

در پیاده‌روی اربعین به چه نکاتی باید توجه کرد؟

پیاده‌روی اربعین به ویژه در شرایط آب و هوایی خاص کنونی، نیازمند رعایت نکاتی بهداشتی ویژه‌ای است تا سلامت زائران در این سفر تضمین شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، کشور عراق به علت داشتن بیابان و تغییرات آب و هوایی، در معرض پدیده ریزگرد و در پی آن، کاهش کیفیت هوا و عمق دید است که می‌تواند اثرات بدی بر سلامت انسان به‌خصوص افراد دارای مشکلات تنفسی داشته باشد.

یکی از شاخص‌های مهم پیاده‌روی اربعین مسافت پیاده‌روی در جاده ۸۰ کیلومتری نجف تا کربلا است، اما پیاده‌روی در این جاده، مخصوص افراد زیر ۴۰ سال سالم و قوی است و به افراد بالای ۵۰ سال و دارای یک بیماری یا بیماری‌های زمینه‌ای از جمله دیابت، قلبی و عروقی، فشار خون، آسم و بیماری انسدادی ریه، توصیه می‌شود مسیری کوتاه برای پیاده‌روی انتخاب کنند.

زائران اربعین ماسک همراه خود داشته باشند و به محض اینکه دچار سرفه شدند از ماسک استفاده کنند، به محض اینکه احساس کردند بیماری تنفسی دارند، از پزشکان درخواست کنند چادر و مکان اقامت آنها را از دیگران جدا و از دست دادن و روبوسی نیز پرهیز کنند.

اگر فردی در صورت ابتلاء به بیماری تنفسی و ویروسی اقدام به پیاده‌روی کند، وضعیت بسیار بدتری خواهد داشت و تنها کلید حل عفونت تنفسی، استراحت است، همچنین افراد دارای شرایط سلامت خاص، وارد فضای شلوغ و پر ازدحام نشوند و زیارتی از راه دور داشته باشند.

افراد به محض اینکه در هوای گرم راه بروند دچار سردرد می‌شوند و احساس کاهش فشار خون پیدا و در نهایت تقاضای تزریق سرم می‌کنند، این در حالی است که برای افراد سالمی که امکان خوردن غذا دارند، تزریق سرم ممنوعیت دارد، چراکه با هر تزریق امکان وقوع یک عفونت در رگ وجود دارد و با هر سرم‌تراپی یک تخت اشغال و یک پرستار به‌کار گرفته می‌شود.

در پیاده‌روی اربعین با توجه به جغرافیای عراق به علت شدت گرما، نگهداری سرم آسان نیست و تمام این موارد عارضه دارد، بنابراین پیشنهاد می‌شود افراد در ایران، داروی او آر اس (ORS) که چند برابر سرم کارایی دارد و با طعم‌های بسیار خوبی در بازار موجود است را تهیه و در آب مصرفی خود حل و مصرف کنند، مصرف آب با ORS مانع ضعف و کاهش درد عضلانی نیز می‌شود.

به تمام زائران پیاده امام حسین (ع) توصیه می‌شود که در طول سفر از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های سالم و بسته‌بندی شده استفاده کنند و در کنار آن، از استفاده از ماسک در طول سفر به‌خصوص نقاط مرزی و محل‌های شلوغ غافل نشوند.

رعایت نکات بهداشتی و استفاده از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های سالم و بسته‌بندی شده مورد تأکید است و عموم زائران پیاده حسینی باید توجه داشته باشند غذای باقی مانده خود را که امکان نگهداری در یخچال و محل‌های خنک ندارد در وعده‌های بعدی استفاده نکنند.

افراد دارای بیماری‌های خاص و زمینه‌ای برای زمان حضور در عتبات عالیات داروهای مصرفی خود را به میزان کافی به همراه داشته باشند و در زمان گرمای شدید و تابش مستقیم نور خورشید از پیاده‌روی خودداری و انجام این کار را به ساعت‌های خنک روز موکول کنند.

رعایت بهداشت فردی و محیطی همواره مورد تأکید بوده و هست و با توجه به آلودگی‌ها و هوای گرم کشور عراق در روزها و ایام منتهی به اربعین حسینی، ضرورت رعایت دقیق تمام نکات بهداشتی بیش از هر زمان دیگری توصیه می‌شود تا زائران دچار بیماری‌های عفونی، تنفسی، ویروسی و گوارشی نشوند.

اگر نشانه‌هایی مانند کوتاهی تنفس، سرفه و خس‌خس کردن و درد قفسه سینه را مشاهده کردید، به خصوص اینکه اگر سابقه بیماری آسم دارید، باید درمان همیشگی خود را دنبال و قبل از عزیمت با پزشک خود مشورت کنید.

قرار گرفتن در معرض محرک‌های ویروسی و مواد آلرژی‌زا، می‌تواند مشکلات تنفسی و علائم آسم را ایجاد کند و دوری از این مواد و محرک‌ها نقش مؤثری در جلوگیری حملات و مشکلات دارد.