

مقدمه

در هر منطقه ویروس‌ها و باکتری‌هایی وجود دارند که برای کسانی که در آن منطقه ساکن هستند، چندان مضر نیست و بدن‌شان با آن تطابق پیدا کرده است؛ ولی وقتی به جای جدیدی می‌روید این ویروس‌ها و باکتری‌ها می‌تواند شما را بیمار کرده و عوارض آن را تا چند روز در بدن نگه دارد. تطبیق با این شرایط یک هفته تا ۱۰ روز زمان نیاز دارد، ولی از آنجایی که این فرصت طی مسافرت کمتر فراهم می‌شود بنابراین احتمال این که در مسافرت دچار بیماری شوید زیاد است. مسافرت به علت استراحت کم، خستگی راه، تغییر شرایط آب و هوایی و تهیه آب و مواد غذایی از منابع گوناگون در شهرها و روستاهای مختلف مسیر سفر، کاهش مقاومت بدن را به همراه دارد. از طرفی مسافر بیش از سایر مواقع در معرض بیماری‌ها قرار می‌گیرد و عوامل خطرآفرین بیش از همیشه او را احاطه می‌کنند. ضروری است نسبت به رعایت مسایل بهداشتی، حساسیتی مضاعف قایل شد. به همین لحاظ برخی مسایلی را که توجه به آنها در سفر ضروری است در قالب توصیه‌های مراقبتی ذیل به آنها اشاره می‌شود:



آب آشامیدنی

مغز انسان در طبیعت و سفر دیرتر از حالت عادی در مورد تشنگی هشدار می‌دهد. در روزهای گرم تابستان حتی در سفر باید حداقل ۶ تا ۸ لیوان در روز آب بنوشید. کم آبی بدن می‌تواند در دستگاه گوارش اختلال ایجاد کند و منجر به یبوست شود.

نکاتی که باید رعایت کنیم:

آب آشامیدنی را از بطری‌های بسته بندی شده و بهداشتی و تا حد امکان از منابع مطمئن و متصل به شبکه‌های آبرسانی شهری و روستایی تأمین کنیم. به کودکان خود بیاموزیم که آب برخی از شیرهای برداشت پارک‌ها و معابر عمومی مخصوص فضای سبز بوده و غیرقابل شرب هستند.

سعی کنیم آب آشامیدنی جوشانده شده همراهمان باشد که در مواقع ضروری مثل شست‌وشوی دست‌ها از آن استفاده کنیم.

برای شستن ظروف و البسه حتماً از آب سالم استفاده کنیم، شست‌وشو در آب جوی و رودخانه خطر آلودگی بیشتری را به دنبال خواهد داشت، سعی کنیم از لیوان شخصی و یا یکبار مصرف استفاده و پس از مصرف آن را خرد کرده و دور بریزیم تا امکان استفاده مجدد از آن نباشد.

نکاتی که باید از آن پرهیز کرد:

نوشیدن آب یخ‌های روی میز رستوران‌ها می‌تواند عامل انتقال بیماری باشد. نوشیدن مایعات بسیار سرد در فصل گرم تابستان به دستگاه گوارش آسیب می‌رساند و سبب بروز اسپاسم معده می‌شود. نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های مصنوعی نیز موجب بروز خشکی بدن یا دهیدراتاسیون بدن می‌شود.

خودمراقبتی
در سفر

ویدا هاشمیان عضو هیات تحریریه
فصلنامه بهورز و کارشناس آموزش
بهورزی دانشگاه علوم پزشکی مشهد



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس

از مطالعه مقاله:

۱. اهمیت خودمراقبتی در سفر را توضیح دهند.
۲. نکاتی که رعایت آنها در سفر باعث حفظ تندرستی می‌شود را بیان کنند.



مصرف غذا

عموما غذاهای محلی از کیفیت مطلوبی برخوردارند؛ اما غذای رستوران‌های بین راهی را باید با دقت بیشتری انتخاب کنید. اگر ناچار شدید در رستوران بین راهی غذا بخورید، از تمیز بودن قاشق و چنگال و لیوان آن رستوران مطمئن شوید. از ظروف یک رستوران می‌توان تمیزی غذای آنجا را نیز ارزیابی کرد. یک لیوان را در مسیر نور بگیرید و ببینید آیا لکه‌های چربی روی آن قرار دارد یا نه. چرب بودن قاشق و چنگال نشان از آلوده بودن محیط دارد.

نکاتی که باید رعایت شود:

- مواد غذایی مورد نیاز خود را از فروشگاه‌های معتبر خریداری و قبل از خرید مواد غذایی بسته بندی شده، از درج شماره پروانه ساخت با کد بهداشتی و تاریخ تولید و انقضای مصرف آن مطمئن شوید.
- از غذاهای ساده و تا حد امکان مواد غذایی که خودتان تهیه کرده‌اید استفاده کنید.
- در صورت نیاز به گوشت تازه، مرغ و ماهی حتماً آن را از فروشگاه‌های معتبر خریداری کنید، (توجه کنید که لاشه‌های گوشت باید دارای مهر نظارت دامپزشکی باشند).
- ظروف و وسایل پخت و پز را در داخل کیسه‌های نایلونی تمیز نگهداری کنید تا در مدت سفر آلوده نشوند.
- میوه‌هایی را که خریداری می‌کنید، با آب تمیز و بهداشتی، یکی یکی و با دقت بشویید. ریختن میوه‌ها در داخل سینک دستشویی اماکن می‌تواند بر آلودگی سطح آن بیافزاید.
- کسانی که رژیم غذایی بدون روغن و نمک دارند، باید طی سفر رژیم خود را رعایت کنند.
- اگر فردی بیماری فشار خون دارد، نباید از غذاهای رستوران‌های بین راهی که نمک بیشتری دارد، استفاده کند و باید پیش از سفر برای غذای خود تمهیداتی بیندیشد.
- برای میان وعده از انواع میوه استفاده کنید تا علاوه بر تأمین ویتامین‌ها، فیبر مورد نیاز بدن‌تان هم تأمین شود.
- هنگام بازی کردن کودکان در فضای باز مراقب آنها باشید تا توسط گل‌ها و گیاهان سمی مسموم نشوند، تماس پوست با برخی از این گیاهان یا به دهان بردن آنها منجر به مسمومیت می‌شود. تشخیص قارچ‌های سمی از انواع بی‌خطر مشکل است.

نکاتی که باید از آن پرهیز کرد:

- خوردن غذاهای چرب، سرخ شده، شیرینی‌های خامه‌ای
- خوردن غذاهایی که ترکیبات آن را نمی‌دانید، مانند کتلت، همبرگر و کباب کوبیده.
- مصرف سالاد و سبزی‌جاتی که از بهداشتی بودن و سلامت آنها اطمینان ندارید، به ویژه در رستوران‌ها
- خرید خشکبار و آجیل که آثار آفت زدگی، رطوبت و کهنگی در آنها دیده می‌شود.
- مصرف باقیمانده مواد غذایی پاستوریزه که پس از باز شدن در ظرف، در خارج از یخچال نگهداری شده است.
- خرید کنسرو و کمپوت باد کرده، زنگ زده و یا ضربه خورده. حتماً قبل از باز کردن در کنسرو سالم، آن را به مدت بیست دقیقه در آب بجوشانید، توجه داشته باشید آلودگی کنسرو به سم کشنده و مرگ آور بوتولیسم هیچ‌گونه نشانه‌ایی مانند باد کردگی قوطی ندارد و فقط با حرارت می‌توان آن را خنثی کرد.
- جمع آوری و خوردن قارچ‌های وحشی در طبیعت.
- مصرف سوسیس، کالباس و ساندویچ‌های آماده و مسمومیت‌های ناشی از خوردن فست فودها در سفر می‌تواند سفر را برای همه تبدیل به خاطره‌ای ناخوشایند کند.

داروها و وسایل کمک های اولیه

نکاتی که باید رعایت شود:

● کیف کمک های اولیه و داروهای تب بر مانند استامینوفن یا بروفن، قرص یا شربت سرماخوردگی، ضدحساسیت، پماد آنتی بیوتیک موضعی مانند تتراسایکلین را همراه داروهایی که اعضای خانواده به طور مرتب استفاده می کنند به همراه داشته باشید. هم چنین خوب است یک کپی از نسخه پزشک خود را همراه با شماره تلفن او به همراه داشته باشید.

● داروهای یخچالی را در ظروف مخصوص خنک کننده، حمل کنید.

نکاتی که باید از آن پرهیز کرد:

دارو به مدت طولانی در پشت شیشه، داشبورد و یا صندوق عقب ماشین نگهداری نشود. بهتر است دارو پیش خودتان باشد نه داخل چمدان، چرا که امکان گم شدن چمدان یا قرار گرفتن آن در محیط خیلی سرد و یا خیلی گرم وجود دارد.

ایمنی در سفر

خودمراقبتی، فرهنگ کاهش آسیب و بیماری در جامعه است. بخش مهمی از مرگ و میر یا قطع عضو و معلولیت در کشور ناشی از حوادث جاده ای است، حوادثی که با کمی دقت و خودمراقبتی می توان از بروز آن جلوگیری کرد و کاهش حوادث رانندگی بخشی است که نیاز به خودمراقبتی گسترده تری دارد.

نکاتی که باید رعایت شود:

- قبل از سفر از سالم بودن وسیله نقلیه خود اطمینان حاصل کنید.
- قبل از اقدام به سفر از شرایط جوی و اقلیمی مقصد و همچنین وضعیت ایمنی اتومبیل خود آگاهی پیدا کرده و با همراه داشتن البسه و تجهیزات مناسب و برداشتن نقشه مسیر راه مبادرت به سفر کنید.
- به تابلوها و نشانه های کنار جاده در حین رانندگی توجه کنید.
- کمربند ایمنی را در طول مسیر بسته نگه دارید.
- در زمان خواب آلودگی رانندگی نکنید.
- کپسول آتش نشانی همراه داشته باشید.
- پرخاشگری، لجبازی و غرور از عوامل اصلی در بروز حادثه هستند. ضمن پرهیز از آن، با چنین رانندگانی با احتیاط برخورد کرده و در اولین فرصت پلیس را در جریان بگذارید.
- استراحت و رفع خستگی در مسیرهای طولانی، موجب افزایش توان و سطح هوشیاری راننده شده و از مواجه شدن با خطرات احتمالی می کاهد.

نکاتی که باید از آن پرهیز کرد:

- خوردن و آشامیدن در هنگام رانندگی، سوار کردن کودکان در قسمت جلوی اتومبیل و کشیدن سیگار، صحبت با تلفن و ارسال و خواندن پیامک، مشاگره و شوخی در حین رانندگی
- رانندگی کردن در حین عصبانیت
- سبقت و انحراف بیجا در جاده ها
- تعویض روغن اتومبیل در حاشیه جاده ها و ویلاقی ها

برقراری کمپ

نکاتی که باید رعایت شود:

- کمپ را دور از محل ریزش سنگ نصب کنید.



آنجایی که شما در شهر خود نیستید و دایم دست‌تان به نقاط و خاک آلوده برخورد می‌کند در هر زمان که فرصتی

دست داد شست‌وشوی دست‌ها را فراموش نکنید. برای این کار از صابون‌های جامد که در دستشویی‌ها و رستوران‌های بین‌راهی قرار دارد استفاده نکنید. برای تمیز شدن دست‌ها لازم است ۴۰ تا ۶۰ ثانیه آنها را با آب و صابون بشوید. ● سیگار کشیدن در مراکز زیارتی، وسایل نقلیه همگانی و اماکن عمومی ضمن به خطر انداختن سلامت خود و دیگران تجاوز به حقوق عمومی جامعه محسوب می‌شود و از نظر قانونی نیز ممنوع است؛ لذا از کشیدن آن خودداری کنید.

● مادران در دوران بارداری می‌توانند به مسافرت بروند، ولی لازم است در مسافرت‌های طولانی مثل پرواز طولانی با هواپیما در ماه‌های آخر بارداری، یک پزشک یا ماما در کنارشان باشد. با این حال هفته‌های آخر بارداری، زمان مناسبی برای مسافرت نیست. تلاش کنید، برنامه مسافرتی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که در این دوران نیاز به مسافرت پیدا نکنید. اگر قرار است در دوران بارداری یک مسیر طولانی را با اتومبیل مسافرت کنید، هر دوساعت یک بار خواهید تا اتومبیل متوقف شود و چند قدمی راه بروید.

● در محیط‌هایی که گرد و غبار وجود دارد، توصیه می‌شود که حتماً از عینک آفتابی استاندارد استفاده کنید زیرا چشم در معرض اجسام شناوری قرار دارد که ممکن است با آن برخورد کنند و در هنگام حرکت وسیله نقلیه از مطالعه خودداری کنید.

● با استفاده از عینک‌های آفتابی مرغوب، از چشم‌ها در برابر اشعه ماورای بنفش حفاظت کنید.

● از شناکردن در آب‌های آلوده بپرهیزید.

● مراقب نفوذ آب به داخل گوش به هنگام شنا باشید.

نتیجه‌گیری

خودمراقبتی، گام اول سلامت است. گام اول سلامت، همین است که ما یاد بگیریم خودمان از خودمان مراقبت کنیم. بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از مراقبت‌هایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول همین خودمراقبتی است؛ یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده برای حفظ یا ارتقای سلامتی، پیشگیری از ابتلای به بیماری، درمان بیماری یا کاهش عوارض آن انجام می‌دهیم. بارعایت نکات خودمراقبتی به هنگام مسافرت، می‌توانید سفری ایمن داشته و لحظات خوش آن برای شما به یادگار بماند.

منابع

- روزنامه همشهری، راهنمای خودمراقبتی در سفر
- روزنامه همشهری، توصیه‌های سفر
- کلینیک جامع آموزش پزشکی، ۲۶ نکته در سفرهای تابستانی
- اخبار آکایوز، غذای سالم در سفر
- شاهینا، ایمنی در سفر

● محل کمپ باید در دید قرار داشته باشد تا در زمان حادثه مردم یا نیروهای امدادی بتوانند جهت کمک اقدام کنند.

● برای منتقل نشدن رطوبت به کف چادر از نایلون برای زیر چادر استفاده کنید.

● چادر را خوب و محکم و کشیده برپا کنید و برای استحکام بیشتر میخ‌های چادر، روی میخ‌ها سنگ بگذارید.

● در چادر را در زمان بیرون آمدن و داخل شدن به چادر به علت وارد شدن حیوانات موزی مثل مار و عقرب ببندید.

● گونی پلاستیکی جهت قرار دادن لوازم اضافی بیرون از کمپ همراه داشته باشید و لوازم اضافه را داخل آن قرار داده و در آن را محکم کنید.

● یک کیسه نایلون برای جمع آوری زباله‌ها در نظر بگیرید.

● غذاها را در ظروف دربسته و در محلی که حیوانات را تحریک نکند، نگهداری کنید.

● جانوران موزی را با ریختن مقداری تنباکو در اطراف چادر دور کنید.

● چسب وصله آماده که برای ترمیم چادر به کار می‌رود به همراه داشته باشید.

نکاتی که باید از آن پرهیز کرد:

● ایجاد کمپ در کنار رودخانه‌ها و کف دره‌ها به علت جاری شدن سیل و سر و صدای آب

● نصب کمپ در جهت باد

● برقراری کمپ در کنار چشمه‌ها. زیرا حیوانات شب‌ها برای استفاده از آب به چشمه‌ها می‌آیند که می‌تواند ایمنی شما را به خطر اندازد.

● برپایی چادر در زیر درختان به علت صاعقه. چادر در زیر درختان بعد از مدتی بارندگی خیلی سریع تر خیس می‌شود.

● نصب کمپ در مسیر حیوانات اهلی و وحشی

● برافروختن آتش در اطراف چادر و در جهت باد

● ایجاد کمپ در گوسفند سراها به علت این که آنجا محل زندگی کنه‌ها و دیگر جانوران موزی است.

● استفاده از چراغ‌های خوراک‌پزی و روشنایی در چادر.

● تعویض کپسول گاز و ریختن بنزین در چراغ‌های بنزینی در زمانی که داخل کمپ شمع یا شعله دیگری وجود دارد. (به علت آتش سوزی).

رعایت بهداشت عمومی

● از ریختن زباله در اماکن و معابر عمومی خودداری کنید، زباله‌های خود را در طول سفر، در کیسه‌های نایلونی نگهداری و در اولین سطل زباله شهری بریزید.

● همواره در مسافرت، صابون به همراه داشته باشید و پس از توالت رفتن، دست‌هایتان را با آب و صابون بشوید. از