توصیه های بعد از سفر تقسیم می شود. مهم ترین کار قبل از سفر این است که اگر حجاج دچار بیماری خاصی هستند و یا داروی خاصی استفاده می کنند حتما باید قبل از سفرشان به پزشکشان مراجعه کنند و بیماری شان را کنترل کنند تا در طول سفر مجبور به پیگیری بیماری شان نشوند چرا که حج شرایط ویژه ای دارد و درمان بیماری در آنجا سخت است و بنابراین همه حجاجی که دچار بیماری های قلبی و عروقی، ریوی، آسم، آلرژی و نورولوژی هستند باید با مراجعه به پزشک میزان مصرف داروهایشان را تنظیم کنند.

وی ضمن اشاره به اینکه حجاجی که از داروهای خاص استفاده می کنند به ویژه بیماران مزمن، حتما باید داروهایشان را بیشتر از مقدار مورد نیازشان در سفر به همراه داشته باشند چرا که ممکن است داروهایشان به دلایل مختلف از دسترسشان خارج شود و تهیه دارو در طول سفر دشوار باشد، ادامه داد: لازم است حجاجی که دارو استفاده می کنند نسخه پزشک معالیشان را به همراه داشته باشند تا در گمرک و فرودگاه با مشکل مواجه نشوند و همچنین حتما باید وسایل بهداشتی نظیر ماسک و حدود ۲ بسته دستکش یکبار مصرف به همراه داشته باشند.

رئیس بخش اورژانس بیمارستان سینا در رابطه با نکاتی که باید در طول سفر رعایت شود، اظهار کرد: در حج تعداد زیادی از افراد طی مدت طولانی با یکدیگر تعامل دارند و از این رو توصیه می شود حجاج حتما در طول سفر از ماسک استفاده کنند و هر کجا که دست می گذارند در کوتاه ترین زمان ممکن دستانشان را با آب و مایع بشویند و در طواف و سعی صفا و مروه و همچنین انجام سایر مناسک تا جایی که ممکن است سعی کنند فاصله فیزیکی را با سایر حجاج رعایت کنند.

این پزشک با اشاره به اینکه حجاج با بروز کمترین علائم در طول سفر حتما باید به پزشک مراجعه کنند تا سریع درمان شوند و سایر حجاج را گرفتار نکنند، افزود: حجاج در طول سفر باید از خوردن و آشامیدن مواد غذایی مشکوک و به ویژه آب زمزم تصفیه نشده خودداری کنند و آب زمزم تصفیه شده که توسط کارخانه های عربستان تولید می شود را مورد استفاده قرار دهند و حتما باید از پرخوری در حین سفر بپرهیزند و سعی کنند کمتر از مقداری که همیشه غذا می خوردند به مصرف مواد غذا بپردازند تا گرفتار مشکلات گوارشی و بیمار نشوند و بیشتر زمانشان را به زیارت بپردازند چرا که بیشترین مشکلاتی که حجاج با آن ها رو به رو هستند مربوط به مصرف مواد غذایی آلوده و یا پرخوری است و ممکن است کار تعدادی از آن ها به بیمارستان بکشانند.

کرمانپور ضمن بیان اینکه بیماران مزمن نظیر مبتلایان به دیابت، بیماران قلبی، بیماران اعصاب و روان و افرادی که دچار آلرژی هستند به هیچ وجه مصرف داروهایشان را فراموش نکنند در رابطه با اقداماتی که بعد از سفر باید انجام شود توضیح داد: تا جایی که ممکن است حجاج پس از بازگشت چند روز استراحت کنند تا احتمال انتقال ویروس احتمالی کاهش یابد و سپس به دید و بازدید اقوام و آشنایانشان بروند و اگر به هر دلیلی چنین امکانی وجود ندارد از بوسیدن افراد دیگر خودداری کنند و ضمن رعایت فاصله فیزیکی با سایر افراد ماسک بزنند چرا که این امر می تواند سبب بیمار شدن سایر افراد به ویژه اشخاص مسن شود و ما هر ساله یا در اورژانس بیمارستان با تعداد زیادی از بیماران مواجه هستیم که گرفتار ویروس حجاج شدند و از این رو لازم است حجاج تا حدود ۵ روز با سایر افراد در تماس نباشند و پس از اطمینان از نبود علائم به دیدار آشنایانشان بروند.

منبع: باشگاه خبرنگاران