

بسمه تعالی



دستور العمل و پروتکل های بهداشتی

اربعین حسینی ۱۴۰۰

زیارت سید الشهداء(ع) و پیاده روی اربعین امری مستحب
اما حفظ سلامتی خود و دیگران امری واجب است
پس با رعایت نکات بهداشتی سلامت خود و دیگران را
در این ایام تضمین کنیم.

فهرست دستورالعمل و پروتکل های بهداشتی اربعین حسینی

۱-	دستورالعمل و پروتکل های بهداشتی	زائرین				
۲-		موکب ها	//	//	//	//
۳-		تغذیه و آب	//	//	//	//

مقدمه:

با توجه به اینکه ایام اربعین سال جاری با شیوع کرونا مواجه هستیم و کشور عراق در حال تغییر فصل به سمت گرما می باشد و در فصل گرما مراقبت های بهداشتی خاص خود را می طلبد. لذا بر همگان لازم است به منظور راحتی سفر و پیشگیری از ابتلای زائرین عزیز به بیماری ها نکات زیر در زمان طراحی، آماده سازی، استقرار و به کارگیری موکب ها رعایت و اجرا گردد.

نکات بهداشتی و ایمنی پیاده روی زائرین اربعین حسینی:

پیشنهاد کلی: هیچ زائری بدون انجام واکسیناسیون از مرز عبور نکند.

(زمان مناسب واکسیناسیون - دو هفته ابتدایی مرداد ماه)

- برای انجام تمامی امور خود وسایل شخصی لازم را به همراه داشته باشید.
- همراه داشتن ماسک به تعداد کافی، الکل و مایع دستشویی الزامی می باشد.
- تعویض ماسک حداکثر هر ۶ ساعت صورت پذیرد و قبل از دور انداختن ماسک استفاده شده حتما آن را با الکل ضدعفونی کنید.

- ماسک استفاده شده را تحت هیچ شرایط در محیط رها نکنید.

- قبل از گرفتن هر چیزی از دیگران (اتم از بطری آب، ظرف غذا، عکس بزرگان و...) حتما آن را ضدعفونی کنید.

- در صورت اتمام الکل، برای تهیه آن از محلی که شناخته شده و به آن اطمینان دارید اقدام نمایید.

- تا حد امکان حداقل فاصله فیزیکی (۱/۵ تا ۲ متر) را رعایت کنید.

- ماسک های استفاده نشده خود را در یک فضای تمیز (ترجیحا کیسه فریزر) نگهداری کنید و درب آن همیشه بسته باشد.

- ظرف اسپری الکل همیشه در دسترستان باشد تا استفاده از آن آسان باشد

- در طول مسیر حرکت از دست زدن غیر ضرور به اشیا پرهیز کنید و مداوم دست های خود را با مایع دستشویی

بشوید و در غیر این صورت از الکل برای ضدعفونی استفاده کنید

- در طول مسیر از گرفتن هرگونه عکس، زیارتنامه و... از دیگران پرهیز کنید

- فاصله فیزیکی را در صف های نذری و نماز و ... رعایت فرمایید

- غذای خود را از محل های که بیشترین رعایت اصول بهداشتی در آن وجود دارد تهیه کنید

- بعد از تحویل ظرف غذا حتما آنرا ضدعفونی کنید

- از گرفتن ظروف غذای فله ای، و نذری های لقمه ای به شدت پرهیز کنید

- حتما از قند های بسته بندی شده استفاده کنید

- حرکت خود را طوری برنامه ریزی کنید که در زمان هایی که مسیر خلوت تر است حرکت کنید.

کوله پشتی:

- برای حمل وسایل از کوله استفاده نمایید.

- کوله پشتی باید به طور کامل روی دوش قرار گیرد، در غیر اینصورت از ساک های چرخدار که تحمل این مسافت را داشته باشند استفاده کنید.

- حداقل وسایل مورد نیاز را با خود به همراه داشته باشید و تا می توانید وزن کوله پشتی را به حداقل برسانید.

- کوله پشتی در هنگام حمل و آویزان کردن آن باید حدود ۳ سانتی متر بالاتر از خط گودی کمر قرار گیرد.

- وسایل سنگین تر باید در وسط کوله پشتی و نزدیک به پشت فرد قرار گیرد.

- جنس کوله پشتی باید از نوع سبک باشد تا خود موجب اضافه وزن نشود.

- در هنگام پیاده روی حالت بدن را حفظ کنید، پشت صاف، شکم کمی تو کشیده و دستها را در هنگام راه رفتن در جهت مخالف یکدیگر به جلو و عقب حرکت دهید.

- به خود فشار بیش از حد نیاورید و با سرعتی حرکت کنید که هنگام راه رفتن به راحتی بتوانید صحبت کنید.

- هنگام بلند کردن بار و کوله پشتی تا حد ممکن آن را به خود نزدیک کنید و با زانوهای خمیده، کمر مستقیم و عضلات شکم محکم، بار را بلند کنید تا آسیبی به شما وارد نشود.
- هنگام بلند کردن بار، کمر خود را به اطراف نچرخانید.
- هرگز فراتر از توانایی خود، باری را بلند نکنید و برای حمل بارهای سنگین کمک بگیرید.
- وزن کوله پشتی نهایتاً معادل ۱۰ تا ۱۵ درصد از وزن خود فرد باید باشد، مثلاً فرد با ۶۰ کیلوگرم وزن باید بین ۶ تا ۹ کیلوگرم کوله را حمل نماید.
- بندهای کوله پشتی باید عریض و تقریباً بین ۲ الی ۴ سانتی متر عرض داشته باشد و بهتر است پد دوزی شده باشد تا به قسمت‌های استخوانی فشار نیاورد و بندها قابل تنظیم بوده تا به سایز و کمر و شانه فرد بتواند تنظیم شود.

کفش:

- با توجه به اینکه قرار است حداقل ۳ روز مداوم و روزی ۷ الی ۸ ساعت پیاده روی کنید، بنابراین لازم است راحت‌ترین کفش را انتخاب کنید، چون هر نوع ناراحتی روی پا در ساعات مداوم پیاده روی و سه روز پشت سر هم نهایتاً یک پای زخمی و تاول زده را ایجاد خواهد کرد.
- برای انتخاب کفش مناسب ابتدا کفش مورد نظر را بیوشید و به مدت ۵ دقیقه با آن پیاده روی کنید و در تمام این مدت تمام توجه خود را کاملاً بر روی انگشتان، سینه و پشت پای خود معطوف کنید، اگر در این مدت هیچگونه فشار یا ناراحتی حس نکردید، کفش شما برای پیاده روی مناسب است. در مجموع سعی کنید صندل یا کفشی را انتخاب کنید که نو نباشد و امتحان خودش را پس داده باشد.
- خصوصیات کفش خوب:

- ۱- پاشنه پهن با ارتفاع ۲ تا ۳ سانتی متر
- ۲- جنس پاشنه و کف کفش باید سبک، انعطاف پذیر و با استحکام نسبی باشد.
- ۳- زیره کفش یعنی جایی که انگشتان پا قرار می‌گیرد نیم تا یک سانتی متر ارتفاع داشته باشد.
- ۴- رویه کفش باید از جنس خوب و ضد آب بوده تا امکان تنفس به پای فرد را بدهد و باعث تجمع رطوبت زیاد در کفش نشود.
- ۵- پنجه کفش باید پهن و کفش بند دار باشد.
- ۶- کسانی که عادت به پیخ خوردگی مچ پا دارند، بهتر است کفش‌های ساق دار تا بالای قوزک پا انتخاب کنند.
- ۷- اگر فرد از صافی پا رنج می‌برد و قوس کف پای کمتری دارد، بهتر است قبل از شروع پیاده روی کفی مناسب تهیه کند که قوس کف را پر کند تا آسیب نزند.

تدابیر پیشگیری از خستگی در سفر:

- ۱- از مدتی قبل از سفر به طور منظم و افزایش پیاده روی کنید.
- ۲- استفاده از عصا یا چوب دستی مناسب در کاهش فشار به عضلات اثر زیادی دارد.
- ۳- بدون عجله پیاده روی کنید، طول زمان پیاده روی را کم کم افزایش دهید، پیاده روی با شتاب و زیاد در روز اول ممکن است موجب گرفتگی شدید عضلات شود.
- ۴- در حین پیاده روی در فواصل منظم استراحت‌های کوتاهی داشته باشید.
- ۵- استراحت یک ساعته بعد از ناهار، قطع پیاده روی یکی دو ساعته قبل از غروب آفتاب و استراحت کاری شبانه از ضروریات سفر است.
- ۶- در منازل و موبک‌های بین راه پای خود را با آب خنک بشویید یا آنها را مدتی در آب خنک بگذارید.

۷- هر شب عضلات خود به ویژه عضلات ساق پا، مچ پا و کمر و نیز ناخن‌های پاها را با یک روغن یا پماد مناسب ماساژ دهید. این کار را حتی اگر احساس درد و کوفتگی هم ندرید انجام دهید. روغن زیتون، بابونه، سیاه دانه، پماد ویکس و ... موارد مناسبی برای انجام این کار هستند.

۸- در صورت ضرورت از گن کمر، مچ بند، ساق بند یا زانو بند استفاده کنید.

۹- در صورت امکان شب‌ها دوش آب گرم بگیرید و عضلات خود را زیر آب گرم ماساژ دهید.

۱۰- ماساژ و نگهداشتن پاها در آب نمک در تقویت عضلات بسیار مفید است. هر شب که در طول سفر برایتان مقدور شد این کار را بکنید. افزودن حنا و آب لیمو به این محلول اثر فوق العاده‌ای در تقویت مفاصل و عضلات، کاهش درد و خستگی آنها دارد. یک پیشنهاد خوب این است که چند روز قبل از سفر این کارها را شروع کنید.

۱۱- اگر امکان دارد شبها به هنگام خواب، پاها کمی بالاتر از سطح بدن قرار گیرد.

۱۲- تعویض و شستشوی مرتب جوراب‌ها به کاهش خستگی پاها کمک می‌کند.

۱۳- پر خوری، در هم خوری و مصرف غذاهای مانده یا غذای سنگین و دیرهضم زمینه را برای سنگینی و گرفتگی عضلات فراهم می‌کند.

اقدامات بهداشتی لازم در تامین، استقرار و بکارگیری موکب ها:

نکاتی برای خادمین و برپایی موکب ها:

- رعایت دستورالعمل و پروتکل بهداشتی زائرین.
- انجام واکسیناسیون کرونا خادمین به نحوی که هنگام اعزام دو هفته از تلقیح نوبت دوم واکسن آنان گذشته باشد.
- انجام تست PCR خادمین قبل از اعزام.
- یک فرد به عنوان نگهبان ورودی موکب قرار بگیرد و کنترل ورود افراد باتوجه به ظرفیت پیش بینی شده موکب و ضدعفونی دست های افراد حین ورود به موکب را مورد توجه قرار دهد.
- فقط یک ورودی مشخص قابل کنترل برای موکب وجود داشته باشد.
- در صورت امکان داخل موکب فشار هوا مثبت باشد و در غیر این صورت تمامی پنجره ها و راههای ورودی هوا دائما باز باشد.
- برای هر فرد حداقل ۲/۵ متر مربع فضا در نظر گرفته شود و با توجه به مساحت موکب ظرفیت آن تعیین و جانمایی افراد انجام شود.
- امکان انتقال ویروس حین صحبت کردن افراد حتی با ماسک بیشتر از حالت معمولی است، بنابراین توصیه میشود داخل موکب حدامکان صحبت نشود.
- مسیر گردش هوای سیستم های تهویه به شکلی باشد که افراد در مسیر گردش هوا قرار نگیرند.
- ورودی موکب ها جاکفشی قرار گیرد(دارای فضای مجزا برای هر کفش) تا کفش ها وارد موکب نشوند و همچنین کیسه تمییز و ضدعفونی شده درب دار به افرادی که کفش خود را همراه میبرند تحویل شود .
- موکب به صورت شبانه روزی و هر دوساعت یکبار (جز در زمان خواب شبانه افراد) ضدعفونی شود.
- وردی موکب دستگاه ضدعفونی چشمی یا پدالی قرار گیرد و همه افراد برای ورود موظف به ضدعفونی دست های خود هستند.
- در صورت امکان و بررسی بیشتر ، از دستگاه های چشمی اتوماتیک مه پاش برای ورودی موکب استفاده شود
- لباس کار خادمین موکب حتما به صورت روزانه شسته و ضدعفونی شود

- دست ها مکررا شسته شود
- مواد غذایی که پخته نمیشوند حتما قبل از انبار ضدعفونی شوند
- در تهیه نان و پخش آن نکات بهداشتی به شدت رعایت شود و از پخش نان به صورت فله ای و روباز پرهیز شود
- زباله ها قبل از دفن با کلر گندزدایی شوند / ماسک ها سوزانده و ظروف یکبار مصرف گندزدایی و سپس دفن شوند
- داخل موکب، محل قرارگیری افراد جانمایی شود تا به این ترتیب هم محل نشستن و استراحت افراد مشخص شود و هم ظرفیت موکب مشخص شود و توسط نگهبان ورودی قابل کنترل شود
- توزیع هرگونه غذا و نوشیدنی فقط توسط خادمین موکب انجام شود و فرد توزیع کننده قبل از توزیع دست ها را شسته و ضدعفونی کند
- هر نوع غذا یا هر چیزی که قرار است داخل موکب بین زائرین پخش شود باید به شکلی باشد که افراد در محل های مشخص شده نشسته و فرد توزیع کننده به سمت آن ها برود تا به این ترتیب از تشکیل صف داخل موکب جلوگیری شود
- توزیع غذای فله ای، نان بدون بسته بندی، قند بدون بسته بندی و.. ممنوع است
- در توزیع نوشیدنی گرم ترجیحا از افراد بخواهید لیوان شخصی خود را استفاده کنند و در غیر این صورت از لیوان یکبار مصرف کاغذی استفاده کنید
- داخل موکب ماسک و الکل برای زائرین وجود داشته باشد
- سطل زباله پدال دار با پلاستیک به تعداد کافی تعبیه شود و سطل ها مرتبا تخلیه و گند زدایی و پلاستیک زباله ها دفن شوند.

سرویس های بهداشتی:

- باید در موکب ها توالت و حمام به نسبت ظرفیت اسکان زائرین پیش بینی و اجرا شود.
- با توجه به آلودگی ترشحات فاضلاب به ویروس کرونا و احتمال شیوع بیماری وبا، باید اتصالات سیستم فاضلاب به نحوی باشد تا هیچ گونه نشستی نداشته باشد.
- سرویس های بهداشتی باید مخازن مایع دستشویی بزرگ و مقاوم داشته باشند.
- باید مایع دستشویی به اندازه کافی تامین گردد و مخازن مایع دستشویی هیچگاه نباید خالی از مایع بماند.
- محیط سرویس های بهداشتی باید به گونه ای شن ریزی گردد که هنگام آبریزی دچار گل و لای نشود.
- با توجه به چالش های تخلیه فاضلاب و آلودگی محیط موکب ها در سنوات گذشته، پیش بینی های لازم جهت پیشگیری از تکرار آن بعمل آید.
- با توجه به مصرف بالای آب در سرویس های بهداشتی منابع قابل اطمینان آب پیش بینی گردد و حتی برای مواقع اضطراری منابع جایگزین پیش بینی گردد.

الزامات چادر موکب ها:

- موکب جهت استراحت خود را با در نظر گرفتن نکات زیر انتخاب کنید -
- خلوت باشد ، تهویه مناسب داشته باشد ، محل استراحت زائرین جانمایی شده باشد ، درب ورودی آن مواد ضدعفونی وجود داشته باشد و جاکفشی مناسب داشته باشد
- قبل از ورود به موکب حتما دست های خود را ضدعفونی کنید
- تا حد امکان از ورود به موکب های غیر ایرانی خودداری کنید
- قبل از استفاده از هر وسیله ای در موکب آن را ضد عفونی کنید

- تمامی نکات بهداشتی را در استفاده از سرویس های بهداشتی و استحمام با دقت انجام دهید
- تحت هیچ شرایطی داخل موبک های ماسک خود را برنارید
- امکان انتقال ویروس حین صحبت کردن افراد حتی با ماسک بیشتر از حالت معمولی است، بنابراین توصیه میشود داخل موبک حدامکان صحبت نشود
- در صورت احساس هرگونه علائم سرماخوردگی سریعاً به مراکز درمانی مراجعه نمایید.
- برنامه ریزی سفر خود را به شکلی انجام دهید که قبل از اربعین به کشور بازگردید
- به منظور رعایت پروتکل های بهداشتی فضای لازم درون چادرها و فضاهای بسته برای هر زائر حداقل ۲/۵ مترمربع می باشد.
- به منظور امکان جریان مناسب هوا باید پنجره های بزرگ و متعدد پیش بینی گردد.
- به منظور جلوگیری از ورود حشرات و حیوانات موزی به داخل چادرها، پنجره ها باید دارای توری باشد.
- به منظور خروج گرما و حرارت داخل چادرها (در هنگام آفتاب گرم روز)، باید چادرها به نحوی طراحی گردد که امکان بالا زدن لبه چادرها وجود داشته باشد.
- کولرها به نحوی طراحی و نصب گردد که هوا از مرکز چادر به بیرون آن جریان یابد.
- با توجه به حرارت بالا هنگام تابش آفتاب روی چادرها باید ارتفاع چادرها بلند باشد تا حرارت به زیرین کمتر اثر کند.
- به منظور مدیریت تهویه چادرها ابعاد چادرها خیلی بزرگ نباشد.
- به منظور تهویه بهتر و خنک نمودن داخل چادرها ترجیحاً از کولر استفاده گردد.
- جهت پیشگیری از انتقال ویروس کرونا، سرماخوردگی و حساسیت، کولرها به نحوی نصب گردد که باد کولر مستقیم روی زیرین نوزد.
- با توجه به امکان بارش باران در ایام اربعین، زهکشی اطراف چادرها به نحوی انجام شود که باران داخل چادرها نفوذ ننماید.
- از آنجایی که در کشور عراق باد و طوفان شیوع فراوان دارد در طراحی و نصب چادرها الزامات محکم نصب کردن چادرها بر روی زمین مثل طناب، میخ و... پیش بینی و اجرا گردد.
- جهت ضد عفونی دست افراد، در ورودی چادرها دستگاه ضد عفونی کننده اتوماتیک یا مکانیکی نصب گردد.
- درب ورودی چادرها به نحوی طراحی گردد تا در هنگام ورود زیرین و خارج نمودن کفش ها خاک وارد چادر نشود.
- با توجه به حرارت بالا و تعریق فراوان بدن و محدودیت حمام و بوگرفتن داخل چادرها از خوش بو کننده ها مثل گلاب پاشی، دود اسپند، اسپری های خوش بو کننده پیش بینی و استفاده شود.
- جهت کفش هایی که در طول سفر دچار تعریق و بدبو شده اند، کیسه های نایلونی در اول چادرها پیش بینی و جهت گذاشتن کفش و بستن درب آن، به زیرین تحویل گردد.
- با توجه به محدودیت آب و فضایی خشک کردن البسه و به منظور شستشوی البسه کثیف زیرین ماشین لباس شویی و محلی جهت خشک نمودن البسه خیس پیش بینی گردد.
- تجهیزات آتش نشانی برای داخل موبک ها به اندازه کافی پیش بینی و تامین گردد.
- به منظور رعایت نکات ایمنی و تسهیل در تردد در موارد اضطراری از بستن بند رخت، گذاشتن تجهیزات و وسایل اضافی در بین چادرها و محوطه موبک خودداری گردد.
- با توجه به استقرار موبک ها در زمین های خاکی و تراکم جمعیت، باید جهت جلوگیری از بلند شدن گرد و خاک، معابر موبک ها ماسه ریزی، آب پاشی و در صورت امکان گازوئیل پاشی از بلند شدن گرد و خاک پیشگیری نمود.

- به منظور تردد راحت زایرین و امکان خروج اضطراری هنگام خطر احتمالی، معابر و فضای بین چادرها به نحوی طراحی و اجرا گردد که این امر مهم به سهولت انجام پذیرد.
- در کلیه موکبها نکات ایمنی در خصوص مواد سوختی و آتش زا بعمل آید.
- در سیم کشی برق موکبها کلیه استانداردها و نکات ایمنی رعایت و در طول بهره برداری کنترل گردد.
- از ورود وسایل آتش زا مثل پیک نیک های مسافرتی به داخل چادرها ممانعت بعمل آید.
- از استعمال سیگار درون چادرها ممانعت بعمل آید.
- با توجه به دمای گرم ایام اربعین از پتوهای نازک و ملحفه استفاده گردد.
- با توجه به گرمای داخل چادرها و احتمال برداشتن چادر و روسری در قسمت خانمها، چادر خانمها و آقایان به نحوی طراحی و استقرار یابد که دید و اشرافیت به همدیگر نداشته باشند.
- با توجه به اشغال بخشی از چادر اسکان توسط کوله پشتی و ساک زایرین و ایجاد بی نظمی در صورت امکان فضای امانت داری جهت نگهداری کوله پشتی و ساک زایرین پیشبینی گردد.
- با توجه به معنوی بودن سفر و ثواب نماز جماعت، فضای مناسب و بهداشتی جهت برگزاری نماز جماعت و مراسمات پیشبینی گردد.
- با توجه به گرمای بالای محیط داخل موکبها آب سالم و خنک به اندازه کافی تهیه و واگذار گردد.
- به منظور پیشگیری از گرمزدگی مایعات خنک فراوان مثل شربت های خاکشیر، تخم شربتی، آب لیمو و... تهیه و توزیع گردد.
- از بردن غذا به داخل چادرها ممانعت بعمل آید.

الزامات بهداشت و تغذیه زائرین اربعین در شرایط کرونا (COVID-19)

تغذیه دارای جایگاه و اهمیت خاصی در سلامت زائران اربعین حسینی (ع) و همچنین افزایش قابلیت‌های جسمی آنان برای پیاده روی دارد. نیاز انسان به آب و غذا همانند دیگر موجودات امری طبیعی و حیاتی است. قرآن کریم توجه ویژه انسان به غذا را مهم برشمرد در سوره عبس آیه ۲۴ می‌فرماید "فلینظر الانسان الی طعامه" پس آدمی باید به طعام خویش به چشم خرد بنگرد.

با تغذیه مناسب تا حدودی می‌توان بیماری کرونا و بروس را مهار و مانع از بروز آن شد. برای مقابله با این بیماری، بهترین شیوه ارتقا و تقویت وضعیت سیستم ایمنی بدن و تامین میزان نیاز به مایعات، الکترولیت‌ها، انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌ها بوده و نوشیدن مایعات کافی بسیار مهم است. عوامل مختلفی از جمله مدت سفر، فصل، شرایط آب و هوایی، وضعیت جسمانی و عادات غذایی در تنظیم برنامه تغذیه مؤثر است. بهبود تغذیه زائران اربعین چند سالی است که در دستور کار بوده است و با استفاده از تجهیزات طبخ صنعتی و آشپزخانه‌های سیار گام‌های مهمی در این راستا برداشته شده است. محورهای مهم بهبود و ساماندهی تغذیه زائرین اربعین به شرح زیر می‌باشد.

محورهای بهبود و ساماندهی تغذیه اربعین با رویکرد پیشگیری از بیماری کرونا

انتخاب برنامه غذایی متناسب با فعالیت جسمی زائران و افزایش ایمنی مقابله با بیماری کرونا رعایت اصول بهداشتی و مراقبت از عدم فساد در تهیه و نگهداری مواد غذایی رعایت اصول بهداشتی و پیشگیری از آلودگی در محل طبخ غذا

استفاده از آب شرب بسته بندی شده و رعایت اصول بهداشتی پیشگیری از آلودگی در تهیه نوشیدنیها تهیه دستورالعمل‌های تغذیه و مراقبت‌های بهداشتی شرایط کرونا و نظارت بر اجرا در موبک‌ها

انتخاب نوع غذا متناسب با فعالیت جسمی زائران و افزایش ایمنی مقابله با بیماری کرونا

- انرژی و کالری برنامه غذایی زائران باید متناسب با میزان فعالیت‌های فیزیکی و شرایط آب و هوایی کربلا، نجف، کاظمین و سامرا باشد. زائران که روزانه با راهپیمایی فعالیت جسمی زیادی داشته، نیاز به انرژی بالایی دارند.

- رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی و استفاده از همه ۵ گروه غذایی شامل گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان های سبوس دار، انواع جوانه ها و گروه میوه ها با تاکید بر مصرف انواع مختلف میوه ها، گروه سبزی ها با تاکید بر مصرف انواع آنها با رنگهای متفاوت و به ویژه خانواده کلم، گروه گوشت ها با تاکید بر تخم مرغ، مرغ، ماهی، حبوبات و مغزها و گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب

- مصرف ۴ تا ۶ وعده غذایی کوچک و با حجم کم در طول روز به جای مصرف ۲ تا ۳ وعده غذایی حجیم توصیه می‌شود تا دیافراگم حرکت آزادانه به سمت بالا و پایین داشته باشد. در صورتی که مصرف برخی مواد غذایی خام منجر به نفخ شدید و اختلال در تنفس گردید مصرف آنها را کاهش دهند.

- مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو) و مایعات. در تهیه سوپ می‌توان از منابع پیش ساز ویتامین A هویج، گوجه فرنگی و کدو حلوايي و همچنین از انواع سبزیجات برگ سبز نظیر تره، جعفری، اسفناج و گشنیز و نیز از سبزیجاتی همچون بروکلی و پیاز به علت داشتن ترکیبات گوگردی و جوانه ها به دلیل داشتن انواع ویتامین های B و شلغم که حاوی ویتامین C و همچنین از تکه های سینه مرغ استفاده نمود.

- از دیگر ترکیبات مهم درمقابله با این بیماری می‌توان به دریافت کافی ریز مغذی های موثر در سیستم ایمنی از قبیل ویتامین C، ویتامین B6، E، D، روی، منیزیم، سلنیم و امگا ۳ بویژه از منابع غذایی غنی از این ترکیبات اشاره کرد.

- یک نوع ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند تمام مواد مغذی ضروری را برای بدن فراهم کند و برنامه غذایی باید حاوی همه گروه‌های غذایی بوده و از مواد متنوع و گروه‌های غذایی مختلف از جمله غلات (ترجیحاً غلات کامل و سبوس دار و غنی سازی شده)، میوه‌ها و سبزی‌ها، حبوبات (نخود، لوبیا، باقلا و...)، گوشت‌ها و تخم مرغ، فرآورده‌های لبنی استفاده گردد.

- در تغذیه زائران استفاده از روغن مایع گیاهی نظیر روغن کانولا، کنجد و روغن زیتون در پخت غذا و به همراه سالاد استفاده شود. باید مصرف روغن و چربی‌های اشباع کاهش یافته و به جای آن از چربی‌های غیر اشباع آن‌هم به مقدار مناسب و متعادل شدن مصرف روغن‌های امگا ۳ و ۶ و ۹ استفاده نمایند.

- مصرف دائم غذاهای شور به دریافت زیاد سدیم منجر شده و برای سلامتی افراد بویژه زائران در معرض خطر فشار خون بالا مضر است. لذا باید مصرف نمک در برنامه غذایی کنترل شود. از طرفی نیاز به مایعات حاوی املاح و الکترولیتها در فعالیت‌های شدید بعلت تعرق شدید زائران، کاهش آب بدن و از دست دادن مواد معدنی زیادافزایش می‌یابد.

- مصرف منظم وعده‌های اصلی غذایی و میان وعده در طی روز با تاکید بر صرف صبحانه

- در وعده صبحانه از تخم مرغ، شیر کم چرب و پنیر کم چرب و کم نمک، نان و غلات سیوس دار و میوه و سبزی استفاده شود. مصرف منظم صبحانه کامل در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد.

- تامین پروتئین مورد نیاز روزانه بویژه از طریق تخم مرغ و گوشت سفید و حبوبات

- استفاده از منابع غذایی حاوی آهن همانند انواع گوشت و حبوبات، از حبوبات همراه منابع غذایی ویتامین C مانند نارنج و آلبیموی تازه به منظور جذب بهتر آهن می‌توان استفاده کرد.

- استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 همچون تخم مرغ، مرغ، ماهی، قارچ، حبوبات و آجیل ها می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد. ویتامین B6 در متابولیسم پروتئین نیز نقش دارد.

- مصرف غذا باید به صورت کاملا پخته باشد. به خصوص در مورد گوشت ها، مرغ، ماکیان، ماهی ها و تخم مرغ توجه شود که برای اطمینان از عدم آلودگی به کرونا ویروس کاملا به خوبی پخته شده باشد.

- مصرف میوه و سبزی تازه، استفاده از تمام زیر گروه های میوه ها به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A و ویتامین C و استفاده از تمام زیر گروه های سبزی جات مشتمل بر سبزیجات زرد، قرمز، نارنجی و سبز رنگ خوب شسته و برای اطمینان از عدم آلودگی به کرونا ویروس کاملا ضد عفونی شده باشد. سبزیجات به دلیل داشتن پیش ساز ویتامین A، اسید فولیک و دارا بودن ویتامین C و رنگ دانه های فراوان سبب ارتقای سیستم ایمنی می گردند.

- مصرف انواع مرکبات پرتقال و نارنگی و لیمو ترش و نارنج بصورت منظم و روزانه حداقل دو عدد در روز. مرکبات حاوی ویتامین C هستند که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی دارند.

- مصرف غلات کامل سیوس دار حاوی ویتامین های گروه B و سلنیوم هستند که می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کنند.

- مصرف شیر و لبنیات کم چرب و ترجیحا پروبیوتیک به مقدار حداقل دو لیوان در روز، این گروه منبع خوبی از ویتامین B هستند که در سیستم ایمنی نقش دارند.

- گنجاندن انواع آجیل و مغز های بی نمک در برنامه غذایی برای تقویت سیستم ایمنی مناسب است. آجیل ها منبع خوبی از ویتامین E و روی و سلنیوم می باشد.

- مصرف کنترل شده بعضی مواد غذایی مانند سیر به واسطه وجود فیتوکمیکالها در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند.

- غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی چربی و نمک است موجب تحریک سیستم ایمنی بدن می‌شود و می‌تواند به ایجاد تورم و التهاب قسمتهای مختلف بدن و از جمله مجرای تنفسی و مسیرهای هوایی منجر شود.

رعایت اصول بهداشتی و پیشگیری از آلودگی در طبخ غذا

- راههای انتقال ویروس کرونا به طوره عمده از طریق ریز قطرات یا از طریق سرفه یا عطسه و یا لمس اشیاء آلوده می‌باشد. لذا افراد فعال در طبخ غذا لازم است همواره نظافت را بطور جدی رعایت کنند و در فرصت های مختلف دستها را با آب گرم و صابون بشویند و لباس و روپوش خود را کاملا تمیز و نظیف نگهداری کنند. توصیه می‌شود، این گروه از افراد هنگام شروع به کار، هنگام طبخ غذا، قبل و بعد از خوردن و نوشیدن، هنگام جابجا نمودن زباله، در زمان نظافت محل کار، پس از سرفه و عطسه کردن خودشان و همکارانشان، تمام احوالات، دستها را با آب و صابون به خوبی بشویند.

- غذای سالم با داشتن تجهیزات غیرآلوده، محیط آشپزخانه پاک و بهداشتی و آشپزهای سالم و بدون بیماری ممکن می‌باشد. رعایت بهداشت فردی آشپزها باید بطور مستمر کنترل شود. نظارت دائم بر شستشو و ضدعفونی کردن محیط آشپزخانه و تجهیزات طبخ برای پیشگیری از انتقال آلودگی ثانوی بخصوص آلودگی ویروس کرونا به غذا ضروری است.

- نظارت برانتقال و جابجایی بهداشتی ضایعات آشپزخانه و جلوگیری از انتشار آلودگی به محیط آشپزخانه الزامی است. کنترل و پایش بهداشتی بودن آب مصرفی آشپزخانه باید روزانه انجام شود.

- نظارت بر ایمنی و سلامت غذا در محل طبخ و پیشگیری از بیماریهای ناشی از غذای ناسالم با انجام صحیح و کامل ضوابط با حضور کارشناس بهداشت در ستاد اربعین برای اجرای نظارت بر بهداشت آشپزخانه در موبکها

- پخت کامل، سالم وایمن مواد گوشتی و تخم مرغ و حذف غذاهای نیم پز و دقت در تحویل غذای سالم به همه زائران

- ویروس کرونا به دمای معمولی پخت ۷۰ درجه سانتیگراد حساس هستند بنابراین به عنوان یک اصل کلی باید از مصرف محصولات حیوانی شیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و ماهی خام و کامل پخته نشده اجتناب کرد.

در صورتی که محصولات گوشتی کاملاً پخته باشد و با دستهای تمیز آماده شود ایمن است.

- استفاده مناسب مواد شوینده در شستشوی ظروف و گندزدایی ظروف با موادگند زدا بعد از طبخ هر وعده غذایی

- توجه به سلامت پرسنل با هرگونه علائم اولیه بیماری تب، سرفه یا تنگی نفس و... و ارزیابی ایشان به طورپیوسته جهت حضور در فضای آشپزخانه

- تاکید بر جلوگیری از حضور افراد متفرقه در آشپزخانه

- تاکید بر استفاده مناسب مواد شوینده در شستشوی ظروف با نظارت تمام وقت و گندزدایی ظروف با موادگند زدا بعد از هر وعده غذایی

- نظارت بر گندزدایی سطوح و ظروف و تجهیزات مواد غذایی در تمام فضاهای مرتبط با مواد غذایی از جمله سردخانه و انبار، اتاق استراحت افراد، و محلهای آماده سازی و طبخ

رعایت اصول بهداشتی در توزیع غذا در راهپیمایی اربعین

- هنگام توزیع غذا، برای جلوگیری از انتقال ویروس کرونا ازسرفه یا عطسه در محیط قرار گیری مواد غذایی و یا تماس دست بدون دستکش با غذا پرهیز شود. افراد توزیع کننده غذا لازم است همواره نظافت را رعایت کرده و دستها را با آب گرم و صابون بشویند و لباس و روپوش خود را کاملاً تمیز نگهداری کنند.

- نگهداری غذا در ظروف سربسته و عدم قرار دادن در فضای باز برای جلوگیری از آلودگی های محیطی و گرد غبار رعایت شود.

- عدم نگهداری غذا در دمای معمولی بیش از حد مجاز و عدم توزیع غذای باقی مانده در وعده های دیگر رعایت شود.

- کنترل سلامت غذا قبل از توزیع و پیشگیری از بیماریهای ناشی از غذای فاسد با حضور کارشناس بهداشت در ستاد اربعین برای اجرای نظارت در محل توزیع غذا در موبک ها و مسیر راهپیمایی زائران

- تاکید و نظارت بر حفظ زنجیره سرد و گرم توزیع غذا مطابق دستورالعملهای مربوطه

- از تهیه و سرو غذاهایی که در روند آماده سازی آن، فرآیند پخت به صورت کامل انجام نشده یا اینکه فرآیند آماده سازی بعد از طبخ انجام می‌شود در صورت عدم اطمینان از رعایت شرایط بهداشتی، اجتناب شود.

- باتوجه به اینکه اکثر مواد غذایی گروه میوه ها و سبزیجات فرآیند طبخ را طی نمی‌کند و به صورت خام مصرف می‌شود لذا لازم است فرآیند شستشو و ضدعفونی ۴ مرحله ای میوه و سبزیجات بصورت کامل رعایت شده و در صورت عدم وجود امکانات و زیرساخت‌های لازم برای شستشو و ضدعفونی، از توزیع آن جلوگیری شود.

- بسته بندی نمودن غذا و عدم توزیع آنها بصورت باز و استفاده از قاشق، چنگال و لیوان اختصاصی یا استفاده از قاشق و چنگال و ظروف یکبار مصرف بهداشتی ضروری است. امکان انتقال کرونا ویروس از طریق بسته های مواد غذایی وجود دارد. توصیه میگردد قبل از مصرف بسته ها نیز ضدعفونی شود. از دست به دست کردن مواد غذایی خودداری شود.

- مدیریت پسماند ظروف یکبار مصرف مطابق دستورالعملها

- تاکید بر استفاده مناسب مواد شوینده در شستشوی ظروف با نظارت تمام وقت و گند زدایی ظروف با مواد گند زدا بعد از هر وعده غذایی

- نظارت برگندزدایی سطوح توزیع غذا با مواد گندزدا مورد تایید در دستورالعمل بعد از هر وعده غذایی

- تاکید برگندزدایی ظروف حمل غذا با مواد گند زدا مورد تایید در دستورالعمل بعد از هر وعده غذایی
- تمامی اماکن عمومی و محل‌های تجمع موکب‌ها و مساجد و حسینیه‌ها از ژل و یا اسپریهای ضد عفونی کننده بر پایه الکل استفاده شود. همچنین کاهش تراکم جمعیت و رعایت فاصله یک و نیم متری اماکن جنبی رعایت گردد و مطابق دستورالعمل‌های ابلاغی ضد عفونی و گندزدایی شوند.

- جداسازی سطل، دستمالها، وسایل نظافت و گند زدایی سرویس‌های بهداشتی از وسایل سایر مکانها.

- ارقام بهداشتی نظیر ماسک، دستکش، مایع ضد عفونی کننده و... در دسترس افراد قرار داده شود.

- خودداری از دست دادن و روبوسی، همچنین پوشاندن دهان و بینی هنگام سرفه و عطسه با دستمال و یا قسمت بالای آستین و استحمام روزانه افراد.

رعایت اصول بهداشتی و مراقبت از عدم آلودگی در پخت و توزیع نان

- مصرف غلات کامل سبوس دار مانند نان های سبوس دار حاوی ویتامین های گروه B و سلنیوم می تواند به تقویت سیستم ایمنی در مقابله با بیماری کرونا کمک کنند.

- بیشترین انرژی و کالری غذایی روزانه هر فرد از نان تامین می شود و باید متناسب با میزان فعالیت‌های فیزیکی زائران و شرایط آب و هوایی نان به اندازه کافی توزیع شود.

- مصرف مقادیر مناسب کربوهیدرات مرکب از جمله نان میزان سروتونین را در بدن بالا می برد و تاثیری آرامش بخش دارد. کربوهیدرات ساده مثل انواع نان های سفید و شیرینی ها فقط تاثیری موقتی و زودگذر دارند، اما مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مرکب مثل نان با آرد کامل (سبوس دار)، بسیار آرام تر هضم می شوند و اثری نشاط آور پر دوام تری دارند.

- یکی از راه های اطمینان از آلوده نبودن نان، مصرف نان گرم همزمان با پخت آن می باشد، زیرا نان بعد از پخت امکان ضد عفونی کردن ندارد.

- بسته بندی نمودن نان و عدم توزیع آن بصورت باز در پیشگیری از آلودگی تاثیر دارد. در صورتی که نان برای وعده های بعدی پخت می شود باید در شرایط بهداشتی خنک و بسته بندی شده و زمان توزیع از دست به دست کردن نان خودداری شود. توصیه می گردد قبل از مصرف بسته ها نیز ضد عفونی شود.

- از قراردادن مواد غذایی لای نان خودداری شده و هرگونه ارقام غذایی در کنار نان در بسته جداگانه توزیع شود.

آب شرب و نوشیدنیهای بسته بندی شده بهداشتی و پیشگیری از آلودگی کرونا

- نوشیدن آب آشامیدنی سالم به اندازه کافی و فراوان به حفظ ایمنی بدن کمک می کند. مصرف مقدار مناسب آب باعث می شود ترشحات درون مجاری هوایی رقیق تر شده و راحت تر حرکت کرده و تخلیه شوند. مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب و یا سایر مایعات به صورت روزانه توصیه می شود.

- آب شرب بصورت بسته بندی انفرادی توزیع شده و برای خنک کردن آن از کانتینر سرخانه دار استفاده شود. در صورت استفاده از یخ قالبی برای سرد کردن آن از صدمه ندیدن بسته بندی آب هنگام سرد کردن اطمینان حاصل شود.

- نوشیدن مایعات (آب میوه، شیر و دوغ) بصورت بسته بندی انفرادی در مسیر راهپیمایی زائران برای متعادل کردن مزاج و جبران الکترولیت‌های از دست رفته در اثر تعرق و فعالیت جسمی استفاده شود. مصرف مایعات به رقیق شدن ترشحات و دفع سموم کمک کرده در نتیجه بدن انرژی کافی برای پیشگیری و یا مقابله با بیماری ها از جمله کرونا را خواهد داشت.

- تهیه و توزیع شربت و نوشیدنی‌های طبیعی و سنتی از جمله آبلیمو، خاکشیر با بهره گیری از دستگاه های مخصوص دارای سیستم سرمایش در موکب ها و استفاده از آب شرب بهداشتی اجرا شود. استفاده از یخ قالبی برای سرد کردن

شربت و نوشیدنی فقط در صورت اطمینان از سلامت آب مورد استفاده در تولید یخ و رعایت موازین بهداشتی و عدم ایجاد آلودگی و مخاطره در آماده سازی شربت مجاز است.

- منابع آب شرب در موکب ها بایستی توسط کارشناس بهداشت از نظر منشا و سالم بودن بررسی شود.

رعایت اصول بهداشتی و مراقبت از عدم فساد در تهیه و ذخیره سازی مواد غذایی

- افراد فعال در تهیه و نگهداری مواد غذایی لازم است همواره نظافت را بطور جدی رعایت کنند و برای جلوگیری از انتقال ویروس کرونا دستها را با آب گرم و صابون بشویند و هنگام تماس با مواد غذایی از ماسک و دستکش استفاده نموده و از سرفه یا عطسه در محل نگهداری مواد غذایی خودداری نمایند.

- ورود و خروج اقلام از انبار باید بطور دقیق از نظر کمی و کیفی کنترل شود و دریافت اقلام برابر تایید کیفی صورت گیرد.

- باید از ورود مواد غذایی تاریخ گذشته، آلوده و فاسد با سایر محصولات ناسالم جلوگیری شود.

- مواد غذایی نبایستی در معرض نور مستقیم خورشید و محیط های باز قرار گیرند.

- هنگام ذخیره سازی، انبار کاملاً خشک و هیچگونه رطوبتی نداشته باشد.

- کلیه سطوح و کف انبار بایستی تمیز و عاری از هرگونه آلودگی و مواد خارجی باشد.

- هنگام چیدمان کالا در انبار و سردخانه بسته بندی های معیوب، تعویض یا ترمیم شده و سپس چیدمان صورت گیرد.

- هنگام تحویل گیری مواد غذایی حتماً تاریخ تولید و تاریخ انقضاء کنترل شود. هنگام تحویل گیری، کنترل کیفی و کمی اقلام مطابق با مشخصات فنی پیوستی همراه آن صورت گرفته و در صورت تطبیق تحویل گرفته شود.

- هنگام چیدمان مواد غذایی سنخیت و سازگاری اقلام مد نظر قرار گرفته و از کنار هم قرار دادن اقلام نامتجانس خودداری شود. برای مثال ادویه جات در کنار چای خشک و قند یا مواد شوینده ها، سفیدکننده ها در انبار مواد غذایی قرار نگیرد.

- از قسمت های مختلف محصولات ذخیره شده باید در زمانهای مناسب بازرسی به عمل آید و در صورت مشاهده آفات و هرگونه نقصی اقدامات لازم صورت گیرد.

- محیط سردخانه باید عاری از جانوران و حشرات موذی و آلودگی های میکروبی و شیمیایی باشد.

- هنگام چیدمان کالا در سردخانه فاصله از دیوارها، قرار ندادن اقلام زیر اوپراتور، سالم بودن بسته بندی مواد غذایی مورد توجه قرار گیرد.

- ویروس کرونا در شرایط انجماد پایدار هستند و در دمای منفی ۲۰ درجه سانتیگراد مدتی می تواند زنده بماند. در دمای یخچال ۴ درجه سانتیگراد ویروس کرونا می تواند تا چند ساعت زنده بماند. باتوجه به اینکه ویروس کرونا در دمای پایین و فریز شده پایدار هستند، بهداشت و ایمنی مواد غذایی میتواند از انتقال آن از طریق غذا پیشگیری کند.

مراقبت های بهداشت محیط و پیشگیری از آلودگی ویروس کرونا در آشپزخانه ها و موکب ها

- نظارت بهداشتی در زمان تهیه و ذخیره سازی مواد غذایی انجام شود.

- سالم سازی و رعایت بهداشت تجهیزات طبخ غذا و نان ضروری می باشد.

- نظارت بهداشتی در زمان توزیع غذا و نان بین زائران در پیشگیری از احتمال فساد میکروبی و یا آلودگی ویروس کرونا ضروری می باشد.

- رعایت بهداشت در زمان توزیع آب و نوشیدنی بین زائران برای مقابله با آلودگی ویروس کرونا الزامی است.

- اجرای کنترل شرایط بهداشتی مکان طبخ، اسکان، حمام و سرویس بهداشتی می تواند از انتشار آلودگی جلوگیری کند.

- جمع آوری دفع بهداشتی پسماند، زباله و فاضلاب برای پیشگیری انتشار آلودگی میکروبی ضروری است.

- نظافت و گند زدایی مستمر حمام و سرویس بهداشتی و ضد عفونی کردن تجهیزات و مکان طبخ و توزیع غذا برای کاهش بار میکروبی ضروری است.

مدیریت مراقبت های بهداشتی شرایط کرونا و نظارت بر اجرا دستورالعمل های تغذیه در موبک ها

- نظارت بر اجرای دستورالعمل و ضوابط طبخ و توزیع غذای زائر اربعین در موبک ها
 - نظارت بر تامین و خرید مواد اولیه طبق استانداردها، مشخصات مواد غذایی و دستورالعمل مربوطه
 - نظارت بر رعایت دستورالعمل تعداد نیروی انسانی، ابزار و تجهیزات و مکان متناسب با ظرفیت طبخ غذا
 - نظارت بر اجرای دستورالعمل طبخ و آماده سازی، حمل و توزیع غذا
 - نظارت بر اجرای ضوابط بهداشت تجهیزات، مکان و نیروی انسانی
 - نظارت بر اجرا دستورالعمل کنترل کیفیت و بهداشت طبخ و توزیع غذا
 - داشتن مجوز بهداشتی از ستاد پشتیبانی اربعین و کارت بهداشت و سلامت افراد
- اجرای تغذیه سالم در اربعین مستلزم داشتن ساختار مناسب، هماهنگ و همکاری می باشد. همه عوامل موثر باید همزمان فعال بوده و برای دستیابی به اهداف در اجرای موارد زیر تلاش نمایند.
- وجود برنامه غذایی صحیح براساس الگوی تغذیه سالم و دستورالعملهای مناسب در تغذیه اربعین. فعال بودن ناظران تخصصی در موضوع رژیم غذایی زائر.
- بکارگیری تجهیزات نوین و صنعتی طبخ غذا.
- استفاده از مکان و فضای کاری استاندارد و مناسب.
- تهیه و تدارک مواد غذایی سالم و بهداشتی.
- وجود کارکنان مجرب و ماهر در امر آماده سازی، عمل آوری و طبخ غذا.
- وجود ناظران در کنترل بهداشت و ایمنی کارکنان، مکان و تجهیزات طبخ.
- وجود ناظران متخصص و انجام آزمونهای کیفی مواد غذایی و فرآیند طبخ غذا.
- وجود امکانات و نیروی انسانی مناسب در توزیع و سرو غذا.
- برای دستیابی به تغذیه سالم و اجرای صحیح و کامل ضوابط بهداشتی زائران اربعین سید الشهداء (ع) لازم است همه مسئولین و دست اندرکاران ستاد اربعین هماهنگ و یکپارچه نسبت به برنامه ریزی ارتقاء تغذیه و بهبود شرایط بهداشتی اقدام نموده تا تلاشها منجر به سلامت زائران و توانایی آنان در زیارت امام حسین (ع) شده و مورد رضایت حق تعالی قرارگیرد.