

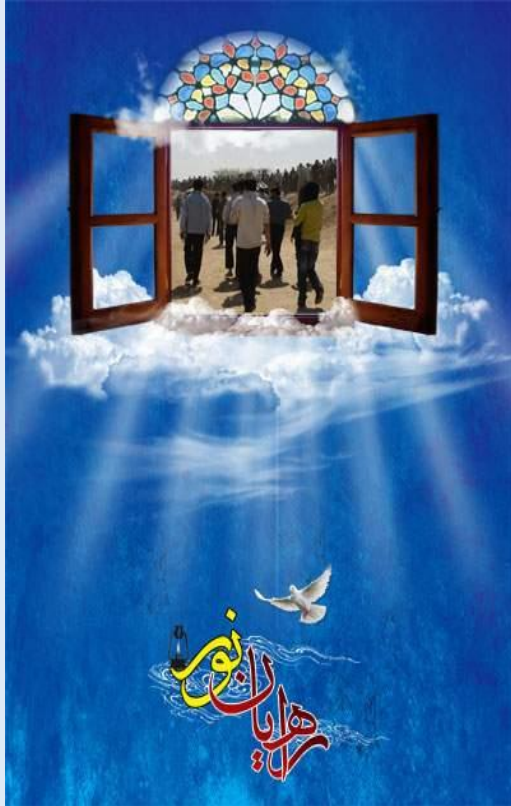


مقدمه

راهیان نور یکی از عرصه های مهم و تاثیر گذار فرهنگی کشور و یکی از موثرترین راه های مقابله با جنگ نرم دشمن است. جاذبه شهدا و موضوعات فرهنگی مرتبط با دفاع مقدس، بستری پاک و معنوی را برای جوانان و نوجوانان فراهم آورده با مفاهیم ارزشی جهاد در راه خدا و ایستادگی و مقاومت در برابر اشغالگران آشنا شوند. لذا در راستای حفظ، تامین و ارتقای سلامت زائرین محترم راهیان نور محتوای آموزشی ذیل تهیه و تقدیم می گردد.

توصیه های عمومی برای زائرین راهیان نور

- به منظور پیشگیری از ابتلا به کرونا ضروریست دو هفته قبل از سفر، واکسیناسیون خود را تکمیل کنید.
- از تماس نزدیک با افرادی که تب یا سرفه دارند، خودداری نمایید.
- برای جلوگیری از انتقال بیماریهای تنفسی مانند کرونا از ماسک استفاده کنید.
- در صورت خیس یا آلوده شدن ماسک، آن را تعویض نموده و سپس دست هایتان را خوب بشویید.
- دست های خود را مرتب با آب و صابون بشویید.
- از تماس دست ها با چشم، بینی و دهان خود اجتناب کنید.
- در هنگام عطسه و سرفه ، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا آرنج خود بپوشانید و دستمال کاغذی را فوراً در سطل آشغال بیندازید.
- در طول سفر هرگز از کاروان و مسیر اصلی خارج نشوید.
- در تمامی موارد به هشدارهای مقامات و مسئولین و کانال های معتبر(مانند صدا و سیما و مدیران کاروان) توجه کنید.
- در هنگام آلودگی هوا تا حد امکان از پیاده روی خودداری نموده و یا در صورت لزوم از ماسک استفاده کنید.
- زمانی که آلودگی ریزگردها وجود دارد، شستشوی مداوم بینی با آب نمک یا سرم های شست و شو، بهترین راه پیشگیری از عوارض گرد و غبار هواست.
- نوشیدن مایعات به اندازه کافی و فراوان کمک به دفع سموم و حفظ ایمنی مناسب بدن میکند.
- مصرف شیر، ماست کم چرب، میوه و سبزیجات تازه و مایعات برای دفع سموم از بدن مفید است.
- برای جلوگیری از کم آبی و یبوست مقادیر مناسبی آب (ترجیحاً آب بسته بندی) همراه داشته باشید.



- از خوردن غذا در ظروف مشترک خودداری کنید. وسایل شخصی از جمله بشقاب ، قاشق ، همراه داشته باشید.
- از خوردن غذاهای چرب و شور مانند تنقلات شور، انواع کنسروها، انواع سوسیس و کالباس تا حد امکان خودداری کنید .
- غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شوند .
- هنگام پیاده روی یا توقف در استراحتگاه های بین راه به منظور جلوگیری از عقرب گزیدگی ، حتما لباس آستین بلند و شلوار بپوشید و قبل از خواب، محل را کاملا بررسی کنید .
- هنگام خروج از استراحتگاه، داخل کفش های خود را بررسی کنید .
- قبل از خواب، اطراف بستر را با استفاده از دافع حشرات اسپری کنید .
- سعی کنید پابرهنه در محیط باز و خصوصا در هنگام شب راه نروید .
- به منظور پیشگیری از بروز مسمومیت غذایی، همراه غذا از لیمو ترش و یا آبلیمو استفاده کنید .
- در طول سفر از آبهای بهداشتی و بسته بندی استفاده کنید.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوانهای یکبار مصرف شفاف خودداری کنید.
- قاشق ، چنگال و سایر ظروف مواد غذایی را قبل از استفاده به خوبی بشوئید.
- از مصرف غذاهایی که زود فاسد میشود مانند سالاد الویه، کباب، کشک بادمجان ، ماهی و یا سس مایونز خودداری کنید .
- توصیه می شود برای حمل وسایل خود از کوله پشتی استفاده نمایید .
- از کفش راحت و مخصوص پیاده روی استفاده کنید.
- استراحت های کوتاه مدت بین مسیر پیاده روی را در نظر داشته باشید.
- جهت حفاظت پوست در مقابل اشعه خورشید از کرم های ضدآفتاب مناسب (۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن) استفاده نمایید.
- در فضای باز حتما از عینک آفتابی استفاده کنید.