



# توصیه‌های ضروری در ایام تشریق

برای پزشکان کاروان حج سال ۱۳۹۴

پزشک محترم کاروان، با توجه به اهمیت سلامت زائرین در ایام تشریق و نیز خطر گرمزدگی در طی این ایام، توجه شما را به موارد ذیل معطوف می‌دارد.

## آموزش زائرین :

- آموزش زائرین برای همراه داشتن داروهای مصرفی در ساک همراه در عرفات، کنترل قند بیماران دیابتی قبل از عزیمت به مشاعر مقدسه و کنترل PT در بیمارانی که وارفارین مصرف می‌کنند.
- آموزش زائرین در خصوص گرمزدگی :  
با توجه به گرمای زیاد هوای امسال و نیز نبود وسایل سرمایشی کافی به خصوص در عرفات لازم است زائرین را در مورد خطرات گرمزدگی و علائم آن و راه کارهای اولیه برای برخورد با گرمزدگی آموزش دهید. پمفلت آموزش گرمزدگی برای زائرین در این خصوص راه گشا می‌باشد.
- آموزش زائرین در مورد گم شدن :  
با توجه به ازدحام بیش از حد زائرین و مشابهت مسیرها و چادرها زائرین در عرفات و منی ضروری است، حرکت با جمع و عدم خروج انفرادی از چادرها به زائرین به ویژه افراد سالمند گوشزد نمائید. گم شدن علاوه بر استرس وارده به زائر میتواند بدلیل فعالیت زیاد برای جستجوی کاروان خود و عدم دسترسی به معاینات مورد نیاز و گرمای هوا، موجب گرمزدگی و خطرات آن به ویژه در افراد سالمند شود.  
حتماً به زائرین در مورد بالا نرفتن از جبل الرحمه تاکید ویژه داشته باشید که خدای ناکرده موجب سقوط و آسیب زائرین نگردد.
- آموزش زائرین برای استفاده از ماسک و عدم خروج از چادر برای جلوگیری از آلودگی ناشی از گرد و خاک و عبور و مرور زائرین.
- آموزش زائرین برای رعایت نظافت شخصی و استفاده از صابون بدون بو در مشاعر مقدسه.
- آموزش زائرین و آگاه سازی با استفاده از تجارب مدیر و روحانی محترم کاروان در مورد خطرات عزیمت برای رمی جمرات و مسیر برگشت و گم نشدن زائرین.
- آموزش حلق و آماده سازی و سایل مورد نیاز :  
بدیهی است آموزش مناسب زائرین در این مورد و حضور فعال شما در هنگام حلق بسیار موثر می‌باشد. تاکید به زائرین برای استفاده از پیش بند و عدم رها سازی موهای تراشیده سده و تیغ ها در محوطه و استفاده از safety box برای جمع آوری تیغ ها و همراهی و هماهنگی با پزشکان کاروان های همجوار مورد تائید می‌باشد ..
- استفاده از وایل شخصی و عدم استفاده از وسایل اصلاح دیگران در جلوگیری از بروز بیماریهای مسری منتقله از خون و بیماریهای پوستی مورد تاکید قرار گیرد .
- از راههای پیشنهادی شناسایی و آموزش چند نفر از زائرین دارای تجربه در حلق برای حلق سایر زائرین و نیز دسته بندی زائرین در گروههای ۱۰ الی ۱۵ نفره برای انجام قربانی و بدنبال آن انجام حلق میتواند از ازدحام زائر برای انجام حلق بسیار موثر باشد.
- آموزش زائرین در خصوص شرایط زندگی در چادرهای عرفات و منی :  
آماده سازی زائرین برای پذیرش شرایط زندگی در چادر قطعاً بسیاری از مشکلات اسکان زائرین را کاهش میدهد .  
کمبود فضا "گرمای هوا" شرایط غذایی " سرویس عای بهداشتی - استفاده مناسب از کولر ( چادرهای منی ) از مواردی است که می‌بایست در آموزش زائرین مد نظر قرار گیرد.
- آموزش زائرین در خصوص شرایط رمی جمرات و مسیر رفت و برگشت :  
هر ساله بدلیل عدم آگاهی و آموزش مناسب، متأسفانه تعداد زیادی از زائرین مسیر و محل کاروان خود را گم کرده و سرگردان و خسته در پی یافتن محل اسکان خود دچار بحران های روحی و گاهی اوقات گرمزدگی می‌شوند .  
آموزش شما پزشک محترم در خصوص حرکت با جمع، همراه داشتن داروهای خاص در مورد بیماران کرونری و آسماتیک، آموزش زائر برای مراجعه به اولین امدادگر واحد امداد و گمشدگان نحوه شناسائی محل اسکان از روی شماره مکتب ها و خیابانها میتواند از بروز بسیاری از موارد بکاهد.

## آمادگی و برنامه ریزی پزشک کاروان :

- آموزش زائر ( که شرح مفصل داده شد )

- شناسائی و جداسازی زائرین high risk

شما پزشک محترم می‌بایست بیماران high risk خود شامل بیماران کهنسال که قادر به پیاده روی طولانی نیستند ، بیماران قلبی (نارسایی شدید و بیماران کرونر ) ، بیماران ریوی ( آسم شدید و copd شدید ) ، آرتروزهای شدید زانو و لگن را ، لیستی جدا نموده که علاوه بر نظارت و رسیدگی دقیق به وضعیت سلامت آنها ، آنان را در یک اتوبوس جداگانه که مستقیماً از عرفات به منی می‌رود قرار دهید تا در غروب عرفات در معیت آنان تا چادرهای محل اسکان کاروان خود عزیمت نموده و پس از پیاده نمودن آنان مجدداً برای انجام وقوف به مشعرالحرام مراجعت نمائید .

این بیماران جداسازی می‌بایست در هنگام عزیمت برای رمی جمرات نیز مدنظر بوده و تا حد امکان با هماهنگی روحانی محترم کاروان برای رمی نائب بگیرند . این عزیزان همچنین در هنگام برگشت به مکه نیز می‌بایست با اتوبوس به هتل محل اسکان بازگشت نمایند.

- جداسازی داروها برای عرفات و منی

شما پزشک گرامی می‌بایست داروهای مورد نیاز خود را در بسته بندی جداگانه برای عرفات و منی تقسیم نموده و روز قبل از عزیمت به عرفات به همراه بار کاروان جداگانه ارسال نمائید .

بدیهی است نیاز اصلی داروئی شما در بسته بندی منی قرار می‌گیرد و بسته عرفات شامل مقدار کمتری از داروها خواهد بود . در صورت نیاز و کمبود داروئی می‌توانید برای تهیه آن به مرکز پزشکی در مکه مکرمه مراجعه نمائید .

لازم بذکر است ساک پزشکی (قرمز رنگ) در تمام مراحل عزیمت به مشاعر باید همراه شما باشد.

- رعایت سیستم ارجاع در مشاعر مقدسه عرفات و منی :

رعایت سیستم ارجاع حتی در مشاعر نیز الزامی است. برای تهیه فرم ارجاع می‌توانید به درمانگاه‌های مرکز پزشکی در عرفات و منی مراجعه نمایید. بدیهی است قدم اول درمان توسط شما بوده و کمبودهای دارویی خود را می‌توانید شخصاً از درمانگاه‌های مرکز پزشکی تهیه نمایید و از فرستادن زائر برای تهیه دارو خودداری نمایید.

- ثبت مراجعات بیماران و اقدامات انجام شده برای ایشان در مشاعر ضروری است. می‌توانید موارد را در یک دفترچه ثبت نموده و پس از بازگشت به هتل در نرم‌افزار وارد نمایید.

- نظارت های بهداشتی و توصیه های ضروری :

وظایف بهداشتی شما در مشاعر مقدسه نیز برقرار است و دارای اهمیت دو چندان می‌باشد.

- توصیه به زائرین برای رعایت بهداشت فردی.

- رعایت بهداشت در هنگام توزیع غذا و استفاده از وسایل محافظت شخصی (ماسک، دستکش)

- نظارت بر وجود مایع دستشویی بی‌بو در سرویس‌های بهداشتی عرفات و منی

- عدم استفاده مستقیم از یخ برای خنک نمودن شربت و آب (می‌توانید بطری‌های آب و شربت را در ظروف حاوی یخ خنک نمایید).

- عدم خرید مواد غذایی از دستفروشان مستقر در مشاعر مقدسه.

- استراحت کافی در مشعرالحرام در کنار عبادت.

- خطر سقوط از کوه در هنگام جمع آوری سنگ برای رمی جمرات در مکه و مشعرالحرام و احتمال بریدگی دست با اجسام تیز و برنده از مواردی است که می‌بایست مد نظر شما باشد.

امید است با عمل به توصیه های داده شده و اتکای به توجهات خداوند منان بتوانیم سلامت زائرین عزیز و ضیوف الرحمن را فراهم نموده و مناسک حج در خور و شان مسلمان ایرانی داشته باشیم.

مرکز پزشکی حج و زیارت

جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران