



نام کتاب: سفر سالم و ایمن  
نویسندگان: دکتر حسین تقدیسی،  
فاطمه صبیری، میترا فقیهی  
سال تالیف: ۱۳۹۳  
طراح و صفحه آرا: سمیه خیرالله پور  
با همکاری سازمان جوانان هلال احمر

# سفر سالم و ایمن

زندگی یک سفر پر مخاطره است  
همسفرهای خوبی انتخاب کن  
و همسفر خوبی هم باش ...

## فہرست

کمربند ایمنے ۲۲

مقدمہ ۸

سرعت ۲۹

قبل از آغاز سفر ۱۰

بہداشت سفر ۳۶

ایمنے در طول سفر ۱۶

# سفر سال

۷۴

سفر ایمن برا افراد سالمند

۶۰

بهداشت مواد غذایی

۷۷

ایمنی در ساحل دریا

۶۴

مسافرت و باردار

۶۹

مسافرت با کودکان و نوزادان

م و ایمن

به نام خدا

سازمان جوانان جمعیت هلال احمر در راستای اهداف چهارگانه صلیب سرخ و هلال احمر جهانی ( تسکین آلام بشری، برقراری صلح، دوستی و تفاهم، حمایت از زندگی و سلامت انسان ها، تامین کرامت انسانی) فعالیت های مختلفی را در سطح کشور انجام می دهد.

جذب کودکان، نوجوانان و جوانان در رده سنی ۲۹-۵ سال با هدف فرهنگ سازی فعالیت های امدادی، بشردوستانه و عام المنفعه در جامعه یکی از برنامه های این سازمان می باشد. تمرین کار گروهی، ساختن انسان هایی با نگرش ها و باورهای داوطلبانه و احترام به انسان ها از اصلی ترین فعالیت های اعضای جوان در کانون های این سازمان است.

اوج این فعالیت ها زمانی است که این جوانان داوطلب، خالصانه قدم در راه ارائه خدمات به مردم می نهند. یکی از برنامه های مهم سازمان جوانان اجرای " طرح ملی ایمنی و سلامت مسافرین نوروزی " می باشد که با هدف کاهش تصادفات و داشتن سفری ایمن و سالم برگزار می گردد. این طرح در

ایام نوروز با مشارکت بیست هزار جوان داوطلب و برپایی یک هزار پایگاه در سراسر کشور اجرامی شود.

جوانان عزیز با استقرار در پایگاه های ایمنی و سلامت سازمان جوانان به آگاه سازی هموطنان نسبت به خطرات پیش روی آن ها می پردازند.

کمپین کاهش تصادفات از برنامه های این طرح ملی می باشد که با استفاده حداکثری از فضای مجازی و ساختن تیزرها، فیلم های آموزشی، کتب الکترونیک و دعوت از مسئولین، هنرمندان و ورزشکاران، سعی در اطلاع رسانی جهت ایجاد سفری سالم و ایمن دارد.

کتابچه پیش رو یکی از آثار تولید شده در زمینه داشتن سفری سالم و ایمن است. این کتابچه به خوانندگان کمک می کند بتوانند به صورت سریع و خلاصه شده با نکات مورد نیاز سفر آشنا شوند.

به امید سلامت همه شما هموطنان عزیز

دکتر وحید قبادی دانا

رئیس سازمان جوانان هلال احمر

## مقدمه

از اموری که حرکت انسان به سوی رشد و بالندگی را کند و یا حتی متوقف می کند، خستگی های ناشی از روزمرگی و یکنواختی زندگی است. استرس ها و ناآرامی های عصبی و به ویژه افسردگی در دنیای امروز گریبان گیر همه شده است؛ دنیایی که صنعت و پیشرفت های صنعتی، انسان و هویت انسانی او را کم رنگ می کند و خستگی های روحی و جسمی از هر طرف به او فشار می آورد. لازم است، برای این قبیل مسائل چاره ای اندیشید که شاید بهترین و مؤثرترین راه، سفر است.

فرصت ها مانند ابر در حرکتند و تکرارناپذیرند. لحظه لحظه زندگی انسان سرشار از خاطرات تلخ و شیرین است. خاطراتی که زندگی ما را تشکیل می دهند و گاهی تا آخرین لحظه عمر نیز باعث شادی یا رنجش خاطمان می شوند. به راحتی می توان ادعا کرد که یکی از زیباترین و خاطره سازترین مقاطع زمانی، سفرهایی است که هر کس در طول عمر خویش تجربه می کند. چه سفرهای کوتاه و داخل شهری و چه سفرهای طولانی و بلند مدت.





اگر شما دچار روزمرگی، فشار های عصبی، مشکلات کاری و مشغله های مختلفی شده اید، برای رهایی از آن ها، سفر می تواند بهترین گزینه باشد. مسافرت می تواند یک تجربه عالی برای شما و خانواده تان باشد؛ اما بسیار مهم است که شما عزیزان با آگاهی از دستورات بهداشتی و ایمنی در سفر از سلامتی خود و همراهانتان محافظت کنید. این خطرات می تواند شامل موارد زیر باشد:

● استفاده از مواد غذایی غیر بهداشتی

● تصادفات جاده ای

● ابتلا به بیماری در طول سفر

این کتابچه به شما هموطنان عزیز کمک می کند تا با آگاهی از این خطرات در طول سفر بتوانید سفری سالم و لذت بخش را تجربه کنید. این کتابچه شما را گام به گام به سوی سفری سالم و عاری از خطرات و بیماری پیش خواهد برد.

دکتر محمد حسین تقدیسی

دکترای ارتقاء سلامت، دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران



## قبل از آغاز سفر

قبل از سفر، انجام بعضی از کارها ضروری است. این که چه کارهایی باید انجام شود و چه تدارکاتی لازم است یکی از مشغله‌های ذهنی خانواده‌ها قبل از سفر می‌باشد. با کمی دقت و حوصله در این مرحله می‌توان ملزومات سفر را به راحتی آماده کرد تا با ذهنی آسوده تر از سفر خود لذت ببرید. قبل از آغاز سفر خود لازم است مواردی را در نظر داشته باشید. رعایت این نکات می‌تواند در آغاز سفر کمک بزرگی برای شما باشد.

### ➡ آماده شوید

چند روز قبل از مسافرت در تدارک و آماده کردن وسایل و لوازم مورد نیاز برای سفر خود باشید. در این صورت وقت بیشتری برای آماده شدن دارید. در صورتی که کلیه کارهای مربوط به سفر را در آخرین روز و آخرین ساعات نزدیک حرکت انجام دهید امکان اینکه کاری را انجام ندهید و یا چیزی را از قلم بیاندازید، بیشتر است. همچنین انجام کارها در لحظه آخر باعث می‌شود در طول سفر بیشتر احساس خستگی کنید.

● یک لیست از لوازم مورد نیاز خود تهیه کنید. رعایت همین نکته ساده بسیار می‌تواند کمک کننده باشد.

● یک نقشه به همراه خود داشته باشید. با این نقشه می‌توانید تخمین بزنید



## ● سازمان جوانان هلال احمر

تا مقصد چند ساعت راه در پیش دارید. همچنین، راحت تر می توانید مسیر سفر خود را پیدا کنید و این کار علاوه بر کاهش اتلاف وقت شما باعث آرامش خاطر تان خواهد شد.

● اگر موبایل هوشمند در اختیار دارید از GPS آن استفاده کنید. با استفاده از GPS و همچنین نصب برنامه Sygic بر روی موبایل خود، به راحتی می توانید مسیرها را پیدا کنید.

● در مورد وضعیت آب و هوای جاده ها و شهر مقصد آگاهی پیدا کنید. با این کار شما می توانید با توجه به وضعیت آب و هوایی، وسایل مورد نیاز را به همراه داشته باشید.

● اگر با ماشین شخصی به سفر می روید، وسایل و لوازم ضروری برای استراحت همراه خود داشته باشید تا در صورت بروز خستگی بتوانید کمی استراحت کنید.

● شب قبل از آغاز سفر استراحت کافی داشته باشید. استراحت کافی سبب می شود تا در طول سفر کمتر احساس خستگی و خواب آلودگی کنید. همچنین از خطراتی مانند تصادفات در اثر خستگی و کاهش تمرکز دور خواهید بود.

● قبل از سفر قرار ملاقاتی با پزشک خود داشته باشید و در مورد داروهای مصرفی



## ● کتابچه سفر سالم

و کارهایی که لازم است، انجام دهید با او مشورت کنید. مبتلایان به بیماری های خاصی مانند بیماری های قلبی، دیابت، هموفیلی و... باید حتما با پزشک خود مشورت کنند تا در طول سفر بتوانند به خوبی بیماری خود را کنترل کنند و مشکلی در طول سفر نداشته باشند.

## ◀ همه چیز مرتبه

اگر با اتومبیل شخصی خود به سفر می روید، برای این که در طول سفر کمتر دچار مشکل شوید، اتومبیل خود را بوسیله یک مکانیک مورد اعتماد کنترل کنید و مشکلات اتومبیل را بر طرف کنید.

برای همه وسایل نقلیه موارد زیر را چک کنید:

● همه چراغ ها، (چراغ های اصلی، چراغ ترمز و مه شکن و...)

● برف پاک کن

● مخزن آب

● فن و تهویه هوا، کولر و بخاری

● سطح روغن ترمز و سطح آب باطری

● کنترل کردن لاستیک و ساییدگی تایر

● نشت مایعات: نشت بنزین، روغن، آب و مایعات دیگر

● صحت کار سرعت سنج و سایر وسایل اندازه گیری

● ترمز و صحت کار آن

## ● سازمان جوانان هلال احمر

● بازدید فیلتر هوا و صافی بنزین

### ← کنترل خانه قبل از سفر

شاید بسیاری از شما مسافران عزیز در هنگام ترک خانه به این فکر می کنید که در نبود شما در خانه چه اتفاقاتی خواهد افتاد. این افکار عذاب آور را می توانید با کنترل شرایط از خود دور کنید. برای این منظور کافی است قبل از سفر نگاهی به فهرستی که در ادامه برای شما بیان شده است بیندازید و به بند بند آن عمل کنید تا مطمئن شوید چیزی را از قلم نینداخته اید. در واقع، ما به شما یک دستورالعمل ایمنی برای سفر پیشنهاد می کنیم که کفایت جلوی هر کدام از گزینه های آن علامت بزنید و خیالتان را از بابت ایمنی در سفر راحت کنید. کنترل کردن لوازم و تجهیزات مانند برق، گاز، آب و... قبل از ترک منزل می تواند در شما اطمینان خاطر ایجاد کند و باعث کاهش اضطراب و استرس شما در طول سفر شود.

به این منظور رعایت موارد زیر توصیه می شود:

- تمامی وسایل غیر ضروری الکتریکی را خاموش کنید.
- وسایل گرمایزا و گازسوز را خاموش کرده و شیر اصلی گاز را قطع کنید.
- نگهداری مواد قابل اشتعال در داخل خانه باعث ایجاد استرس در شما می شود. سعی کنید این مواد را در منزل نگهداری نکنید.



## ● کتابچه سفر سالم

● قبل از هر چیز کلیه درب های ورودی و خروجی منزل شامل درب اصلی - درب های اتاق ها را دقیقاً مورد بررسی و کنترل قرار دهید و از سالم بودن قفل آن ها اطمینان حاصل کرده و در صورت خرابی قفل ها آن ها را تعمیر کنید.

● در چک کردن امنیت خانه، هرگز عجله و شتاب به خرج ندهید و با خونسردی و آرامش این کار را انجام دهید.

● آب از مهمترین عواملی است که در غیاب ساکنین منزل باعث ایجاد حادثه می شود. چکه کردن آب از شیرها پس از مدتی باعث خرابی و مشکلات بعدی برای منزل به ویژه در مجتمع های آپارتمانی می شود. بنابراین ضروری است کلیه شیرهای آب را دقیقاً مورد بررسی قرار داده و در صورت خرابی و حتی چکه کردن آن ها را تعمیر کنید.

● قبل از ترک خانه از بسته بودن درها و پنجره ها اطمینان کامل حاصل کنید.

● مدارک شخصی را به همراه داشته باشید و اسناد و مدارک مهم و طلا و جواهرات خود را در مکانی امن مانند گاوصندوق قرار دهید. همچنین می توانید از صندوق امانات بانک استفاده کنید و یا آن ها را نزد فردی که کاملاً به او اعتماد دارید، بگذارید.

## ◀ اسناد و مدارک مورد نیاز

شناسنامه، گذرنامه، کپی صفحه اول گذرنامه، گواهینامه یا گواهینامه‌ی



## ● سازمان جوانان هلال احمر

بین‌المللی، ویزا، بلیت هواپیما، قطار یا اتوبوس، گواهی واکسیناسیون، دفترچه بیمه، کارت‌های اعتباری، پول نقد، نقشه و راهنمای سفر مقصد، مدارک ماشین شامل گواهینامه، کارت ماشین، بیمه ماشین و شخص ثالث. البته همراه داشتن هر یک از این مدارک باید متناسب با سفر شما باشد.

سارقان را فراموش نکنید  
در ایام نوروز و تعطیلات،  
سارقان تعطیل نیستند،  
بلکه بازار کار آن‌ها رونق  
بیشتری دارد.

## ایمنی در طول سفر

گذراندن تعطیلات به معنای تعطیل شدن قوانین راهنمایی و رانندگی نیست. تصادفات جاده ای هر ساله جان تعداد زیادی از افراد را در خطر قرار می دهد. از آنجایی که حجم مسافرت هادر طول تعطیلات نوروزی یا تابستانی افزایش می یابد؛ بنابراین حوادث و تصادفات جاده ای نیز بیشتر خواهد بود. اگر از قوانین پیروی کرده و ایمن رانندگی کنید شانس بیشتری برای سفری سالم و لذت بخش خواهید داشت.

همه ما فکر می کنیم که تصادفات رانندگی تنها برای دیگران اتفاق می افتد و همیشه خود را از خطرات و تصادفات دور می بینیم. گاه اتفاقاتی که قابل پیشگیری هستند، می توانند شیرینی سفر را به تلخی خاطره ای ناگوار تبدیل کنند.

### ➡ برای آغاز یک سفر

● در ابتدا از ایمن بودن اتومبیل خود مطمئن شوید.

زیاد بودن حجم وسایل روی باربند خطرناک بوده و امکان سقوط آن در هنگام رانندگی می تواند برای اتومبیل های دیگر ایجاد خطر کند. در صورت داشتن باربند از محکم بودن چادر و طناب آن مطمئن شوید و وسایل را با استفاده از چادر و طناب کاملاً مهار کنید.

قرار دادن وسایل قابل اشتعال مانند کیپسول گاز ، بنزین و نفت در خودرو



## ● سازمان جوانان هلال احمر

خطرات جدی برای شما و سرنشینان ایجاد خواهد کرد. در صورت نیاز قبل از قرار دادن کپسول گاز یا کپسول پیک نیکی در صندوق عقب ماشین از استاندارد بودن آن اطمینان حاصل کرده و شیر آلات آن ها را با استفاده از کف صابون آزمایش کنید.

● وجود یک کپسول آتش نشانی در اتومبیل می تواند اطمینان خاطر بیشتری برای شما فراهم کند و در هنگام وقوع حادثه و حریق بسیار کمک کننده است. ● قبل از سفر اتومبیل خود را به طور کامل چک کنید. در صورتی که در طول سفر مشکلی برای اتومبیل شما بوجود آمد حتی اگر مشکل کوچکی بود اتومبیل خود را متوقف کنید و در صورت لزوم با گروه امداد جاده ای تماس بگیرید تا برای تعمیر اتومبیل به شما کمک کنند و یا در صورت لزوم آن را به اولین تعمیرگاه برسانید.

● جعبه کمک های اولیه یکی از وسایل و لوازمی است که بایستی در هر اتومبیلی وجود داشته باشد تا در مواقع لزوم بتوان قبل از رسیدن پرسنل اورژانس یا رساندن مصدوم به مراکز درمانی از آن استفاده کرد. همچنین در مواقعی که قصد مسافرت یا پیک نیک دارید لازم است این جعبه را همراه داشته باشید. ضمناً وسایل و داروهایی که مورد مصرف بیشتری دارند و ضروری هستند باید در این جعبه نگهداری شوند.

● کتابچه سفر سالم

## ◀ جعبه کمک های اولیه شامل:

- پنبه
- قیچی
- پنس
- کیف یخ
- دماسنج (ترمومتر)
- محلول بتادین و سرم فیزیولوژی
- الکل سفید (ضد عفونی کننده)
- گاز استریل در ابعاد مختلف
- باند استریل در اندازه های مختلف
- پماد جنتامایسین و پماد تتراسیکلین
- کیسه آب گرم (مبارزه با سرما یا درد)
- نوارهای کوچک (برای پانسمان زخم های کوچک و خراش ها)
- داروهایی از قبیل استامینوفن و نظایر آن ها



## ● سازمان جوانان هلال احمر

### ← نکته

این جعبه و بخصوص داروهای آن بایستی همیشه دور از دسترس کودکان قرار گیرد. بعلاوه بر روی شیشه هر یک از داروها بر چسب باشد تا در موقع استفاده اشتباهی رخ ندهد.

### ← وسایل مورد نیاز در خودرو

جعبه آچار خودرو، لاستیک زاپاس، پمپ باد، کپسول اطفای حریق، بیل و کلنگ کمپی، چراغ قوه، مقداری آب، طناب، زنجیر چرخ در صورت مسافرت در فصل زمستان، قفل فرمان.

### ← خستگی در سفر

سفر ممکن است تجربیات منحصر به فردی برای شما به همراه داشته باشد، اما گاهی اوقات در دسرهایی برای بدن تان به وجود می آورد که شیرینی آن را به کامتان تلخ می کند. پروازهای طولانی یا حتی ساعت ها ثابت نشستن در اتومبیل خستگی زیادی را به شما تحمیل می کنند که فرار کردن از آن ها گاهی واقعا ناممکن است. خستگی باعث ۱۰ درصد تصادفات جاده ای است. بسیاری از این تصادفات بوسیله برنامه ریزی برای کاهش خستگی و خواب آلودگی راننده قابل اجتناب هستند.



## ● کتابچه سفر سالم

قبل از یک سفر طولانی، خواب کافی و غذای مناسب می تواند از خستگی مفرط جلوگیری کند. خوردن نوشیدنی های کافئین دار لزوماً بهترین راه برای بیدار ماندن در هنگام رانندگی نیست.

در ابتدای سفر احساس خستگی نمی کنید، اما با گذشت زمان ممکن است در اثر خستگی و خواب آلودگی توجه و دقت شما کاهش یابد هر چند شما بیدار هستید. در چنین مواقعی یک استراحت کوتاه و یا استراحت هر دو ساعت یک بار می تواند در کاهش خواب آلودگی و خستگی بسیار موثر باشد. کارهایی که در زیر پیشنهاد می شود می تواند بسیار کمک کننده باشد:

● در کنار جاده توقف کنید و یک میان وعده سبک میل کنید.

● هوای تازه استنشاق کنید.

● به پاهای خود استراحت بدهید و در اطراف قدم بزنید.

● گاهی مواقع یک استراحت کوتاه یا یک خواب کوتاه و چرت زدن می تواند بسیار مفید باشد.

● اگر می توانید، مسئولیت رانندگی را به یک فرد دیگری از همراهانتان که به رانندگی او اعتماد دارید بسپارید؛ حتی در مواقعی که احساس خستگی نمی کنید. با این کار می توانید به چشم های خود استراحت بدهید و با نگاه کردن به اطراف جاده خستگی را از تن بزدایید و یا می توانید یک چرت سریع داشته باشید بدون این که زمان را از دست بدهید.

## ← استفاده از مشروبات الکلی در هنگام رانندگی

استفاده از مشروبات الکلی در هنگام رانندگی در همه کشورها ممنوع است. شما مسئول سلامتی خانواده و سرنشینان اتومبیل هستید و به دلیل استفاده از الکل باعث تصادف و ایجاد خطر و آسیب به آن‌ها خواهید شد. آیا می‌توانید خودتان را به خاطر این سهل‌انگاری ببخشید.

صدمات زیادی که الکل به بار می‌آورد باعث اقدامات و قوانین پیشگیرانه زیادی در کشورهای مختلف شده است. مقدار الکل در خون اگر بین ۰/۵-۰/۳ گرم در لیتر باشد، توهم آغاز می‌شود و راننده اقدام به حرکات خطرناک می‌کند و همچنین برآورد درستی از فاصله ندارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد خطر تصادفات مرگبار با وجود ۰/۵ گرم بر لیتر الکل در جریان خون ۲ برابر افزایش می‌یابد و میزان ۰/۸ این خطر را ۱۰ برابر می‌کند. همچنین نوشیدنی‌های الکلی در کشور ما حرام و غیرقانونی است و در قانون جدید جرایم رانندگی جریمه تا ۲۰۰ هزار تومان و کسر امتیاز از گواهینامه پیش‌بینی شده است.



در مورد قوانین راهنمایی  
و رانندگی آگاهی کامل  
داشته باشید.

## کمربند ایمنی

کمربند ایمنی از تجهیزاتی است که باید در هر اتومبیلی نصب شده باشد و در حال حاضر داشتن کمربند ایمنی برای همه خودروها الزامی است. آمارها نشان می دهد در تصادفات، افرادی که کمربند ایمنی مناسب و استاندارد بسته بودند کمتر دچار جراحت و آسیب جدی شده اند. اکثر نقاط جهان، قوانین سختگیرانه ای را در مورد بستن کمربند ایمنی چه برای سرنشین جلو و چه سرنشینان صندلی عقب ماشین به خصوص در مورد کودکان وضع کرده اند. کمربند ایمنی برای نگه داشتن افراد در صندلی خود طراحی شده و از پرتاب شدن افراد به اطراف و یا خارج شدن از پنجره جلوگیری می کند. نه فقط فردی که کمربند ایمنی خود را نبسته است در خطر مرگ، جراحت و آسیب جدی قرار دارد، بلکه افراد دیگری که در آن خودرو هستند نیز در معرض خطر هستند. این فرد در هنگام تصادفات رانندگی می تواند به اطراف پرتاب شود و به دیگر افرادی که در خودرو هستند و کمربند ایمنی بسته اند نیز آسیب برساند.



به محض ورود به خودرو،  
کمربند خود را ببندید به  
مرور زمان این رفتار در شما  
عادی خواهد شد.

## ● سازمان جوانان هلال احمر

### ← راننده گرامی:

- لطفاً ابتدا کمربند ایمنی خود را ببندید و سپس از دیگر سرنشینان خودرو بخواهید تا کمربند ایمنی خود را ببندند.
- تا از بستن کمربند ایمنی سرنشینان مطمئن نشدید، حرکت نکنید.
- کودکان زیر ۳ سال باید در صندلی ماشین که مناسب با سن، وزن و قد آن هاست قرار گیرند.
- به خاطر داشته باشید از نظر قانونی راننده مسئول بستن کمربند ایمنی سرنشینان خودرو می باشد.

### ← ایمنی کودکان در طول سفر

کودکان در تصادفات به شدت آسیب پذیر هستند و خانواده ها نباید زندگی و سلامت کودکانشان را به خطر بیندازند. با این حال تعداد زیادی از خانواده ها بدون بستن کمربند ایمنی فرزندان در خودرو زندگی و امنیت آن ها را در سفر به خطر می اندازند. تحقیقات در مورد مرگ و میر کودکان در تصادفات رانندگی نشان داده ۳۰ درصد از علت مرگ و میر در این حوادث به علت نبستن کمربند ایمنی مناسب یا عدم استفاده از صندلی مخصوص کودک در اتومبیل بوده است.



کمربند ایمنی جان  
هزاران نفر را نجات داده و  
همچنین ده ها هزار نفر را  
از آسیب جدی محافظت  
کرده است.

## ● کتابچه سفر سالم

● در تصادفات، در سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت، کودکی که وضعیت مناسبی نداشته باشد می تواند با نیروی ۶۰-۳۰ برابر وزن خود به جلو پرتاب شود که می تواند به بیرون از خودرو پرتاب شده و آسیب جدی ببیند.

● نگه داشتن کودک بر روی زانو یا در بغل اصلا ایمن نیست، حتی اگر شما کمربند ایمنی خود را ببندید و کودک خود را در آغوش بگیرید، قادر نخواهید بود در هنگام بروز حادثه آن را کنترل کنید.

● همچنین بستن کمربند ایمنی روی خود و کودکان نیز امن نیست. ایمن ترین حالت این است که کودک در صندلی ماشین مخصوص خود قرار گیرد که متناسب سن، وزن و قد اوست. هرگز صندلی کودک را در صندلی جلوی اتومبیل قرار ندهید؛ زیرا ایربگ می تواند به کودک شما آسیب برساند و حتی در بعضی موارد باعث مرگ کودک شود.

## ◀ انواع صندلی ماشین مناسب برای کودکان

گروه صفر: این نوع از صندلی برای کودکان ۶ تا ۹ ماهه مناسب است. زیرا از سر و گردن و ستون فقرات نوزاد محافظت می کند.

گروه ۱: این نوع از صندلی برای کودکان ۹ تا ۱۸ کیلوگرم مناسب است.

گروه ۲: این نوع از صندلی برای کودکان ۱۵ تا ۲۵ کیلوگرم مناسب است که گروه سنی ۴ تا ۶ ساله در این گروه قرار می گیرند.



گروه ۰



گروه ۱



گروه ۲



## ● سازمان جوانان هلال احمر

در طول تعطیلات کودکان وقت بیشتری را برای بازی و گذراندن در فضای بیرون صرف می کنند؛ بنابراین بیشتر مراقب آن ها باشیم. در این مواقع کودکان از وقایع اطراف خود آگاهی ندارند. در مواقعی که برای رفع خستگی در کنار جاده و یا خیابان پارک می کنید مراقب بازی کودکان خود باشید؛ زیرا آن ها از خطرات اطراف خود آگاهی ندارند و ممکن است دچار آسیب شوند.

گوشزد کردن این نکته به کودکان که ( مراقب اطراف باشید ) نمی تواند از خطرات و آسیب ها جلوگیری کند؛ بنابراین خودتان مراقب اوضاع باشید تا از گم شدن و آسیب دیدن کودکان در طول سفر جلوگیری کنید.

کودکان و نوجوانان را در هرگز داخل ماشین تنها نگذارید حتی در مواقعی که اتومبیل خاموش است.

## ➔ مواردی که در هنگام ترک اتومبیل باید رعایت کنید

هرگز سوئیچ را در خوردرو نگذارید؛ حتی اگر قصد دارید سریع به ماشین برگردید؛ زیرا در این مواقع چند احتمال وجود دارد:

- کودکان می توانند با سوئیچ، ماشین را روشن کنند و به خود و اطرافیان صدمه بزنند.
- سارقین به راحتی می توانند داخل ماشین پریده و اتومبیل تان و یا وسایل داخل اتومبیل را به سرقت ببرند.



## ● کتابچه سفر سالم

- بعد از خاموش کردن ماشین فرمان را قفل کنید. این کار باعث می شود کودکان نتوانند با بازی با فرمان به خود یا اطرافیان آسیب برسانند.
- قبل از خارج شدن از اتومبیل مطمئن شوید که موارد خطر (مانند کبریت، مواد آتش زا و یا اشیاء تیز و برنده) در داخل اتومبیل وجود ندارد. تمام موارد ایمنی را قبل از ترک اتومبیل کنترل کنید.
- زمانی که کودک تنها در اتومبیل می ماند یکی از آسیب های رایج، ماندن دست و یا پای کودک میان در و یا ماندن دست در هنگام بالا کشیدن پنجره است. قبل از بستن در و بالا کشیدن پنجره مراقب دست ها، پاها و انگشتان کودکان خود باشید و در این موارد به آن ها تذکرات لازم را بدهید.
- همیشه اتومبیل خود را قبل از ترک کردن قفل کنید حتی اگر قصد دارید سریعاً به خودرو برگردید. این کار باعث می شود کودکان نتوانند بدون آگاهی شما از اتومبیل خارج شوند.
- تبعیت از قوانین راهنمایی و رانندگی در جاده ها و رانندگی آگاهانه و ایمن بهترین راه کاهش آمار تصادف جاده ای است. آموزش در مورد کنترل اتومبیل در هر شرایطی و رانندگی ایمن می تواند کمک بزرگی برای داشتن سفری ایمن و لذت بخش باشد.
- یکی از راه های داشتن جاده های امن، داشتن اتومبیل ایمن و سالم است.



رعایت ایمنی در طول سفر  
وظیفه همه ی ماست.

## ● سازمان جوانان هلال احمر

تعداد زیادی از تصادفات جاده ای به علت اشکال و نقص فنی در اتومبیل اتفاق می افتد. کنترل کردن اتومبیل از نظر نقص فنی و اطمینان از سالم بودن و درست کار کردن تمام اجزای اتومبیل هم باعث افزایش طول عمر وسیله نقلیه شما خواهد شد و هم سفری لذت بخش را برای شما رقم خواهد زد و شما را از خطرات جاده ای ایمن می دارد.

● کنترل عواملی که باعث کم شدن تمرکز و حواس پرتی شما می شود، یکی از راه های کاهش خطرات جاده ای و کاهش تصادفات است. صدای زیاد موسیقی و یاسر و صدای زیاد مسافران و یا کودکان می تواند تمرکز شما را بر هم بزند. ● از مسافران خود بخواهید تا محیطی آرام برای شما فراهم آورند تا در امنیت کامل به مقصد خود رسیده و از لحظات سفر خود لذت ببرید.

● زمان عکس العمل برای رانندگانی که از تلفن همراه حین رانندگی استفاده می کنند حدود ۵۰ درصد آهسته تر از رانندگانی است که از تلفن همراه حین رانندگی استفاده نمی کنند. استفاده از تلفن همراه همچنین باعث کاهش ۴۰ درصدی تمرکز راننده می شود.

همین طور باید بدانید استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی در جاده غیرقانونی است. که علاوه بر خطراتی که برای شما و دیگر اتومبیل های اطراف دارد می تواند باعث جریمه شدن شود.



## ● کتابچه سفر سالم

● در مواردی که نیاز دارید از تلفن همراه خود استفاده کنید، در یک جای امن پارک کنید.

با وجود کنترل موارد فنی خودرو، ممکن است در طول سفر خودرو شما دچار اشکال شود. در این موارد باید خودرو خود را در یک مکان امن پارک کنید. یک علامت هشدار دهنده روشن کنید و برای درخواست کمک با سازمان های قانونی مانند هلال احمر (شماره ۱۱۲) یا امداد خودرو تماس بگیرید.

### 👉 فکر کنید سپس عمل کنید!

- به تلفن همراه در هنگام رانندگی جواب ندهید.
- استفاده از تلفن همراه هنگام رانندگی غیر قانونی است، حتی اگر پشت چراغ قرمز منتظر باشید و یا در ترافیک گیر کرده باشید.
- قبل از استفاده از تلفن همراه در یک جای امن پارک کنید.



## سرعت

هر چه سرعت رانندگی بیشتر باشد، زمان کمتری برای عکس العمل در حوادث خواهید داشت. سرعت بالا یکی از علل اصلی تصادفات جاده ای منجر به مرگ می باشد.

● هدف، داشتن حداکثر سرعت نیست. در بعضی از جاده ها ممکن است به علت وجود شرایط خاص مانند مه، بارش باران، برف و ترافیک حتی راندن با سرعت مجاز هم خطرناک باشد.

● بسیاری از جاده های کشور دارای پیچ های خطرناکی هستند. اتومبیل خود را کنترل کنید و در پیچ ها عکس العمل مناسبی داشته باشید. همیشه آگاه باشید زیرا ممکن است یک پیچ غیر منتظره وجود داشته باشد.

● نزدیک شدن بیش از حد مجاز به اتومبیل جلویی، سرعت بالا و سبقت غیر مجاز و خطرناک نمونه هایی از رانندگی پرخطر هستند که می توانند باعث ایجاد تصادفات رانندگی شود.

## ← استفاده از داروها و مواد مخدر در هنگام رانندگی

برخی داروها مانند آرام بخش ها، داروهای ضد افسردگی و آنتی هیستامین ها باعث خواب آلودگی و گیجی، عدم تمرکز و تاری دید در فرد می شود. بنابراین



تفاوت چند کیلومتر بر ساعت می تواند تفاوت بین مرگ و زندگی باشد

## ● کتابچه سفر سالم

استفاده از این قبیل داروها در هنگام رانندگی می تواند بسیار خطرناک و حادثه آفرین باشد و توانایی رانندگی و عکس العمل مناسب را از شما سلب کند. در صورتی که نیاز دارید از این داروها استفاده کنید حتما در مورد مصرف این داروها در هنگام رانندگی از پزشک خود سوال کنید و در صورت لزوم استفاده از این گونه داروها، رانندگی نکنید.

استفاده از داروها و مواد مخدر نیز در هنگام رانندگی غیر قانونی است. در صورتی که پلیس شما را متوقف کند و تشخیص دهد که شما از مواد مخدر و روان گردان استفاده کرده اید، باید برای انجام تست خون به ایستگاه پلیس منتقل شوید و اگر آزمایش نشان دهد شما مصرف مواد مخدر داشته اید مجرم شناخته شده و اجازه رانندگی ندارید.

استفاده از داروها و مواد مخدر در هنگام رانندگی می تواند بر توانایی ها و مهارت های رانندگی شما تاثیر بگذارد و آن را ضعیف کند. استفاده از این مواد می تواند از چند طریق بر رانندگی شما تاثیر بگذارد که این موارد شامل: کندی عکس العمل، رفتار تهاجمی، ناتوانی در تمرکز مناسب، احساس تهوع، توهم، حملات ترس، لرز، گیجی و خستگی. در هر یک از این شرایط قرار گرفتن پشت فرمان و رانندگی می تواند برای راننده و سرنشینان خطرناک و مرگبار باشد.

## ← رانندگی در شب

هنگام رانندگی در شب، اگر احساس خستگی و خواب آلودگی می کنید، از ادامه رانندگی خودداری کرده و استراحت کنید. هرگز به نور بالای خودروهایی که از روبه رو می آیند، خیره نشوید، بلکه حاشیه سمت راست و یا خط سفید وسط جاده را نگاه کنید.

هیچ گاه و بخصوص شب ها در قسمت آسفالت جاده (خطوط عبور)، خودروی خود را متوقف نکنید؛ زیرا تشخیص آن برای دیگر رانندگان مشکل است. در صورت لزوم، در پارکینگ حاشیه و یا شانه خاکی جاده توقف کنید. چنانچه از مسیری که نور کافی ندارد، عبور می کنید؛ مراقب عابرانی باشید که ممکن است لباس تیره پوشیده باشند.

هنگامی که در جهت مخالف، خودرویی از فاصله ۱۵۰ متری به شما نزدیک می شود و با فاصله کمتر از ۱۵۰ متر دنبال خودروهای دیگر در حرکت هستید، از نور پایین استفاده کنید؛ چون حرکت با نور بالا سبب خیرگی چشم رانندگان مذکور شده؛ همچنین انعکاس نور از آینه داخلی و سپر فلزی خودروی جلو، چشم شما را آزار خواهد داد.

همواره و بخصوص پس از تاریک شدن هوا، استفاده از چراغ های راهنما در هنگام تغییر خط عبور و گردش ها فوق العاده ضروری است.



## ● کتابچه سفر سالم

هنگام رانندگی در شب مطمئن شوید که نور چراغ های جلو تنظیم بوده و سایر چراغ ها (ترمز، خطر، راهنما و دنده عقب) کثیف و گل اندود نباشند.

### ➔ رانندگی در شرایط بارانی

رانندگی آداب ویژه خود را دارد و گاه اوضاع جوی باعث می شود آداب آن دوچندان شود. رانندگی در روز های بارانی و برفی شرایط خاص خود را دارد که رانندگان باید با آشنایی کافی از این شرایط و رعایت نکات ویژه از بروز مشکلات ترافیکی برای خود و سرنشینانشان جلوگیری کنند. رانندگی در شرایط بارانی و یا طوفانی بسیار خطرناک است. ناتوانی در دیدن وسایل نقلیه دیگر، دیدن جاده و دیدن علائم از عواملی است که باعث خطر شده و می تواند حادثه آفرین باشد. در ابتدا آهسته رانندگی کنید تا بتوانید در مواقع لزوم به موقع عکس العمل مناسب نشان دهید. هر چه سرعت شما کمتر باشد وقت کافی برای عکس العمل مناسب دارید.

در روز های برفی و بارانی موارد زیر را همواره به خاطر بسپارید:

● فاصله خود را با ماشین جلویی بیشتر کنید؛ زیرا وقتی ترمز می زنید زمان بیشتری طول می کشد تا متوقف شوید اگر به ماشین جلویی نزدیک باشید احتمال این که به او برخورد کنید، بیشتر است. به کامیون ها و ماشین های بزرگ نزدیک نشوید. آب های پخش شده از لاستیک ماشین های بزرگ می تواند دید شما را کاهش دهد. با دقت از آن ها عبور کنید. سعی کنید با سرعت





## ● سازمان جوانان هلال احمر

در و زمان مناسب از آن ها سبقت بگیرید.

● در هنگام رانندگی در هوای بارانی هشیار تر باشید. ترمز زدن در هوای بارانی و هنگامی که جاده لغزنده است، بسیار خطرناک است. اگر می خواهید سرعت خود را کاهش دهید سعی کنید با کم کردن گاز سرعت خود را کاهش دهید و تا حد امکان از ترمز ناگهانی پرهیز کنید.

● در مه، گرد و غبار و باران چراغ اصلی ماشین را روشن کنید. این کار نه تنها کمک می کند که شما جاده را ببینید بلکه کمک می کند تا دیگر رانندگان بتوانند شما را ببینند.

● هرگز در شرایطی که دید خوبی ندارید رانندگی نکنید. هوای تاریک و بارانی برای رانندگی بسیار خطرناک است؛ زیرا علاوه بر تاریکی هوا که باعث کاهش دید می شود بارندگی هم باعث کاهش بیشتر دید شده و می تواند حادثه آفرین باشد.

● در صورت امکان در هنگام باد و طوفان و باران شدید در کنار جاده توقف کنید. رعد و برق می تواند برای چند لحظه دید شما را تحت تاثیر قرار دهد و همراه با باران شدید می تواند بسیار خطرناک باشد.

● سرعت را کم کنید. این مساله اگرچه همیشه تکرار می شود اما مساله ی بسیار مهمی است. افراد آن قدر به رانندگی با سرعت بالا در جاده ها عادت می کنند که گاهی فراموش می کنند در هنگام آب و هوای نامساعد باید سرعت خود را کم



## ● کتابچه سفر سالم

کنند. در همان مسیری که ماشین‌های جلویی تان حرکت می‌کنند، رانندگی کنید.

● تایرهای خود را هر چند وقت یکبار چک کنید. تایرهایی که صاف باشد برای رانندگی در هوای بارانی و برفی بسیار خطرناک هستند.

● هرگاه دید به قدری کم شد که جاده یا سایر وسایل نقلیه را نمی‌توانستید در یک فاصله امن ببینید، بهتر است در یک جای امن پارک کنید و چراغ‌های اصلی و چراغ خطر (راهنمای دوطرف) را روشن کنید و منتظر کم شدن باران بمانید.

● آرامش خود را حفظ کنید. شما می‌توانید با آرامش و دقت بیشتر بخصوص در سر پیچ‌ها از سر خوردن و از دست دادن کنترل ماشین جلوگیری کنید. قبل از رسیدن به پیچ جاده سرعت خود را کم کنید. اگر متوجه شدید کنترل ماشین را از دست می‌دهید آرامش خود را حفظ کنید، پای خود را از روی گاز بردارید و فرمان را محکم بگیرید. و با دقت اتومبیل را به جهتی که می‌خواهید هدایت کنید. از حرکت ناگهانی و سریع خودرو اجتناب کنید.

## ◀ رانندگی در مه

رانندگی در هوای مه آلود به دلیل کاهش دید کمی سخت‌تر از شرایط دیگر است. بنابراین در این شرایط موارد زیر را به خاطر بسپارید:

● در هوای مه آلود با استفاده از چراغ مه شکن و در صورت مجهز نبودن وسیله



## ● سازمان جوانان هلال احمر

نقلیه به این چراغ، باروشن نمودن نور پایین و با احتیاط کامل برانید. در صورت تراکم مه، وسیله نقلیه خود را در جای مناسبی متوقف کرده و تا زمانی که فاصله ایمن از جلو، قابل رویت نباشد، حرکت نکنید.

● تا آنجا که امکان دارد از رانندگی در شرایط مه آلود خودداری کنید و در صورت داشتن الزام، در چنین شرایطی، با حداقل سرعت رانندگی کنید. اگر قصد مسافرت در هوای مه آلود را دارید باید زمان بیشتری برای سفرتان در نظر بگیرید. در صورت امکان، وسیله نقلیه خود را به چراغ مه شکن مجهز سازید.

● هنگام رانندگی در هوای مه آلود با نور پایین حرکت کنید. در صورت وجود مه غلیظ و نداشتن دید کافی، وسیله نقلیه خود را به در سمت راست جاده، هدایت کنید و ضمن توقف کامل، چراغ های آن را روشن نگه دارید. از خطوط وسط و کنار جاده در ادامه مسیر حرکت خود استفاده نمایید.

● در صورت بخار کردن شیشه جلو از دستگاه تهویه خودرو استفاده کنید و یا شیشه سمت راننده را کمی پایین آورید تا بخار حاصله از بین برود و مانع دید شما نشود. هنگام رانندگی در شرایط فوق به چراغ عقب وسیله نقلیه جلویی، اعتماد کامل نداشته باشید.



## بهداشت سفر

مسافرت برای شما و خانواده می تواند بسیار لذت بخش باشد؛ اما گاهی اوقات عدم رعایت بهداشت فردی ، بهداشت مواد غذایی و بهداشت محیط می تواند باعث ایجاد بیماری در طول سفر شده و آرامش شما و خانواده تان را بر هم بزند. در این میان کودکان و سالمندان نسبت به دیگران آسیب پذیرتر هستند. برای داشتن سفری فرح بخش نیاز است که به نکات مهم بهداشتی توجه داشته باشید. همچنین در طی سفر 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، مقاومت بدن کاهش می یابد. بنابراین رعایت نکات بهداشتی در طی سفر ضرورت بیشتری می یابد و با حساسیت بیشتری باید مورد توجه قرار گیرد.



- آیامی دانستید اسهال مسافران شایع ترین مشکل بهداشتی مسافران است.
- مواد غذایی آلوده و آب می تواند بیماری های مختلفی مانند حصبه، وبا و هپاتیت آ را در مسافران ایجاد کند.
- خوردن آب و غذای آلوده کار سختی است؛ اما با توجه به مواردی که در ادامه

## ● سازمان جوانان هلال احمر

بیان خواهد شد می‌توانید خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهید.

● مسافران خاص نیاز به مراقبت خاص دارند؛ زیرا در معرض خطر بیشتری

نسبت به سایرین هستند مانند سالمندان، کودکان، افراد با سیستم ایمنی

ضعیف و افرادی که داروهای کاهنده اسید معده مصرف می‌کنند.

### ◀ شست و شوی مرتب دست‌ها

همواره دست خود را بعد از استفاده از توالت، تعویض پوشک نوزادان، تماس با حیوانات، تماس با بیمار، قبل و بعد از آماده کردن غذا، تماس با مواد غذایی خام بشویید. در صورتی که دسترسی به آب ندارید، استفاده از ژل‌های ضد عفونی کننده‌ای که نیاز به شستشو با آب ندارند می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

### ◀ استفاده از آب سالم و بهداشتی

بیشترین و ضروری‌ترین ماده‌ای که انسان در سفر مصرف می‌کند، آب است. نوشیدن آب غیر بهداشتی یکی از عوامل اصلی بیماری‌های دستگاه گوارش در مسافران است. در مواردی که دسترسی به آب بهداشتی و سالم برای شما امکان پذیر نیست می‌توانید از آب جوشیده و یا بطری‌های آب معدنی استفاده کنید.

● بطری‌های آب معدنی که پلمپ شده باشند، آب میوه‌ها و نوشیدنی‌های



در صورتی که دسترسی به آب ندارید، استفاده از ژل‌های ضد عفونی کننده‌ای که نیاز به شستشو با آب ندارند می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

## ● کتابچه سفر سالم

پاستوریزه می تواند بدون خطر باشد.

● استفاده از یخ هایی که در کنار جاده ها به فروش می رسد نیز می تواند خطر

آفرین باشد؛ زیرا ممکن است از آب های آلوده تهیه شده باشد.

● برای مسواک زدن نیز باید از آب بطری های معدنی و یا آب جوشیده استفاده کنید.

● اگر آب سالم و بهداشتی برای نوشیدن و یا مسواک زدن نیاز دارید، می توانید

آب هایی که به سالم بودن آن ها اطمینان ندارید به مدت ۳ دقیقه بجوشانید و

از آن استفاده کنید.

● استفاده از مواد شیمیایی برای ضد عفونی آب نیز می تواند مفید باشد. با این

حال اثر بخشی این روش با درجه حرارت پایین آب یا مواد موجود در آب نیز

کاهش می یابد.

## 👉 ضد عفونی کردن آب با کلر

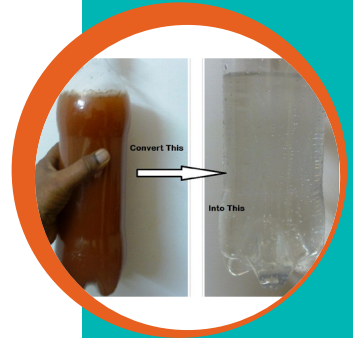
ابتدا یک قاشق غذاخوری (معادل ۱۵ گرم) کلر را در یک لیتر آب حل نموده و در

داخل یک ظرف دور از نور نگهداری کنید. این محلول را محلول مادر می نامند.

سپس برای ضد عفونی کردن آب به ازاء هر لیتر آب ، ۷-۳ قطره از محلول مادر

را در آب ریخته و مدت ۲۰ دقیقه صبر کرده و از آب استفاده کنید. توجه نمایید

که محلول مادر باید در ظرف تیره رنگ و دور از نور نگهداری شود. چنانچه



## ● سازمان جوانان هلال احمر

ظرف تیره در دسترس نبود می توان شیشه محتوی کلر مادر را با کاغذ تیره پوشاند و محیط تاریکی را ایجاد نمود.



## بهداشت مواد غذایی

یکی از تفریحات حین سفر، غذا خوردن است؛ اما نباید باعث شود با یک انتخاب ناآگاهانه، لذت سفر را با بیماری به کام خود و همراهانمان تلخ کنیم. بسیار مهم است که در مورد خوردن و نوشیدن خود در سفر انتخاب های سالم و بهداشتی داشته باشید. انتخاب آگاهانه مواد غذایی سالم و بهداشتی در سفر می تواند یک عامل مهم در سلامت شما و دیگر اعضای خانواده تان و کاهش خطرات بیماری های قابل انتقال بوسیله مواد غذایی باشد.

در طول سفر سعی کنید از خوردن مواد غذایی زیر پرهیز کنید:

● سبزی و سالادهای بین راهی که خود شما در تهیه آن نقشی نداشته اید

● میوه هایی که پوست کنده نمی شوند

● غذاهایی که در دکه های خیابانی فروخته می شوند

● آب غیر بسته بندی

● یخ غیر بهداشتی

اگر خودتان غذا را تهیه می کنید به نکات زیر توجه داشته باشید:

● همیشه از مواد غذایی تازه برای تهیه غذا استفاده کنید.

● مواد غذایی را از دسترس حشرات دور نگه دارید.

به خاطر داشته باشید:

بجوشانید، بپزید،

پوست بکنید و یا آن را

فراموش کنید.



## ● سازمان جوانان هلال احمر

● استفاده از یخدان می تواند مواد غذایی را تا چند ساعت سالم نگه دارد. در صورتی که از یخدان استفاده می کنید غذاهای خام و پخته را مجاور هم قرار ندهید و از تماس آن ها با هم جلوگیری کنید.

● برای استفاده از سبزیجات خام و میوه ها بهتر است؛ ابتدا آنها را ضد عفونی کرده و سپس استفاده کنید.

● با استفاده از مواد اسیدی مانند آب لیمو، نارنج و آب پرتقال به همراه وعده های غذایی، می توانید تاحدودی از ابتلا به بیماری های گوارشی پیشگیری کنید.

● مصرف لبنیات غیر پاستوریزه می تواند یکی از علل بیماری های گوارشی و بیماری هایی مانند تب مالت باشد. بنابراین قبل از استفاده از شیرهای محلی آن ها را به مدت ۲۰ دقیقه بجوشانید و از خوردن پنیر و کره محلی غیر پاستوریزه خودداری کنید.

● مواد غذایی کنسرو شده کاملاً سالم نیستند؛ بنابراین قبل از استفاده ۲۰ دقیقه آن ها را بجوشانید و به علائمی مانند کنسروهای باد کرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند توجه داشته باشید.

● پخت کامل غذاها باعث از بین رفتن عوامل بیماری زای آن ها می شود. بنابراین در پخت غذاها دقت کافی داشته باشید و در پختن آن ها عجله نکنید.

● غذاهای پخته در دمای اتاق خیلی زود فاسد می شوند. بنابراین از نگهداری

## ● کتابچه سفر سالم

غذاهای پخته در دمای اتاق به مدت طولانی پرهیز کنید.

- برای استفاده مجدد غذاهای سرد، حتماً آن‌ها را به طور کامل تا دمای ۷۴ درجه سانتیگراد گرم کنید.

### ➔ روش ضد عفونی میوه‌ها و سبزیجات:

- سبزیجات را به خوبی پاک کرده و شستشو دهید تا گل و لای آن پاک شود.
- ۱۰ قطره مایع ظرفشویی را در ۵ لیتر آب ریخته و هم بزیند تا کف آب درست شود.
- سبزی را به مدت ۵ دقیقه در محلول بالا قرار دهید تا بقیه گل و لای و تخم انگل‌ها از آن جدا شوند (گندزدایی).
- سبزی را از روی کف آب جمع کنید و مجدداً با آب خالی شستشو دهید.
- نصف قاشق چایخوری پودر پرکلرین را در ۵ لیتر آب ریخته و سبزی را به مدت ۵ دقیقه در داخل آن قرار دهید (ضد عفونی). می‌توان به جای آن از محلول‌های تجاری با نسبت‌های توصیه شده استفاده کرد.
- سبزی‌های ضد عفونی شده را مجدداً با آب سالم بشویید تا باقی مانده مواد شیمیایی پاک شود.

### ➔ مواد غذایی که ممکن است غیر سالم باشند:

- سالادها و میوه‌ها و سبزیجات خام، مگر اینکه خودتان آن‌ها را شسته باشید.
- مواد غذایی که در معرض حشرات باشند.



## ● سازمان جوانان هلال احمر

- غذاهای بوفه ای
  - گوشت، مرغ و ماهی که کم پخته شده باشد.
  - غذاهای دوباره گرم شده بخصوص ماهی، گوشت و برنج
  - غذاهای خیابانی، مگر اینکه به طور کامل مقابل دید شما پخته شده باشد
  - شیر، پنیر، بستنی و دیگر محصولات لبنی غیر پاستوریزه
  - غذاهای نگهداری شده در دمای اتاق
- بیماری هایی که در طول سفر ممکن است به آن ها دچار شویم:

## ← اسهال مسافران

اسهال مسافران یکی از شایع ترین بیماری هایی است که مسافران از آن رنج می برند. این بیماری در اثر خوردن و نوشیدن غذاها و آب های آلوده ایجاد می شود. این بیماری از طریق غذاهایی که به طور کامل پخته نشده باشند یا غذاهای پخته شده ای که در گرم کردن مجدد، به طور کامل داغ نشده باشند و غذاهایی که در دمای اتاق نگهداری می شوند، ایجاد می شود. ( این بیماری می تواند بوسیله باکتری هایی مثل سالمونلا، شیگلا و... ایجاد می شود).

## علائم بالینی

علائم این بیماری شامل دفع سه بار یا بیشتر مدفوع با قوام شل با یکی از علائم مانند: تب، تهوع، استفراغ، کرامپ شکمی، مدفوع خونی است که فرم های

## ● کتابچه سفر سالم

خفیف با دفع مدفوع کمتر از ۲ بار در روز ظاهر می شود. اسهال مسافران در بچه ها شایع تر از بالغین است و کودکان در معرض خطر بیشتری برای دهیدراتاسیون و بیماری شدید می باشند. دیگر اشخاصی که در معرض خطر بیشتری هستند شامل بالغین جوان، افرادی دارای سیستم ایمنی ضعیف، دیابتی ها و بیماران دریافت کننده آنتی اسید نیز در معرض خطر این بیماری هستند.

### پیشگیری

برای پیشگیری از این بیماری جوشاندن آب، پختن کامل غذا، پوست گرفتن میوه ها، شستن میوه ها و سبزیجات خام به صورت کاملا بهداشتی، پیشنهاد می شود.

### درمان

اسهال مسافران اغلب بدون درمان بهبود می یابد. مایع درمانی خوراکی برای جایگزینی آب و الکترولیت از دست رفته سودمند است. بهتر است در این شرایط به یکی از مراکز درمانی مراجعه کنید و دارویی هایی را با دستور پزشک دریافت کنید.

## ← هپاتیت A

هپاتیت A توسط یک ویروس ایجاد می شود. این بیماری در اثر تماس مواد غذایی یا آب با مدفوع انسانی منتقل می شود. سبزیجات و میوه هایی که نزدیک به زمین رشد می کنند مانند توت فرنگی، کاهو، کلم و... در خطر

## ● سازمان جوانان هلال احمر

آلودگی با این ویروس هستند. افراد از طریق خوردن آب آلوده و یا مواد غذایی آلوده به این ویروس، به این بیماری مبتلا می شوند. میوه و سبزیجات خام و یا کم پخته از عوامل انتقال این ویروس می باشند. در صورتی که تهیه کنندگان غذا مبتلا به این ویروس باشند با تماس با مواد غذایی می توانند این ویروس را به دیگران منتقل کنند. علائم این بیماری ۵۰-۱۵ روز پس از ورود ویروس هیپاتیت A به بدن ایجاد می شود.

### علائم

احساس خستگی، تب، درد عضلانی، درد ناحیه فوقانی و راست شکم، تهوع، بی اشتها، زرد شدن پوست، بیرنگ شدن مدفوع. در صورتی که فرد مبتلا به هیپاتیت A، دچار کم آبی شدید ثانویه به استفراغ و یا عدم تحمل مایعات شده است، سریعاً با پزشک تماس بگیرید.

### پیشگیری

تزریق واکسن هیپاتیت A بسیار کمک کننده می باشد. شستن دست ها قبل از طبخ و خوردن غذا، رعایت موازین بهداشتی در هنگام تهیه غذا، استفاده از آب سالم و بهداشتی، شستن و ضد عفونی میوه ها و سبزیجاتی که با کود انسانی تماس داشته اند.

## ← هیپاتیت B

این بیماری توسط یک ویروس ایجاد می شود که در نهایت می تواند سبب

## ● کتابچه سفر سالم

بیماری مزمن کبدی، سیروز کبدی و سرطان کبد شود.

### علائم ابتلا به هپاتیت B

علائم و نشانه‌های هپاتیت B معمولاً ۳ ماه بعد از آلوده شدن به ویروس HBV ظاهر می‌شوند و می‌توانند طیف گسترده‌ای از علائم را شامل شود، علائم هپاتیت B می‌تواند شامل:

● درد شکم

● ادرار تیره

● تب

● درد مفاصل و ماهیچه‌ها

● کاهش و یا از دست دادن اشتها

● حالت تهوع و استفراغ

● خستگی و ضعف

● زرد شدن پوست و سفیدی چشم‌ها

● جوش‌های پوستی

زمانی که هریک از علائم ذکر شده را در خود مشاهده کردید برای انجام آزمایش و دریافت مشاوره به پزشک مراجعه کنید.

این ویروس از فردی به فرد دیگر از طریق خون، منی و یا سایر مایعات بدن

## ● سازمان جوانان هلال احمر

منتقل می‌شود. زمانی که ویروس هپاتیت B وارد کبد می‌شود، به سلول‌های کبدی حمله کرده و شروع به تکثیر می‌کند و در نهایت باعث التهاب کبد می‌شود. دلایل معمول انتقال هپاتیت B به بدن افراد شامل:

● رابطه جنسی محافظت نشده با فرد مبتلا به این بیماری

● استفاده از سوزن مشترک

● انتقال از مادر به فرزند( زنان باردار مبتلا به این بیماری می‌توانند ویروس را به بدن فرزند خود منتقل نمایند).

● فرو رفتن سوزن آلوده در بدن

### ● چگونگی پیشگیری از ابتلا به هپاتیت B

واکسن هپاتیت B یکی از راه‌های مفید و مناسب پیشگیری از ابتلا به این بیماری می‌باشد، سایر راه‌های پیشگیری و کاهش خطر ابتلا به هپاتیت B شامل:

● خودداری از رفتارهای پرخطر و رابطه جنسی محافظت نشده.

● ترک مصرف مواد مخدر و داروهای غیرقانونی.

● واکسیناسیون

● عدم استفاده از سوزن و سرنگ مشترک.

● عدم استفاده از مسواک و تیغ مشترک.

## ● کتابچه سفر سالم

### حصبه یا تیفوئید

حصبه یک بیماری عفونی است که توسط باکتری سالمونلا تیفی ایجاد می شود. تیفوئید از طریق غذا یا آب آلوده در مناطق با بهداشت ضعیف منتقل می شود. میوه جات یا سبزیجات خام آلوده، شیر و فرآورده های لبنی آلوده و مصرف صدف دریایی می توانند منتقل کننده این بیماری باشند. افرادی که از آب های نامطمئن و غیر بهداشتی استفاده می کنند، اگر این آب ها با فاضلاب مخلوط شده باشد، باعث ابتلا آن ها به حصبه خواهد شد.

حصبه ۲-۳ هفته بعد از ورود باکتری به بدن ایجاد می شود. شایع ترین علامت بیماری حصبه، تب مداوم است و علائم دیگر آن شامل: تب، سردرد و گیجی، ضعف، بی اشتها، بزرگی طحال، سرفه و اسهال است.

### چگونگی پیشگیری از ابتلا به حصبه

- دست ها را قبل از صرف هر غذایی حتما با آب و صابون بشویید و تمام مسایل بهداشتی را رعایت کنید.
- از مصرف غذاهایی که امکان آلودگی دارند، بپرهیزید.
- از آب سالم و بهداشتی استفاده کنید.
- سبزیجات و میوه جات را کاملا ضد عفونی کنید.
- از لبنیات پاستوریزه استفاده کنید.



## وبا

وبا بیماری اسهالی است که توسط باکتری بنام ویبریو کلرا ایجاد می شود. میکروب این بیماری بیشتر در آب وجود دارد و از طریق خوردن آب آلوده پس از عبور از معده و روده تکثیر پیدا کرده، موجب ترشح سم و افزایش دفع آب و املاح از دیواره روده می شود. این میکروب از طریق مدفوع انسان در محیط پخش شده و می تواند آب و غذا را آلوده کند. بهتر است بدانید که شایع ترین راه انتقال آن آب آلوده می باشد. مبتلایان به وبا دچار اسهال آبکی همراه با از دست دادن آب بدن می شوند. و با راهی توان با مایع درمانی خوراکی یا تزریقی و جایگزینی املاح درمان کرد.

### روش های انتقال

وبا تنها از طریق آب یا غذای آلوده منتقل می شود. انتقال، توسط تماس مستقیم فرد به فرد مانند تماس با بیمار به ندرت اتفاق می افتد. مناطقی که آب سالم ندارند و یا مسائل بهداشت محیط در آنها رعایت نمی شود، در معرض خطر شیوع وبا هستند مانند نقاطی که آب آن به مقدار کافی کلرزنی نمی شود یا مناطق روستایی که به لوله کشی و چاه های حفاظت شده دسترسی ندارند و یا مناطقی که توالت و سیستم فاضلاب در آن ها معمولا استفاده نمی شود.

## ● کتابچه سفر سالم

### عوامل فردی موثر در شیوع وبا

از آنجا که عامل وبا در محیط اسیدی نمی تواند زندگی کند، بیمارانی که داروهای آنتی اسید مصرف می کنند یا تولید اسید معده در آن ها کم است، برای ابتلا به وبا مستعدتر می باشند.

### علائم و نشانه ها

#### ● اسهال آبکی

#### ● استفراغ و از دست رفتن آب بدن

شروع وبا با اسهال آبکی حجیم، بدون تب و دل پیچه بوده و مدفوع حالت آب برنجی دارد. مدفوع معمولاً بدون بو بوده یا بوی ماهی دارد. استفراغ و گرفتگی دردناک در پاها شایع می باشد. در موارد شدید بیمار دچار دل پیچه و درد دست ها و پاها می شود.

### راه های پیشگیری

برای پیشگیری از بیماری وبا رعایت موارد زیر ضروری است:

#### ● از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید.

● در مناطقی که دسترسی به آب تصفیه شده و لوله کشی وجود ندارد و از آب چاه، آب تانکرها، آب چشمه ها و... استفاده می شود، حتماً آب را قبل از مصرف بجوشانید یا کلرزنی نمایید.

## ● سازمان جوانان هلال احمر

- از مصرف یخ غیربهداشتی خودداری کنید.
- از مصرف غذاهای آماده و غیربهداشتی مثل آب میوه، معجون، بستنی و ساندویچ خودداری کنید.
- میوه های شسته شده و سبزیجات ضد عفونی شده میل کنید.
- قبل از تهیه و خوردن غذا حتما دست ها را با آب و صابون بشویید.
- دست ها را بعد از رفتن به توالت و نیز قبل از دست زدن به مواد غذایی و خوراکی حتما با آب و صابون بشویید.
- مواد غذایی را در معرض مگس و آلودگی های دیگر قرار ندهید.
- هنگام سفر آب و غذای سالم همراه داشته باشید یا از نوشیدنی ها و غذاهای بسته بندی مطمئن استفاده نمایید.
- با مشاهده هر مورد از ابتلا به اسهال سریعاً به مراکز بهداشتی و درمانی مراجعه کنید.

## ← مننژیت

مننژیت التهاب پوشش اطراف مغز و نخاع است. این حالت معمولاً بر اثر یک عفونت ایجاد می شود. عفونت اغلب در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان کم سن و سال اتفاق می افتد. همچنین افراد مسن و افرادی که مدت زیادی به مشکلات جسمانی مانند ضعف سیستم ایمنی دچار بوده اند نیز در معرض

## ● کتابچه سفر سالم

خطر قرار دارند.

دو نوع مننژیت وجود دارد: مننژیت ویروسی که معمولاً شایع است. این حالت معمولاً بیماری جدی ایجاد نمی کند. در موارد شدید می تواند موجب بروز تب و تشنج شود. مننژیت باکتریایی که به اندازه مننژیت ویروسی شایع نیست؛ اما بسیار خطرناک تر است. این حالت نیاز به اقدامات درمانی فوری دارد تا بتوان از آسیب های مغزی و مرگ پیشگیری کرد.

هر دو نوع مننژیت یک سری علائم مشابه به وجود می آورند؛ بنابراین بسیار مهم است که بعد از مشاهده علائم بلافاصله به پزشک مراجعه کنید تا پزشک بتواند نوع مننژیت را تشخیص دهد.

### علائم شایع مننژیت

● سفتی و درد گردن (به ویژه زمانی که می خواهید چانه خود را به قفسه سینه تان نزدیک کنید).

● تب

● سردرد

● استفراغ

● مشکلات هوشیاری و بیدار ماندن

● تشنج

## ● سازمان جوانان هلال احمر

کودکان، سالمندان و افرادی که به خاطر سایر بیماری ها به مننژیت مبتلا شده اند می توانند نشانه های متفاوتی را بروز دهند. کودکان ممکن است بد خلق و خو شده و از غذا خوردن امتناع کنند. همچنین ممکن است با اختلالات پوستی مواجه شوند و یا موقع بلند کردن و به آغوش گرفتنشان گریه کنند. کودکان با سن بالاتر ممکن است علائمی مانند آنفلوانزا داشته باشند. همچنین ممکن است آن ها با سرفه و مشکلات تنفسی مواجه شوند. افراد مسن و افرادی که به خاطر سایر بیماری ها به مننژیت مبتلا شده اند ممکن است فقط یک سردرد خفیف و تب را تجربه کنند. بسیار مهم است که بعد از مشاهده این علائم در خود و یا کودکان بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. فقط پزشک می تواند ویروسی یا باکتریایی بودن مننژیت را تشخیص دهد. فراموش نکنید که مننژیت باکتریایی اگر بلافاصله درمان نشود می تواند کشنده باشد. مننژیت های باکتریایی در مناطقی به شکل همه گیری درمی آیند که افراد زیادی برای نخستین بار یکجا جمع شوند.

چگونه می توان احتمال ابتلا به ویروس های مسبب مننژیت را کاهش داد؟

اقدامات خاص برای پیش گیری یا کاهش خطر ابتلا به مننژیت ویروسی (بستگی به علت آن) وجود دارد. رعایت اصول بهداشتی می تواند انتشار ویروس هایی همچون آنتررو ویروس ها، ویروس های هرپس و ویروس های سرخک و اوریون را کاهش دهد. پیش گیری از انتشار ویروس کار دشواری

## ● کتابچه سفر سالم

است، به‌ویژه اگر فرد بدون اینکه به بیماری مبتلا شود تنها ناقل آن ویروس باشد. از این رو مهم است که اصول بهداشتی در همه حال رعایت شود تا به کاهش احتمال ابتلا به یک ویروس یا انتقال آن به فردی دیگر کمک کند:

- دست‌هایتان را خوب و مرتب بشویید. این کار به‌ویژه بعد از تواله و سرفه کردن مهم است.

- هنگام سرفه جلوی دهان‌تان را بگیرید. ویروس‌های مسبب مننژیت می‌توانند با تماس مستقیم و غیرمستقیم با ترشحات تنفسی منتقل شوند؛ بنابراین گرفتن جلوی دهان به هنگام سرفه با دستمال بسیار مهم است. پس از استفاده از دستمال آن را دور بریزید و دست‌هایتان را بشویید.
- از روبوسی یا استفاده از ظروف مشترک با افراد بیمار یا با دیگران هنگامی که خودتان بیمار هستید، خودداری کنید.

واکسینه شدن در دوران کودکی می‌تواند از کودکان در برابر بعضی بیماری‌هایی که ممکن است منجر به مننژیت ویروسی شوند، محافظت کند. از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به واکسن‌های سرخک، اوریون و آبله‌مرغان اشاره کرد.

## 👉 آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یک عفونت تنفسی مسری و شایع است که در اثر یک ویروس ایجاد می‌شود. مدت زمان شروع علائم از زمان وارد شدن ویروس به بدن ۲۴ تا ۴۸ ساعت است که با تب، سردرد، درد عضلانی، تعریق، آبریزش بینی، گلودرد و

## ● سازمان جوانان هلال احمر

سرفه تظاهر می‌کند. سرفه اغلب شدید و برای مدتی ادامه می‌یابد ولی سایر نشانه‌های بیماری بعد از ۲ تا ۷ روز خودبه‌خود بهبود پیدا می‌کند. سه نوع ویروس اصلی آنفلوانزا وجود دارد (A, B, C)، اما این ویروس‌ها توانایی تغییر به انواع گوناگون دیگر را دارند. بیش‌تر مردم بدون مشکل جدی از این بیماری رهایی می‌یابند، اما گاهی بیماری به عفونت باکتریایی، از جمله عفونت گوش، عفونت سینوس‌ها یا عفونت مجراهای تنفسی (برونشیت)، می‌انجامد. البته، با نگهداری مناسب از بیمار در خانه می‌توان از این عفونت‌ها پیش‌گیری کرد.

### علائم آنفلوانزا

● آنفلوانزا با تب، سرفه، احساس سردی همراه با لرز، کوفتگی و درد در بدن، سر درد و خستگی همراه است. این نشانه‌ها به طور معمول ۳ تا ۴ روز ادامه دارند و پس از آن ممکن است بیمار برای یک هفته‌ی دیگر یا بیش‌تر، سرفه‌های خشک، آب‌ریزش بینی و گلودرد داشته باشد.

ویروس آنفلوانزا از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. قطره‌های کوچکی از سرفه یا عطسه‌ی دیگران، چیزهایی مانند دستمال یا حوله که به مایع بینی یا گلودی فرد بیمار آلوده شده باشد یا تماس با دست آلوده‌ی فرد مبتلا، می‌تواند شما را بیمار کند. دور نگه‌داشتن دست‌ها از بینی، چشم‌ها و دهان نیز به پیشگیری از بیماری کمک می‌کند. همچنین شستن دست‌ها به طور مداوم و تزریق واکسن آنفلوانزا نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

## ◀ مالاریا

بیماری مالاریا با گزش پشه آنوفل شروع می‌شود. پشه آنوفل ماده، شب‌ها خونخواری می‌کند و هنگام خونخواری از بزاق خود، انگل‌های مالاریا را به داخل خون انسان وارد می‌کند. این انگل‌ها در سلول‌های کبد تکثیر سریع می‌کنند و سلول‌های کبدی را پاره کرده و وارد خون می‌شوند تا به گلبول‌های قرمز خون حمله کنند و وارد آن‌ها شوند. انگل مالاریا از هموگلوبین استفاده و تولید مثل می‌کند و پس از ۲ تا ۳ روز تمام هموگلوبین مصرف شده و گلبول قرمز پر از انگل می‌شود. سپس انگل‌ها گلبول‌های قرمز را پاره می‌کنند و به گلبول‌های دیگر وارد می‌شوند. به این ترتیب تعداد انگل‌ها در خون بیشتر و بیشتر می‌شود.

زمانی که تعداد انگل مالاریا از حد خاصی بالاتر رود، بیمار دچار تب می‌شود. وقتی گلبول‌های قرمز پاره می‌شوند فرد دچار تب می‌شود، و وقتی انگل‌ها وارد یک گلبول قرمز تازه می‌شود، تب قطع می‌شود و این سیکل هر ۲ یا ۳ روز تکرار می‌شود؛ یعنی بیمار ۲ روز تب ندارد و روز سوم تب می‌کند. در این بیماری ۲ مشکل وجود دارد؛ یکی کم‌خونی شدید به دلیل استفاده‌ی انگل از هموگلوبین خون و دومی تب‌های دوره‌ای است که گاهی حرارت بدن تا بالای ۴۰ درجه می‌رسد.



## ● سازمان جوانان هلال احمر

دمای محیط یکی از عوامل مهم در انتشار مالاریا است؛ زیرا در هوای گرم انگل‌هایی که وارد بدن پشه آنوفل می‌شوند، با سرعت بیشتری تولید مثل کرده و به افراد دیگر منتقل می‌شود اما در هوای خنک تولید مثل انگل در بدن پشه مدت زیادی طول می‌کشد و در این زمان بسیاری از پشه‌ها که عمر کوتاهی دارند، از بین می‌روند و چرخه انتقال بیماری مالاریا قطع می‌شود.

### پیشگیری از مالاریا

شما اگر به مناطق مالاریاخیز مسافرت می‌کنید بهتر است با خود پشه بند و حشره کش به همراه داشته باشید.

### ◀ بیماری حرکت یا بیماری ماشین

شاید بسیاری از شما زمانی که در داخل ماشین می‌نشینید دچار علائم ناخوشایندی می‌شوید. در افرادی که به حرکت حساس هستند ممکن است علائمی مانند سرگیجه، تهوع و استفراغ و احساس ضعف عمومی ایجاد شود که این مشکل با نگاه کردن به یک شی ثابت مثل نگاه کردن از پنجره جلویی ماشین بهبود می‌یابد. کودکان بین ۱۲-۲ سالگی اغلب علائم این بیماری را نشان می‌دهند.

در واقع بیماری حرکت زمانی اتفاق می‌افتد که عدم تطابق بین اطلاعاتی که مغز از مکانیسم تعادل گوش داخلی دریافت می‌کند و آنچه چشم مشاهده می‌کند، بوجود می‌آید.



## ● کتابچه سفر سالم

بسیاری از افراد به این بیماری دچار می شوند؛ اما این مشکل در برخی افراد بیشتر دیده می شود که عبارتند از:

### ● کودکان

- زنان در دوران بارداری، قاعدگی و مصرف داروهای ضد بارداری های خوراکی
- اختلالات تعادل مانند بیماری های گوش داخلی و میگرن

### کاهش علائم بیماری حرکت

کارهای زیادی می توانید انجام دهید که علائم این بیماری را کمتر کند و حالتان بهبود یابد. برای این منظور:

- در طول حرکت به یک شی ثابت نگاه کنید. به عنوان مثال اگر روی قایق هستید سعی کنید به افق خیره شوید به جای نگاه کردن به داخل کابین. همچنین افرادی که با ماشین مسافرت می کنند باید در صندلی جلو نشسته و از پنجره به جلو نگاه کنند به جای اینکه در صندلی عقب بشینند و به اشیاء داخل ماشین نگاه کنند.

- رانندگان کمتر احتمال دارد که علائم بیماری حرکت را نشان دهند.

- برای رهایی از گیجی و احساس سردرگمی چشمان خود را ببندید.

- هوای تازه استنشاق کنید. سیگار یا دود می تواند علائم را بیشتر کند.

- در طول یک سفر کوتاه سعی کنید از خوردن و نوشیدن پرهیز کنید. در طی

## ● سازمان جوانان هلال احمر

مسافرت های طولانی سعی کنید کمتر غذا بخورید و از خوردن نوشیدنی های گازدار و غذای سنگین پرهیز کنید.

● اضطراب این بیماری را تشدید می کند پس سعی کنید از استرس و اضطراب به دور باشید.

● قبل از اینکه دچار علائم این بیماری شوید سعی کنید از داروهای ضد تهوع استفاده کنید.

● در طول سفر مطالعه نکنید و به موبایل نگاه نکنید.

## ◀ ۵ نکته برای اجتناب از بیماری در مسافرت

هیچ کس نمی خواهد سفر خود را با آلوده شدن به یک ویروس روده ای خراب کند و یا با یک آنفولانزای جدی به خانه برگردد. متأسفانه مسافرت بستر مناسبی برای عوامل بیماری زا ایجاد می کند تا انسان را در معرض خطر بیماری قرار دهند. قرار گرفتن در معرض تعداد زیادی از افراد، تغییر آب و هوا و خستگی می تواند باعث ضعف سیستم ایمنی شود و مسافران را مستعد ابتلا به بیماری های مختلف می کند.

با به خاطر سپردن چند توصیه کوچک می توانید یک سفر خوب و لذت بخش را در کنار خانواده داشته باشید.

● از آب های غیر بهداشتی استفاده نکنید.

## ● کتابچه سفر سالم

- به طور مرتب دست های خود را بشویید و یا با ژل های ضد عفونی کننده دست های خود را تمیز کنید.
- با توجه به شهر یا کشور مقصد، واکسن بیماری های مربوط به آن منطقه را تزریق کنید.
- به اندازه کافی استراحت کنید.
- خودتان را با آب و هوای جدید وفق دهید.

## 👉 نکات لازم برای حفاظت پوست در مقابل آفتاب در طول سفر

- حفاظت پوست یکی از موارد مهمی است که در طول سفر باید به آن توجه داشت بخصوص اگر قصد سفر به سواحل دریا را داشته باشید. بسیار مهم است که از پوست خود در مقابل آفتاب محافظت کنید.
- بر روی سطوحی از بدنتان که در مقابل آفتاب قرار می گیرد، از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید. آسیب اشعه آفتاب به پوست می تواند با قرار گرفتن در معرض آفتاب در عرض ۱۵ دقیقه اتفاق بیفتد.
  - ۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید.
  - اگر بیشتر از دو ساعت در معرض نور آفتاب قرار دارید کرم ضد آفتاب خود را تمدید کنید.
  - در مورد آب و هوای مقصد اطلاعات لازم را کسب کنید. اثر کرم های ضد آفتاب



## ● سازمان جوانان هلال احمر

تحت تاثیر عواملی مانند رطوبت، باد، دما و... قرار می گیرد.

● در مواقعی که آفتاب خیلی شدید است سرپناهی برای خود پیدا کنید. مانند سایه درختان، سایبان های چتری و...  
● کلاه با لبه های پهن می تواند صورت، گردن و چشم ها را از نور آفتاب محافظت کند.

● پوشیدن لباس های محافظ با آستین بلند و شلوار بلند می تواند پوست را از اشعه UV محافظت کند.

● آیا میدانستید برف و آب، اشعه UV را منعکس می کند و می تواند به چشم آسیب برساند؟ شما می توانید با گذاشتن عینک های آفتابی و کلاه لبه دار به ویژه هنگامی که نزدیک دریا و یا برف هستید از چشم خود محافظت کنید.

● سعی کنید بین ساعت های ۱۰ صبح تا ۴ عصر در معرض نور خورشید قرار نگیرید. در این ساعت ها میزان اشعه UV در بالاترین حالت خود قرار دارد و قرار گرفتن در معرض نور خورشید در این شرایط باعث آفتاب سوختگی شدید می شود.

● در مورد حفاظت کودکان در مقابل نور آفتاب حساسیت بیشتری نشان دهید. کودکان زمان بیشتری را در معرض نور آفتاب به بازی می پردازند. قبل از خروج کودکان حتما کرم ضد آفتاب روی پوست آن ها بمالید و از عینک آفتابی برای آن ها استفاده کنید.

## ● کتابچه سفر سالم

● برخی مشکلات جزیبی گرم‌زدگی و آفتاب سوختگی را می‌توان با مصرف آب کافی، استراحت، فرار گرفتن در یک محیط خنک و استفاده از پماد ضد التهاب درمان کرد اما در مواقعی که مشکل آفتاب سوختگی و گرم‌زدگی شدید باشد باید به پزشک مراجعه کنید.

## ⬅ علائم گرم‌زدگی

● گیجی

● عدم تعادل

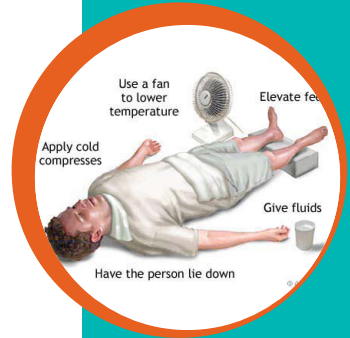
● سردرد

● تهوع

● بالا بودن دمای بدن

در صورت گرم‌زدگی باید سریعاً خود را به جای خنک مانند زیر سایه درخت برسانید و شروع به نوشیدن مایعات خنک کنید و در صورت داشتن اسهال، ضعف و بی حالی به پزشک مراجعه کنید. متأسفانه بیشتر افراد به علت دیر مراجعه کردن به پزشک دچار عوارضی می‌شوند که مهم‌ترین آن‌ها از بین رفتن کلیه‌هاست.

در شرایطی که قصد سفر به مناطق گرم دارید، بهتر است آب خنک حاوی یخ با خود داشته باشید تا در صورت تشنگی یا مواجهه با گرما از آن استفاده کنید



## ● سازمان جوانان هلال احمر

و اگر برای مدت مدیدی قرار است در گرما باشید، مقداری نمک یا آب لیمو در آب نوشیدنی خود بریزید. وجود قند در مایعات هم عاملی برای دفع آب بدن است زیرا هضم قند نیاز به آب دارد، بنابراین مصرف نوشیدنی های شیرین مانند نوشابه و شربت در این موارد توصیه نمی شود.

## مسافرت و باردار

بسیاری از خانم های باردار به دلیل این که منتظر تولد نوزاد جدیدی هستند، خود را از سفر محروم می کنند اما آیا واقعا سفر برای خانم های باردار خطرناک است؟ لازم است بدانید اگر خانمی در دوران بارداری مشکل خاصی نداشته باشد؛ به شرط آن که قبل از برنامه ریزی برای مسافرت توسط پزشک معاینه شود و نکته های لازم را دریافت کند، می تواند با آسودگی و فراغ خاطر به سفر برود.

مسافرت در زمان بارداری، احتیاج به مراقبت و احتیاط بیشتری دارد؛ اما هرگز دلیل نمی شود که سفر را از خود دریغ کنید. اگر بارداری سالمی دارید و در وضعیتی نیستید که مجبور به استراحت مطلق باشید، می توانید به سادگی و با رعایت چند نکته، سفر خوب و خاطره انگیزی را تجربه کنید. باید در مورد مسافرت در دوران بارداری آگاهی کافی داشته باشید تا در صورت بروز علائم و خطرات، آن ها 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 حتما به اولین بیمارستان مراجعه کنند.

در اغلب موارد اگر زنان باردار مشکلی نداشته باشند می توانند تا هفته ۳۶ به مسافرت بروند. بهترین زمان برای سفر در بارداری هفته ۲۸-۱۴ است؛ زیرا





## ● سازمان جوانان هلال احمر

بسیاری از علائم حاملگی کمتر شده و مسافرت لذت بخش تر خواهد بود.

### ← سه ماهه اول

سفری که بیش از ۲ ساعت طول بکشد قبل از اینکه شما اولین سونوگرافی را انجام داده باشید توصیه نمی شود؛ زیرا در این زمان شما در معرض خطر سقط جنین، حاملگی خارج رحمی، خونریزی و لکه بینی هستید. همچنین بدن شما در حال تغییر و تنظیم شدن با شرایط بارداری است و در طول سفر می تواند باعث گرفتگی عضلات، خستگی زیاد، تهوع و استفراغ شود.

### ← سه ماهه دوم

در این سه ماه معمولاً بارداری شما تثبیت شده و معمولاً سفر در این زمان بی خطر است. اگر هر یک از علائم زیر را داشتید قبل از برنامه ریزی برای مسافرت باید با پزشک متخصص زنان و زایمان خود مشورت کنید:

- نارسایی دهانه رحم
- سابقه زایمان زودرس
- سابقه پارگی زودرس پرده ای جنینی
- سابقه جداشدن زودرس جفت
- لکه بینی و خونریزی
- چند قلبی

● کتابچه سفر سالم

● سابقه فشار خون بالا

● سابقه دیابت حاملگی

● زنان باردار زیر ۱۵ سال و بالای ۳۵ سال

### ← سه ماهه سوم

اگر مشکل جدی ندارید مسافرت تا هفته ۳۶ بلامانع است. عوارضی مانند فشار خون بالا، زایمان زودرس و پارگی زودرس پرده های جنینی اغلب بدون اخطار اتفاق می افتد و به سرعت رخ می دهند که نیاز به مراقبت پزشکی دارند پس باید از آن ها آگاهی داشته باشید.

### ← چند توصیه

● چند روز قبل از سفر با پزشک خود ملاقات داشته باشید

● یک کپی از تاریخچه بارداری خود به همراه داشته باشید. تاریخ آخرین پررود، تاریخ دقیق زایمان، تعداد و نتایج بارداری های قبلی تان، موارد احتمالی ابتلا به بیماری در دوران بارداری، نتایج آزمایش ها و سونوگرافی ها، سابقه ی جراحی و گزارش مراجعات به پزشک تان در دوران بارداری در آن باشد.

● همچنین گروه خونی خود را هم ذکر کنید.

● بیمه درمانی خود را به همراه داشته باشید.

● یک مرکز پزشکی یا بیمارستان را در شهر مقصد خود شناسایی کنید تا در

## ● سازمان جوانان هلال احمر

صورت بروز به مراجعه کنید.

● هر دو ساعت ماشین را نگه داشته و در اطراف قدم بزنید.

### ← چند نکته مهم برای مادران باردار در مسافرت

● به خاطر داشته باشید، دریافت آب کافی برای مادران بارداری بسیار مهم است؛ زیرا در دوران بارداری آب بیشتری از طریق پوست از بدن دفع می شود. بخصوص اگر در طول تابستان و هوای گرم مسافرت می کنید. سعی کنید در طول روز ۱۰ لیوان آب و مایعات بنوشید.

● اگر در معرض نور آفتاب قرار می گیرید، پوست خود را در مقابل آفتاب محافظت کنید. هورمون های بارداری احتمال تغییر رنگ پوست را افزایش می دهند. بنابراین به یاد داشته باشید در صورتی که در مقابل اشعه UV هستند از ضد آفتاب با Spf۵۰ استفاده کنید.

● سفر هوایی در دوران بارداری با وجود برخی نگرانی ها در مورد قرار گرفتن در معرض اشعه و سطوح پایین اکسیژن، امن تر به نظر می رسد. اگر با هواپیما سفر می کنید، سعی کنید یک صندلی نزدیک راهرو بگیرید که برای رفتن به توالت راحت تر باشید.

### ← مالاریا و بارداری

زنان باردار باید از مسافرت به مناطق مالاریا خیز پرهیز کنند. اگر به این مناطق

## ● کتابچه سفر سالم

سفر می کنند باید از داروهای ضد مالاریای مناسب استفاده کنند و در مورد تکنیک های حفاظت در مقابل پشه آگاهی لازم را داشته باشند. این تکنیک ها شامل استفاده از پشه بند، اسپری حشره کش، پوشیدن لباسهای پوشیده می باشد. ● جعبه کمک های اولیه برای زنان باردار در مسافرت شامل : دماسنج ، ویتامین های دوران بارداری، داروی تجویز شده توسط پزشک و کرم های ضد آفتاب می شود.

● در مسافرت با ماشین همیشه به یاد داشته باشید که در تمام شرایط کمر بند ایمنی خود را ببندید به طوری که کمر بند زیر شکم شما قرار گیرد. ● سعی کنید در طول یک روز بیش از ۶ ساعت با ماشین سفر نکنید و هر یک تا ۲ ساعت ، ۱۵ دقیقه استراحت داشته باشید. برای کمتر شدن تورم پاها قدم بزنید. نشستن در ماشین ممکن است برای شما ناراحت کننده و سخت باشد پس یک بالش به همراه داشته باشید. سعی کنید میان وعده هایی مانند آجیل، بیسکویت ، میوه و... نیز به همراه داشته باشید.

## مسافرت با کودکان و نوزادان

سفر کردن با کودکان هرگز کار سختی نیست؛ درست است که سفر شما را در شرایط جدید و ناشناخته‌ای قرار می‌دهد و از طرفی می‌دانیم بچه‌های کوچک نیازهای ویژه‌ای دارند که ممکن است در حال سفر بیشتر هم بشود، ولی تمام این‌ها می‌تواند خوشایند باشد وقتی که با آمادگی و برنامه‌ریزی راهی شوید. اما شاید بد نباشد چند نکته کلیدی را به خاطر بسپارید تا این سفر دلنشین‌تر شود.

### ← بسته بندی هوشمندانه

برای بسته بندی لازم نیست وسایل خیلی زیادی بردارید. بسیاری از والدین برای اطمینان خاطر خود وسایل زیادی را برای کودکان خود برای مسافرت بسته بندی می‌کنند در حالی که باید هوشمندانه فقط وسایلی که مورد نیاز است برای سفر آماده کنند و از وسایلی که در همه جا پیدا می‌شوند مثل پوشک خودداری کنند. لباس‌هایی که برای کودک برمی‌دارید بیشتر از نیاز ۳ روز نباشد؛ زیرا می‌توانید در مقصد لباس‌های کثیف را بشویید.

### ← واکسیناسیون

قبل از مسافرت از واکسیناسیون کودک خود مطمئن شوید. برای اطمینان با پزشک متخصص اطفال مشورت کنید. مقصد و طول اقامت خود را با او در میان



## ● کتابچه سفر سالم

بگذارید تا او بتواند در مورد واکسیناسیون و داروهایی که لازم است به همراه داشته باشید شما را راهنمایی کند.

### 👉 ذهن خود را آماده کنید

سفرهای طولانی می تواند بسیار خسته کننده باشد؛ بنابراین در طول سفر نیاز است که استراحت کنید. مسئولیت کودک را به یکی از همراهان خود بسپارید و کمی استراحت کنید.

### 👉 سرگرمش کنید

سفر بدون اسباب بازی برای کودکان بسیار سخت و خسته کننده و کسل کننده خواهد بود و ممکن است بیشتر لج بازی کنند و باعث خستگی و عصبانیت شما شوند. بنابراین ۳ یا ۴ عدد از اسباب بازی هایی که برای کودکان جذاب است را به همراه داشته باشید. همیشه برای کودک خود یک سورپرایز در نظر بگیرید. زیرا سفرهای طولانی آن ها را خسته می کند و برای آن ها یکنواخت می شود. برای افزایش زمان سرگرمی کودک همه وسایل بازی را همزمان به او ندهید. به عنوان مثال می توانید از وسایلی مانند کتاب رنگ آمیزی، عروسک، پازل و... استفاده کنی. برای کودکان بزرگتر می توانید نقشه راه را تهیه کنید تا جاهایی که از آن گذر کردید را علامت بزند، این کار سرگرمی خوبی برای او خواهد بود.

● در هر حالتی که مسافرت می کنید با هواپیما یا قطار یا اتومبیل شخصی،

## ● سازمان جوانان هلال احمر

هر یک تا ۲ ساعت یکبار پوشک نوزاد خود را تعویض کنید و برای پاک کردن سریع کودک از دستمال های مرطوب بدون مواد معطر استفاده کنید ، تا هنگامی که به جای مناسبی برای شستن کودک رسیدید او را با آب بهداشتی بشویید.

● برای پیشگیری از درد و یا گرفتگی گوش در هنگام پرواز یا نشستن هواپیما از یک پستانک و یا شیشه شیر برای کودک خود استفاده کنید.

● اگر با هواپیما یا ماشین شخصی سفر می کنید باید توجه داشته باشید ممکن است هواپیما تاخیر داشته باشد و یا با ماشین در ترافیک بمانید؛ در این موارد باید لباس و پوشک کافی برای نوزاد یا کودک خود برای ساعات تاخیر 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 میکرب ها حساس تر هستند.

● دستان کودک خود را مرتب بشویید. از خوردن غذاهایی که در بوفه های خیابانی عرضه می شوند خودداری کنید.

● برای کودکان خود از کرم ضد آفتاب استفاده کنید؛ زیرا پوست آن ها بسیار حساس است.

## ● کتابچه سفر سالم

● در مسافرت حوادث دور از ذهن نیستند. کودکان خود را از این حوادث آگاه کنید. خطراتی مانند گم شدن در مکان های نا آشنا ( در این صورت از آنها بخواهید در صورت گم شدن فقط از یک پلیس کمک بگیرند و از صحبت با افراد غریبه جدا خودداری کنند.)

● همانطور که در قسمت های قبلی گفته شد از کمر بند ایمنی و صندلی ماشین مناسب برای فرزندان خود استفاده کنید.

● جاهای مناسب و امن برای استراحت کودکان پیدا کنید و برای توالی رفتن کودکان از سرویس های بهداشتی تمیز استفاده کنید. استراحت هر چند ساعت در طی سفر می تواند از خستگی کودکان بکاهد.

● از کمر بند ایمنی برای کودک خود استفاده کنید. اجازه ندهید کودکان در قطار یا اتوبوس راه بروند؛ زیرا ممکن است در اثر ترمز شدید بیفتند و آسیب ببینند.

● قبل از پرواز پوشک کودک خود را تعویض کنید.

● کودک خود را تشویق کنید تا مایعات بیشتری بنوشد تا دچار کم آبی نشود.

ساک دستی خود را برای کودک خود آماده کنید. که شامل :

● لباس های اضافه

● زیرانداز تعویض پوشک

● دستمال مرطوب پاک کننده بچه



## ● سازمان جوانان هلال احمر

● کرم زیر پوشک برای سوختگی پای کودک

● بطری شیر

● تنقلات مورد علاقه کودک مثل پنیر و بیسکوئیت

● داروهای مکمل کودک و داروهایی مانند قطره استامینوفن کودکان برای

مواقع ضروری

● اسباب بازی مورد علاقه کودک

● در صورتی که کودک شیر خشک مصرف می کند فلاسک آب جوش و

وسایل مورد نیاز برای شستن و ضد عفونی کردن وسایل

## سفر ایمن برا افراد سالمند

دوران بازنشستگی و سالمندی، زمان مناسبی برای مسافرت و تفریح است. منتها لازم است سالمندان چند وقت قبل از سفر از سلامت خود اطمینان حاصل کنند و با پزشک خود مشورتی داشته باشند.

سفر رفتن سالمندان به وضع سلامت و درمان آن ها، بستگی دارد. چه به یک سفر طولانی با هواپیما یا ماشین شخصی خود می روید و یا به یک سفر کوتاه یک روزه ، مهم است که یک برنامه ریزی دقیق برای سفر خود داشته باشید. بهتر است برای مراقبت های بهداشتی و پزشکی خود قبل از سفر برنامه ریزی دقیق داشته باشید.

● اگر به مسافرت خارجی می روید در بعضی موارد قبل از رفتن باید از واکسیناسیون خود مطمئن شوید. بهتر است به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید و با کارمندان بهداشتی به مشورت در این مورد بپردازید و در مورد مسافرت خود و جایی که می خواهید سفر کنید برای آن ها توضیح دهید ممکن است کارمندان بهداشتی از شما بخواهند که چکاپ کامل انجام دهید.

● اگر از دارویی استفاده می کنید؛ باید در مورد نحوه مصرف آن در طی مسافرت از پزشک خود سوال کنید.



## ● سازمان جوانان هلال احمر

● افراد مسن در خطر بیشتری برای ترومبوز وریدی قرار دارند که باعث لخته شدن خون در رگ می شود و معمولا در پاها اتفاق می افتد و از جریان خون جلوگیری می کند. نشستن های طولانی خطر ترومبوز را در سالمندان بالا می برد. اما تحقیقات نشان داد پوشیدن جوراب های ساق بلند سفت می تواند این وضعیت خطرناک را کاهش دهد و از بروز این وضعیت جلوگیری کند.

● یک لیست از تمام نسخه ها و 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 باید نوشته شود.

● از پزشک یا کارمند بهداشتی بخواهید یک لیست از مشکلات پزشکی فعلی شما و اینکه چگونه تحت درمان هستید تهیه کند و در اختیار شما قرار دهد.

● بسته داروهای خود را در کیف دستی خود قرار دهید تا از گم شدن 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.

● دستان خود را به طور مرتب بشویید به خصوص در مواقعی که در یک منطقه شلوغ به سر می برید مثل قطار، اتوبوس و...

● ضروری است افراد مسن بیمه سلامت خود را در سفر به همراه داشته باشند.

## ● کتابچه سفر سالم

- بسیاری از افراد مسن مشکلات پا و اندام تحتانی مانند تغییر ناخن، زخم و گردش خون ضعیف در پاها دارند که باید در شن و ماسه و آب کفش مناسب بپوشند.
- آفتاب سوختگی در زمان سالمندی می تواند بدتر از افراد دیگر باشد؛ بنابراین از کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنید.

## ایمنی در ساحل دریا

سفر به مناطق ساحلی شمال و جنوب کشور بسیار می تواند لذت بخش باشد و خاطره ای زیبا و دل انگیز را برای شما رقم بزند. اما همان طور که سواحل دریا می تواند بسیار زیبا و دل انگیز باشد عدم رعایت موارد ایمنی در سواحل دریا بخصوص برای کودکان و نوجوانان بسیار می تواند خطر آفرین باشد. به خاطر داشته باشید دریا و سواحل آن مانند استخر نیست. دریا موج است و ممکن است دارای سنگ و صخره و گودال های عمیق باشد. این ها علاوه بر اینکه می تواند بسیار مفرح ، جالب و سرگرم کننده باشد، بسیار هم خطرناک هستند. بنابراین با رعایت موارد ایمنی که در ادامه بیان می شود، سعی کنید سفری لذت بخش و خاطره انگیز را برای خود و خانواده خود بسازید.

● **مراقب جریان های قوی آب باشید.** این جریان ها قوی تر از موج های معمولی هستند و حتی اگر شما شناگر خوبی باشید می تواند خطر ساز شود. اگر در جریان قوی آب قرار گرفتید وحشت زده نشوید، ریلکس باشید و درخواست کمک کنید.

● **صخره ها و سنگ ها ممکن است لغزنده باشند،** مراقب راه رفتن روی آن ها باشید. کفش مناسب بپوشید ، در مسیرهای مشخص شده حرکت کنید و از لبه صخره ها دور شوید؛ زیرا ممکن است لیز باشد و باعث افتادن و آسیب شما شود.



## ● کتابچه سفر سالم

- به تذکراتی که غریق نجات ها می دهند توجه کنید و از دستورات آن ها پیروی کنید.
- همواره در منطقه ای که غریق نجات ها معین کرده اند شنا کنید. این مکان ها امن ترین جا برای شنا کردن هستند.
- هرگز تنها شنا نکنید و هرگز کودکان خود را در ساحل تنها نگذارید.
- اگر در دریا گرفتار شدید دست ها را بلند کنید و از آب بیرون بیاورید و درخواست کمک کنید.
- اگر کسی را دیدید که دچار حادثه شده سریعاً غریق نجات را آگاه کنید.
- هنگامی که هوا طوفانی است یا بادهای شدیدی می وزد به شنا نروید.
- مراقب آفتاب سوختگی باشید. حتماً از کرم های ضد آفتاب استفاده کنید و هر ۲ ساعت آن را تمدید کنید.
- به اندازه کافی آب و مایعات مصرف کنید. حتی اگر در طول روز هوا خیلی گرم نباشد. نور آفتاب و باد می تواند باعث کم آبی شود.

● سازمان جوانان هلال احمر

## منابع

1. Advising pregnant women on minimising travel risks. [www.nursingtimes.net](http://www.nursingtimes.net) / Vol 110 No 14 / Nursing Times 02.04.14 19
2. A canadian's guide to healthy travel abroad. [travel.gc.ca/health](http://travel.gc.ca/health)
3. child safety in cars design and colorman 2012. A guide to selecting and fitting child restraints. RSA Child Safety Ins 2012.indd. [www.euroncap.com](http://www.euroncap.com)
4. Health advice for summer travel. national travel health network and center
5. Presenting Road Safety. A Guide for the Media. Published by The Royal Society for the Prevention of Accidents, Edgbaston Park, 353 Bristol Road, Birmingham B5 7ST [www.rospa.com](http://www.rospa.com)
6. Safe Travel Tips for Older Adults. [www.healthinaging.org](http://www.healthinaging.org)
7. Traveling Internationally While Pregnant. North Dakota Department of Health Division of Disease Control
8. Travel-Tot's Survival Guide to Traveling with Babies and Toddlers- eBook. [www.travel-tot.com](http://www.travel-tot.com)
9. On the beach - RNLI. [www.rnli.org/.../beach-safety-on-the-beach-](http://www.rnli.org/.../beach-safety-on-the-beach-)
10. [www.adventur.howstuffworks.com](http://www.adventur.howstuffworks.com)
11. [www.beterHealth.vic.org.au](http://www.beterHealth.vic.org.au)
12. [www.beterHealth.vic.org.au](http://www.beterHealth.vic.org.au)
13. [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
14. [www.iamat.org](http://www.iamat.org) Travel health journal
15. [www.independent traveler.com](http://www.independent traveler.com)



## ● سازمان جوانان هلال احمر

16. [www.nejatgar.com](http://www.nejatgar.com)
17. [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)
18. [www.pwhealth.com](http://www.pwhealth.com)
19. [www.patient.co.uk](http://www.patient.co.uk)
20. [www.parenting.com](http://www.parenting.com)
21. [www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/staying safe](http://www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/staying-safe)
22. [www.smartmotorist.com](http://www.smartmotorist.com)
23. [www.saferide.org](http://www.saferide.org)
24. [www.travel.stat.gov/content](http://www.travel.stat.gov/content)
25. [www.who.int](http://www.who.int)
26. <http://www.wikihow.com/Drive-Safely-in-Fog>