

السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ
السَّلَامُ عَلَى الْحُسَيْنِ (ع) وَعَلَى عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ (ع)
وَعَلَى أَوْلَادِ الْحُسَيْنِ (ع) وَعَلَى أَصْحَابِ الْحُسَيْنِ (ع)

ایمپاچی ابراہیم

سفر ایمن برای افراد آسیب پذیر



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سفر ایمن



سفر ایمن برای افراد آسیب پذیر

فرد یا افراد آسیب پذیر کسانی هستند که مستعد برای ابتلا به یک بیماری یا عارضه بوده و در برابر جراحی یا آسیب جسمانی یا روانی آمادگی و یا توانایی کافی برای دفاع را ندارند یا کمتر دارند. عواملی که این افراد را در گروه آسیب پذیر قرار می دهد می تواند سن، شرایط خاص، وضعیت دفاعی و ایمنی بدن، بیماری، مخاطرات و فوریت ها، عوامل اقتصادی، عوامل اجتماعی و عوامل فرهنگی باشد. با توجه به این تعابیر، همه افراد می توانند آسیب پذیر باشند اما زنان باردار، کودکان زیر ۵ سال و سالمندان در جوامع به طور معمول به عنوان افراد آسیب پذیر طبقه بندی و معرفی می شوند.

افراد آسیب پذیر ممکن است برای انجام بسیاری از کارهایی که سایر افراد به طور معمول و طبیعی انجام می دهند با محدودیت مواجه شوند. سفر کردن یکی از آن مواردی است که ممکن است محدودیت و معذوریت را برای این افراد فراهم کند. خانم‌های باردار به دلیل این که منتظر زایمان و تولد نوزاد هستند یا کودکان زیر ۵ سال و سالمندان به دلیل اینکه نیازمند مراقبت بیشتر و خدمات خاص هستند معمولاً از سفر کردن محروم می شوند.

لازم است بدانید اگر خانم باردار، کودک زیر ۵ سال و فرد سالمند قبل از مسافرت توسط پزشک معاینه شود و دستورات لازم را دریافت کند، می تواند به سفر برود، گرچه لازم است نکات بهداشتی و ملاحظات لازمه سفر را رعایت کند.



سفر ایمن برای زنان باردار

مسافرت در زمان بارداری، احتیاج به مراقبت و احتیاط بیشتری دارد. اگر بارداری سالمی دارید و در وضعیتی نیستید که مجبور به استراحت مطلق باشید، می‌توانید به سادگی و با رعایت چند نکته، سفر خوب و خاطره‌انگیزی را تجربه کنید. باید در مورد مسافرت در دوران بارداری آگاهی کافی داشته باشید تا در صورت بروز علائم و خطرات، آن‌ها را تشخیص داده و به پزشک مراجعه کنید.

زنان با سابقه عوامل خطر مانند اختلالات جفت، سابقه زایمان زودرس، پرفشاری خون، لکه بینی و... باید از عوامل خطر آگاهی کافی داشته باشند و در صورت دیدن عوامل خطر حتماً به اولین بیمارستان مراجعه کنند.

در اغلب موارد اگر زنان باردار مشکلی نداشته باشند می‌توانند تا هفته ۳۶ به مسافرت بروند. بهترین زمان برای سفر در بارداری هفته ۲۸ - ۱۴ است؛ زیرا بسیاری از علائم حاملگی کمتر شده و مسافرت لذت‌بخش‌تر خواهد بود.

سه‌ماهه اول

در سه‌ماهه اول اگر در معرض سقط‌جنین، حاملگی خارج رحمی، خونریزی و لکه بینی نیستید منعی برای مسافرت وجود ندارد هرچند که در این زمان به دلیل تغییرات هورمونی نیاز به استراحت افزایش یافته و احساس خستگی و تهوع و استفراغ ممکن است موجب ناراحتی شما شود.

سه‌ماهه دوم

بهترین زمان برای مسافرت سه‌ماهه دوم است. زیرا علاوه بر اینکه تغییرات هورمونی تثبیت شده است تغییرات فیزیکی و مشکلات ناشی از بزرگ شدن رحم هنوز ایجاد نشده است. باین‌حال بهتر است قبل از مسافرت با پزشک خود مشورت کنید.

سه‌ماهه سوم

اگر مشکل جدی ندارید مسافرت تا هفته ۳۶ بلامانع است. عوارضی مانند فشارخون بالا، زایمان زودرس و پارگی زودرس پرده‌های جنینی اغلب بدون اخطار اتفاق می‌افتد و به‌سرعت رخ می‌دهد که نیاز به مراقبت پزشکی دارد، پس باید آگاهی داشته باشید.

در صورت وجود علائم زیر در هر مرحله از بارداری بهتر است از مسافرت اجتناب شود:

- نارسایی دهانه رحم
- سابقه زایمان زودرس
- سابقه پارگی زودرس پرده ی جنینی
- سابقه جداشدن زودرس جفت
- لکه بینی و خونریزی
- چندقلویی
- سابقه فشارخون بالا
- سابقه دیابت حاملگی
- زنان باردار زیر ۱۵ سال و بالای ۳۵ سال
- زنان مبتلا به بیماری



نکاتی که خانم باردار باید در سفر رعایت نماید

- در صورت شک به بارداری و در سه ماهه اول بارداری، از مصرف هرگونه دارو و استفاده از وسایل آرایشی بدون نظر پزشک یا ماما خودداری کنید.
- در صورتی که به دلیل بیماری، دارو مصرف می کنید، داروهای خود را همراه ببرید.
- چند روز قبل از سفر با پزشک خود ملاقات داشته باشید.
- بهداشت فردی را رعایت کنید.
- مایعات به خصوص آب باید به اندازه کافی مصرف شود و قبل از نوشیدن آب و خوردن مواد غذایی از سالم بودن آن مطمئن شوید.
- سعی کنید در طول روز ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات بنوشید.
- از احتباس ادرار خودداری نموده و به طور مرتب نسبت به تخلیه مثانه اقدام کنید.



• از خوردن غذاهای پرچرم اجتناب کنید و غذا در دفعات زیاد و با حجم کم مصرف نمایید.

• از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، گزش حشرات و جانوران موذی، افراد دارای بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی خودداری کنید.

• برای پرهیز از خستگی، استراحت در ساعاتی از روز توصیه می‌شود.
• از ایستادن و نشستن طولانی مدت خودداری کنید.

• هر دو ساعت ماشین را نگاه داشته و راه بروید.

• به مدت طولانی در معرض نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید.

• مکمل‌های دارویی (قرص اسید فولیک، آهن و مولتی‌ویتامین) را همراه بپرید و مصرف نمایید.

• نزدیک‌ترین واحد یا پایگاه بهداشتی - درمانی منطقه اقامت را شناسایی کنید تا بتوانید در صورت نیاز سریع‌تر مراجعه کنید.

• لباس متناسب فصل و وسایل موردنیاز را همراه ببرید.

• بهتر است یک کوله‌پشتی حاوی لوازم بهداشتی موردنیاز و مواد غذایی خشک و بطری آب همراه داشته باشید. از گرسنه ماندن طولانی مدت پرهیز کنید.

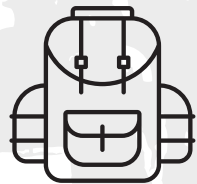
• از کامل بودن ایمن‌سازی (واکسیناسیون) و یا نیاز به انجام ایمن‌سازی جدید مطمئن شوید.

• یک کپی از پرونده بارداری خود به همراه داشته باشید. توصیه می‌شود تاریخ آخرین پریود، تاریخ دقیق زایمان، تعداد و نتایج بارداری‌های قبلی‌تان، موارد احتمالی ابتلا به بیماری در دوران بارداری، نتایج آزمایش‌ها و سونوگرافی‌ها، گروه خونی، سابقه‌ی جراحی و گزارش مراجعات به پزشک در دوران بارداری در آن ثبت شده باشد.

• دفترچه بیمه درمانی خود را به همراه داشته باشید.

• اگر در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرید، پوست خود را در مقابل آفتاب محافظت کنید. هورمون‌های بارداری احتمال تغییر رنگ پوست را افزایش می‌دهند؛ بنابراین به یاد داشته باشید در صورتی که در مقابل اشعه خورشید حساس هستید از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

• به علائم خطر بارداری و علائم زایمان توجه داشته باشید و در صورت وجود، سریعاً به مرکز بهداشتی - درمانی مراجعه کنید.



علائم خطر بارداری:

- خونریزی یا هرگونه لکه بینی
- کاهش حرکات جنین
- آبریزش و پارگی کیسه آب
- تب ولرز
- سردرد
- تاری دید و سرگیجه
- ورم صورت و دستها
- استفراغهای شدید و مداوم و یا خونی
- درد زیر شکم یا درد مشابه درد قاعدگی و یا درد پهلوها
- افزایش ناگهانی وزن
- (۱ کیلوگرم در هفته یا بیشتر)
- سوزش ادرار
- زردی

علائم زایمانی:

- درد ناحیه زیر شکم و یا کمر که به تدریج طول مدت درد بیشتر و فاصله بین آن کوتاهتر می شود.
- بروز هر نوع ترشح خونی از واژن یا مهبل
- آبریزش از واژن



سفر ایمن برای کودکان زیر ۵ سال و شیرخواران

کودکان زیر ۵ سال نیازهای ویژه‌ای دارند که ممکن است در هنگام سفر بیشتر هم بشود. سفر می‌تواند خوشایند باشد وقتی که با آمادگی و برنامه‌ریزی همراه باشد. رعایت نکات زیر به شما کمک می‌کند که از سفر با کودک/ شیرخوار دل‌بندتان لذت ببرید:

• قبل از مسافرت از واکسیناسیون کودک خود مطمئن شوید. برای اطمینان با پزشک متخصص کودکان مشورت کنید. مقصد و طول اقامت خود را با او در میان بگذارید تا او بتواند در مورد واکسیناسیون و داروهایی که لازم است به همراه داشته باشید شما را راهنمایی کند.

• سفر بدون اسباب‌بازی برای کودکان بسیار سخت و خسته‌کننده است. ۳ یا ۴ عدد از اسباب‌بازی‌هایی که مورد علاقه کودک است را به همراه داشته باشید. طی راه همواره کودک تان را سرگرم کنید. برای افزایش زمان سرگرمی کودک همه وسایل بازی را هم‌زمان به او ندهید. از کودکان بزرگ‌تر بخواهید که شهرهای مسیر را شناسایی و نام آنها را بنویسند. ثبت فاصله زمانی بین شهرها نیز می‌تواند سرگرمی خوبی برای آن‌ها باشد. نوشتن وقایع مهم سفر نیز به افزایش دانش و تجربه کودکان بزرگتر کمک می‌کند.

• در هر حالتی که مسافرت می‌کنید هر یک تا ۲ ساعت یک بار پوشک نوزاد خود را تعویض کنید و برای پاک کردن سریع کودک از دستمال‌های مرطوب بدون مواد معطر استفاده کنید تا هنگامی که به جای مناسبی برای شستن کودک رسیدید او را با آب بهداشتی بشویید.

• لباس و پوشک کافی برای نوزاد یا کودک خود داشته باشید.

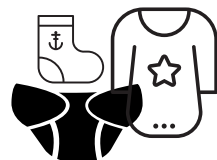
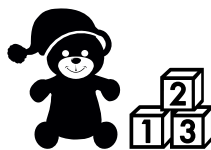
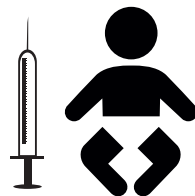
• در هنگام سفر سعی کنید غذای سالم و بهداشتی برای کودک خود آماده کنید و نکات بهداشتی را رعایت کنید؛ زیرا کودکان در مقابل میکروب‌ها حساس‌تر هستند.

• دستان کودک را مرتب بشویید.

• از خوردن غذاهایی که احتمال غیربهداشتی بودن آن‌ها دارد، خودداری کنید.

• برای کودکان خود از کرم ضدآفتاب استفاده کنید؛ زیرا پوست آن‌ها بسیار حساس است.

• در مسافرت حوادث دور از ذهن نیستند. کودکان خود را از این حوادث آگاه کنید (خطراتی مانند گم‌شدن). همواره در کنار کودک تان باشید و از او چشم‌پنداری کنید.



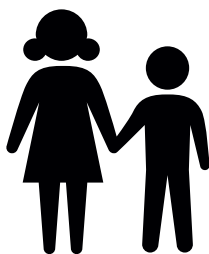
- جاهای مناسب و امن برای استراحت کودکان پیدا کنید و برای نوالت رفتن کودکان از سرویس‌های بهداشتی تمیز استفاده کنید.
- استراحت هرچند ساعت در طی سفر می‌تواند از خستگی کودکان بکاهد.
- کودک خود را تشویق کنید تا مایعات بیشتری بنوشد تا دچار کم‌آبی نشود.
- قبل از دادن آب و مواد غذایی به کودک، حتماً از سالم بودن آن مطمئن شوید.
- کودک را در محلی که احتمال خطر گزش حشرات و جانوران موذی وجود دارد، نخوابانید.
- به علائم خطر بیماری‌ها توجه داشته باشید و در صورت مشاهده، کودک را به واحد یا پایگاه بهداشتی - درمانی منتقل کنید:



- علائم خطر عفونت تنفسی: سرفه، تنفس تند یا تو کشیده شدن قفسه سینه، بالا بودن دمای بدن، بی‌قراری
- علائم خطر اسهال: خروج آبکی مدفوع، بی‌حالی، فرو رفتگی چشم‌ها، نداشتن توانایی نوشیدن، بی‌قراری
- علائم خطر عفونت گوش: درد گوش، خروج ترشحات چرکی از گوش
- علائم خطر گزش حشرات و جانوران موذی: درد و سوزش محل گزش، بی‌قراری، خارش موضعی یا خارش عمومی بدن
- علائم خطر مسمومیت غذایی: اسهال، استفراغ، دردهای شکمی



- در صورت بیمار بودن کودک، داروهای موردنیاز را همراه ببرید.
- لباس متناسب فصل را همراه ببرید.
- تأکید می‌شود کودک شیرخوار را همچنان با شیر مادر تغذیه کنید.
- از قراردادن کودک در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی خودداری کنید.
- مکمل‌های دارویی کودک را همراه ببرید.



ساک دستی کودک خود را آماده کنید که شامل:

• لباس‌های اضافه

• زیرانداز تعویض پوشک

• دستمال مرطوب پاک‌کننده بچه

• کرم زیرپوشک برای سوختگی پای کودک

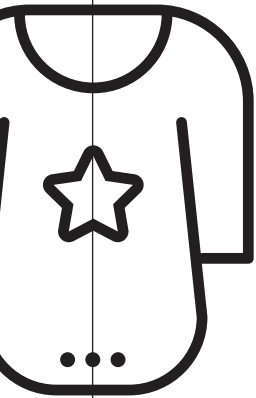
• بطری شیر

• تنقلات مورد علاقه کودک مثل پنیر و بیسکویت

• داروهای مکمل کودک و داروهایی مانند قطره استامینوفن کودکان برای مواقع ضروری

• اسباب‌بازی مورد علاقه کودک

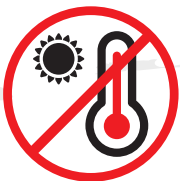
• در صورتی که کودک شیرخشک مصرف می‌کند فلاسک آبجوش و وسایل مورد نیاز برای شستن و ضدعفونی کردن وسایل (تغذیه با شیر مادر برای شیرخواران تأکید می‌شود به خصوص در شرایطی که آب سالم برای تهیه شیر مصنوعی وجود ندارد)



سفر ایمن برای افراد سالمند

لازم است سالمندان قبل از سفر از سلامت خود اطمینان حاصل کنند و با پزشک خود مشورت کنند. سفر رفتن سالمندان به وضع سلامت و درمان آن‌ها، بستگی دارد. مهم است که سالمندان برای مراقبت‌های بهداشتی و پزشکی یک برنامه‌ریزی دقیق قبل از سفر و در زمان سفر داشته باشند. رعایت نکات زیر سفر را لذت بخش می‌کند:

- اگر از دارویی استفاده می‌کنید؛ باید در مورد نحوه مصرف آن در طی مسافرت از پزشک خود سوال کنید.
- فهرستی از تمام داروهایی که باید مصرف کنید، تهیه نمایید. در این کار از پزشک یا کارمند بهداشتی کمک بگیرید. در این لیست باید هر دو نام تجاری و نام اصلی، مقدار دارو و زمان مصرف نوشته شود.
- از پزشک یا کارمند بهداشتی و درمانی یا فردی از خانواده بخواهید گزارشی از وضعیت پزشکی و درمانی فعلی شما تهیه کند و در اختیار شما قرار دهد.
- بسته داروهای خود را در کیف‌دستی خود قرار دهید تا از گم‌شدن و آسیب رسیدن به آن‌ها جلوگیری شود و در صورت نیاز به آن‌ها در دسترس شما باشند.
- برای جلوگیری از فراموش کردن مصرف داروها، از همراه خود بخواهید تا استفاده از داروها را به شما یادآوری کند.
- دست‌های خود را به طور مرتب بشویید.
- لازم است افراد سالمند دفترچه بیمه خود را در سفر به همراه داشته باشند.
- بسیاری از افراد مسن مشکلات پا و اندام تحتانی مانند تغییر ناخن، زخم و گردش خون ضعیف در پاها دارند که باید کفش مناسب بپوشند.
- آفتاب‌سوختگی در زمان سالمندی می‌تواند بدتر از افراد دیگر باشد؛ بنابراین از کرم ضدآفتاب مناسب استفاده کنید.
- لباس متناسب فصل را همراه ببرید.
- از قرار گرفتن در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد دارای بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیر بهداشتی خودداری کنید.
- در صورت امکان واکسن‌های مورد نیاز دریافت کنید.
- استفاده از کلاه‌های نقاب دار با لبه پهن و پوشیدن لباس‌های نازک، نرم و روشن در فصول گرم سال توصیه می‌شود.
- در فصول گرم، بهتر است زیارت در مواقعی که هوا خنک‌تر است، انجام شود.



سفر ایمن برای زنان

- توصیه های زیر می تواند برای زنان در هنگام سفر مفید باشد:
- از شستشوی بدن با آب ناسالم پرهیز کنید.
- لوازم بهداشتی موردنیاز را همراه داشته باشید.
- در صورت وجود علائم خطر عفونت و خونریزی به نزدیکترین مرکز بهداشتی- درمانی مراجعه کنید.
- در صورتی که به دلیل بیماری، دارو مصرف می کنید، داروهای خود را همراه ببرید.
- اگر قرص پیشگیری از بارداری مصرف می کنید، در صورت مراجعه به پزشک، به او اطلاع دهید.
- از حمل بار سنگین خودداری نمایید.
- برای پیشگیری از کمردرد سعی کنید به طریق صحیح بر روی صندلی خودرو تکیه دهید.

چند توصیه کلی

- لازم است افراد آسیب پذیر قبل از سفر از شرایط و امکانات محل اقامت و اسکان خود در مقصد کسب اطلاع کنند و با برنامه ریزی به سفر بروند.
- لازم است افراد آسیب پذیر قبل از سفر با پزشک یا کارمند بهداشتی ملاقات کنند و از سلامت خود برای انجام سفر مطمئن شوند.
- لازم است افراد آسیب پذیر طی سفر به هشدارها در مورد انتقال بیماری های عفونی و نحوه پیشگیری از آن توجه نمایند.
- لازم است افراد آسیب پذیر در زمان رسیدن به مقصد، نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی به محل اقامت خود را شناسایی کنند.
- همراه داشتن یک کوله شامل مواد شوینده دست(صابون خمیری)، مسواک و خمیردندان، حوله، دمپایی، نوار بهداشتی، ملحفه، دستمال کاغذی، چراغ قوه، بسته کمک های اولیه، ماسک کاغذی، کرم ضد آفتاب و مرطوب کننده پوست، شکلات، داروهای مصرفی، آب بطری، کنسرو، کیک/ بیسکویت، آبمیوه، خرما، نان خشک، لیوان، لباس زیر اضافی و وسایل نوزاد/ کودک توصیه می شود.
- لازم است افراد آسیب پذیر حتماً با یک «همراه» مطمئن، مراقب و آشنا با شرایط آنها سفر کنند.



اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي شَفَاعَةَ الْحُسَيْنِ يَوْمَ الْوُرُودِ

دفتر آموزش و ارتقای سلامت
دفتر مدیریت و کاهش خطر بلایا
مرکز مدیریت بیماری های واگیر
مرکز سلامت محیط و کار
دفتر بهبود تغذیه جامعه
مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر
دفتر سلامت خانواده، جمعیت و مدارس
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت کور