**پیام های سلامت ویژه اربعین حسینی(ع)**

1. زایرین محترم، از چند روز قبل از اربعین، پیاده روی منظم داشته باشید.
2. زایرین محترم، برای سلامتی زانوهایتان، هنگام پیاده‌روی از عصا استفاده کنید.
3. زایرین محترم، از کفش راحت و مخصوص پیاده روی و دو جوراب یا جوراب حوله ای استفاده کنید.
4. زایرین محترم، از کوله پشتی مناسب استفاده شده و از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز کنید.
5. لیست وسایل ضروری همراه: داروهای بیماری های زمینه ای برای 10 روز، چسب زخم، پودر ORS، نمک، آلوخشک و انجیرخشک(برای پیشگیری از یبوست)، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوه
6. زایرین محترم، در فواصل زمانی منظم، به خود استراحت دهید.
7. زایرین محترم، از مواجه طولانی مدت با آفتاب خودداری کنید.
8. زایرین محترم، برای در امان‌بودن از آفتاب و نور شدید خورشید از عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنید.
9. زایرین محترم، لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید.
10. زایرین محترم، در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشید.
11. زایرین محترم، در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنید.
12. زایرین محترم، در صورت داشتن علایم بیماری، ماسک بزنید و از دیگران فاصله بگیرید و به مراکز درمانی اطلاع دهید.
13. زایرین محترم، هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید.
14. زایرین محترم، وبا یک اسهال عفونی خطرناک است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می شود.
15. زایرین محترم، به طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشویید.
16. زایرین محترم، از آب‌ سالم و فراوان، غذاهای پخته شده تازه و گرم، میوه پوست دار و شسته شده استفاده کنید.
17. زایرین محترم، از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، خودداری کنید.
18. زایرین محترم، اگر با تب، سرفه، ضایعات پوستی اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فورا به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.
19. زایرین محترم، برای پیشگیری از گزش عقرب قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید.
20. زایرین محترم، از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.
21. زایرین محترم، در تمامی موارد به دقت به هشدارهای مقامات و مسئولین و کانال های معتبر(مانند صدا و سیما و مدیران کاروان) توجه کنید.