

بسمه تعالی



## محتوای آموزشی برای زائرین و موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی و موکب های درمانی و پزشکی در مراسم زیارت اربعین سال 1405



وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

مرکز سلامت محیط و کار

اداره بهداشت مواد غذایی و اماکن عمومی

اردیبهشت ماه 1404

## محتوای آموزشی برای زائرین و موبک داران و مدیران کاروان های زیارتی اربعین 1405

### عموم مردم ( زائرین ) :

- رعایت کامل دستورات بهداشتی که از طریق مسئولین بهداشتی اعلام می شود.
- شستن صحیح و مکرر دست ها با آب و صابون یا استفاده از شوینده های با پایه الکل
- هنگام عطسه، سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود و در صورت نبودن دستمال از آرنج خمیده استفاده گردد.
- از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان قبل از شستشو یا ضد عفونی دست ها اجتناب نمایید .
- در صورت مشاهده علائم بیماری و سرماخوردگی به مراکز خدمات جامع سلامت در داخل کشور و بهداشتی درمانی / درمانگاه های فعال ایرانی در عراق مراجعه گردد.
- رعایت عدم استعمال دخانیات به دلیل تأثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس الزامی است.
- از خوردن سالاد و سبزی جات خام بدون سالم سازی خودداری کنید.
- میوه ها قبل از مصرف حتما خوب شسته و سالم سازی شوند.
- از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه به ویژه پنیر و کره و شیر محلی غیر پاستوریزه خودداری کنید.
- قبل از مصرف مواد غذایی کنسرو شده 20 دقیقه آنها را بجوشانید و به علائمی مانند کنسروهای باد کرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند توجه داشته باشید.
- غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یک بار نباید گرم شوند.
- از حمل مواد غذایی پخته شده به صورت انفرادی خودداری شود
- در صورت حمل غذای پخته شده بصورت جمعی، حتماً نگهداری غذا در محیط گرمخانه ای رعایت شود در غیر این صورت از جابجایی و حمل آن بیش از دوساعت خودداری شود.
- به دلیل گرمی هوا و جلوگیری از مسمومیت و گرمزدگی از دوغ های پاستوریزه بسته بندی شده استفاده کنید.

- از ماست کم چرب و پاستوریزه، لیمو ترش و یا آبلیمو همراه با غذا استفاده کنید.
- برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب بسته بندی) همراه داشته باشید.
- از مصرف یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری و یا خرد می شوند خودداری کنید.
- برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته بندی شده و یا آب شبکه استفاده کنید.
- از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب باقیمانده در بطری ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.
- برای حفظ سلامتی خود، فقط از آب های بسته بندی شده و دارای مجوز بهداشتی استفاده کنید.
- از بطری آب یخ زده و یا در معرض نور آفتاب قرار گرفته حتی الامکان استفاده نکنید.
- از مصرف آب های غیر بهداشتی و آب هایی که از منابع نامشخص تهیه شده اند، خودداری کنید.
- در صورت عدم دسترسی به آب بسته بندی، از سلامت آب اطمینان حاصل کنید. (تایید مراکز بهداشت)
- در صورت مشکوک بودن به سلامت آب، آب را بجوشانید یا از قرص ها یا محلول های ضد عفونی کننده آب طبق دستور عمل آن استفاده کنید. جوشاندن آب به مدت سه دقیقه، بسیاری از میکروب های بیماری زا را از بین می برد.
- برای حمل آب، از ظروف تمیز و بهداشتی استفاده کنید. از نگهداری آب در ظروف غیر بهداشتی و آلوده خودداری کنید.
- آب را در ظروف تمیز و در بسته نگهداری کنید.
- از لیوان شخصی و یا یکبار مصرف استفاده کنید.
- لیوان های یکبار مصرف در سطل های زباله مخصوص زباله های خشک دفع کنید و از دفع آن در محیط و پراکنده شدن آن خودداری نمایید.
- در طول مسیر پیاده روی، به میزان کافی آب بنوشید تا از کم آبی بدن جلوگیری کنید. علائم کم آبی شامل خشکی دهان، سردرد، سرگیجه و خستگی است. در صورت مشاهده این علائم، بلافاصله آب بنوشید.

- با شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون، به‌ویژه قبل از غذا خوردن و بعد از استفاده از سرویس‌های بهداشتی، از ابتلا به بیماری‌ها پیشگیری کنید.
- آب ناسالم می‌تواند باعث بروز و شیوع بیماری‌های منتقله از آب مانند وبا، حصبه و بیماری‌های ویروسی و انگلی شود.
- برای حفاظت از سلامت خود، زائرین و محیط زیست برای اجابت مزاج از سرویس‌های بهداشتی استفاده کنید.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یکبار مصرف شفاف خودداری کنید.
- در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخودچی کشمش، خرما، انجیر خشک، گردو، بادام، پسته و فندق کم نمک و لیموترش به همراه داشته باشید.
- به دلیل گرمای هوا از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری کنید (مصرف نمک زیاد باعث افزایش تشنگی و از دست دهی آب بدن می‌شود و می‌تواند شما را مستعد گرمزدگی کند)
- برای پیشگیری از گرمزدگی از شربت‌های خاکشیر و تخم شربتی استفاده کنید. البته تا جایی که امکان دارد در خانه این شربت را تهیه کرده و به همراه داشته باشید.
- زائران تا حد امکان از مصرف غذاهای پرچرب و شور خودداری کرده تا دچار بیماری‌های گوارشی نشوند.
- شست و شوی قاشق و چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام داده شود و در صورت امکان افراد حتماً از قاشق‌های یکبار مصرف استفاده کنند.
- زائران نباید غذاهایی که زود فاسد می‌شود را با خود ببرند. سالاد الویه، کباب، غذاهای حاوی کشک مثل کشک و بادمجان، ماهی و یا سس مایونز از این دسته مواد غذایی هستند.
- به منظور حفظ سلامت افراد از مواجهه با دود دست دوم دخانیات، رعایت ممنوعیت استعمال دخانیات در مراکز تجمعی و عمومی الزامی می‌باشد.
- برای حفظ سلامت عمومی، از هرگونه تبلیغ و عرضه انواع سیگار، قلیان به صورت رایگان، نذری و صلواتی در مسیرهای راهپیمایی زائرین و مراکز زیارتی خودداری شود.

- نریختن پسماند در مسیر راهپیمایی جهت حفظ بهداشت، سلامتی و حفاظت از محیط زیست انجام شود. (نصب تابلوهای آموزشی، پخش تیزرهای تبلیغاتی در طول مسیر، ارسال پیامک آموزشی (برای مثال از اینکه در طول مسیر، زباله ها را به طور مناسب دفع می کنید، از شما سپاسگزاریم) و ...)
- رهاسازی پسماند ها در محیط اطراف موجب بروز بیماری های روده ای و زمینه ساز بیماری های پوستی چون سالک، تب دنگی، طاعون و ... می شود، پسماندها را در محل مناسب دفع کنید.
- جهت کاهش تولید پسماند، از بطری های آب اختصاصی و لیوان شخصی استفاده شود.
- در طول مسیر پیاده روی کیسه زباله به همراه داشته باشید.
- پسماند در محل های دفع پسماند در سطل های دارای کیسه زباله دفع گردد و از رها سازی در محیط خودداری گردد.
- جهت پیشگیری از تولید شیرابه، از ریختن مایعات در سطل های پسماند اجتناب گردد.
- از آتش زدن و سوزاندن پسماندها خودداری گردد.
- همه افراد در معرض اشعه UV ناشی از خورشید هستند. خورشید عمده ترین منبع اشعه فرابنفش در محیط اطراف ما است و در تابستان شدیدترین است.
- آسیب UV عمدتاً قابل اجتناب است. مواجهه بیش از حد با اشعه UV به عنوان علت اصلی اثرات مضر بر روی پوست، چشم و سیستم ایمنی شناخته شده است.
- زمان مواجهه را در ساعات آفتاب ظهر محدود کنید، زیرا تشعشعات UV خورشید دو ساعت قبل تا دو ساعت پس از ظهر قوی ترین هستند. در ساعات اولیه صبح و اواخر بعد از ظهر خطر آفتاب سوختگی بسیار کاهش می یابد.
- به شاخص UV و اقدامات حفاظتی دقت ویژه داشته باشید. خصوصاً هنگامی که شاخص UV برابر 3 یا بالاتر است. مقادیر شاخص UV برای منطقه یا مکان خاص در وب سایت های هواشناسی و یا در نرم افزار جهانی SunSmart وجود دارد و ساعات حفاظت در برابر خورشید را نشان می دهد.

- از سایه استفاده کنید. مکان های سایه دار از قبیل درختان، چترها یا سایبان ها، حفاظت کامل در برابر UV را تأمین نمی کنند و شما هنوز در معرض UV ناشی از پرتوهای پراکنده و بازتابش ها (انعکاس ها) هستید.
- وسایل حفاظتی بپوشید. بهترین حفاظت در برابر UV با استفاده از لباس حاصل می شود. یک کلاه با لبه پهن حفاظت در برابر UV را برای چشمها، گوشها، صورت و پشت گردن را تأمین می کند. لباسهای کیپ بافته شده، از پوست حفاظت می کنند، و عینک آفتابی مناسب آسیبهای چشمی ناشی از مواجهه با خورشید را تا حد زیادی کاهش می دهد.
- عدسی های عینک آفتابی باید اشعه UV-A و UV-B را تا طول موج 400 نانومتر جذب کنند ( علامت "UV400") عینکهای آفتابی به سبک Wraparound، حفاظت بهتری از چشمها تأمین می کنند.
- از کرمهای ضد آفتاب برای نواحی پوستی که نمی توانند با لباس پوشانده شوند، استفاده کنید.
- به جای استفاده از کرمهای ضد آفتاب، حفاظت در برابر خورشید به بهترین وجه از طریق در سایه ماندن و پوشیدن لباس به دست می آید.
- کرم های ضد آفتاب نباید برای طولانی کردن زمان سپری شده در خورشید استفاده شوند. این کرم ها با این که می توانند شروع آفتاب سوختگی را به تأخیر بیندازند، اما نمی توانند به طور کامل اشعه UV را مسدود کنند.
- استفاده از کرم ضد آفتاب با طیف گسترده (حفاظت UV-A و UV-B ) با حداقل SPF 30 به مقدار زیاد توصیه می گردد.
- برای دستیابی به حفاظت خوب، 20 تا 30 دقیقه قبل از تماس با خورشید، کرم ضد آفتاب را به صورت ضخیم و یکنواخت روی تمام قسمت های بدن که در معرض خورشید است، بمالید.
- به قسمت هایی که بیشتر در معرض مواجهه خورشید هستند، از قبیل گوش ها، بینی، پیشانی و گردن، توجه ویژه ای داشته باشید. شما باید کرم ضد آفتاب را هر دو ساعت یکبار، و به خصوص بعد از حمام کردن و تعریق، دوباره استفاده کنید

- کرم های ضد آفتاب را نباید با کرم های پس از آفتاب که پوست های خشک و آفتاب سوخته را مرطوب یا تسکین می دهند، اشتباه گرفته شود. لوسیون های پس از آفتاب، نه در برابر اشعه UV محافظت می کنند و نه آسیب DNA ناشی از UV را ترمیم می کنند.
- لباس بهترین مانع را در برابر خورشید ایجاد می کند. لباس همراه با کلاه لبه پهن، کفش و عینک آفتابی از ملزومات بسته لوازم حفاظت در برابر آفتاب تابستانی شما هستند.
- UV کمتری از پارچه های کیپ بافته شده، عبور می کند.
- رنگ های تیره تر معمولاً اشعه UV بیشتری را مسدود می کنند.
- لباس هایی که بیش از حد کش داده شده و خیس و یا فرسوده شده اند، ممکن است برخی از خواص حفاظت در برابر UV خود را از دست بدهند.
- الیاف مصنوعی (لیکرا، پلی استر) حفاظت بهتری نسبت به پنبه دارند، به ویژه هنگامی که پوشاک خیس است.
- کودکان نسبت به بزرگسالان در برابر اشعه UV حساس تر هستند و بنابراین نیاز به حفاظت ویژه دارند.
- کودکان کمتر از 12 ماه را در سایه نگه دارید و اجازه ندهید نوزادان یا کودکان خردسال در مقابل خورشید بخوابند.
- برای کودکان لباس های حفاظتی بپوشید، شامل کلاه و عینک آفتابی و همچنین استفاده از کرم ضد آفتاب
- لوسیون ضد آفتاب را به فراوانی و حداقل هر دو ساعت یکبار استفاده کنید. به قسمت هایی از بدن که بیشتر در معرض مواجهه خورشید قرار دارند از قبیل صورت، گردن، شانه ها، پشت، زانوها و بالای پاها توجه ویژه باشید.

### توصیه های عمومی برای جلوگیری از نیش پشه آندس

- حتی الامکان از راهپیمایی در ساعات طلوع و غروب آفتاب (یک ساعت قبل و یک ساعت بعد از اذان مغرب) خودداری کنید.
- لباس های رنگ روشن و غیر چسبان بپوشید .
- لباس های آستین بلند و شلوار بلند بپوشید طوری که دست ها و پاها به طور کامل پوشانده شود.

- در صورت امکان از کرم/ اسپری دور کننده حشرات برای مناطقی از پوست که پوشیده نمی شود، استفاده کنید ( بهتر است برای کودکان زیر سه سال استفاده نشود ) .
- در صورت استفاده از کرم ضد آفتاب ابتدا کرم ضدآفتاب را استفاده کرده و بعد روی آن از لوسیون، اسپری یا کرم های دورکننده حشرات استفاده نمایید.
- زباله ها را در کیسه های دربسته در سطل ها قرار دهید .
- از خوابیدن در فضای باز پرهیز کنید یا از پشه بند استفاده کنید.
- برای کودکان از لباس های پوشاننده دست و پا استفاده کنید.
- بر روی کالسکه کودکان توری نصب کنید.
- در صورت وجود علائم تب، درد بدن/ استخوان، تهوع و استفراغ به مراکز بهداشتی مراجعه کنید.

### **موکب داران و مدیران کاروان های زیارتی :**

- از کار کردن افرادی که دارای علائم می باشند جلوگیری شود.
- کلیه افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است.
- هنگام عطسه، سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود و در صورت نبودن دستمال از آرنج خمیده استفاده گردد.
- با اطلاع رسانی تلاش شود از ازدحام جمعیت در اطراف موکب ها جلوگیری شود.
- استقرار تجهیزات شستوشو و ضدعفونی دست برای مراجعین به موکب ها صورت پذیرد.
- از توزیع مواد غذایی و نوشیدنی به شکل فله و غیر بسته بندی پرهیز شود.
- هرگونه پخت و پز باید در مکان هایی با شرایط بهداشتی صورت پذیرد .
- استفاده از لباس مخصوص کار تمیز ترجیحاً به رنگ روشن با کلاه و دستکش یکبار مصرف در هنگام تهیه و عرضه مواد غذایی برای خادمان ضروری می باشد.

- در هنگام توزیع غذا تحت هیچ شرایطی دست خادمان بدون استفاده از دستکش یا انبرک و یا هر وسیله متناسب با نوع کار به غذای آماده به مصرف ارتباط داشته باشد.
- کلیه افرادی که در پخت غذا در موبک ها دخالت دارند حتماً "کلاه، لباس کار به رنگ روشن و تمیز و چکمه متناسب با نوع کار و پیش بند در هنگام کار استفاده کنند.
- کلیه تجهیزات آماده سازی و پخت از جمله خمیرگیر، چرخ گوشت، ساطور، کارد و چاقو و ظروف و قابلمه و ... همیشه بعد از پایان کار در قسمت خود تمیز و سپس شستشو و گندزدایی گردند.
- کلیه مواد غذایی آماده مصرف جزء در هنگام توزیع تحت هیچ شرایط نبایستی روباز باشند.
- مواد خام مصرفی باید سالم و بهداشتی باشد و توصیه می گردد از مواد غذایی مشمول بسته بندی که مورد تایید وزارت متبوع است استفاده شود .
- از فرآورده های خام دامی با کشتار مجاز و یا بسته بندی شده که مورد تایید وزارت متبوع و سازمان دامپزشکی است استفاده شود .
- احشام مورد استفاده برای ذبح و قربانی از مراکز مجاز مورد تایید دامپزشکی (داخل کشور) تهیه گردد.
- از نمکهای بسته بندی یددار تصفیه شده دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو در تهیه و پخت غذا، برنج و مصرف روی سفره ها استفاده شود .
- در تهیه غذا از روغن های دارای مجوز ساخت از سازمان غذا و دارو با ترانس پایین استفاده شود .
- از ظروف مناسب در آشپزی استفاده شود.
- در هنگام توزیع غذا، از راه رفتن افراد توزیع کننده غذا بر روی سفره ها خودداری گردد .
- از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی (حداکثر دو ساعت) خودداری گردد. در صورت الزام به نگهداری بیشتر از دو ساعت، باید مواد غذایی پخته در زیر 4 درجه سانتی گراد یا در بالای 63 درجه سانتی گراد (روی شمعک گاز) نگهداری تا درجه حرارت ماده غذایی به زیر 63 درجه نرسد.

- از بسته بندی غذا بیش از دو ساعت قبل از مصرف خودداری شود. ( بعضاً" هیئت ها و نذر دهنده ها غذا را چند ساعت قبل از مصرف زائرین به اشتباه بسته بندی می کنند که اینکار باعث به خطر افتادن سلامت زائرین می شود).
- نظر به اهمیت موضوع و توزیع غذا در ظروف یکبار مصرف در حد زیاد در طول مراسم عزاداری و همچنین حفظ سلامت مصرف کنندگان جهت توزیع مواد غذایی و نوشیدنی خصوصاً مواد غذایی و نوشیدنی گرم و داغ توصیه می گردد که از ظروف یکبار مصرف پلی استایرینی و پی وی سی شفاف و رنگ روشن استفاده نگردد. در صورت استفاده از ظروف یکبار مصرف ضرورتاً از توزیع هرگونه مواد غذایی و نوشیدنی داغ در ظروف یکبار مصرف پلاستیکی خودداری نمایند.
- از توزیع نوشیدنی و چای در استکان ها و لیوان های مشترک خود داری شود.
- از نگهداری مواد غذایی خام و پخته شده در مجاورت هم در داخل یخچال و یا سردخانه خودداری شود.
- از فرو بردن گوشت (گوشت دام و طیور) یخ زده در آب و یا نگهداری در فضای محیط محل طبخ به منظور یخ زدایی خودداری شود.
- به منظور یخ زدایی گوشت و مرغ و ماهی و مشابه فریز شده ، 24 ساعت قبل از سردخانه زیر صفر و یا فریزر خارج کرده و در سردخانه بالای صفر تا 8 درجه و یا یخچال معمولی نگهداری تا یخ زدگی اصولی صورت پذیرد و از آلودگی ثانویه جلوگیری به عمل آید.
- از نگهداری بطری های نوشیدنی اعم از آب و نوشابه ها در مقابل نور آفتاب و مجاورت گرما و شعله خودداری شود.
- از یخ زدن بطری های حاوی آب و انواع نوشیدنی جداً خودداری شود.
- یخ بسته بندی بهداشتی مصرف شود.
- در صورت توزیع سبزی و سالاد، رعایت مراحل چهارگانه سالم سازی سبزی و میوه الزامی است و توصیه می شود از سالاد و سبزی بسته بندی شده با پروانه ساخت از وزارت بهداشت استفاده شود.
- از آب آشامیدنی سالم استفاده گردد. استفاده از آب سیستم ها یا شبکه های آبرسانی مورد تایید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف . استفاده از آب تانکرهای سیار و ثابت مورد تایید مقامات بهداشتی محل برای کلیه مصارف

باستثنای مصرف شرب که در صورت عدم وجود شبکه آبرسانی حتماً از آب بسته بندی شده دارای مجوزهای قانونی استفاده گردد.

- سعی شود آب، شربت و یا شیر در بین دسته های عزاداری و یا در مراسم به صورت بسته بندی شده توزیع گردد.
- از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظروفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.
- شستشو و گندزدایی مستمر ظروف چندبار مصرف که برای توزیع آب، چای و مواد غذایی استفاده می شود، صورت پذیرد.
- ضمن رعایت نظافت، شستشو و گندزدایی مستمر (روزانه) سرویس های بهداشتی نسبت به نصب سیستم لوله کشی مایع دستشویی و یا نصب جای مایع محتوی مایع دستشویی اقدام گردد.
- پسماند های تولید شده به صورت بهداشتی جمع آوری، انتقال و دفع گردد. بویژه درکنار هراستگاه صلواتی سطل زباله درپوش دار یا کیسه جهت جمع آوری مرتب ظروف و لیوان های یکبار مصرف استفاده شده نگهداری شود. از پراکندگی پسماندهای (زباله های) تولیدی به ویژه پسماندها و باقیمانده مواد غذایی در محیط و اطراف محل موب خودداری گردد.
- جهت کاهش استفاده از محصولات یکبار مصرف یا استفاده از محصولات یکبار مصرف زیست تخریب پذیر برنامه ریزی گردد.
- امکانات تفکیک پسماند در مبدا جهت زباله های خشک و تر فراهم گردد.
- سطل های پسماند درب دار، ضدزنگ و قابل شستشو مجهز به کیسه با تعداد و حجم مناسب در دسترس باشد. سطل ها ترجیحاً پدالی یا اتوماتیک باشند.
- سطل های پسماند روزانه شستشو و یا با مواد گندزدای مناسب گندزدایی گردد.
- پسماندها به شکل بهداشتی جمع آوری، حمل و نقل و دفع شوند. از آتش زدن و سوزاندن پسماندها حتی در مقادیر کم اجتناب به عمل آید.
- تواتر جمع آوری پسماند به نحوی باشد که از متعفن شدن و بدمنظره شدن محیط پیشگیری گردد.

- از دفع فاضلاب تولیدی به صورت روباز و یا در جوی و انهار خودداری شود.
- فاضلاب تولیدی در صورت دسترسی به شبکه های جمع آوری فاضلاب، متصل به شبکه گشته و دفع گردد. یا به چاه جاذب موجود در محل و یا نزدیکی محل متصل و دفع گردد. روش دیگر اینکه منهول و یا ترانشه های متناسب با حجم فاضلاب و نوع زمین حفر و با پوشش روی آن ها فاضلاب به داخل ترانشه ها دفع گردد. ضمن اینکه در صورت امکان هم حوضچه های سپتیک متناسب با حجم فاضلاب تولید تعبیه گردد.
- نظافت مستمر محل موکب (محوطه، محل اسکان زائرین و خادمین، انبار وسایل و تجهیزات و مواد غذایی) با مشخص بودن مسئول بایستی صورت پذیرد.
- تهویه طبیعی محل اسکان زائرین بایستی به صورت مرتب انجام شود به طوری که در هیچ زمانی دارای هوای سنگین و بوی نامطبوع نباشد.
- رعایت عدم استعمال دخانیات در محل طبخ و توزیع غذا و یا اطراف مراسم به دلیل تاثیر آن بر تضعیف سیستم ایمنی بدن و مستعد نمودن افراد در ابتلا به ویروس الزامی است.
- با نصب تابلوهای مرتبط از استعمال دخانیات در محل های اسکان، محل های پخت و هر محیط مسقف مرتبط با موکب و هیئت جلوگیری به عمل آید.
- به منظور حفظ سلامت افراد از مواجهه با دود دست دوم دخانیات، رعایت ممنوعیت استعمال دخانیات در مراکز تجمعی و عمومی الزامی می باشد.
- برای حفظ سلامت عمومی، از هرگونه تبلیغ و عرضه انواع سیگار، قلیان به صورت رایگان، نذری و صلواتی در مسیرهای راهپیمایی زائرین و مراکز زیارتی خودداری شود.
- در هنگام کار به ویژه آماده سازی و طبخ غذا از هرگونه رفتار غیر بهداشتی (سرخارندن، دست به گوش و بینی زدن، استعمال دخانیات، آب دهان در فضای باز ریختن، عطسه یا سرفه بدون ماسک و...) خودداری نمایند.
- از کمک گرفتن افراد فاقد کارت بهداشت در آماده سازی، و طبخ و توزیع غذا جلوگیری به عمل آید.
- از کمک گرفتن اتباع خارجی در آماده سازی و طبخ توزیع غذا جداً خود داری شود.

- از برقراری موکب در مکان هایی که در مجاورت آن مرداب، ماندآب، فاضلاب، چاه بهسازی نشده و تل زباله است خودداری نمایید.
- از راکد شدن آب و ایجاد ماندآب جلوگیری به عمل آید .
- از تجمع آب راکد در زباله ها و ضایعات جامد مانند ظروف رها شده جلوگیری شود.
- هر گونه ظروفی که بتواند آب داخل آن جمع شود حتی به مقدار کم از دسترس خارج شود .
- رعایت کامل به دستورات بهداشتی که از طریق مسئولین بهداشتی اعلام می شود و همچنین توجه به ویژه به توصیه ها و هشدارهای کارشناسان بهداشت محیط الزامی است .

### **موکب داران و مدیران موکب های درمانی و پزشکی**

- هر موکب نسبت به تهیه اقلام و تجهیزات از جمله کیسه های زرد ، سطل زرد و سیفتی باکس مورد نیاز اقدام نماید.
- هر موکب یک مسئول بهداشت برای نظارت بر جمع آوری و دفع ایمن پسماندهای پزشکی تعیین نماید.
- در موکب های ارائه دهنده خدمات پزشکی باید تفکیک مناسب پسماند انجام و پسماندهای عفونی، تیز و برنده، شیمیایی و پسماندهای عادی از یکدیگر تفکیک و جدا گردند:

- استفاده از کیسه پلاستیکی مقاوم به رنگ سیاه با سطل های آبی برای پسماندهای عادی
- استفاده از کیسه پلاستیکی مقاوم به رنگ زرد با سطل های زرد برای پسماندهای عفونی
- استفاده از کیسه پلاستیکی مقاوم به رنگ سفید با سطل های سفید یا قهوه ای برای پسماندهای شیمیایی

#### **و دارویی**

- استفاده از سیفتی باکس ها (زرد رنگ با درب قرمز قفل شونده) برای پسماندهای تیز و برنده
- پسماندهای پزشکی مانند سرنگ، پانسمان و ماسک آلوده را هرگز با پسماندهای های عادی مخلوط نکنید.
- سرنگ و سوزن های استفاده شده را در ظروف مقاوم و درب دار (سیفتی باکس) جمع آوری کرده و دور از دسترس عموم نگهداری کنید.

- پسماندهای آغشته به خون و مایعات بدن بیمار، گازهای پانسمان ها باید در کیسه‌های مخصوص (زرد) بسته‌بندی و به مراکز بهداشتی و درمانی برای انجام فرایند مدیریت پسماندهای ویژه پزشکی تحویل داده شوند.
- رعایت بهداشت دست و شستشوی مرتب دست‌ها بعد از تماس با پسماندهای پزشکی، ضروری است.
- پسماند های دارویی در ظروف و یا کیسه های مخصوص تحت شرایط ایمن و بدون اختلاط با پسماند های عادی و عفونی به مراکز بهداشتی درمانی تحویل داده شود.
- از نگهداری پسماندهای ویژه در محل عبور و مرور زائرین خودداری گردد.
- محل نگهداری پسماندهای ویژه باید دارای تهویه مناسب بوده و در اسرع وقت نسبت به خروج پسماندهای عفونی و تیز و برنده از محل اقدام گردد.
- حمل پسماندهای ویژه باید با بین ها و خودروهای خاص دارای ظرفیت مناسب به بیمارستان و مراکز بهداشتی درمانی انجام گردد.