

## توصیه های ضروری برای سفر اربعین

### ۱. سلامت در پیاده روی طولانی:

- از چند روز قبل از اربعین، پیاده روی منظم داشته باشید.
- از کفش سبک، راحت و نرم و مخصوص پیاده روی و دو جوراب یا جوراب حوله ای استفاده کنید.
- در فواصل زمانی منظم، به خود استراحت دهید.

### ۲. محافظت از پوست:

- از برخورد مستقیم نور خورشید با بدن به ویژه از ساعت 10 صبح لغایت 2 بعد از ظهر جلوگیری کنید. به همراه داشتن چتر ضد آفتاب توصیه می شود.
- برای در امان بودن از آسیب های ناشی از نور شدید خورشید؛ از عینک آفتابی، کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنید.

### ۳. پیشگیری از عوارض گرد و غبار و آلاینده های محیط:

- استفاده از ماسک های فیلتردار برای محافظت از ریزگردها.
- کسانی که مشکلات تنفسی و قلبی ریوی دارند برای استفاده از ماسک باید با پزشک خود مشورت نمایند.
- مصرف شیر، ماست کم چرب، میوه و سبزیجات تازه و مایعات برای دفع سموم ناشی از ورود گرد و غبار از بدن مفید است.

### ۴. پیشگیری از گرمازدگی:

- لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید و از پیاده روی در آفتاب و در ساعات گرم روز اجتناب کنید.
- در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشید.
- کودکان و سالمندان را به هیچ عنوان در خودرو یا زیر آفتاب رها نکنید. (اصولا همراهی افراد آسیب پذیر در مراسم اربعین سالهای گرم توصیه نمی شود)
- از غذاهای سنگین، شوری، تندی، شیرینی غلیظ، چای پررنگ و قهوه پرهیز نمایید.

### ۵. پیشگیری از بیماری وبا:

- وبا یک اسهال عفونی خطرناک است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می شود. به طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشویید.
- از آب آشامیدنی تصفیه شده و بسته بندی، غذاهای پخته شده تازه و گرم، میوه های شسته شده و قابل پوست کندن استفاده کنید.
- از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک؛ خودداری شود.
- اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.

### ۶. لیست وسایل ضروری همراه:

- همراه داشتن و استفاده از مولتی ویتامین ها برای تقویت سیستم دفاعی بدن.
- همراه داشتن قاشق و لیوان درب دار، دمپایی و صابون ضروری می باشد.

### ۷. گم شدن در سفر

- بر روی وسایل خود (کوله پشتی و گذرنامه) نام و شماره تماس ضروری خود و همراهان را درج کنید تا در صورت گم شدن در اسرع وقت قابل بازگشت باشد.
- جزئیات برنامه سفر و محل استقرار کاروان را به یاد داشته باشید تا در صورت گم شدن بتوانید دوباره به کاروان ملحق شوید.