



## محتوای منتخب ترجمه شده به زبان عربی



## Contents

توصیه‌های عمومی	۴
توصیه های ویژه موبک داران و مدیران کاروان های زیارتی	۵
توصیه های ویژه کودکان	۶
توصیه های ویژه سالمندان	۶
بهداشت دست	۷
بهداشت تنفسی	۸
بهداشت آب و غذا	۸
وبا	۹
بیماری های تنفسی (مانند کووید-۱۹)	۱۰
لیست وسایل ضروری همراه	۱۲
پیشگیری از تاول زدن پا در طول پیاده روی	۱۲
پیشگیری از انقباض عضلانی ناشی از گرما	۱۳
پیشگیری از عرق سوز شدن و گرم‌زدگی	۱۳
عقرب و مار گزیدگی	۱۴
ریزگرد	۱۵
جملات منتخب	۱۵

4	توصیيات عامة
5	توصيات خاصة لقادة المسيرات وقادة قوافل الزيارة
6	توصيات خاصة للأطفال
6	توصيات خاصة للمسنين
7	نظافة اليدين
8	نظافة الجهاز التنفسي
8	نظافة المياه والغذاء
9	الكوليرا
10	أمراض الجهاز التنفسي (مثل كوفيد-١٩)
12	قائمة العناصر الأساسية مع
12	الوقاية من ظهور تقرحات القدم أثناء المشي
13	منع تقلص العضلات الناتج عن الحرارة
13	منع التعرق وضربة الشمس
14	لدغة العقرب والثعبان
15	الغبار

## توصیه‌های عمومی

- برای حفظ سلامتی خود، همراهان و سایر زائران، از مصرف دخانیات و سیگار خودداری کنید.
- برای سلامتی زانوها از عصا در پیاده‌روی استفاده کنید و از حمل بار سنگین پرهیز کنید.
- برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید از عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنید.
- قبل از اربعین، واکسیناسیون کرونا خود را تکمیل کنید.
- به طور منظم دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.
- در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنید.
- زباله و پسماندهای مواد غذایی را در سطل زباله قرار دهید.
- اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.

## توصیای عامه

- حفاظا علی صحتک وصحتک وسائر الزوار تجنب التدخين.
- من أجل صحة الركب، استخدم عصی المشی و تجنب حمل الأحمال الثقيلة.
- استخدم النظارات الشمسية و القبعة ذات الحواف والواقی من الشمس لحماية نفسك من أشعة الشمس والضوء القوی.
- أكمل التطعيم ضد الكورونا قبل الأربعین.
- اغسل یدیک بانتظام بالماء والصابون.
- استخدمی كمامة فی الأماكن المزدحمة.
- ضع القمامة و مخلفات الطعام فی سلة المهملات.
- إذا كنت تعاني من الحمى والسعال والإسهال والقىء. اطلب عناية طبية فورية.

## توصیه های ویژه موبک داران و مدیران کاروان های زیارتی

- تهویه طبیعی موبک، بطور مرتب انجام شود.
- از کار کردن افرادی که دارای علائم بیماری می باشند، جلوگیری شود.
- همه افراد در موبک ها و کاروان ها باید از ماسک مناسب استفاده نمایند.
- همه افراد درگیر در توزیع آب، چای و غذا باید دارای کارت بهداشت معتبر بوده و رعایت بهداشت فردی در هنگام ارائه خدمت ضروری است.
- امکانات شست و شو و ضد عفونی دست در موبک ها فراهم باشد.
- از ازدحام جمعیت در داخل و اطراف موبک ها جلوگیری شود.
- از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظروفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.

## توصیيات خاصة لقادة الموبك وقادة قوافل الزيارة

- التهوية الطبيعية للموبك يجب أن تتم بانتظام.
- يجب منع الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض المرض من العمل.
- يجب على جميع الأشخاص في الموبك و القوافل استخدام الأقنعة المناسبة.
- يجب أن يكون لدى جميع الأشخاص المعنيين بتوزيع الماء و الشاي و الطعام بطاقة صحية سارية المفعول و من الضروري مراعاة النظافة الشخصية أثناء تقديم الخدمة.
- يجب توفير مرافق لغسل الأيدي و تعقيمها في الموبك.
- تجنب الازدحام في الموبك و حولها.
- تجنب غمس الكؤوس و الأباريق في أوعية تحتوى على الماء و الشراب.

## توصیه های ویژه کودکان

- هرچند ساعت به کودک خود استراحت دهید.
- برای کودک خود از کرم ضد آفتاب استفاده کند؛ زیرا پوست آن‌ها بسیار حساس است.
- در طول پیاده روی مایعات کافی به کودک داده شود.
- بهتر است لباس کودکان رنگ روشن و نخی باشد.
- از مواجه طولانی مدت کودک با آفتاب جلوگیری کنید.

## توصیيات خاصة للأطفال

- امنح طفلك قسطا من الراحة كل ساعة.
- استخدم واقى الشمس لطفلك ؛ لأن بشرتهم حساسة للغاية.
- اعطاء الطفل سوائل كافية اثناء المشى.
- الأفضل أن تكون ملابس الأطفال فاتحة اللون و قطنية.
- تجنب تعرض الطفل لأشعة الشمس لفترات طويلة.

## توصیه های ویژه سالمندان

- داروهای ضروری خود را همراه داشته باشید.
- ترجیحا با یک همراه سفر کنید.
- هرچند ساعت به خود استراحت دهید.
- در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشید.

## توصیيات خاصة لكبار السن

- احمل معك أدويةك الأساسية.
- يفضل السفر مع رفيق.
- امنح نفسك قسطا من الراحة كل ساعة.
- شرب كمية كافية من السوائل أثناء المشى.

## بهداشت دست

- دست خود را بعد از استفاده از توالت، تماس با فرد بیمار، قبل و بعد از آماده کردن غذا، قبل از صرف غذا و بعد از تماس با مواد غذایی خام، حیوانات و زباله، بشویید. در صورتی که دسترسی به آب و صابون ندارید، استفاده از ژل های ضد عفونی کننده الکلی میتواند کمک کننده باشند.
- شستن دست ها یک راه موثر و آسان برای پیشگیری از انتقال بیماری ها و حفظ سلامت خود و دیگران است.

### نحوه شستن دست:

- ۱- ابتدا دست ها را خیس کرده و بعد آن ها را صابونی کنید.
- ۲- دو کف دست ها را با هم بشویید.
- ۳- بین انگشتان را در قسمت پشت دست بشویید.
- ۴- بین انگشتان را در هم گره کرده و به خوبی بشویید.
- ۵- نوک انگشتان را در هم گره کرده و بخوبی بشوئید.
- ۶- انگشت شست دست را جداگانه و دقیق بشویید.
- ۷- خطوط کف دست را با نوک انگشتان بشویید.
- ۸- سپس دستان خود را خشک کنید.

## نظافه الید

- اغسل یدیک بعد استخدام المراض، واتصل بشخص مریض، قبل وبعد تحضير الطعام، وقبل الأكل وبعد ملامسة الطعام النیء والحيوانات والقمامة. إذا لم یکن لیدیک ماء وصابون، یمکن أن یساعدک استخدام المواد الهلامية المطهرة التي تحتوی علی الکحول.
- غسل الیدین طریقة فعالة وسهلة للوقایة من انتقال الأمراض والحفاظ علی صحتک وصحة الآخیرین.

### کیفیه غسل الیدین:

۱. بلل یدیک أولاً ثم إجعل علیهما صابون.
۲. اغسل الراحتین معاً.
۳. اغسل ما بین أصابع ظهر الید.
۴. اربطی الأصابع ببعضها واغسلها جيداً.
۵. اربط أطراف الأصابع ببعضها واغسلها جيداً.
۶. اغسل الإبهام بشكل منفصل وجید.

۷. اغسل خطوط الكف بأطراف الأصابع.

۸. ثم جفف یدیک.

## بهداشت تنفسی

- در صورت خیس یا آلوده شدن ماسک، آن را تعویض کنید و سپس دست هایتان را خوب بشویید.
- در صورت ضرورت تماس با بیماران از ماسک استفاده کنید.
- در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنید.
- در صورت داشتن علائم بیماری، ماسک بزنید و از دیگران فاصله بگیرید.
- هنگام عطسه و سرفه از دستمال کاغذی یا قسمت بالای آستین لباس خود استفاده کنید.
- اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.

## نظافه الجهاز التنفسي

- في حالة تبلل القناع أو اتساخه، استبدليه ثم اغسلي یدیک جيداً.
- استخدم كمامة إذا لزم الأمر للتواصل مع المرضى.
- استخدمی كمامة في الأماكن المزدحمة.
- إذا ظهرت عليك أعراض، ارتد كمامة وابتعد عن الآخرين.
- استخدم منديل ورقي أو الجزء العلوي من كمك عند العطس أو السعال.
- إذا كنت تعاني من الحمى و السعال و الإسهال والقيء؛ اطلب عناية طبية فورية.

## بهداشت آب و غذا

- غذاهای پخته شده نباید بیشتر از یکبار گرم شود.
- از خوردن غذا در ظرف مشترک خودداری شود. بشقاب، قاشق، چنگال، لیوان شخصی باشد.
- از آب سالم و بسته بندی شده استفاده شود.
- از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، خودداری شود.



- فقط میوه های دارای پوست (موز، سیب، پرتقال، ...) بعد از شسته شدن و کندن پوست می تواند مصرف شود.
- میوه هایی که خواص ملین دارند مثل انجیر، آلو و .. برای جلوگیری از یبوست به همراه خود داشته باشید.
- از مصرف کنسروهای بادکرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند خودداری شود.
- کنسرو قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شود.

### نظافه الغذاء والماء

- يجب عدم تسخين الأطعمة المطهية أكثر من مرة.
- تجنب تناول الطعام في طبق مشترك. يجب أن تكون الأطباق و الملاعق و الشوك و النظارات شخصية.
- استخدام مياه آمنة و معبأة.
- تجنب تناول أي سلطة و خضروات و أسماك و منتجات الألبان غير المبسترة و الأطعمة مع الصلصة و اللبن الرائب.
- يمكن تناول الفاكهة ذات القشرة فقط (الموز، التفاح، البرتقال، إلخ) بعد غسل القشرة وإزالتها.
- احمل الفاكهة التي لها خصائص ملين، مثل التين و الخوخ و غيرها، لمنع الإمساك.
- تجنب استخدام العلب و العلب المتفخة و الصدئة و المثقبة ذات الرائحة الكريهة.
- يجب غلي الأطعمة المعلبة لمدة ۲۰ دقيقة قبل الاستخدام.

### **وبا**

وبا یک اسهال عفونی است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می شود و به ویژه برای کودکان، سالمندان و زنان باردار خطرناک است.

### **علائم و نشانه ها:**

- مدفوع شل و آبکی
- احساس پری شکم و سروصدا (غرغر) شکم
- استفراغ ناگهانی بدون حالت تهوع
- عطش و تشنگی شدید

### راه پیشگیری:

- شستشوی مرتب دست ها
- مصرف آب سالم
- مصرف مواد غذایی تازه پخته شده و گرم
- نخوردن سبزی، سالاد
- شستن و پوست گرفتن میوه

### کولیرا

- الكولیرا هی إسهال معدی ينتقل عن طریق المياه و الغذاء والأیدی الملوثة، و هو خطیر بشكل خاص على الأطفال وكبار السن والنساء الحوامل.
- العلامات والأعراض:
- براز رخو ومائی
- الشعور بامتلاء المعدة وضوضاء (تذمر) فی المعدة
- قىء مفاجئ بدون غثیان
- العطش الشديد والعطش
- طريقة الوقاية:
- غسل الیدين بانتظام
- شرب الماء الصحی
- استهلاك الأطفعة المطهية الطازجة والساخنة
- عدم تناول الخضار والسلطة
- غسل الثمار وتقسیرها

### بیماری های تنفسی (مانند کووید-۱۹)

عامل این بیماری ها معمولا از راه بینی، دهان و گلو وارد بدن می شوند.

### علائم و نشانه‌ها:

تب، سردرد، بدن درد، سرفه، گرفتگی صدا، گلودرد، تنگی نفس

### راه‌های پیشگیری:

- استفاده از ماسک
- بهداشت دست
- حفظ فاصله از بیماران
- تکمیل دوره واکسن کرونا

نکته: اماکن بدون تهویه مناسب، یکی از راه‌های اصلی انتقال ویروس کرونا است.

### **أمراض الجهاز التنفسي (مثل كوفيد -19)**

وعادة ما تدخل أسباب هذه الأمراض الجسم عن طريق الأنف والفم والحلق.

العلامات والأعراض:

حمى، صداع، آلام في الجسم، سعال، بحة في الصوت، ألم في الحلق، ضيق في التنفس

طرق الوقاية:

-استخدام القناع

-تظافة اليد

-الابتعاد عن المرضى

-الانتهااء من دورة لقاح كورونا

ملحوظة: الأماكن التي لا يوجد بها تهوية مناسبة هي إحدى الطرق الرئيسية لانتقال فيروس كورونا.

## لیست وسایل ضروری همراه

داروهای بیماری های زمینه ای برای ده روز، چسب زخم، پودر ORS، نمک، آلوخشک و انجیر (برای پیشگیری از یبوست)، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوه

### قائمة العناصر الأساسية

أدوية للأمراض الكامنة لمدة عشرة أيام، ضمادات، مسحوق أملاح، ملح، خوخ مجفف وتين (لمنع الإمساك)، ملاعق وأكواب، شباشب، صابون، مصباح يدوي  
منع ظهور تقرحات القدم أثناء المشي.  
-استخدم أحذية مريحة للمشي.  
-اغسل قدميك بانتظام.  
-يجب أن تبقى الأقدام والأحذية جافة.  
-ارتداء جوربين أو منشفة.  
-خذ فترات راحة قصيرة بين فترات المشي.

## پیشگیری از تاول زدن پا در طول پیاده روی

- از کفش راحت و مخصوص پیاده روی استفاده کنید.
- پاها به صورت منظم شسته شود.
- پا و کفش خشک نگه داشته شود.
- دو عدد جوراب یا جوراب حوله ای پوشیده شود.
- استراحت های کوتاه مدت بین مسیر پیاده روی را در نظر داشته باشید.

### منع تقلص العضلات الناجم عن الحرارة

المشي لمسافات طويلة و الركض الراحة بشكل دوري في الطقس الحار يمكن أن تسبب تقلصات مؤلمة في عضلات الساق.

في حالة وجود ألم و تقلص عضلي، قم بما يلي:

١. اخرج من البيئة الحارة

۲. إراحة العضلات المتعاقدة عليها

۳. شرب الماء البارد و القليل من الملح (يفضل تبريد اللبن الرائب).

## پیشگیری از انقباض عضلانی ناشی از گرما

پیاده روی طولانی مدت و بدون استراحت دوره ای در هوای گرم می تواند باعث گرفتگی دردناک عضلات پا شود.

در صورت درد و انقباض عضلانی اقدامات زیر را انجام دهید:

۱- از محیط گرم خارج شوید

۲- عضلات منقبض را در حالت استراحت قرار دهید

۳- آب خنک و کمی نمک بنوشید (ترجیحاً دوغ خنک)

## منع تقلص العضلات الناجم عن الحرارة

المشي لمسافات طويلة و الركض الراحة بشكل دوري في الطقس الحار يمكن أن تسبب تقلصات مؤلمة في عضلات الساق.

في حالة وجود ألم و تقلص عضلي، قم بما يلي:

۱. اخرج من البيئة الحارة

۲. إراحة العضلات المتعاقدة عليها

۳. شرب الماء البارد و القليل من الملح (يفضل تبريد اللبن الرائب).

## پیشگیری از عرق سوز شدن و گرمزدگی

بیشترین شدت آفتاب از ۱۰ صبح تا ۲ ظهر است.

- گیجی، عدم تعادل، سردرد، تهوع و بالا بودن دمای بدن از علائم گرمزدگی است.
- در فضای باز حتماً از عینک آفتابی استفاده کنید.
- در فضای باز ترجیحاً از کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب استفاده شود.
- لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن شود.

- در صورت گرمزدگی باید سریعاً به جای خنک بروید و مایعات خنک بنوشید و در صورت وجود اسهال، ضعف و بی حالی به امدادگران سریعاً اطلاع دهید.

### **منع التعرق وضربة الشمس**

- أقصى كثافة للشمس من الساعة ١٠ صباحاً حتى ٢ ظهراً.
- الارتباك وعدم التوازن و الصداع و الغثيان وارتفاع درجة حرارة الجسم من أعراض ضربة الشمس.
- تأكد من ارتداء النظارات الشمسية في الهواء الطلق.
- يفضل استخدام قبعة ذات حواف و واقى من الشمس في الهواء الطلق.
- ارتد ملابس مناسبة و فضاضة بألياف قطنية.
- في حالة الإصابة بضربة شمس، يجب التوجه فوراً إلى مكان بارد و شرب السوائل الباردة، وفي حالة الإصابة بالسهال والضعف والحمول، يجب إبلاغ رجال الإنقاذ على الفور.

### **عقرب و مار گزیدگی**

نکته : همه مارها را سمی فرض کنید.

١. قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید.
٢. در صورت گزش، از دویدن خودداری کنید.
٣. مراقب گزش مجدد باشید.
٤. از هر گونه برش در محل یا مک زدن با دهان پرهیز کنید
٥. از امدادگران کمک بخواهید.

### **لدغة العقرب والثعبان**

١. نصيحة: افترض أن جميع الثعابين سامة.
٢. قبل ارتداء الحذاء، افحص الجزء الداخلي منه.
٣. تجنب الجرى إذا عضك.
٤. احذر من إعادة العض.
٥. تجنب أى جروح فى المنطقة أو مص مع الفم.
٦. اطلب المساعدة من المسعفين.

## ریزگرد

- از دو عدد ماسک یا ماسک فیلتر دار استفاده کنید.
- سریع تر به محیط های بسته بروید و درها و پنجره ها را ببندید.
- سریع تر درب ظروف مواد غذایی و آب آشامیدنی را ببندید.
- سعی کنید در مسیر طوفان قرار نگیرید.
- از عینک مناسب استفاده کنید.
- در صورت تنگی نفس به امدادگران اطلاع دهید.

## الغبار

- استخدم قناعین أو قناعین مع مرشحات.
- انتقل إلى البيئات المغلقة بشكل أسرع وأغلق الأبواب والنوافذ.
- أغلق أغطية أوعية الطعام ومياه الشرب بشكل أسرع.
- حاول ألا تكون في طريق العاصفة.
- استخدم النظارات المناسبة.
- في حالة ضيق التنفس يجب إبلاغ رجال الإققاذ.

## جملات منتخب

۱. قبل از اربعین، **واکسیناسیون** کرونا خود را تکمیل کنید.
۲. از چند روز قبل از اربعین، **پیاده روی منظم** داشته باشید.
۳. برای سلامتی زانوها از **عصا** در پیاده روی استفاده کنید.
۴. از **کوله پشتی** مناسب استفاده شده و از حمل بار اضافی و سنگین پرهیز کنید.
۵. از **کفش راحت** و مخصوص پیاده روی و دو **جوراب** یا جوراب حوله ای استفاده کنید.
۶. در فواصل زمانی منظم، به خود **استراحت** دهید.
۷. از **مواجه طولانی** مدت با آفتاب خودداری کنید.

۸. برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید از عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنید.
۹. لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید.
۱۰. در طول پیاده روی مایعات کافی بنوشید.
۱۱. در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنید.
۱۲. در صورت ضرورت تماس با بیماران از ماسک استفاده کنید و دست خود را بشویید.
۱۳. در صورت داشتن علائم بیماری، ماسک بزنید و از دیگران فاصله بگیرید.
۱۴. هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید.
۱۵. وبا یک اسهال عفونی خطرناک است که از طریق آب، غذا و دست آلوده منتقل می شود.
۱۶. به طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشویید.
۱۷. از آب سالم و فراوان، غذاهای پخته شده تازه و گرم، میوه پوست دار و شسته شده استفاده کنید.
۱۸. از خوردن هرگونه سالاد و سبزیجات، ماهی، لبنیات غیر پاستوریزه و غذاهای دارای سس و کشک، خودداری شود.
۱۹. اگر با تب، سرفه، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.
۲۰. لیست وسایل ضروری همراه: داروهای بیماری های زمینه ای برای ده روز، چسب زخم، پودر OIS، نمک، آلوخشک و انجیر (برای پیشگیری از یبوست)، قاشق و لیوان، دمپایی، صابون، چراغ قوه
۲۱. برای پیشگیری از گزش عقرب قبل از پوشیدن کفش ها، داخل آن ها را بررسی کنید.
۲۲. در صورت گزش مار و عقرب، از دویدن خودداری کنید.

## جملات منتخب

۱. استكمل التطعيم ضد الكورونا قبل الأربعين.
۲. قم بالمشى بانتظام قبل الأربعين بأيام قليلة.
۳. استخدم عصي المشى للحفاظ على صحة ركبتك.
۴. استخدم حقيبة ظهر مناسبة وتجنب حمل حمولات زائدة وثقيلة.



٥. استخدم حذاء مشى وجوربين أو جوارب منشفة.
٦. خذ فترات راحة على فترات منتظمة.
٧. تجنب التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة.
٨. استخدم النظارات الشمسية، وقبعة ذات حواف، وواقى من الشمس لحماية نفسك من أشعة الشمس.
٩. ارتد ملابس فضفاضة مناسبة بألياف قطنية.
١٠. شرب كمية كافية من السوائل أثناء المشى.
١١. استخدم كمامة فى الأماكن المزدحمة.
١٢. إذا كان من الضروري الاتصال بالمرضى، فاستخدم قناع واغسل يديك.
١٣. إذا ظهرت عليك أعراض المرض، فارتد كمامة وابتعد عن الآخرين.
١٤. غطى فمك وأنفك عند العطس والسعال.
١٥. تعتبر الكوليرا من الإسهال المعدى الخطير الذى ينتقل عن طريق المياه والغذاء والأيدى الملوثة.
١٦. اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون.
١٧. استعمل الكثير من الماء الصحى والأطعمة المطهية الطازجة والدافئة والفواكه المقشرة والمغسولة.
١٨. تجنب تناول أى سلطة وخضروات وأسماك ومنتجات الألبان غير المبسترة والأطعمة مع الصلصة واللبن الرائب.
١٩. إذا كنت تعاني من الحمى والسعال والإسهال والقيء. اطلب عناية طبية فورية.
٢٠. قائمة المعدات اللازمة: الأدوية للأمراض الكامنة لمدة عشرة أيام، الضمادات، مسحوق الأملاح، الملح، الخوخ المجفف والتين (للقاية من الإمساك) ، الملاعق والنظارات، والنعال، الصابون والمصباح الكهربائى.
٢١. لمنع لدغات العقارب، افحص حذائك من الداخل قبل ارتدائه.
٢٢. إذا لدغتك ثعبان أو عقرب، تجنب الجرى.