



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی  
استان اصفهان



مرکز هدایت عملیات بحران  
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی و درمانی اصفهان

**توصیه های پزشکی لازم در مسیر تشیع**

**امام امت، قائد شهید؛ حضرت آیت الله سید علی خامنه ای**

## آماده‌سازی قبل از خروج

شب قبل و صبح زود آب زیاد بنوشید تا بدن هیدراته باشد

صبحانه سبک و آبدار (میوه، لبنیات، نان و پنیر) بخورید

از شب قبل لباس مشکی گشاد، نخی آماده کنید

کوله خیلی سبک: فقط ضروریات

## در زمان تشییع و تجمع

حرکت در سایه: تا جایی که ممکن است در قسمت‌های سایه‌دار خیابان یا کنار

ساختمان‌ها حرکت کنید

خیس کردن لباس: لباس مشکی را با آب تمیز خیس کنید (به خصوص سر، گردن و

پشت). تبخیر آب بدن را خنک می‌کند

چفیه یا دستمال مرطوب: حتماً چفیه سفید یا دستمال نخی مرطوب روی سر، گردن یا

صورت ببندازید

هیدراتاسیون شدید: هر ۱۰-۱۵ دقیقه جرعه جرعه آب بنوشید. همراهتان بطری آب

(پودر الکترولیت) داشته باشید +ORS کمی نمک

استراحت منظم: هر ۳۰-۴۵ دقیقه در سایه یا نقاط استراحت توقف کنید. اگر ممکن است بنشینید و پاها را کمی بالاتر بگذارید

## حفاظت از بدن

سر و صورت: کلاه یا چفیه سفید/روشن روی سر + عینک آفتابی

ضد آفتاب: هر ۲ ساعت روی صورت، گردن، دست‌ها و گوش‌ها تمدید کنید

تنفس بهتر: دکمه‌های بالای لباس را باز بگذارید (اگر مناسب است) تا هوا جریان داشته باشد

کفش: کفش راحت، جوراب نخی، و اگر ممکن است پودر ضدتعریق پا بزنید تا تاویل نزنید

## تغذیه و انرژی

غذای سنگین نخورید. میوه‌های آب‌دار (خیار، هندوانه، پرتقال)، خرما، مغزها و شکلات تلخ مناسب است

از خوردن غذاهای چرب و شیرینی‌جات زیاد پرهیز کنید

**علائم خطر (گرم‌زدگی)**

**علائم: سرگیجه، سردرد شدید، تهوع، تپش قلب، توقف تعریق، گیجی یا رنگ‌پریدگی**  
**اگر دیدید فوراً از جمعیت خارج شوید، در سایه بنشینید، آب سرد بنوشید و لباس را**  
**شل کنید. در موارد شدید با فوریت های پزشکی 115 تماس بگیرید**

### **وسایل ضروری در کوله**

**بطری آب عایق‌دار (۲ عدد)**

**چفیه یا دستمال اضافی**

**یا نمک + لیمو ORS**

**ضد آفتاب و مرطوب‌کننده لب**

**چسب تاول و پودر پا**

**عکس کوچک یا پرچم سبک (اگر لازم است)**

**گوشی شارژ‌شده + پاوربانک**

### **نکات خاص تجمع مشایعت کننده پیکر مطهر**

**از مرکز شلوغی فاصله بگیرید و در لبه‌های جمعیت حرکت کنید (جریان هوا بهتر است)**

**با دوستان هماهنگ باشید و یکدیگر را چک کنید**

**اگر احساس ضعف کردید، اصرار نکنید و از جمعیت خارج شوید**

**در ساعات اوج گرما (۱۱ تا ۳) اگر ممکن است حرکت را کندتر کنید یا در نقاط سایه  
توقف طولانی‌تری داشته باشید**

**نکته نهایی: لباس مشکی + آفتاب شدید + پیاده‌روی طولانی ترکیب خطرناکی است.  
حتی با رعایت همه این‌ها، بدن شما در معرض خطر است. اگر دما خیلی بالاست  
(بالای ۳۵-۳۶ درجه با رطوبت)، اولویت را به سلامتی بدهید و در صورت امکان  
مسیر را کوتاه‌تر کنید. موفق باشید و مراقب خود و دوستانتان باشید.**

## **التماس دعا**

**مرکز هدایت عملیات بحران دانشگاه علوم پزشکی اصفهان**



# خدمات درمانی برای مراسم تشییع رهبر شهید

اورژانس استان تهران با استقرار گسترده نیروها، تجهیزات درمانی و امکانات ویژه، پوشش کامل امدادی برای مراسم تشییع رهبر شهید را فراهم کرده است



۴۰

اتوبوس آمبولانس  
برای انتقال همزمان  
بیماران



۳۰۰

موتورلانس برای  
دسترسی سریع به  
مصدومان و بیماران



۳۱۷

آمبولانس در شعاع  
۱.۵ کیلومتری  
مصلای تهران



۶

بیمارستان صحرایی  
خدمات درمانی  
تخصصی در مراسم



۱۰۰,۰۰۰

سرم در کامیون‌های  
یخچال دار برای  
مقابله با گرمزدگی



۳۵۶۸

پایگاه آماده باش  
در مسیرهای تردد  
سراسر کشور



۶

بالگرد اورژانس هوایی  
برای انتقال بیماران



۱۵۰۰

نیروی امدادی برای  
فعالیت شبانه روزی

