



جمهوری اسلامی ایران

راهنمای عملیاتی
اطلاع رسانی

آموزش سلامت در اربعین



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای عملیاتی
اطلاع رسانی

آموزش سلامت در اربعین





عنوان: راهنمای عملیاتی اطلاع رسانی آموزش سلامت در اربعین

نویسندگان: اشکان موسوی- نواب شمس پور- مریم یارقلی- فایق عبدالله زاده- زهرا جعفری

زیر نظر: دکتر پیرحسین کولیوند

ویراستار: مریم یارقلی

گرافیکست و طرح جلد: سید مهرداد خالقی هاشمیان

ناشر: معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر

چاپخانه: برتر

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

تاریخ و نوبت چاپ: اول تابستان ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۲۰۵۱-۰۰۵

بها: ۹۰۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق این اثر متعلق به "انتشارات معاونت آموزش، پژوهش و فناوری جمعیت هلال احمر"

است و هر نوع استفاده بازرگانی از این کتاب اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتر یا تکثیر و به هر صورت دیگر

ممنوع و قابل تعقیب قانونی است.

(نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است)

به سفارش اداره کل روابط عمومی و ارتباطات مردمی جمعیت هلال احمر جمهوری اسلامی ایران

نشانی تهران: خیابان ولی عصر (عج)، بالاتر از میرداماد، نیش خیابان رشیدیاسمی، شماره ۲۶۵۴، ساختمان صلح

تلفن: ۸۸۲۰۱۰۰۰-۱۵ کدپستی: ۱۹۹۶۸۳۵۱۱۱

وبسایت: info@rcs.ir

پیشگفتار

تجمعات انبوه یکی از پدیده‌های مهم اجتماعی و فرهنگی هستند که در سراسر جهان اتفاق می‌افتد. از جشنواره‌ها و کنفرانس‌ها تا تظاهرات و مراسم مذهبی، این رویدادها می‌توانند جمعیت‌های بزرگی را به خود جذب کنند و پیام‌ها، ارزش‌ها و باورهای متعددی را به اشتراک بگذارند. یکی از برجسته‌ترین نمونه‌های این تجمعات، مراسم اربعین حسینی است که میلیون‌ها نفر از مسلمانان و غیرمسلمانان از سراسر جهان در آن شرکت می‌کنند.

کتابی که پیش رو دارید، به بررسی و تحلیل یکی از جنبه‌های حیاتی این تجمعات، یعنی اطلاع‌رسانی، پرداخته است. اطلاع‌رسانی در این زمینه به معنای ارائه اطلاعات ضروری و حیاتی به شرکت‌کنندگان درباره‌ی زمان، مکان، شرایط و پیام‌های این تجمعات است. این فرآیند نه تنها برای مدیریت بهتر تجمعات بلکه برای تأمین امنیت، انتقال مفاهیم فرهنگی و مذهبی، و تقویت انسجام اجتماعی ضروری است.

فصل اول این کتاب به مبانی نظری رسانه و ارتباطات می‌پردازد. در این فصل، به نظریه‌های مختلف ارتباطات جمعی و نحوه تأثیرگذاری رسانه‌ها در شکل‌دهی به ادراکات عمومی در تجمعات انبوه بویژه در اربعین حسینی پرداخته شده است. فصل دوم به زبان ساده و قابل فهم برای عموم مردم، توصیه‌ها و راهنمایی‌هایی را ارائه می‌دهد که چگونه زائران می‌توانند در چنین رویدادی به بهترین شکل ممکن شرکت کنند و از اطلاعات ارائه شده بهره‌مند شوند. این فصل شامل توصیه‌هایی در زمینه‌های مختلفی مانند ایمنی شخصی، آمادگی در برابر مخاطرات احتمالی و... است.

فصل سوم، به ارائه اینفوگرافیک‌ها و پوسترهای آموزشی اختصاص یافته است که به صورت بصری و ساده به انتقال اطلاعات مهم می‌پردازند. این ابزارها به خصوص در شرایطی که نیاز به انتقال سریع و مؤثر اطلاعات وجود دارد، بسیار کارآمد هستند. اینفوگرافیک‌ها و پوسترهای آموزشی به عنوان ابزارهایی برای ارتقاء آگاهی عمومی و تشویق به رفتارهای مناسب در اربعین حسینی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در مجموع، این کتاب با هدف ارائه‌ی یک راهنمای جامع و عملی برای اطلاع‌رسانی در مراسم پیاده روی اربعین حسینی تهیه شده است. با توجه به اهمیت این رویداد، نیاز به برنامه‌ریزی مستمر، دقیق و همکاری میان بخش‌های مختلف جامعه احساس می‌شود. امیدواریم که این کتاب بتواند به عنوان یک منبع ارزشمند برای پژوهشگران، مسئولان اجرایی، و عموم مردم مورد استفاده قرار گیرد و به بهبود فرآیندهای اطلاع‌رسانی و مدیریت تجمعات انبوه در اربعین حسینی کمک کند.

با توجه به سرعت تغییرات فناوری و رسانه‌ای و همچنین چالش‌های جدیدی که در زمینه‌ی مدیریت اطلاعات و ارتباطات به وجود می‌آیند، نیاز به پژوهش و آموزش مستمر در این زمینه بیش از پیش احساس می‌شود. از این رو، این کتاب تنها یک نقطه‌ی شروع است و نیازمند تعامل و بازخورد مداوم از سوی خوانندگان و کاربران آن است. امیدواریم که با استفاده از مطالب ارائه شده در این کتاب، بتوانیم به درک بهتری از نحوه‌ی اطلاع‌رسانی در تجمعات انبوه دست یابیم و به بهبود فرآیندهای ارتباطی و مدیریتی در این زمینه کمک کنیم.

فهرست

تعریف اطلاع رسانی و اهمیت آن.....	۱۰
انواع رسانه و ابزارهای اطلاع رسانی.....	۱۲
اهمیت اطلاع رسانی در مراسم اربعین حسینی.....	۲۲
مدیریت بحران و اطلاع رسانی.....	۲۳
نیازسنجی و تحلیل مخاطب.....	۲۵
روش های مفید اطلاع رسانی در تجمعات انبوه.....	۲۷
الگوهای نظری ارتباطات و کاربرد آنها در اطلاع رسانی در تجمعات انبوه.....	۲۸
استراتژی های اطلاع رسانی در تجمعات انبوه.....	۳۰
استراتژی های نوین در اطلاع رسانی.....	۳۲
تاثیر فرهنگ و مذهب به روش های اطلاع رسانی در تجمعات انبوه.....	۳۲
نقش اینفوگرافی در اطلاع رسانی و آگاهی بخشی.....	۳۶
ارزیابی و اندازه گیری تاثیر اطلاع رسانی در تجمعات انبوه.....	۳۹
استفاده از فناوری های نوین در بهبود خدمات اطلاع رسانی هلال احمر.....	۴۴
توسعه و استفاده از بسته های تحلیل برای پیش بینی و مدیریت رفتار جمعیت.....	۴۶
تاثیر فناوری های نوین بر بهبود تجربه زائران در مراسم مذهبی.....	۴۸
کاربردی ترین نظریه های ارتباطات در تجمعات انبوه.....	۵۰
پیشنهاد الگو اطلاع رسانی در اربعین حسینی.....	۵۵
ترسیم الگوی اطلاع رسانی در تجمعات انبوه.....	۵۸

اطلاع رسانی آموزش سلامت در اربعین.....	۵۹
آمادگی در برابر مخاطرات احتمالی در اربعین.....	۶۰
نکات ایمنی و تدابیر پیشگیرانه برای زائران اربعین حسینی.....	۶۰
نکات ضروری در رعایت بهداشت آب در پیاده روی اربعین.....	۶۲
نکاتی که بیماران دیالیزی در پیاده روی اربعین باید بدانند.....	۶۳
بیماران قلبی در پیاده روی اربعین به چه نکاتی توجه کنند؟.....	۶۴
پیشگیری از درد مفاصل در پیاده روی اربعین.....	۶۶
پیشگیری از گرمازدگی در پیاده روی اربعین.....	۶۸
راهکارهایی برای کمک به افراد دارای تشنج.....	۷۰
توصیه هایی برای تغذیه سالم در پیاده روی اربعین.....	۷۱
توصیه هایی برای ایمنی در تجمعات انبوه.....	۷۳
توصیه هایی برای جلوگیری از استرس در اربعین.....	۷۴
توصیه هایی به افراد مسن.....	۷۶
پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا در پیاده روی اربعین.....	۷۸
راه های پیشگیری از سردرد.....	۷۹
درمان سوختگی در اربعین.....	۸۰
توصیه های طب سنتی برای حفظ سلامتی در پیاده روی اربعین.....	۸۵
مراقبت از خود در برابر گرد و غبار و طوفان.....	۸۸
کفش مناسب برای پیاده روی اربعین.....	۹۰
مراقبت از کودکان در مراسم پیاده روی اربعین.....	۹۳
مراقبت از خود در برابر مار و عقرب گزیدگی.....	۹۶
پوشش مناسب برای پیاده روی اربعین.....	۱۰۰
مراقبت از پا در پیاده روی.....	۱۰۲
بهداشت دست ها در اربعین.....	۱۰۵
توصیه های ایمنی برای موبک داران.....	۱۰۶
میزان خواب مناسب در سفر اربعین.....	۱۰۹
وسایل مورد نیاز برای پیاده روی اربعین.....	۱۱۰
پیام های حفظ سلامتی در پیاده روی اربعین.....	۱۱۲
فصل سوم: اطلاع رسانی آموزشی به زبان تصویری.....	۱۱۵

فصل

راهنمای عملیاتی اطلاع‌رسانی در اربعین



تعریف اطلاع رسانی

اطلاع رسانی به فرآیند انتقال اطلاعات، دانش یا پیام‌ها از یک منبع (فرستنده) به یک یا چند گیرنده گفته می‌شود. این فرآیند شامل جمع‌آوری، پردازش و انتشار اطلاعات به مخاطبان است. اطلاع رسانی می‌تواند در قالب‌های مختلفی مانند نوشتاری، تصویری، صوتی و دیجیتال انجام شود. هدف اصلی اطلاع رسانی، افزایش آگاهی و دانش مخاطبان است و می‌تواند به‌طور مستقیم بر رفتار و تصمیم‌گیری‌های مخاطبان تأثیر بگذارد. (Shannon & Weaver, 1949)

اهمیت اطلاع رسانی

اطلاع رسانی مؤثر می‌تواند به تغییر رفتارها، ایجاد آگاهی و ارتقاء سطح دانش عمومی منجر شود. این اهمیت در حوزه‌های مختلفی مانند سلامت عمومی، مدیریت بحران، آموزش و سیاست‌گذاری عمومی بیشتر به چشم می‌خورد. در زیر برخی از دلایل اهمیت اطلاع رسانی مؤثر را ذکر می‌کنیم:

۱. افزایش آگاهی و دانش

اطلاع رسانی می‌تواند به افزایش دانش و آگاهی عمومی در مورد مسائل مختلف کمک کند. به عنوان مثال، اطلاع رسانی صحیح در مورد بیماری‌های واگیردار می‌تواند به کاهش شیوع آن‌ها کمک کند. در زمان شیوع بیماری کرونا، اطلاع رسانی دقیق و به‌موقع درباره روش‌های پیشگیری، علائم بیماری و اقدامات لازم برای کنترل شیوع بیماری نقشی کلیدی در کاهش شیوع و مدیریت بحران داشت.

۲. تسهیل تصمیم‌گیری

اطلاعات دقیق و به‌موقع می‌تواند به افراد و نهادها کمک کند تا تصمیمات بهتری بگیرند. برای مثال، اطلاع رسانی صحیح درباره شرایط آب و هوا می‌تواند به برنامه‌ریزی بهتر سفرها کمک کند. در بازارهای مالی، اطلاعات دقیق و به‌روز درباره شاخص‌های اقتصادی و تغییرات بازار می‌تواند به سرمایه‌گذاران کمک کند تا تصمیمات مالی بهتری بگیرند.

۳. ایجاد ارتباطات

اطلاع رسانی می‌تواند به ایجاد و تقویت ارتباطات بین افراد و گروه‌ها کمک کند. این امر در مواقع بحران و شرایط اضطراری بسیار حیاتی است. به عنوان مثال، در زمان بروز بلایای

طبیعی مانند زلزله یا سیل، اطلاع‌رسانی سریع و دقیق درباره وضعیت مناطق آسیب‌دیده و نیازهای امدادی می‌تواند به کاهش تلفات و تسریع در امدادرسانی کمک کند.

(Federal Emergency Management Agency, 2021)

۴. کنترل شایعات و اطلاعات نادرست

اطلاع‌رسانی صحیح و به‌موقع می‌تواند به کنترل شایعات و انتشار اطلاعات نادرست کمک کند. در عصر اطلاعات و شبکه‌های اجتماعی، انتشار سریع و گسترده اطلاعات نادرست و شایعات می‌تواند تأثیرات منفی زیادی داشته باشد. به عنوان مثال، در زمان شیوع بیماری‌ها یا بحران‌های اجتماعی، انتشار شایعات می‌تواند به افزایش نگرانی و اضطراب عمومی منجر شود. اطلاع‌رسانی دقیق و معتبر از منابع رسمی می‌تواند به کاهش این مشکلات کمک کند.

Vosoughi, Roy, & Aral, 2018)

۵. افزایش مشارکت عمومی

اطلاع‌رسانی می‌تواند به افزایش مشارکت عمومی در مسائل اجتماعی، سیاسی و اقتصادی کمک کند. با اطلاع‌رسانی مناسب، افراد می‌توانند در فرآیندهای تصمیم‌گیری مشارکت کنند و نظرات و پیشنهادات خود را بیان کنند. به عنوان مثال، اطلاع‌رسانی درباره انتخابات و فرآیند رأی‌گیری می‌تواند به افزایش مشارکت مردم در انتخابات کمک کند و به تقویت دموکراسی منجر شود.

۶. تقویت سلامت روانی و اجتماعی

اطلاع‌رسانی می‌تواند به تقویت سلامت روانی و اجتماعی افراد کمک کند. اطلاع‌رسانی درباره روش‌های مدیریت استرس، کاهش اضطراب و افزایش رفاه روانی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد کمک کند. همچنین اطلاع‌رسانی درباره اهمیت ارتباطات اجتماعی و حمایت از یکدیگر می‌تواند به تقویت روابط اجتماعی و ایجاد جوامع حمایتگر کمک کند.

۷. افزایش شفافیت و پاسخگویی

اطلاع‌رسانی می‌تواند به افزایش شفافیت و پاسخگویی نهادها و سازمان‌ها کمک کند. با انتشار اطلاعات دقیق و شفاف درباره فعالیت‌ها و تصمیم‌گیری‌های خود، سازمان‌ها می‌توانند اعتماد عمومی را جلب کنند و به افزایش پاسخگویی و کاهش فساد کمک کنند. به عنوان مثال،

اطلاع‌رسانی درباره استفاده از منابع مالی عمومی و پروژه‌های عمرانی می‌تواند به افزایش شفافیت و پاسخگویی نهادهای دولتی کمک کند.

۸. تقویت آموزش و یادگیری

اطلاع‌رسانی نقش مهمی در فرآیند آموزش و یادگیری دارد. با اطلاع‌رسانی مناسب، معلمان و دانش‌آموزان می‌توانند به منابع آموزشی به‌روز و معتبر دسترسی پیدا کنند و فرآیند یادگیری را بهبود بخشند. همچنین اطلاع‌رسانی درباره روش‌های نوین آموزشی و تکنولوژی‌های جدید می‌تواند به بهبود کیفیت آموزش و ارتقاء سطح دانش و مهارت‌های دانش‌آموزان کمک کند.

۹. تسهیل تبادل دانش و تجربیات

اطلاع‌رسانی می‌تواند به تسهیل تبادل دانش و تجربیات بین افراد و گروه‌ها کمک کند. با به اشتراک‌گذاری اطلاعات و تجربیات، افراد می‌توانند از تجربیات یکدیگر استفاده کنند و دانش و مهارت‌های خود را بهبود بخشند. به عنوان مثال، اطلاع‌رسانی درباره روش‌های موفقیت‌آمیز در مدیریت پروژه‌ها به بهبود عملکرد تیم‌های کاری کمک می‌کند.

۱۰. افزایش نوآوری و خلاقیت

اطلاع‌رسانی به افزایش نوآوری و خلاقیت در جوامع کمک می‌کند. با دسترسی به اطلاعات جدید و به‌روز، افراد می‌توانند از ایده‌ها و تکنولوژی‌های نوین استفاده کنند و به توسعه و پیشرفت در زمینه‌های مختلف کمک کنند. به عنوان مثال، اطلاع‌رسانی درباره تحقیقات علمی و فناوری‌های جدید به تقویت نوآوری در صنایع مختلف منجر می‌شود.

نتیجه‌گیری

در مجموع، اطلاع‌رسانی نقش حیاتی و مهمی در جوامع امروزی ایفا می‌کند. از افزایش آگاهی و دانش عمومی گرفته تا تسهیل تصمیم‌گیری، ایجاد ارتباطات، کنترل شایعات و اطلاعات نادرست، افزایش مشارکت عمومی، تقویت سلامت روانی و اجتماعی، افزایش شفافیت و پاسخگویی، تقویت آموزش و یادگیری، تسهیل تبادل دانش و تجربیات و افزایش نوآوری و خلاقیت، همه و همه از اهمیت‌های اطلاع‌رسانی مؤثر هستند. با توجه به این موارد، سرمایه‌گذاری در فرآیندهای اطلاع‌رسانی دقیق و معتبر می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی افراد و توسعه پایدار جوامع کمک کند.

انواع رسانه‌ها و ابزارهای اطلاع‌رسانی

همانطور که گفته شد اطلاع‌رسانی به معنای انتقال اطلاعات، دانش یا پیام‌ها از یک منبع به مخاطبان است و این فرآیند می‌تواند از طریق رسانه‌ها و ابزارهای مختلف انجام شود. رسانه‌ها و ابزارهای اطلاع‌رسانی به طور کلی به ۴ دسته اصلی تقسیم می‌شوند: رسانه‌های سنتی، رسانه‌های دیجیتال، اطلاع‌رسانی چهره به چهره و اطلاع‌رسانی از طریق ابزارهای نیکوارانه و عمومی. هر کدام از این دسته‌ها ویژگی‌ها، مزایا و معایب خاص خود را دارند که در ادامه به تفصیل بررسی می‌شود.

۱. رسانه‌های سنتی

۱-۱) روزنامه‌ها

روزنامه‌ها به عنوان یکی از قدیمی‌ترین و معتبرترین منابع اطلاع‌رسانی، اطلاعات را به صورت مکتوب منتشر می‌کنند. آنها معمولاً شامل اخبار، تحلیل‌ها و تفسیرهای عمیق هستند که به بررسی و تحلیل موضوعات مختلف می‌پردازند. با وجود ظهور رسانه‌های دیجیتال، روزنامه‌ها همچنان به عنوان یک منبع معتبر برای دریافت اطلاعات دقیق و جامع مورد استفاده قرار می‌گیرند.

ویژگی‌ها

● مزایا

- اعتبار: روزنامه‌ها به دلیل داشتن استانداردهای حرفه‌ای و ویرایش‌های دقیق، اطلاعات معتبر و دقیقی را منتشر می‌کنند.

- جزئیات و تحلیل‌ها: روزنامه‌ها می‌توانند تحلیل‌های عمیق و متنی دقیق ارائه دهند که به درک بهتر مسائل کمک می‌کند.

● معایب

- سرعت کمتر: فرآیند چاپ و توزیع روزنامه‌ها معمولاً زمان‌بر است و نمی‌تواند به سرعت اخبار را منتشر کند.

- عدم تعامل: روزنامه‌ها به صورت یک‌طرفه اطلاعات را منتقل می‌کنند و تعامل دوطرفه با مخاطبان را فراهم نمی‌کنند.

۲-۱) رادیو

رادیو از طریق امواج رادیویی اطلاعات را منتقل می‌کند و می‌تواند به سرعت به مخاطبان گسترده‌ای دسترسی پیدا کند. این رسانه به ویژه در مناطق دورافتاده و در زمان‌های بحران نقش کلیدی دارد

ویژگی‌ها

● مزایا

- **سرعت انتقال:** رادیو می‌تواند اخبار و اطلاعات را به سرعت به مخاطبان منتقل کند.
- **دسترسی پذیری:** رادیو در بسیاری از مناطق دورافتاده که دسترسی به اینترنت محدود است، قابل دسترسی است.

● معایب

- **عدم قابلیت ذخیره‌سازی:** برخلاف رسانه‌های مکتوب، اطلاعات رادیویی به صورت لحظه‌ای ارائه می‌شود و امکان بازبینی و ذخیره‌سازی آن دشوار است.

۳-۱) تلویزیون

تلویزیون ترکیبی از تصویر و صدا را برای انتقال اطلاعات استفاده می‌کند و می‌تواند تاثیرگذاری بالایی داشته باشد. این رسانه به دلیل قابلیت ارائه تصاویر و ویدئوها، اطلاعات را به طور مؤثری به مخاطبان منتقل می‌کند.

ویژگی‌ها

● مزایا

- **تصویر و صدا:** تلویزیون امکان ارائه تصاویر و صدا را فراهم می‌کند که به جذابیت و تاثیرگذاری اخبار کمک می‌کند
- **دسترسی پذیری گسترده:** تلویزیون به راحتی در دسترس مخاطبان زیادی قرار دارد و می‌تواند به سرعت به اطلاعات مختلف دسترسی پیدا کند.

● معایب

- **هزینه تولید:** تولید برنامه‌های تلویزیونی و اخبار به دلیل هزینه‌های بالا ممکن است محدود باشد

- **زمان‌بندی:** اخبار تلویزیونی معمولاً به زمان‌بندی‌های مشخصی وابسته است و ممکن است نتوانند به سرعت به رویدادهای فوری واکنش نشان دهند.

۲. رسانه‌های دیجیتال

رسانه‌های دیجیتال شامل وبسایت‌ها، شبکه‌های اجتماعی و اپلیکیشن‌های موبایل هستند که امکان تعامل بیشتر و دسترسی سریع‌تر به اطلاعات را فراهم می‌کنند. این رسانه‌ها به دلیل گستردگی و سرعت بالای انتقال اطلاعات، بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند.

۱-۲) وبسایت‌ها

وبسایت‌ها به عنوان منابع آنلاین برای ارائه اطلاعات عمومی و خدمات مختلف عمل می‌کنند. آنها می‌توانند به عنوان پایگاه‌های اصلی برای اطلاع‌رسانی و ارائه خدمات آنلاین استفاده شوند.

ویژگی‌ها

● مزایا

- **دسترسی پذیری:** وبسایت‌ها به راحتی در دسترس عموم قرار دارند و می‌توانند اطلاعات را به طور دقیق و به روز ارائه دهند.

- **قابلیت به‌روز رسانی:** اطلاعات در وبسایت‌ها می‌توانند به سرعت و به‌طور پیوسته به‌روز شوند.

● معایب

- **نیاز به اینترنت:** برای دسترسی به وبسایت‌ها نیاز به اتصال به اینترنت وجود دارد که ممکن است در برخی مناطق محدود باشد.

- **مشکلات فنی:** مشکلات فنی مانند خرابی سرورها می‌تواند به محدود شدن دسترسی به اطلاعات منجر شود.

۲-۲) اپلیکیشن‌های موبایل

اپلیکیشن‌های موبایل برنامه‌های کاربردی هستند که اطلاعات به‌روز، نقشه‌ها و خدمات مختلف را ارائه می‌دهند. این اپلیکیشن‌ها به کاربران این امکان را می‌دهند که به راحتی به اطلاعات مورد نیاز خود دسترسی پیدا کنند.

ویژگی‌ها

● مزایا

– **دسترسی پذیری:** اپلیکیشن‌ها به کاربران این امکان را می‌دهند که به اطلاعات در هر زمان و مکانی دسترسی داشته باشند.

– **تعامل:** بسیاری از اپلیکیشن‌ها امکاناتی برای تعامل و بازخورد مستقیم با کاربران فراهم می‌کنند.

● معایب

– **نیاز به به‌روزرسانی:** اپلیکیشن‌ها نیاز به به‌روزرسانی مداوم دارند که ممکن است مشکلات فنی را به همراه داشته باشد.

۳-۲) شبکه‌های اجتماعی

شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، توئیتر و اینستاگرام به‌منظور انتشار اخبار و تعامل با مخاطبان استفاده می‌شوند. این رسانه‌ها به دلیل سرعت بالا و قابلیت تعامل، نقش مهمی در اطلاع‌رسانی ایفا می‌کنند.

● **فیس‌بوک:** برای پست‌های اطلاع‌رسانی، انتشار اخبار و تعامل با مخاطبان. به دلیل ویژگی‌های گروه‌های مختلف و صفحات عمومی، فیس‌بوک مناسب برای اطلاع‌رسانی جامع و تعامل با مخاطب است.

● **توئیتر:** برای ارائه اطلاعات به‌طور سریع و به‌روزرسانی‌های فوری استفاده می‌شود. توئیتر به دلیل محدودیت تعداد کاراکترها و سرعت بالای انتشار اطلاعات، برای به‌روز کردن اخبار فوری و ایجاد بحث‌های عمومی مناسب است.

● **اینستاگرام:** برای اشتراک‌گذاری تصاویر و ویدئوهای کوتاه. این رسانه به دلیل ویژگی بصری خود، می‌تواند به‌طور مؤثری تصاویر و ویدئوهای مرتبط با مراسم و خدمات را منتقل کند.

ویژگی‌ها

● مزایا

– **سرعت انتشار:** رسانه‌های اجتماعی اطلاعات را به سرعت منتشر می‌کنند و می‌توانند به سرعت به بحران‌ها واکنش نشان دهند.

- **دسترس پذیری و تعامل:** این رسانه‌ها به راحتی در دسترس عموم قرار دارند و امکان تعامل مستقیم با کاربران را فراهم می‌کنند.

● معایب

- **اطلاعات نادرست:** احتمال انتشار شایعات و اطلاعات نادرست به سرعت وجود دارد که می‌تواند منجر به سردرگمی شود.

- **حجم بالا:** حجم زیاد داده‌ها می‌تواند تحلیل سریع و مؤثر را دشوار کند.

۴-۲) پیام‌رسان‌ها

پیام‌رسان‌ها، چه داخلی و چه خارجی، نقش کلیدی در اطلاع‌رسانی و ارتباطات در تجمعات انبوه، مانند مراسم اربعین حسینی، ایفا می‌کنند.

۱-۴-۲) پیام‌رسان‌های داخلی

ویژگی‌ها

● مزایا

- **آشنایی و پذیرش محلی:** پیام‌رسان‌های داخلی معمولاً با زبان و فرهنگ محلی سازگارترند و کاربران به راحتی از آن‌ها استفاده می‌کنند. برای مثال، پیام‌رسان‌های مانند بله و سروش در ایران به خوبی با نیازهای محلی همخوانی دارند.

- **حفاظت از داده‌ها:** پیام‌رسان‌های داخلی ممکن است کنترل بیشتری بر روی داده‌های کاربران و حریم خصوصی آن‌ها داشته باشند. این مسأله می‌تواند در کشورهایی با نگرانی‌های زیاد در زمینه امنیت داده‌ها و حریم خصوصی، یک مزیت مهم باشد.

- **پشتیبانی از زبان و فرهنگ محلی:** پیام‌رسان‌های داخلی معمولاً به زبان‌های محلی و فرهنگی سازگارترند و قابلیت‌های ویژه‌ای را برای پاسخگویی به نیازهای خاص فرهنگی و اجتماعی ارائه می‌دهند.

● معایب

- **محدودیت در پذیرش جهانی:** این پیام‌رسان‌ها ممکن است محدودیت‌هایی در پذیرش جهانی داشته باشند و از نظر قابلیت‌های جهانی و تعاملات بین‌المللی به خوبی عمل نکنند.

- **محدودیت در فناوری:** برخی از پیام‌رسان‌های داخلی ممکن است به اندازه رقبای

بین‌المللی از نظر فناوری پیشرفته نباشند و ممکن است قابلیت‌هایی مانند امنیت بالا یا عملکرد بهینه در شرایط فشار بالا را نداشته باشند.

۲-۴-۲) پیام‌رسان‌های خارجی

ویژگی‌ها

● مزایا

- **قابلیت‌های پیشرفته:** پیام‌رسان‌های خارجی مانند تلگرام، واتس‌اپ و سیگنال معمولاً از نظر فناوری و قابلیت‌های پیشرفته مانند رمزنگاری سرتاسری^۱، گروه‌های بزرگ، و امکان ارسال انواع مختلف محتوا از جمله فایل‌های حجیم، برتری دارند.

- **پذیرش جهانی و دسترسی آسان:** این پیام‌رسان‌ها به‌طور گسترده‌ای در سطح جهانی استفاده می‌شوند و کاربران به راحتی با آن‌ها آشنا هستند. این ویژگی باعث تسهیل در ارتباطات بین‌المللی و تعامل با زائران و کاربران از نقاط مختلف جهان می‌شود.

- **پشتیبانی از ویژگی‌های خاص:** بسیاری از پیام‌رسان‌های خارجی ویژگی‌های خاصی مانند تماس‌های صوتی و تصویری با کیفیت بالا، امکان ایجاد کانال‌های عمومی و خصوصی، و قابلیت‌های پیشرفته برای مدیریت گروه‌ها را ارائه می‌دهند.

معایب

- **مسائل امنیتی و حریم خصوصی:** پیام‌رسان‌های خارجی ممکن است نگرانی‌هایی در زمینه حریم خصوصی و امنیت داده‌ها به‌ویژه در رابطه با نظارت و جمع‌آوری داده‌ها از کاربران داشته باشند.

- **محدودیت‌های قانونی و فرهنگی:** استفاده از پیام‌رسان‌های خارجی ممکن است به دلیل محدودیت‌های قانونی و فرهنگی در برخی کشورها با مشکلاتی مواجه شود. برای مثال، برخی از کشورها ممکن است محدودیت‌هایی در استفاده از سرویس‌های خاص خارجی داشته باشند.

۵-۲) اینفوگرافیک و موشن گرافیک

اینفوگرافیک و موشن گرافیک ابزارهای نوینی هستند که اطلاعات را به صورت بصری و جذاب ارائه می‌دهند. این ابزارها به ویژه در فضای مجازی و رسانه‌های اجتماعی مورد استفاده قرار می‌گیرند و می‌توانند اطلاعات پیچیده را به صورت ساده و قابل فهم منتقل کنند.

ویژگی‌ها

● مزایا

- **جذابیت بصری:** اینفوگرافیک و موشن گرافیک به دلیل طراحی بصری جذاب، می‌توانند توجه بیشتری را جلب کنند و فهم اطلاعات را آسان‌تر کنند.
- **قابلیت اشتراک‌گذاری:** این ابزارها به راحتی در شبکه‌های اجتماعی و وبسایت‌ها به اشتراک گذاشته می‌شوند و می‌توانند به سرعت به مخاطبان گسترده‌ای برسند.

● معایب

- **هزینه و زمان:** تولید اینفوگرافی و موشن گرافی با کیفیت بالا ممکن است نیاز به زمان و هزینه بیشتری داشته باشد (رحمان و حسن، ۱۳۹۳).
- **اطلاعات سطحی:** ممکن است برخی از جزئیات مهم به دلیل طراحی ساده و خلاصه‌شده اطلاعات در اینفوگرافی و موشن گرافی گم شود.

۳. اطلاع‌رسانی شفاهی

۱-۳) جلسات و همایش‌ها

- جلسات و همایش‌ها به عنوان یکی از ابزارهای مهم در اطلاع‌رسانی شفاهی، فرصتی را برای تعامل مستقیم میان متخصصان، کارشناسان و مخاطب را فراهم می‌کنند. این رویدادها می‌توانند به صورت کنفرانس‌ها، کارگاه‌ها یا سمینارها برگزار شوند و به اشتراک‌گذاری اطلاعات و تجربیات بپردازند.

ویژگی‌ها

● مزایا

- **تعامل مستقیم:** امکان پرسش و پاسخ، تبادل نظر و تعامل دوطرفه میان شرکت‌کنندگان و سخنرانان وجود دارد که می‌تواند به درک بهتر و حل مسائل کمک کند.
- **شبکه‌سازی:** شرکت‌کنندگان می‌توانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و شبکه‌های حرفه‌ای خود را گسترش دهند.

● معایب

- **محدودیت جغرافیایی:** شرکت‌کنندگان باید به صورت فیزیکی در محل برگزاری حاضر

شوند که ممکن است محدودیت‌های جغرافیایی و زمانی را به همراه داشته باشد (Lindlof, 2011).

– **هزینه و زمان:** سازماندهی و برگزاری این رویدادها معمولاً هزینه‌بر و زمان‌بر است.
۲-۳) گفت‌وگوهای رو در رو

گفت‌وگوهای رو در رو شامل تعاملات مستقیم بین افراد می‌شود که می‌تواند به صورت مشاوره، آموزش و تعاملات روزمره انجام شود. این نوع اطلاع‌رسانی به دلیل ارتباط مستقیم و امکان پرسش و پاسخ، بسیار مؤثر است.

ویژگی‌ها:

● مزایا

– **شخصی‌سازی:** می‌توان اطلاعات را به صورت شخصی و ویژه نیازهای خاص افراد را برآورده کرد.

– **توانایی پاسخگویی:** امکان پاسخ به سوالات و رفع ابهامات به طور فوری وجود دارد.

● معایب

– **محدودیت زمانی و مکانی:** این نوع اطلاع‌رسانی معمولاً نیاز به حضور فیزیکی دارد و نمی‌تواند به گستردگی رسانه‌های دیجیتال باشد.

– **زمان‌بر بودن:** جلسات و گفت‌وگوهای رو در رو ممکن است زمان‌بر باشند و برای تمامی مخاطبان به صرفه نباشد.

۴. ابزارهای نیکوکارانه و عمومی

۱-۴) تابلوهای اطلاع‌رسانی

تابلوهای اطلاع‌رسانی به صورت فیزیکی در مکان‌های عمومی نصب می‌شوند و برای ارائه پیام‌های فوری و اطلاع‌رسانی به کار می‌روند. این ابزارها به ویژه در مکان‌های پر تردد مانند ایستگاه‌های حمل و نقل عمومی و مراکز خرید کاربرد دارند. (Lankford & Howard, 2019)

ویژگی‌ها:

● مزایا

– **دسترس‌پذیری:** تابلوها به راحتی در مکان‌های عمومی نصب می‌شوند و می‌توانند اطلاعات

را به تعداد زیادی از افراد منتقل کنند.

- **پایداری:** اطلاعات روی تابلوها می‌توانند به عنوان منبع دائمی و قابل مراجعه در نظر گرفته شوند.

● معایب

- **محدودیت در جزییات:** تابلوها معمولاً محدودیت‌هایی در ارائه جزییات دارند و نمی‌توانند اطلاعات پیچیده را به طور کامل پوشش دهند.

- **محدودیت‌های جغرافیایی:** این ابزارها تنها در مکان‌های مشخصی قابل مشاهده هستند و به گستردگی رسانه‌های دیجیتال نمی‌رسند.

۲-۴) بروشورها و پوسترها

بروشورها و پوسترها نیز به صورت چاپی برای اطلاع‌رسانی در مکان‌های مختلف توزیع می‌شوند. این ابزارها به خصوص در مواردی که نیاز به توزیع گسترده و سریع اطلاعات باشد، مفید هستند.

ویژگی‌ها:

● مزایا

- **پایداری:** مطالب چاپی مانند بروشورها و پوسترها می‌توانند به عنوان منابع دائمی و قابل مراجعه استفاده شوند.

- **مخاطبان خاص:** این رسانه‌ها می‌توانند به گروه‌های خاص و مخاطبان هدف خاصی برسند که ممکن است به دیگر رسانه‌ها دسترسی نداشته باشند.

● معایب

- **سرعت کمتر:** تولید و توزیع مطالب چاپی معمولاً زمان‌بر است و نمی‌تواند به سرعت اطلاعات را به‌روز کند

- **محدودیت در تعامل:** امکان تعامل و دریافت بازخورد مستقیم از مخاطبان به راحتی وجود ندارد.

اهمیت اطلاع‌رسانی در مراسم اربعین حسینی (تجمعات انبوه)

تعریف و تاریخچه

مراسم اربعین حسینی، یکی از بزرگ‌ترین تجمعات مذهبی در تاریخ اسلام است که در چهلمین روز پس از عاشورا برگزار می‌شود. این مراسم به یاد امام حسین (ع) و یارانش برگزار می‌شود و به عنوان نماد مقاومت، فداکاری، و ایثار در تاریخ اسلام شناخته می‌شود. به دلیل تعداد بالای زائران و گستردگی جغرافیایی مراسم، مدیریت و اطلاع‌رسانی مؤثر به یکی از چالش‌های اصلی این رویداد تبدیل شده است.

اهمیت اطلاع‌رسانی مؤثر در مراسم اربعین

اطلاع‌رسانی مؤثر در مراسم اربعین به معنای ارائه اطلاعات حیاتی و دقیق به زائران، تسهیل حرکت و مدیریت تجمعات، و فراهم کردن امکانات و خدمات ضروری است. با توجه به ابعاد گسترده این تجمع، اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی باید به‌طور ویژه و دقیق انجام شود تا مشکلات احتمالی کاهش یابد و رضایت زائران افزایش یابد. (Omar, 2020)

اطلاع‌رسانی مؤثر در اربعین شامل موارد زیر است:

- انتقال اطلاعات حیاتی: اطلاع‌رسانی در مورد وضعیت‌های اضطراری، شرایط جوی، و امنیت عمومی. این اطلاعات باید به‌طور مستمر و به‌روز به زائران ارائه شود.
- تسهیل حرکت و مدیریت تجمعات: ارائه نقشه‌های دقیق، راهنمایی‌های مربوط به مسیرهای اصلی و نقاط استراحت، و مدیریت جریان ترافیک برای جلوگیری از ازدحام و بحران.
- فراهم کردن خدمات ضروری: اطلاع‌رسانی درباره نقاط ارائه خدمات پزشکی، بهداشتی، و رفاهی. این شامل اطلاعات در مورد مراکز درمانی، سرویس‌های بهداشتی، و خدمات غذایی است.

اهمیت اطلاع‌رسانی در تجمعات انبوه

تجمعات انبوه، نظیر اربعین حسینی، به رویدادهایی اطلاق می‌شود که در آن‌ها تعداد زیادی از افراد در یک مکان و زمان خاص گرد هم می‌آیند. این تجمعات نیازمند برنامه‌ریزی و مدیریت

ویژه‌ای برای اطلاع‌رسانی و خدمات‌رسانی هستند. (Harris, 2010)

ویژگی‌های تجمعات انبوه شامل:

- **ابعاد جغرافیایی و زمانی:** مراسم اربعین در مناطق وسیع و در بازه زمانی طولانی برگزار می‌شود. این امر نیازمند هماهنگی و برنامه‌ریزی دقیق است تا از تداخل‌ها و مشکلات جلوگیری شود.

تنوع جمعیت: زائران از ملیت‌ها و فرهنگ‌های مختلف با نیازهای مختلف به مراسم می‌آیند. اطلاع‌رسانی باید به گونه‌ای باشد که نیازهای تمامی گروه‌ها را پوشش دهد.

نیازهای خاص: این شامل خدمات بهداشتی، امنیتی، و رفاهی است که باید به‌طور ویژه تأمین شوند. این نیازها ممکن است شامل تأمین غذا، خدمات پزشکی اضطراری، و تأمین امنیت در مناطق شلوغ باشد.

نیازهای اطلاعاتی خاص در تجمعات انبوه: در تجمعات انبوه، اطلاع‌رسانی باید به گونه‌ای باشد که تمامی نیازهای اطلاعاتی زائران را پوشش دهد. این نیازها می‌تواند شامل اطلاعات در مورد وضعیت آب و هوا، نقاط دسترسی به خدمات پزشکی، و نقاط خطرناک احتمالی باشد. علاوه بر این، اطلاع‌رسانی باید به‌طور مداوم و به‌روز باشد تا زائران از تغییرات وضعیت آگاه شوند. (Lee & Hsieh, 2016)

مدیریت بحران و اطلاع‌رسانی

مدیریت بحران شامل فرآیندهایی است که برای پیش‌بینی، آماده‌سازی، و پاسخ به بحران‌ها طراحی شده‌اند. این فرآیندها شامل شناسایی بحران، تدوین برنامه‌های اضطراری و ارزیابی پس از بحران است.

ویژگی‌های مدیریت بحران در تجمعات بزرگ:

- **آمادگی و برنامه‌ریزی:** طراحی و پیاده‌سازی طرح‌های اضطراری که شامل شبیه‌سازی‌های منظم و برنامه‌ریزی برای شرایط غیرمترقبه است.

- **هماهنگی بین‌سازمانی:** همکاری مؤثر بین سازمان‌های مختلف، از جمله نیروهای امنیتی،

خدمات پزشکی، و سازمان‌های محلی، برای مدیریت بحران‌ها.

- پاسخ سریع و مؤثر: توانایی در پاسخگویی به شرایط متغیر و ارائه راه‌حل‌های فوری، که نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و آمادگی پیش از بحران است.

نقش اطلاع‌رسانی در مدیریت بحران

اطلاع‌رسانی صحیح و به‌موقع می‌تواند به کاهش اثرات بحران و تسهیل تصمیم‌گیری کمک کند. این امر شامل استفاده از کانال‌های مختلف برای انتقال اطلاعات است، که به‌طور مؤثر به زائران منتقل می‌شود. (Coombs, 2014)

کانال‌های اطلاع‌رسانی در مدیریت بحران شامل

- رسانه‌های اجتماعی: مانند توئیتر و فیس‌بوک برای به‌روزرسانی‌های فوری و ارتباط مستقیم با مخاطبان. این رسانه‌ها به دلیل سرعت بالا و دسترسی آسان، ابزارهای مؤثری در بحران‌ها هستند.

- اپلیکیشن‌های موبایل: برای ارائه اطلاعات جغرافیایی، خدمات، و به‌روزرسانی‌های ضروری. این اپلیکیشن‌ها می‌توانند اطلاعات دقیق و به‌روز را در دسترس زائران قرار دهند.

- پلتفرم‌های اطلاعاتی دیجیتال: شامل وب‌سایت‌ها و پورتال‌های آنلاین که می‌توانند اطلاعات جامع و دقیق را به صورت مداوم ارائه دهند. این پلتفرم‌ها به‌ویژه برای ارائه اطلاعات گسترده و به‌روز مفید هستند. (Smith & Watson, 2015)

ابزارهای جدید اطلاع‌رسانی در مراسم اربعین

- اینفوگرافیک: ارائه اطلاعات بصری و جامع که می‌تواند شامل نقشه‌ها، آمار و نمودارها باشد. این ابزار به زائران کمک می‌کند تا اطلاعات پیچیده را به‌طور ساده‌تر درک کنند.

- موشن گرافیک: استفاده از انیمیشن‌ها برای توضیح مراحل مختلف و اطلاعات کلیدی. این ابزار به‌ویژه برای جذب توجه و آموزش زائران مفید است.

- ویدئوهای آموزشی: ارائه ویدئوهای کوتاه که می‌تواند شامل راهنمایی‌های عملی و

اطلاعات ضروری باشد. این ویدئوها به زائران کمک می‌کنند تا به‌طور مؤثرتری با شرایط و خدمات آشنا شوند.

نیازسنجی و تحلیل مخاطب در اطلاع‌رسانی تجمعات انبوه (مراسم اربعین حسینی)

نیازسنجی و تحلیل مخاطب

نیازسنجی به فرآیند شناسایی و تحلیل نیازهای اطلاعاتی و خدماتی زائران اشاره دارد و به‌منظور بهبود کیفیت خدمات و اطلاع‌رسانی در مراسم‌های انبوه نظیر اربعین حسینی انجام می‌شود. این فرآیند شامل جمع‌آوری داده‌ها از منابع مختلف و تحلیل آن‌ها برای ارائه خدمات بهتر و مناسب‌تر است. (Babbie, 2020)

مراحل نیازسنجی شامل:

۱. جمع‌آوری داده‌ها: اطلاعات اولیه در مورد نیازهای زائران از طریق ابزارهای مختلف جمع‌آوری می‌شود.

۲. تحلیل داده‌ها: داده‌های جمع‌آوری‌شده برای شناسایی الگوها و نیازهای خاص تحلیل می‌شود.

۳. طراحی استراتژی‌های اطلاع‌رسانی: بر اساس نتایج تحلیل، استراتژی‌های مناسب برای اطلاع‌رسانی و خدمات‌رسانی طراحی می‌شود.

روش‌های جمع‌آوری اطلاعات

نظرسنجی‌ها

نظرسنجی‌ها یکی از رایج‌ترین روش‌های جمع‌آوری اطلاعات هستند که به‌منظور دریافت داده‌های کمی و کیفی از زائران استفاده می‌شود. این نظرسنجی‌ها می‌توانند به‌صورت آنلاین یا حضوری انجام شوند. نظرسنجی‌ها به تحلیل نیازهای عمومی و فردی کمک کرده و می‌توانند شامل سوالات مربوط به رضایت، نیازها و مشکلات زائران باشند.

گروه‌های متمرکز

گروه‌های متمرکز شامل جلسات گروهی با تعداد معین از زائران است که به‌منظور دریافت

نظرات عمیق تر و شفاف تر برگزار می شود. این روش به تحلیل عمیق تر نیازها و مشکلات زائران کمک کرده و اطلاعاتی در مورد تجربیات شخصی و نگرانی های زائران ارائه می دهد.

مطالعات میدانی

مطالعات میدانی شامل مشاهده مستقیم و تحلیل رفتار زائران در مناطق مختلف است. این روش به شناسایی نیازهای غیرقابل پیش بینی و مشکلات احتمالی کمک کرده و می تواند شامل مشاهده نقاط تجمع، بررسی تعاملات زائران با خدمات، و تحلیل موقعیت های بحرانی باشد.

تحلیل گروه های مخاطب

تحلیل گروه های مخاطب شامل شناسایی و بررسی ویژگی های خاص هر گروه از زائران است. این تحلیل به منظور ارائه اطلاعات متناسب با نیازهای خاص هر گروه از زائران داخلی و بین المللی انجام می شود.

روش های تحلیل شامل:

تحلیل دموگرافیک

تحلیل دموگرافیک شامل بررسی ویژگی های جمعیت شناختی زائران مانند سن، جنس، تحصیلات، و وضعیت اقتصادی است. این تحلیل به شناسایی نیازهای خاص هر گروه کمک کرده و اطلاعاتی را در مورد ترجیحات و نیازهای اطلاعاتی مختلف فراهم می آورد.

تحلیل رفتاری

تحلیل رفتاری شامل بررسی الگوهای حرکت و تعامل زائران با منابع اطلاع رسانی است. این تحلیل به شناسایی نیازها و ترجیحات اطلاعاتی زائران کمک کرده و می تواند شامل مطالعه الگوهای بازدید از نقاط خدماتی، استفاده از رسانه های مختلف، و واکنش به پیام های اطلاع رسانی باشد. (Brown, 2016)

نیازهای اطلاعاتی در مراسم اربعین

در مراسم اربعین حسینی، زائران نیاز به اطلاعات دقیق و به موقع در مورد مسائل مختلف دارند. نیازهای اطلاعاتی شامل:

- **اطلاعات ایمنی:** شامل هشدارها، راهنمایی‌های امنیتی، و اطلاعات در مورد شرایط اضطراری
- **خدمات رفاهی:** شامل اطلاعات در مورد خدمات پزشکی، بهداشتی، و خدمات عمومی
- **مسیرها و حمل‌ونقل:** شامل نقشه‌های دقیق، اطلاعات در مورد مسیرهای اصلی و نقاط استراحت
- **وضعیت آب و هوا:** ارائه پیش‌بینی‌های جوی و هشدارهای مربوط به شرایط جوی نامساعد

روش‌های بهبود اطلاع‌رسانی

- برای بهبود اطلاع‌رسانی در تجمعات انبوه مانند اربعین حسینی، می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد:
- استفاده از فناوری‌های نوین
- اپلیکیشن‌های موبایل: ارائه اطلاعات به‌روز و امکانات تعاملی برای زائران
- پلتفرم‌های آنلاین: استفاده از وب‌سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی برای ارائه اخبار و به‌روزرسانی‌ها
- اینفوگرافیک و موشن گرافیک: استفاده از ابزارهای بصری برای انتقال اطلاعات پیچیده به‌طور ساده و جذاب
- آموزش و آگاهی‌رسانی
- برگزاری کارگاه‌ها و جلسات آموزشی: برای زائران در مورد خدمات موجود و نکات ایمنی
- تولید محتوای آموزشی: مانند ویدئوهای کوتاه و راهنماهای چاپی
- مدیریت و هماهنگی
- ایجاد تیم‌های اطلاعاتی: برای هماهنگی و مدیریت اطلاع‌رسانی در نقاط مختلف تجمع
- برگزاری جلسات هماهنگی: بین سازمان‌های مختلف برای ارتقاء کارایی و یکپارچگی اطلاع‌رسانی

الگوهای نظری ارتباطات و کاربرد آنها در اطلاع‌رسانی در تجمعات انبوه

الگوهای نظری ارتباطات، ابزارهای کلیدی برای تحلیل و بهینه‌سازی فرآیندهای ارتباطی در شرایط مختلف، از جمله تجمعات انبوه و بحران‌ها هستند. این الگوها به کمک سازمان‌ها و نهادهای اطلاع‌رسانی می‌آیند تا بتوانند پیام‌ها را به‌طور مؤثر به مخاطبان منتقل کنند و تأثیر مطلوب را داشته باشند. در ادامه، به بررسی الگوهای نظری ارتباطات و کاربرد آنها در زمینه اطلاع‌رسانی در تجمعات انبوه، مانند مراسم اربعین حسینی، خواهیم پرداخت.

۱. الگوی شانون و ویور^۲

الگو شانون و ویور، که به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین الگوهای ارتباطات شناخته می‌شود، شامل پنج مؤلفه اصلی است: فرستنده، پیام، کانال، دریافت‌کننده و بازخورد. این الگو برای تحلیل فرآیندهای ارتباطی در شرایط بحران و تجمعات انبوه کاربرد زیادی دارد.

● **فرستنده:** فرد یا نهادی که پیام را تولید و ارسال می‌کند. در مراسم اربعین حسینی، این می‌تواند شامل سازمان‌های دولتی، گروه‌های امدادی و نهادهای مذهبی باشد.

● **پیام:** محتوای اطلاعاتی که منتقل می‌شود. این پیام‌ها ممکن است شامل اطلاعات بهداشتی، ایمنی، خدمات عمومی و راهنمایی‌های عمومی برای زائران باشند.

● **کانال:** رسانه‌ای که برای ارسال پیام استفاده می‌شود. در تجمعات بزرگ، کانال‌ها می‌توانند شامل رسانه‌های سنتی (مانند تلویزیون و رادیو)، رسانه‌های دیجیتال (مانند وبسایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی) و رسانه‌های فیزیکی (مانند تابلوهای اطلاع‌رسانی و بروشورها) باشند.

● **دریافت‌کننده:** فرد یا گروهی که پیام به آن‌ها ارسال می‌شود. در اینجا، دریافت‌کنندگان می‌توانند زائران، کارکنان، و نیروهای امدادی باشند.

● **بازخورد:** پاسخ یا واکنش دریافت‌کننده به پیام. این می‌تواند شامل نظرات زائران، سوالات و درخواست‌های اطلاعاتی باشد که می‌تواند به بهبود فرآیند اطلاع‌رسانی کمک کند.

این الگو در مدیریت بحران و اطلاع‌رسانی به زائران در مراسم اربعین حسینی کمک می‌کند تا اطمینان حاصل شود که پیام‌ها به‌طور مؤثر به دریافت‌کنندگان منتقل شده و بازخوردها به‌طور صحیح مدیریت شوند. (Shannon & Weaver, 1949)

۲. الگوی برلو^۳

این الگو شامل چهار مؤلفه اصلی است، برای تحلیل و طراحی فرآیندهای ارتباطی به‌ویژه در شرایط بحران و تجمعات انبوه مناسب است:

● **فرستنده (Sender):** شخص یا نهادی که پیام را تولید و ارسال می‌کند. در زمینه مراسم اربعین حسینی، این می‌تواند شامل سازمان‌های مدیریت بحران، نهادهای مذهبی و رسانه‌ها باشد.

● **پیام (Message):** محتوای اطلاعاتی که منتقل می‌شود. اطلاعاتی که به زائران منتقل می‌شود باید دقیق، به‌روز و مرتبط با نیازهای آنان باشد.

● **کانال (Channel):** رسانه‌ای که برای ارسال پیام استفاده می‌شود. کانال‌ها می‌توانند شامل رسانه‌های دیجیتال، رسانه‌های سنتی و رسانه‌های فیزیکی باشند.

● **دریافت‌کننده (Receiver):** فرد یا گروهی که پیام به آن‌ها ارسال می‌شود. در این زمینه، زائران و کارکنان مختلف جزء دریافت‌کنندگان هستند.

این الگو به تحلیل و بهبود فرآیند ارتباطی کمک می‌کند، به‌ویژه در شرایطی که نیاز به هماهنگی و مدیریت مؤثر پیام‌ها وجود دارد. (Berlo, 1960)

۳. الگوی AIDA

الگو AIDA که شامل چهار مرحله است: جلب توجه (Attention)، ایجاد علاقه (Interest)، ایجاد تمایل (Desire)، و ترغیب به اقدام (Action)، به‌ویژه در تبلیغات و اطلاع‌رسانی‌های تجاری مؤثر است و می‌تواند در تنظیم پیام‌های اطلاع‌رسانی برای تجمعات انبوه، از جمله مراسم اربعین حسینی، کاربرد داشته باشد. (Strong, 1925)

● **جلب توجه (Attention):** مرحله‌ای است که در آن باید توجه زائران جلب شود. این می‌تواند شامل استفاده از رسانه‌های بصری جذاب، تبلیغات در شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های سنتی باشد.

● **ایجاد علاقه (Interest):** پس از جلب توجه، باید علاقه زائران به اطلاعات ارائه‌شده ایجاد شود. این می‌تواند با ارائه اطلاعات مفید و مرتبط با نیازهای آنها، مانند راهنمایی‌های ایمنی

۳ Berlo's SMCR

و بهداشتی، صورت گیرد.

● **ایجاد تمایل (Desire):** در این مرحله، باید تمایل به اقدام را در زائران ایجاد کرد. این می‌تواند شامل تأکید بر اهمیت رعایت نکات ایمنی و بهداشتی و نمایش مزایای استفاده از خدمات ارائه‌شده باشد.

● **ترغیب به اقدام (Action):** مرحله نهایی شامل ترغیب زائران به اقدام مشخصی است، مانند ثبت‌نام در خدمات خاص، پیروی از دستورالعمل‌های ایمنی، و استفاده از منابع اطلاع‌رسانی موجود

الگو AIDA در طراحی پیام‌های اطلاع‌رسانی به‌ویژه در زمینه تبلیغات و افزایش آگاهی در مورد مسائل مختلف مانند ایمنی و خدمات عمومی در مراسم اربعین حسینی بسیار مؤثر است.

۴. الگوی احتمال موشکافی^۴

الگو ELM به‌طور کلی بر این اصل استوار است که پردازش پیام می‌تواند از طریق دو مسیر صورت گیرد:

۱. **مسیر مرکزی:** شامل پردازش عمیق و تحلیل دقیق پیام است. در این مسیر، زائران به‌طور جدی به محتوای پیام توجه می‌کنند و به آن واکنش نشان می‌دهند. برای استفاده مؤثر از مسیر مرکزی، باید اطلاعات دقیق و مستند ارائه شود

۲. **مسیر پیرامونی:** شامل پردازش سطحی و توجه به عوامل غیرمحتوایی است. در این مسیر، زائران بیشتر به عوامل ظاهری و جذابیت‌های سطحی پیام توجه می‌کنند. برای استفاده مؤثر از مسیر پیرامونی، باید پیام‌ها به‌طور جذاب و بصری طراحی شوند و از عناصر جلب توجه استفاده کنند.

الگو ELM به طراحی پیام‌های اطلاع‌رسانی که نیاز به تأثیرگذاری عمیق بر مخاطب دارند، کمک می‌کند و به مدیران بحران و اطلاع‌رسانی این امکان را می‌دهد که از هر دو مسیر برای رسیدن به زائران بهره‌برداری کنند. (Petty & Cacioppo, 1986)

استراتژی‌های اطلاع‌رسانی در تجمعات انبوه (مراسم اربعین حسینی)

استراتژی‌های مؤثر در اطلاع‌رسانی در تجمعات انبوه، نظیر مراسم اربعین حسینی، نیازمند

برنامه‌ریزی دقیق و تدابیر مناسب برای مدیریت بحران‌ها و مشکلات غیرمنتظره هستند. این استراتژی‌ها باید قادر به تأمین نیازهای اطلاعاتی مخاطبان در شرایط مختلف باشند و به‌طور سریع و مؤثر عمل کنند.

استراتژی‌های موفق

استراتژی‌های موفق در اطلاع‌رسانی تجمعات انبوه باید شامل مؤلفه‌های کلیدی زیر باشند:

۱. پیش‌بینی و آماده‌سازی

پیش‌بینی و آماده‌سازی برای وضعیت‌های بحرانی یکی از مهم‌ترین جنبه‌های استراتژی‌های موفق است. طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و آمادگی برای موقعیت‌های بحرانی شامل موارد زیر است:

- **شبیه‌سازی‌های مختلف:** اجرای شبیه‌سازی‌های بحرانی به‌منظور آمادگی برای موقعیت‌های اضطراری و ارتقاء توانایی تیم‌های مدیریت بحران

- **تهیه طرح‌های اضطراری:** ایجاد و به‌روزرسانی طرح‌های اضطراری شامل برنامه‌های واکنش، مسئولیت‌ها و فرآیندهای هماهنگی بین سازمان‌ها و نهادهای مختلف

۲. شفافیت و صداقت

ارائه اطلاعات دقیق، صادقانه و شفاف به زائران برای حفظ اعتماد و کاهش نگرانی‌ها بسیار اهمیت دارد. این مؤلفه شامل:

- **انتشار به‌موقع اطلاعات:** ارائه به‌موقع و صحیح اطلاعات برای جلوگیری از ایجاد شایعات و ابهامات

- **اطلاع‌رسانی شفاف:** توضیحات دقیق و روشن در مورد وضعیت‌های اضطراری، اقدامات انجام شده و نحوه دریافت کمک

۳. پاسخگویی سریع

توانایی پاسخگویی به موقع به مشکلات و تغییرات وضعیت برای کاهش تأثیر بحران‌ها و اطمینان از عملکرد صحیح سیستم‌های اطلاع‌رسانی ضروری است. این مؤلفه شامل

- **ایجاد خطوط ارتباطی فوری:** تأسیس و مدیریت کانال‌های ارتباطی فوری برای اطلاع‌رسانی سریع به زائران و کارکنان

- **اعمال تغییرات فوری:** توانایی در تطبیق سریع با تغییرات و مشکلات جدید و به‌روزرسانی اطلاعات در زمان واقعی

تحلیل نحوه اعمال استراتژی‌ها

تحلیل نحوه اعمال استراتژی‌ها به بررسی عملکرد واقعی استراتژی‌های طراحی شده و تأثیر آن‌ها در مدیریت بحران‌ها و مشکلات می‌پردازد. این تحلیل می‌تواند شامل روش‌های زیر باشد:

۱. تحلیل تجربیات گذشته

استفاده از تجربیات بحران‌های گذشته برای بهبود استراتژی‌ها و جلوگیری از تکرار مشکلات مشابه می‌تواند بسیار مفید باشد. این روش شامل:

- **مطالعه موردی بحران‌های گذشته:** تحلیل جزئیات بحران‌های گذشته برای شناسایی نقاط قوت و ضعف استراتژی‌های اطلاع‌رسانی و مدیریت بحران
- **بررسی بازخوردها:** جمع‌آوری و تحلیل بازخوردهای زائران و کارکنان از بحران‌های قبلی به‌منظور شناسایی نقاط بهبود

۲. ارزیابی اثربخشی

ارزیابی موفقیت و کارایی استراتژی‌های بحران بر اساس داده‌های واقعی و بازخوردهای دریافتی از زائران و دیگر ذینفعان می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- **شاخص‌های عملکرد کلیدی^۵:** تعیین و پیگیری شاخص‌های عملکرد برای اندازه‌گیری تأثیر استراتژی‌های اطلاع‌رسانی و مدیریت بحران

- **بررسی تأثیرات:** ارزیابی تأثیر استراتژی‌ها بر روی بهبود وضعیت و رضایت زائران از طریق تحلیل داده‌ها و مقایسه با اهداف تعیین شده

استراتژی‌های نوین در اطلاع‌رسانی

با توجه به پیشرفت‌های فناوری و تغییرات در الگوهای ارتباطی، استفاده از استراتژی‌های نوین می‌تواند به بهبود فرآیند اطلاع‌رسانی در تجمعات انبوه کمک کند. این استراتژی‌ها شامل:

۱. استفاده از فناوری‌های دیجیتال:

- اپلیکیشن‌های موبایل: طراحی و توسعه اپلیکیشن‌های موبایل برای ارائه اطلاعات به‌روز، نقشه‌های تعاملی، و خدمات اضطراری. این اپلیکیشن‌ها می‌توانند به زائران کمک کنند تا از وضعیت‌های مختلف، از جمله ترافیک و شرایط آب و هوا، مطلع شوند.
- پلتفرم‌های اجتماعی: بهره‌برداری از شبکه‌های اجتماعی برای انتشار سریع اخبار و اطلاع‌رسانی به‌موقع به زائران. این پلتفرم‌ها می‌توانند به عنوان ابزارهای مؤثری برای تعامل و پاسخ به نگرانی‌های فوری عمل کنند.

۲. ارتقاء ارتباطات بصری:

- اینفوگرافیک و موشن گرافیک: استفاده از اینفوگرافیک و موشن گرافیک برای انتقال اطلاعات پیچیده به‌طور ساده و بصری. این ابزارها می‌توانند به ارائه راهنماهای تصویری و ویدئوهای آموزشی کمک کنند و به درک بهتر و سریع‌تر اطلاعات توسط زائران کمک کنند.
- ویدئوهای آموزشی و اطلاع‌رسانی: تولید و انتشار ویدئوهای کوتاه و آموزشی برای ارائه اطلاعات مفید و نکات ایمنی به زائران. این ویدئوها می‌توانند به‌طور مؤثری اطلاعات را به زائران منتقل کرده و به تسهیل فرآیندها و کاهش مشکلات کمک کنند.

۳. مدیریت بحران دیجیتال:

- تحلیل داده‌های بزرگ^۶: استفاده از تحلیل داده‌های بزرگ برای شناسایی الگوها، پیش‌بینی مشکلات، و بهبود تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی. این روش می‌تواند به شناسایی نیازهای فوری و نقاط بحرانی کمک کند.
- پلتفرم‌های تعاملی: استفاده از پلتفرم‌های تعاملی برای مدیریت و پاسخ به سوالات و نگرانی‌های زائران. این پلتفرم‌ها می‌توانند به‌طور مستقیم با زائران ارتباط برقرار کرده و به رفع مشکلات و ارتقاء تجربه زائران کمک کنند.

تأثیر فرهنگ و مذهب بر روش‌های اطلاع‌رسانی در تجمعات انبوه (مراسم اربعین حسینی)

فرهنگ و مذهب به‌طور عمیق بر نحوه دریافت و تفسیر اطلاعات تأثیر می‌گذارند و نقش

مهمی در انتخاب روش‌های مؤثر برای اطلاع‌رسانی در تجمعات انبوه دارند. در مراسم اربعین حسینی، که یکی از بزرگ‌ترین تجمعات مذهبی در جهان اسلام است، توجه به این تأثیرات فرهنگی و مذهبی برای ارائه اطلاعات به‌طور مؤثر و احترام‌آمیز ضروری است.

۱. تأثیر فرهنگ بر روش‌های اطلاع‌رسانی

فرهنگ به‌عنوان مجموعه‌ای از باورها، ارزش‌ها، و رفتارهای مشترک یک گروه اجتماعی، بر تمامی جنبه‌های زندگی انسان تأثیر می‌گذارد. در زمینه اطلاع‌رسانی، درک تفاوت‌های فرهنگی می‌تواند به ایجاد پیام‌های مؤثرتر و پذیرش بیشتر آنها کمک کند.

۱-۱) تفاوت‌های فرهنگی و طراحی پیام

تفاوت‌های فرهنگی می‌توانند تأثیرات عمیقی بر طراحی و ارسال پیام‌های اطلاع‌رسانی داشته باشند. برای مثال:

– **رنگ‌ها:** رنگ‌ها ممکن است معانی مختلفی در فرهنگ‌های گوناگون داشته باشند. در برخی فرهنگ‌ها، رنگ سفید به‌عنوان نماد پاکی و شادی در نظر گرفته می‌شود، در حالی که در دیگر فرهنگ‌ها ممکن است نشانه عزاداری باشد. در طراحی اطلاع‌رسانی برای زائران اربعین حسینی، انتخاب رنگ‌های مناسب برای نشانه‌گذاری‌ها و تبلیغات باید با توجه به معانی فرهنگی آنها صورت گیرد.

– **تصاویر و نمادها:** تصاویری که در یک فرهنگ به‌عنوان مثبت و تشویق‌کننده دیده می‌شوند، ممکن است در فرهنگ‌های دیگر معانی متفاوتی داشته باشند. بنابراین، استفاده از تصاویر و نمادها باید به‌طور دقیق و با در نظر گرفتن حساسیت‌های فرهنگی، انتخاب شود.

۱-۲) شیوه‌های ارتباطی

شیوه‌های ارتباطی نیز می‌توانند تحت تأثیر فرهنگ قرار گیرند. برخی فرهنگ‌ها ممکن است به ارتباطات غیرکلامی مانند زبان بدن و تماس چشمی توجه بیشتری داشته باشند، در حالی که در فرهنگ‌های دیگر، ارتباطات کلامی و نوشتاری اهمیت بیشتری دارد. در نتیجه، روش‌های اطلاع‌رسانی باید با توجه به این تفاوت‌ها طراحی شوند تا به‌طور مؤثر به مخاطبان منتقل شوند.

۲. تأثیر مذهب بر روش‌های اطلاع‌رسانی

مذهب به‌عنوان مجموعه‌ای از باورها و ارزش‌ها، تأثیرات عمیقی بر نحوه طراحی و ارائه اطلاعات دارد. در مراسم اربعین حسینی، که یک رویداد مذهبی مهم است، احترام به اصول و آموزه‌های مذهبی برای موفقیت در اطلاع‌رسانی بسیار حائز اهمیت است.

۲-۱) احترام به اصول و آموزه‌های مذهبی

باورها و ارزش‌های مذهبی می‌توانند بر محتوای پیام‌های اطلاع‌رسانی و نحوه ارائه آنها تأثیر بگذارند:

- **محتوای پیام:** اطلاعات باید با حساسیت به اصول و آموزه‌های مذهبی طراحی شوند. به‌طور مثال، در مراسم اربعین حسینی، پیام‌ها باید به‌طور ویژه‌ای به مسائل مذهبی مانند ارزش‌های ایثار و فداکاری امام حسین (ع) اشاره کنند و از بکارگیری مطالبی که ممکن است با باورهای مذهبی مغایرت داشته باشد، اجتناب کنند.

- **شیوه‌های ارائه:** نحوه ارائه اطلاعات نیز باید با احترام به اصول مذهبی صورت گیرد. برای مثال، استفاده از زبان و لحن مناسب و اجتناب از تصاویری که ممکن است به‌طور غیرمستقیم به باورهای مذهبی توهین کنند، از جمله مواردی است که باید در نظر گرفته شود.

۲-۲) نقش مذهب در انتخاب رسانه‌ها

انتخاب رسانه‌های مناسب برای اطلاع‌رسانی نیز تحت تأثیر مذهب قرار می‌گیرد. رسانه‌ها باید با توجه به حساسیت‌های مذهبی انتخاب شوند:

- **رسانه‌های سنتی و دیجیتال:** در برخی جوامع مذهبی، رسانه‌های سنتی مانند رادیو و تلویزیون ممکن است به‌عنوان منابع معتبرتری برای دریافت اطلاعات شناخته شوند، در حالی که در جوامع دیگر، رسانه‌های دیجیتال مانند شبکه‌های اجتماعی و اپلیکیشن‌ها ممکن است اولویت داشته باشند. (Campbell, 2013)

- **رسانه‌های فیزیکی:** تابلوهای اطلاع‌رسانی و بروشورها باید با توجه به آموزه‌های مذهبی طراحی شوند و به‌طور خاص از تصاویری که ممکن است به‌طور غیرمستقیم به باورهای مذهبی توهین کنند، اجتناب شود.

نقش اینفلوئنسرها^۷ در اطلاع رسانی و آگاهی بخشی

در تجمعات انبوه: فرصت ها و چالش ها

بلاگرها^۸ و اینفلوئنسرها نقش بسیار مهمی در اطلاع رسانی و آگاهی بخشی در تجمعات انبوه مانند اربعین حسینی ایفا می کنند. اهمیت این نقش ها به دلایل زیر است:

۱. دسترسی و نفوذ بالا

دسترسی گسترده: بلاگرها و اینفلوئنسرها به دلیل پایگاه های اجتماعی و دنبال کنندگان گسترده خود، قادرند به سرعت اطلاعات را به جمعیت زیادی از زائران منتقل کنند. این دسترسی به ویژه در شرایط بحرانی و نیاز به اطلاع رسانی سریع بسیار مفید است. طبق گزارش ها، اینفلوئنسرها می توانند پیام های خود را به میلیون ها نفر برسانند و به سرعت به نیازهای اطلاع رسانی پاسخ دهند. (Marwick, 2015)

۲. اعتماد و اعتبار

افزایش اعتماد: بسیاری از افراد به نظرات و تجربیات اینفلوئنسرها و بلاگرها اعتماد بیشتری نسبت به رسانه های رسمی دارند. اینفلوئنسرها با ایجاد روابط نزدیک و مستمر با دنبال کنندگان خود، می توانند به عنوان منابع معتبر و قابل اعتماد برای اطلاعات و راهنمایی ها عمل کنند.

۳. توسعه محتوا و خلاقیت

محتوای متنوع و جذاب: بلاگرها و اینفلوئنسرها می توانند محتوای خلاقانه و متنوعی تولید کنند که به جذب توجه زائران و انتقال اطلاعات به شیوه ای جذاب و قابل فهم کمک می کند. این محتوا می تواند شامل ویدیوها، پست های وبلاگی، عکس ها و استوری های شبکه های اجتماعی باشد که به راحتی قابل اشتراک گذاری و دسترسی است.

۴. تعامل و پاسخگویی

تعامل مستقیم: اینفلوئنسرها و بلاگرها می توانند به طور مستقیم با دنبال کنندگان خود ارتباط برقرار کنند و به سوالات و نگرانی های آنان پاسخ دهند. این تعامل مستقیم می تواند به رفع ابهامات و افزایش آگاهی در مورد مسائل مختلف کمک کند. توانایی آنها در پاسخگویی

Influencer ۷

Blogger ۸



سریع به نظرات و پیام‌های دنبال‌کنندگان، به بهبود فرآیند اطلاع‌رسانی و مدیریت بحران کمک می‌کند.

۵. پخش و ترویج اطلاعات

گسترش دامنه اطلاع‌رسانی: بلاگرها و اینفلوئنسرهای می‌توانند با همکاری با سازمان‌های رسمی و نهادهای محلی، اطلاعات مهم را به طور گسترده‌تری منتشر کنند. آنها قادرند اطلاعات کلیدی مانند تغییرات در مسیرها، نکات ایمنی، و زمان‌بندی رویدادها را به صورت سریع و مؤثر به مخاطبان خود منتقل کنند.

۶. تحلیل و بررسی بازخورد

جمع‌آوری بازخورد و تحلیل: اینفلوئنسرهای می‌توانند بازخوردهای مستقیم از دنبال‌کنندگان خود جمع‌آوری کرده و اطلاعات ارزشمندی را درباره نیازها و مشکلات زائران ارائه دهند. این بازخوردها می‌تواند به بهبود فرآیندهای اطلاع‌رسانی و ارتقای کیفیت خدمات کمک کند.

۷. پیشگیری و مدیریت بحران

پیشگیری از بحران: با توجه به نفوذ و تاثیرگذاری اینفلوئنسرهای، آنها می‌توانند به عنوان ابزارهای مؤثر برای پیشگیری از بحران‌ها و کاهش اضطراب عمومی عمل کنند. ارائه اطلاعات صحیح و به‌موقع از سوی اینفلوئنسرهای می‌تواند به مدیریت بهتر بحران‌ها و کاهش اثرات منفی آنها کمک کند.

استفاده مؤثر از بلاگرها و اینفلوئنسرهای در برنامه‌های اطلاع‌رسانی می‌تواند به بهبود فرآیندها، افزایش آگاهی و ارتقای تجربه زائران در تجمعات انبوه کمک کند. استفاده از بلاگرها و اینفلوئنسرهای در اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی در تجمعات انبوه مانند اربعین حسینی می‌تواند با برخی معایب و چالش‌ها همراه باشد. این معایب عبارتند از:

۱. دقت و صحت اطلاعات

اطلاعات نادرست: بلاگرها و اینفلوئنسرهای ممکن است اطلاعات نادرست یا ناقص منتشر کنند. فقدان نظارت دقیق و اعتبارسنجی مناسب می‌تواند منجر به انتشار اخبار غلط و شایعات شود که باعث سردرگمی و نگرانی زائران می‌شود.

۲. تمرکز بر تبلیغات

توجه به تبلیغات: برخی اینفلوئنسرها ممکن است بیشتر به تبلیغات و همکاری‌های تجاری توجه کنند تا به ارائه اطلاعات مفید. این می‌تواند باعث کاهش اعتبار و اعتماد به اطلاعات منتشر شده شود و همچنین توجه زائران را به تبلیغات و محتوای تجاری منحرف کند.

۳. حساسیت فرهنگی و مذهبی

عدم حساسیت به ارزش‌ها: بلاگرها و اینفلوئنسرها ممکن است به اندازه کافی حساس به اصول فرهنگی و مذهبی نباشند. انتشار محتواهای ناهنجار یا نامناسب ممکن است باعث توهین به باورهای مذهبی یا فرهنگی زائران شود و مشکلاتی را در ارتباطات ایجاد کند.

۴. نظارت و کنترل

کمبود نظارت: نظارت بر فعالیت‌های بلاگرها و اینفلوئنسرها دشوار است و ممکن است پیام‌های آنان به طور کامل تحت کنترل نهادهای رسمی نباشد. این کمبود نظارت می‌تواند به انتشار اطلاعات اشتباه و افزایش بحران‌های اطلاعاتی منجر شود.

۵. تنوع پیام‌ها

پیام‌های متناقض: به دلیل تنوع زیاد در بلاگرها و اینفلوئنسرها، ممکن است پیام‌های متناقض و غیر هماهنگ منتشر شود. این امر می‌تواند به سردرگمی زائران و کاهش اثربخشی اطلاع‌رسانی منجر شود.

۶. عوامل تجاری و مالی

منافع تجاری: منافع مالی و تجاری برخی از اینفلوئنسرها می‌تواند بر محتوای اطلاع‌رسانی تأثیر منفی بگذارد. برخی از اینفلوئنسرها ممکن است اطلاعات را به نفع برندها و تبلیغ‌کنندگان تغییر دهند و به جای ارائه اطلاعات معتبر، به معرفی محصولات بپردازند.

۷. اعتماد عمومی

کاهش اعتماد: اگر بلاگرها و اینفلوئنسرها به اشتباه اطلاعاتی منتشر کنند، ممکن است اعتماد عمومی به منابع دیجیتال کاهش یابد. این امر می‌تواند تأثیر منفی بر روی فرآیندهای اطلاع‌رسانی و مدیریت بحران داشته باشد. (Freberg et al., 2011)

ارزیابی و اندازه‌گیری تأثیر اطلاع‌رسانی در تجمعات انبوه (مراسم اربعین حسینی)

ارزیابی و اندازه‌گیری تأثیر اطلاع‌رسانی به فرآیند بررسی میزان موفقیت و کارایی روش‌های اطلاع‌رسانی در دستیابی به اهداف تعیین‌شده اشاره دارد. در تجمعات انبوه نظیر مراسم اربعین حسینی، این ارزیابی به‌ویژه از اهمیت بالایی برخوردار است تا اطمینان حاصل شود که پیام‌های اطلاع‌رسانی به‌طور مؤثر به زائران منتقل شده و مشکلات و نیازهای آنها به‌خوبی مدیریت می‌شود.

روش‌های ارزیابی تأثیر اطلاع‌رسانی

۱. آزمون‌های پیش و پس

آزمون‌های پیش و پس به‌منظور اندازه‌گیری تغییرات در دانش و آگاهی مخاطبان قبل و بعد از اطلاع‌رسانی استفاده می‌شوند. این روش شامل ارزیابی پیش‌زمینه‌ای از وضعیت آگاهی زائران قبل از اجرای برنامه‌های اطلاع‌رسانی و سپس ارزیابی مجدد پس از اجرای این برنامه‌ها است. این مقایسه می‌تواند به شناسایی میزان تأثیرگذاری و موفقیت روش‌های اطلاع‌رسانی کمک کند.

مثال: در مراسم اربعین حسینی، قبل از آغاز کمپین‌های اطلاع‌رسانی، پرسشنامه‌هایی بین زائران توزیع می‌شود تا میزان آگاهی آنها از مسیرها، خدمات و مقررات بررسی شود. سپس، پس از اتمام کمپین، پرسشنامه‌های مشابهی توزیع شده و تغییرات در سطح آگاهی زائران سنجیده می‌شود.

۲. نظرسنجی‌ها و بازخوردها

نظرسنجی‌ها و جمع‌آوری بازخوردها از زائران ابزارهای مهم دیگری برای ارزیابی تأثیر اطلاع‌رسانی هستند. این روش‌ها شامل استفاده از نظرسنجی‌های آنلاین یا حضوری و تحلیل نظرات و بازخوردهای دریافتی است. این اطلاعات می‌تواند به‌طور مستقیم به ارزیابی رضایت زائران و تأثیرگذاری پیام‌های اطلاع‌رسانی کمک کند.

مثال: در پایان هر روز از مراسم اربعین، نظرسنجی‌هایی از زائران در نقاط مختلف تجمعات به‌منظور جمع‌آوری بازخورد در مورد کیفیت اطلاعات ارائه‌شده، مفید بودن خدمات و نقاط قوت و ضعف سیستم اطلاع‌رسانی برگزار می‌شود. (Dillman, Smyth, & Christian, 2014)

تحلیل داده‌ها و بازخوردها

تحلیل داده‌ها فرآیند تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌دست‌آمده از زائران است که برای بهبود فرآیندهای اطلاع‌رسانی ضروری است. این تحلیل به شناسایی نقاط قوت و ضعف سیستم اطلاع‌رسانی کمک کرده و به بهبود مستمر آن منجر می‌شود.

۱. تحلیل متن

تحلیل متن شامل بررسی محتوای نظرات و بازخوردهای جمع‌آوری‌شده برای شناسایی الگوهای تکراری و مشکلات است. این روش به‌ویژه برای استخراج اطلاعات کیفی و شناسایی مسائل عمده مؤثر است. (Bazeley & Jackson, 2013)

مثال: تحلیل نظرات زائران از طریق تحلیل متن می‌تواند به شناسایی مشکلات متداول مانند کمبود اطلاعات در خصوص مسیرها یا خدمات بهداشتی کمک کند.

۲. تجزیه و تحلیل احساسات

تجزیه و تحلیل احساسات به ارزیابی عمومی احساسات نسبت به خدمات و اطلاع‌رسانی ارائه‌شده می‌پردازد. این روش به‌ویژه برای شناسایی نگرش‌های مثبت یا منفی زائران نسبت به اطلاع‌رسانی و خدمات مفید است.

مثال: استفاده از ابزارهای تجزیه و تحلیل احساسات برای بررسی نظرات آنلاین زائران در شبکه‌های اجتماعی و وبسایت‌های مرتبط با مراسم اربعین حسینی به‌منظور شناسایی احساسات غالب و واکنش‌ها نسبت به کمپین‌های اطلاع‌رسانی.

تأثیر بازخوردها

بازخوردها به‌عنوان ابزاری برای بهبود مستمر فرآیندهای اطلاع‌رسانی بسیار اهمیت دارند. بررسی و تحلیل بازخوردهای دریافتی به‌طور مستمر به ارائه خدمات بهتر و افزایش رضایت زائران منجر می‌شود.

۱. ارزیابی رضایت زائران

بررسی میزان رضایت زائران و مشکلات گزارش‌شده توسط آنها یکی از روش‌های اصلی برای ارزیابی تأثیر اطلاع‌رسانی است. این ارزیابی می‌تواند به شناسایی نقاط قوت و ضعف خدمات و فرآیندهای اطلاع‌رسانی کمک کند.

مثال: ارزیابی میزان رضایت زائران از طریق نظرسنجی‌های پیوسته و بازخوردهای آن‌ها به شناسایی بخش‌هایی که نیاز به بهبود دارند، مانند خدمات اطلاعاتی در مناطق شلوغ، کمک می‌کند.

۲.۱ اعمال تغییرات

استفاده از بازخوردها برای اصلاح و بهبود خدمات و فرآیندها جزء اساسی فرآیند بهبود مستمر است. این تغییرات می‌تواند شامل به‌روزرسانی اطلاعات، بهبود روش‌های ارتباطی، و افزایش کیفیت خدمات باشد.

مثال: تغییرات در سیستم‌های اطلاع‌رسانی مانند افزودن تابلوهای راهنما و بهبود محتوا بر اساس نظرات و بازخوردهای زائران.

ارزیابی و بهبود مستمر

ارزیابی باید بر اساس معیارهای عملکرد و داده‌های واقعی انجام شود تا مؤثر بودن فرآیندهای اطلاع‌رسانی مشخص گردد. این ارزیابی به‌عنوان مبنای بهبود مستمر فرآیندها عمل می‌کند.

۱. معیارهای ارزیابی

- **معیارهای عملکرد:** شامل دقت، سرعت و کارایی اطلاع‌رسانی. این معیارها به‌طور مشخص عملکرد سیستم اطلاع‌رسانی در ارائه اطلاعات صحیح و به‌موقع را اندازه‌گیری می‌کنند.

- **ارزیابی کیفیت:** بررسی کیفیت اطلاعات و خدمات ارائه‌شده از نظر دقت، جامعیت، و قابل‌فهم بودن اطلاعات است.

۲. فرآیندهای بهبود مستمر

بهبود مستمر شامل یادگیری از تجربیات گذشته و اعمال تغییرات براساس نتایج ارزیابی است. این فرآیند به ارتقای کیفیت و کارایی سیستم اطلاع‌رسانی کمک می‌کند.

- **چرخه PDCA^۹:** شامل مراحل برنامه‌ریزی، انجام، بررسی و عمل است که به بهبود مستمر فرآیندها کمک می‌کند.

- **آموزش و توسعه:** به‌روز رسانی دانش و مهارت‌های تیم اطلاع‌رسانی به‌منظور بهبود عملکرد و کارایی آنها. (Berg, 2009)

عوامل کلیدی در بهینه‌سازی اطلاع‌رسانی در تجمعات انبوه

۱. یکپارچگی داده‌ها و سیستم‌ها

ادغام سیستم‌های اطلاع‌رسانی: در تجمعات انبوه مانند اربعین حسینی، ایجاد یک سیستم یکپارچه برای مدیریت اطلاعات ضروری است. این سیستم باید شامل همه کانال‌های اطلاع‌رسانی از جمله اپلیکیشن‌های موبایل، وبسایت‌ها، و رسانه‌های اجتماعی باشد. با استفاده از یک پایگاه داده مرکزی، تیم‌های مختلف قادر خواهند بود تا اطلاعات را به‌طور هماهنگ و بدون تداخل در دسترس زائران قرار دهند. این ادغام می‌تواند شامل استفاده از نرم‌افزارهای مدیریت محتوا و سیستم‌های پایش موقعیت جغرافیایی (GPS)^{۱۰} باشد.

(Lee & Hsieh, 2016)

۲. آموزش و توانمندسازی تیم‌های اطلاع‌رسانی

آموزش مستمر: تیم‌های اطلاع‌رسانی باید به‌طور منظم آموزش ببینند تا با ابزارهای جدید و تکنیک‌های ارتباطی به‌روز آشنا شوند. این آموزش‌ها می‌تواند شامل تکنیک‌های ارتباطات مؤثر، مدیریت بحران، و استفاده از فناوری‌های نوین باشد. برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی با محوریت تعامل با زائران و حل مشکلات احتمالی، به بهبود عملکرد تیم‌های اطلاع‌رسانی کمک می‌کند.

۳. توسعه فناوری‌های نوین

استفاده از فناوری‌های نوین: فناوری‌های نوین مانند واقعیت افزوده (AR)^{۱۱} و واقعیت مجازی (VR)^{۱۲} می‌توانند ابزارهای قدرتمندی برای اطلاع‌رسانی و بهبود تجربه زائران باشند. برای مثال، اپلیکیشن‌های AR می‌توانند اطلاعات موقعیت جغرافیایی و راهنمایی‌های بصری را به‌صورت هم‌زمان در اختیار زائران قرار دهند. همچنین، VR می‌تواند به‌عنوان یک ابزار آموزشی برای شبیه‌سازی وضعیت‌های مختلف و آماده‌سازی زائران برای شرایط مختلف مورد استفاده قرار گیرد.

۴. ارزیابی و تحلیل دقیق

تحلیل داده‌های بزرگ: استفاده از داده‌های بزرگ برای تحلیل رفتار زائران و پیش‌بینی مشکلات احتمالی می‌تواند به بهبود فرآیندهای اطلاع‌رسانی کمک کند. ابزارهای تحلیل داده



می‌توانند الگوهای ترافیک، مشکلات بهداشتی و نیازهای خاص زائران را شبیه‌سازی کرده و بر اساس این تحلیل‌ها، اقدامات پیشگیرانه و اصلاحی انجام دهند.

۵. برقراری ارتباط دوسویه

تشویق به بازخورد: برقراری کانال‌های بازخورد فعال مانند فرم‌های آنلاین، شماره‌های تلفن اختصاصی، و سیستم‌های پیام‌رسانی می‌تواند به دریافت نظرات و پیشنهادات زائران کمک کند. با تحلیل این بازخوردها، می‌توان مشکلات را شناسایی و اقدامات اصلاحی لازم را انجام داد. به علاوه، این بازخوردها به بهبود کیفیت خدمات و افزایش رضایت زائران منجر می‌شود.

۶. مدیریت بحران و آمادگی اضطراری

تست و شبیه‌سازی سناریوهای بحران: برگزاری تمرینات و شبیه‌سازی‌های منظم برای آمادگی در برابر بحران‌های احتمالی می‌تواند به بهبود پاسخگویی و کاهش اثرات منفی بحران‌ها کمک کند. این شبیه‌سازی‌ها باید شامل سناریوهای مختلف مانند ازدحام جمعیت، بحران‌های بهداشتی، و مشکلات زیرساختی باشد. ارزیابی عملکرد تیم‌ها و سیستم‌ها در این تمرینات می‌تواند نقاط قوت و ضعف را شناسایی کرده و برای بهبود آماده‌سازی‌های آینده استفاده شود.

۷. اطلاع‌رسانی چندزبانه

ترجمه و تطبیق پیام‌ها: با توجه به تنوع فرهنگی و زبانی زائران، ارائه اطلاعات به چند زبان و استفاده از مترجمان حرفه‌ای برای تطبیق پیام‌ها با نیازهای مختلف ضروری است. همچنین، استفاده از نرم‌افزارهای ترجمه و خدمات ترجمه زنده می‌تواند به ارتقای دسترسی زائران به اطلاعات کمک کند. این کار باید با در نظر گرفتن حساسیت‌های فرهنگی و مذهبی هر گروه انجام شود.

۸. استفاده از رسانه‌های اجتماعی و دیجیتال

فعالیت در رسانه‌های اجتماعی: رسانه‌های اجتماعی به عنوان ابزارهای قوی برای اطلاع‌رسانی در زمان واقعی عمل می‌کنند. استفاده از پلتفرم‌هایی مانند توئیتر، فیسبوک، و اینستاگرام برای انتشار به‌روزرسانی‌ها، اخبار و تعامل با زائران می‌تواند به تسهیل ارتباط و رفع مشکلات کمک کند. همچنین، استفاده از هشتگ‌ها و کمپین‌های تبلیغاتی می‌تواند به افزایش دسترسی و آگاهی کمک کند. (Coombs, 2014)

۹. سنجش و بهبود مستمر

فرآیندهای بهبود مستمر: پیاده‌سازی چرخه‌های بهبود مستمر مانند PDCA^{۱۳} (برنامه‌ریزی، انجام، بررسی، عمل) می‌تواند به ارتقاء کیفیت اطلاع‌رسانی کمک کند. با استفاده از این روش، می‌توان فرآیندهای اطلاع‌رسانی را به‌طور مداوم ارزیابی کرده و بر اساس نتایج به‌دست‌آمده تغییرات لازم را اعمال کرد. این بهبودها باید بر اساس داده‌های واقعی و بازخوردهای زائران انجام شود.

۱۰. طراحی تجارب کاربری بهینه

تجربه کاربری^{۱۴}: طراحی تجربه کاربری بهینه برای اپلیکیشن‌ها و وبسایت‌ها باید با توجه به نیازها و ترجیحات زائران صورت گیرد. این شامل طراحی رابط‌های کاربری ساده و کاربرپسند، اطمینان از دسترسی آسان به اطلاعات، و تست‌های کاربری برای شناسایی مشکلات و بهبود کارایی است. طراحی باید شامل ویژگی‌هایی باشد که دسترسی به اطلاعات را تسهیل کرده و تجربه زائران را بهبود بخشد.

این موارد می‌توانند به بهینه‌سازی فرآیند اطلاع‌رسانی و افزایش کارایی در تجمعات انبوه مانند اربعین حسینی کمک کنند. پیاده‌سازی دقیق و مستمر این استراتژی‌ها و روش‌ها به کاهش مشکلات و افزایش رضایت زائران منجر خواهد شد.

استفاده از فناوری‌های نوین در بهبود خدمات اطلاع‌رسانی هلال احمر

در تجمعات انبوه

با توجه به وظایف جمعیت هلال احمر در زمینه اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی در تجمعات انبوه این بخش می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

۱. استفاده از تکنولوژی‌های GPS و نقشه‌های تعاملی:

– توسعه نقشه‌های تعاملی: برای ردیابی و راهنمایی زائران، ارائه اطلاعات در زمان واقعی و نمایش مکان‌های خدماتی و امدادی.

– ردیابی و نظارت: استفاده از GPS برای نظارت بر حرکت زائران و مدیریت ترافیک جمعیت.

۱۳. Plan, Do, Check, Act

۱۴. UX: User Experience



۲. ایجاد اپلیکیشن‌های موبایل:

- اپلیکیشن‌های اطلاع‌رسانی: توسعه اپلیکیشن‌هایی برای اطلاع‌رسانی سریع درباره وضعیت بحران، راه‌های امن، و نقاط خدمات.

- پلتفرم‌های پشتیبانی: ارائه امکاناتی برای ارسال و دریافت پیام‌های اضطراری و درخواست کمک.

۳. استفاده از فناوری‌های ارتباطی پیشرفته:

- شبکه‌های بی‌سیم و ارتباطی: برقراری ارتباط پایدار و مؤثر در شرایط بحرانی با استفاده از شبکه‌های بی‌سیم و تکنولوژی‌های ارتباطی پیشرفته.

- سیستم‌های هشدار فوری: نصب سیستم‌های هشدار و اطلاع‌رسانی که قادر به ارسال پیام‌های فوری به زائران باشند.

۴. تحلیل داده‌ها و هوش مصنوعی:

- مدیریت داده‌ها: استفاده از ابزارهای تحلیل داده برای پیش‌بینی نیازهای زائران و مدیریت منابع به صورت بهینه.

- هوش مصنوعی و یادگیری ماشین: به‌کارگیری الگوریتم‌های یادگیری ماشین برای تحلیل الگوهای جمعیت و پیش‌بینی بحران‌ها.

۵. آموزش و توانمندسازی نیروها:

- آموزش‌های دیجیتال: ارائه دوره‌های آموزشی آنلاین برای پرسنل هلال احمر در زمینه استفاده از فناوری‌های جدید.

- تمرینات شبیه‌سازی: برگزاری تمرینات شبیه‌سازی با استفاده از فناوری‌های نوین برای آماده‌سازی بهتر نیروها در شرایط واقعی.

این موضوع می‌تواند به هلال احمر کمک کند تا با بهره‌گیری از فناوری‌های روز، توانایی خود را در مدیریت اطلاعات و خدمات‌رسانی در تجمعات انبوه مانند اربعین حسینی بهبود بخشد و کارایی بیشتری را در شرایط بحرانی فراهم آورد.

توسعه و استفاده از سیستم‌های تحلیلی برای پیش‌بینی و مدیریت رفتار جمعیت

یکی از موضوعات مغفول مانده در زمینه اطلاع‌رسانی و آگاهی بخشی در تجمعات انبوه به ویژه در اربعین حسینی توسعه و استفاده از سیستم‌های تحلیلی برای پیش‌بینی مشکلات و مدیریت رفتار جمعیت است. این موضوع شامل چندین جنبه مهم است:

۱. پیش‌بینی رفتار جمعیت با استفاده از تحلیل داده‌ها

مدل‌های پیش‌بینی

استفاده از مدل‌های پیش‌بینی برای تحلیل الگوهای جمعیت و پیش‌بینی مشکلات احتمالی. این مدل‌ها می‌توانند به شبیه‌سازی سناریوهای مختلف کمک کنند و استراتژی‌های مؤثری برای مدیریت بحران‌ها ارائه دهند.

جمع‌آوری داده‌های بلادرنگ

بهره‌برداری از داده‌های بلادرنگ جمع‌آوری‌شده از طریق حسگرها و دستگاه‌های GPS برای تحلیل رفتار جمعیت و شناسایی نقاط ضعف و نیازهای فوری (Chen & Zhao, 2017).

۲. توسعه سیستم‌های تحلیل تصویری

دوربین‌های نظارتی و تحلیل تصویر

نصب دوربین‌های پیشرفته در نقاط کلیدی برای نظارت و تحلیل وضعیت جمعیت. این تکنولوژی می‌تواند به شناسایی مشکلات زودهنگام، نظارت بر تجمعات و اطمینان از ایمنی زائران کمک کند.

تحلیل تصویری و الگوریتم‌های یادگیری ماشین

استفاده از الگوریتم‌های یادگیری ماشین برای تحلیل تصاویر دوربین‌ها و پیش‌بینی مشکلات احتمالی. این سیستم‌ها می‌توانند به شناسایی تجمعات غیرعادی، رفتارهای مشکوک و نیازهای فوری کمک کنند.

۳. ارتباطات بین‌سازمانی و هماهنگی

پلتفرم‌های ارتباطی یکپارچه

توسعه پلتفرم‌های ارتباطی که به سازمان‌ها و تیم‌های مختلف کمک کند تا به‌صورت هماهنگ عمل کنند. این پلتفرم‌ها می‌توانند شامل ابزارهای ارتباطی، اشتراک‌گذاری اطلاعات

و سیستم‌های هماهنگی عملیات باشند.

برنامه‌ریزی و مدیریت یکپارچه

ایجاد سیستم‌های مدیریت یکپارچه برای برنامه‌ریزی و هماهنگی بین سازمان‌ها و تیم‌های مختلف. این سیستم‌ها باید قادر به مدیریت منابع، برنامه‌ریزی و پاسخگویی به بحران‌ها باشند.

۴. آموزش و توانمندسازی با استفاده از فناوری‌های نوین

واقعیت مجازی و شبیه‌سازی

استفاده از فناوری واقعیت مجازی و شبیه‌سازی برای آموزش نیروهای امدادی و تیم‌های مدیریت بحران. این تکنولوژی‌ها می‌توانند به تیم‌ها کمک کنند تا با شرایط واقعی شبیه‌سازی شده آشنا شوند و آمادگی بیشتری پیدا کنند

دوره‌های آنلاین و پلتفرم‌های آموزشی

ارائه دوره‌های آموزشی آنلاین برای پرسنل و داوطلبان، به‌ویژه در زمینه استفاده از فناوری‌های نوین و مدیریت بحران

۵. مشارکت و تعامل با جامعه محلی

ارتباط مؤثر با جامعه محلی

برقراری ارتباط مستمر با جامعه محلی برای شناسایی نیازها و مشکلات خاص آنها. این تعامل می‌تواند به بهبود خدمات و اطلاع‌رسانی کمک کند

گسترش آگاهی و آموزش عمومی

برگزاری کارگاه‌ها و جلسات آموزشی برای جامعه محلی به‌منظور ارتقاء آگاهی و آمادگی آنها در مواجهه با شرایط بحرانی

این موضوعات می‌توانند به بهبود کارایی و اثربخشی فرآیندهای اطلاع‌رسانی و مدیریت بحران در تجمعات انبوه کمک کنند و موجب ارتقاء خدمات هلال احمر در این زمینه شوند.

(Shultz & Cooper, 2018)

تأثیر فناوری‌های نوین بر بهبود تجربه زائران در مراسم‌های مذهبی

موضوع جدید و قابل توجه دیگر در زمینه اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی در تجمعات انبوه می‌تواند "تأثیر فناوری‌های نوین بر بهبود تجربه زائران در مراسم‌های مذهبی" است. این موضوع به‌ویژه برای بررسی تأثیرات مثبت فناوری‌های نوین در ارتقاء کیفیت و کارایی خدمات در تجمعات بزرگ مانند اربعین حسینی مناسب است.

با پیشرفت سریع فناوری، ابزارها و تکنولوژی‌های نوین به‌طور قابل توجهی بر بهبود تجربه زائران در مراسم‌های مذهبی تأثیر گذاشته‌اند. در این بخش به بررسی تأثیرات این فناوری‌ها و چگونگی کاربرد آنها در تجمعات انبوه می‌پردازیم.

۱. اپلیکیشن‌های موبایل برای مدیریت تجربه زائران

اطلاعات و نقشه‌های تعاملی

اپلیکیشن‌های موبایل که شامل نقشه‌های تعاملی، اطلاعات مکان‌های مهم، و مسیرهای پیشنهادی برای زائران هستند، می‌توانند به بهبود تجربه سفر و تسهیل در یافتن مکان‌های مختلف کمک کنند. این اپلیکیشن‌ها همچنین می‌توانند شامل ویژگی‌هایی برای دریافت به‌روزرسانی‌های لحظه‌ای و هشدارهای ضروری باشند.

سیستم‌های راهنمایی و پشتیبانی آنلاین

اپلیکیشن‌های موبایل می‌توانند شامل سیستم‌های پشتیبانی آنلاین و چت‌بات‌ها برای پاسخگویی به سؤالات و مشکلات زائران باشند. این سیستم‌ها می‌توانند به‌طور مؤثری به مدیریت درخواست‌ها و مشکلات کمک کنند و سرعت پاسخگویی را افزایش دهند.

۲. استفاده از فناوری واقعیت افزوده و واقعیت مجازی

شبیه‌سازی و آموزش

فناوری‌های واقعیت مجازی و واقعیت افزوده می‌توانند برای شبیه‌سازی محیط‌های تجمع و آموزش زائران و تیم‌های امدادی استفاده شوند. این تکنولوژی‌ها می‌توانند به زائران کمک کنند تا با شرایط مختلف آشنا شوند و آمادگی بیشتری پیدا کنند.

راهنمایی و تعامل بهبود یافته:

استفاده از واقعیت افزوده می‌تواند به ارائه اطلاعات تعاملی و راهنمایی‌های بصری در

مکان‌های تجمع کمک کند، از جمله نمایش مسیرها، مکان‌های خدماتی، و اطلاعات فرهنگی (Huang & Li, 2021)

۳. تحلیل داده‌های کلان برای مدیریت جمعیت

پیش‌بینی رفتار و نیازهای زائران:

استفاده از تحلیل داده‌های کلان برای پیش‌بینی رفتار جمعیت و شناسایی الگوهای رفتاری می‌تواند به مدیران کمک کند تا نیازهای زائران را بهتر شناسایی کرده و اقدامات پیشگیرانه مؤثرتری انجام دهند. این تحلیل‌ها می‌توانند به بهبود برنامه‌ریزی و مدیریت بحران کمک کنند.

بهینه‌سازی منابع و خدمات:

تحلیل داده‌های کلان می‌تواند به بهینه‌سازی تخصیص منابع و خدمات در مکان‌های مختلف کمک کند. این تحلیل‌ها می‌توانند به شناسایی نقاط قوت و ضعف در خدمات ارائه‌شده و پیشنهادات برای بهبود آنها کمک کنند. (Chen et al, 2022)

۴. ارتباطات و شبکه‌های اجتماعی

رسانه‌های اجتماعی برای اطلاع‌رسانی و تعامل:

استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای اطلاع‌رسانی سریع و تعامل با زائران می‌تواند به بهبود آگاهی عمومی و افزایش تعاملات مؤثر کمک کند. این پلتفرم‌ها می‌توانند به‌طور مؤثری برای توزیع اطلاعات و دریافت بازخورد استفاده شوند.

مدیریت بحران از طریق شبکه‌های اجتماعی:

رسانه‌های اجتماعی همچنین می‌توانند به عنوان ابزارهایی برای مدیریت بحران و پاسخگویی سریع به مسائل و نیازهای اضطراری استفاده شوند. این ابزارها می‌توانند به تسهیل در شناسایی و حل مشکلات بحرانی کمک کنند.

کاربردترین نظریه‌های ارتباطات در تجمعات انبوه:

تأثیر بر اطلاع‌رسانی در اربعین حسینی

مدیریت ارتباطات در تجمعات انبوه، مانند مراسم اربعین حسینی، به یکپارچگی و کارایی اطلاعات ارائه‌شده و نحوه واکنش به شرایط بحرانی وابسته است. نظریه‌های ارتباطات می‌توانند به بهبود فرآیند اطلاع‌رسانی، مدیریت بحران و ارتقاء رضایت زائران کمک کنند. در این بخش، به بررسی نظریه‌های کلیدی در این زمینه پرداخته خواهد شد.

۱. نظریه مدیریت بحران

مدیریت بحران به مجموعه‌ای از اقدامات و برنامه‌ها اطلاق می‌شود که به منظور آماده‌سازی، پیشگیری، و پاسخ به موقعیت‌های بحرانی طراحی شده‌اند. این نظریه در زمینه مدیریت بحران در تجمعات انبوه، نظیر مراسم اربعین حسینی، اهمیت ویژه‌ای دارد و شامل مراحل مختلفی است که به شرح زیر هستند:

- **شناسایی بحران:** این مرحله شامل شناسایی زود هنگام موقعیت‌های بحرانی احتمالی است. در اربعین حسینی، این ممکن است شامل پیش‌بینی مشکلاتی نظیر ازدحام جمعیت، مشکلات بهداشتی یا بلایای طبیعی باشد.

- **آماده‌سازی و برنامه‌ریزی:** طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و طرح‌های اضطراری برای مدیریت بحران‌های شناسایی شده. این مرحله شامل تمرینات و شبیه‌سازی‌های مختلف برای اطمینان از آمادگی تیم‌های مدیریت بحران و اطلاع‌رسانی است.

- **پاسخ به بحران:** اجرای برنامه‌های اضطراری و پاسخ به وضعیت بحرانی به‌طور سریع و مؤثر. در مراسم اربعین، این شامل مدیریت حجم بالای جمعیت، تأمین نیازهای فوری و ارائه اطلاعات به‌روز به زائران است.

- **ارزیابی و بهبود:** پس از بحران، ارزیابی عملکرد و شناسایی نقاط قوت و ضعف برای بهبود فرآیندها و پیشگیری از بحران‌های آینده. این مرحله شامل تحلیل دقیق از تجربه بحران و اعمال تغییرات لازم است. (Mitroff & Anagnos, 2009)

۲. نظریه شفافیت و صداقت اطلاعات

شفافیت و صداقت در ارائه اطلاعات به مخاطبان در شرایط بحران از اهمیت بالایی برخوردار است. این نظریه بر اهمیت حفظ اعتماد عمومی و کاهش نگرانی‌ها تأکید دارد. در شرایط تجمعات انبوه مانند مراسم اربعین حسینی، این نظریه به موارد زیر توجه دارد:

- **ارائه اطلاعات دقیق و صادقانه:** اطمینان از اینکه اطلاعات ارائه‌شده به زائران دقیق، صادقانه و به‌موقع است. این امر به حفظ اعتماد عمومی و کاهش نگرانی‌ها کمک می‌کند.

- **شفافیت در ارتباطات:** توضیح دقیق درباره وضعیت موجود، اقدامات انجام‌شده و برنامه‌های آینده به‌منظور ایجاد درک صحیح و اطمینان در بین زائران. در مراسم اربعین، این ممکن است شامل ارائه اطلاعات واضح درباره مسیرها، خدمات و مشکلات احتمالی باشد.

- **مدیریت شایعات:** کنترل و تصحیح اطلاعات نادرست یا شایعات که ممکن است به نگرانی‌ها و استرس عمومی دامن بزنند. برای مثال، ارائه توضیحات صحیح درباره مسائل امنیتی یا بهداشتی می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند.

۳. نظریه پاسخگویی سریع

- **پاسخگویی سریع به موقعیت‌های بحران:** به‌ویژه در تجمعات انبوه به تسهیل مدیریت بحران و کاهش اثرات منفی کمک می‌کند. این نظریه بر سرعت عمل و توانایی‌های تصمیم‌گیری در شرایط اضطراری تأکید دارد. در زمینه اربعین حسینی، این نظریه شامل:

- **پاسخگویی به‌موقع:** توانایی در واکنش سریع به مشکلات و تغییرات وضعیت به‌منظور کاهش تأثیر بحران. این می‌تواند شامل پاسخ به وضعیت‌های اضطراری مانند حوادث طبیعی، مشکلات بهداشتی، یا حوادث امنیتی باشد.

- **هماهنگی و همکاری سریع:** همکاری مؤثر بین سازمان‌های مختلف و تیم‌های امدادی برای پاسخ به بحران به‌طور هماهنگ. در مراسم اربعین، این ممکن است شامل هماهنگی بین نیروهای انتظامی، خدمات پزشکی و تیم‌های اطلاع‌رسانی باشد.

- **استفاده از فناوری‌های ارتباطی:** به‌کارگیری ابزارها و فناوری‌های نوین برای تسهیل اطلاع‌رسانی و پاسخگویی به وضعیت‌های اضطراری. برای مثال، استفاده از پیام‌های فوری، اپلیکیشن‌های موبایل، و رسانه‌های اجتماعی برای ارائه اطلاعات به‌موقع به زائران.

کاربرد الگوهای نظری در اربعین حسینی

استفاده از الگوهای نظری در اطلاع‌رسانی و مدیریت بحران می‌تواند به بهبود کارایی و اثربخشی فرآیندهای مرتبط با تجمعات انبوه مانند مراسم اربعین حسینی کمک کند. این بخش به بررسی کاربرد الگوهای ارتباطات در این زمینه و نحوه به‌کارگیری آن‌ها برای بهبود فرآیندهای اطلاع‌رسانی و مدیریت بحران می‌پردازد.

۱. استراتژی‌های اطلاع‌رسانی

۱-۱) پیش‌بینی و آماده‌سازی برای نیازهای اطلاعاتی

در تجمعات بزرگ مانند اربعین حسینی، پیش‌بینی و آماده‌سازی برای نیازهای اطلاعاتی از اهمیت بالایی برخوردار است. این مرحله شامل شناسایی منابع اطلاعاتی مورد نیاز، تحلیل نیازهای مخاطبان و برنامه‌ریزی برای پوشش جامع این نیازها است. به‌منظور بهبود پیش‌بینی نیازهای اطلاعاتی، اقدامات زیر باید انجام شود:

- **تحلیل نیازهای مخاطبان:** بررسی دقیق نیازهای اطلاعاتی زائران بر اساس گروه‌های مختلف جمعیتی، شامل زائران داخلی و بین‌المللی. این تحلیل می‌تواند شامل بررسی نیازهای بهداشتی، امنیتی و راهنمایی باشد.

- **شناسایی منابع اطلاعاتی:** تعیین منابع مختلفی که می‌توانند اطلاعات ضروری را فراهم کنند، از جمله رسانه‌های اجتماعی، تابلوهای اطلاع‌رسانی، و مراکز راهنمایی. این منابع باید به‌طور مستمر به‌روز شوند تا اطلاعات صحیح و به‌موقع در دسترس زائران قرار گیرد.

- **برنامه‌ریزی برای پوشش جامع:** طراحی برنامه‌های اطلاع‌رسانی که شامل تمام جنبه‌های مورد نیاز زائران باشد، از جمله مسیرهای تردد، خدمات بهداشتی، و وضعیت امنیتی. این برنامه‌ها باید به‌گونه‌ای باشند که تمامی زائران، به‌ویژه در شرایط بحرانی، به‌راحتی به اطلاعات دسترسی داشته باشند. (Lee & Hsieh, 2016)

۲-۱) ایجاد کانال‌های ارتباطی مؤثر

برای اطمینان از پوشش کامل اطلاعات در مراسم اربعین حسینی، ضروری است که از ترکیبی از کانال‌های دیجیتال و سنتی استفاده شود. این کانال‌ها باید به‌گونه‌ای طراحی شوند که دسترسی به اطلاعات را برای تمامی زائران تسهیل کنند. اقدامات زیر می‌توانند در این زمینه

مؤثر باشند:

- **کانال‌های دیجیتال:** استفاده از فناوری‌های نوین مانند اپلیکیشن‌های موبایل، وبسایت‌ها، و رسانه‌های اجتماعی برای ارائه اطلاعات به‌روز و تعامل مستقیم با زائران. این ابزارها باید به‌طور مداوم به‌روزرسانی شوند تا اطلاعات صحیح و به‌موقع به دست مخاطبان برسد.

- **کانال‌های سنتی:** استفاده از تابلوهای اطلاع‌رسانی، بنرها و مراکز راهنمایی در نقاط مختلف تجمع برای اطمینان از اینکه اطلاعات به‌طور گسترده‌ای منتشر شود. این کانال‌ها باید به‌گونه‌ای طراحی شوند که به‌راحتی قابل مشاهده و فهم برای تمامی زائران باشند.

- **یکپارچگی کانال‌ها:** ایجاد هماهنگی بین کانال‌های دیجیتال و سنتی به‌منظور اطمینان از این که پیام‌ها به‌طور یکپارچه و هماهنگ منتشر شوند. این می‌تواند به جلوگیری از سردرگمی و اطمینان از اینکه زائران به‌راحتی اطلاعات مورد نیاز خود را دریافت می‌کنند، کمک کند.

۳-۱) پاسخگویی سریع و مدیریت بحران

پاسخگویی به‌موقع به مسائل و بحران‌های ممکن در تجمعات انبوه به‌ویژه در مراسم اربعین حسینی بسیار اهمیت دارد. این شامل آماده‌سازی تیم‌های پاسخگو، استفاده از سیستم‌های هشدار و به‌روزرسانی اطلاعات در زمان واقعی است. اقدامات زیر می‌توانند در این زمینه مؤثر باشند:

- **آماده‌سازی تیم‌های پاسخگو:** آموزش و آماده‌سازی تیم‌های مدیریت بحران و اطلاع‌رسانی برای واکنش به موقعیت‌های بحرانی و اضطراری. این تیم‌ها باید دارای مهارت‌های لازم برای مدیریت بحران و ارائه اطلاعات صحیح باشند.

- **استفاده از سیستم‌های هشدار:** راه‌اندازی سیستم‌های هشدار و اطلاع‌رسانی سریع برای انتقال اطلاعات در مورد وضعیت‌های بحرانی. این سیستم‌ها می‌توانند شامل پیام‌های فوری، هشدارهای صوتی، و اپلیکیشن‌های موبایل باشند.

- **به‌روزرسانی اطلاعات در زمان واقعی:** اطمینان از اینکه اطلاعات مربوط به وضعیت‌های بحرانی به‌طور مداوم و به‌روز منتشر می‌شود. این امر می‌تواند به کاهش اضطراب زائران و تسهیل مدیریت بحران کمک کند.

۲. الگوهای ویژه تجمعات انبوه

۱-۲) الگوی مرتبط با اربعین حسینی

الگوهای خاص برای تجمعاتی مانند اربعین حسینی باید به گونه‌ای طراحی شوند که ویژگی‌های منحصر به فرد این تجمعات را مدنظر قرار دهند. این ویژگی‌ها شامل ابعاد جغرافیایی، تنوع فرهنگی و نیازهای ویژه زائران است. برخی از الگوهای کاربردی در این زمینه عبارتند از:

- **الگو مدیریت ازدحام جمعیت:** طراحی و پیاده‌سازی الگوهای مدیریت جمعیت برای جلوگیری از ازدحام و تصادف‌های احتمالی. این الگوها باید شامل طراحی مسیرهای تردد، نقاط تجمع، و مکان‌های خدماتی باشند.

- **الگو خدمات بهداشتی و امنیتی:** ایجاد الگوهایی برای تأمین نیازهای بهداشتی و امنیتی زائران، شامل خدمات پزشکی، نقاط کنترل امنیتی، و آموزش‌های پیشگیرانه.

- **الگو تعامل فرهنگی:** طراحی برنامه‌ها و اطلاع‌رسانی‌هایی که به‌طور خاص به تنوع فرهنگی و مذهبی زائران توجه کنند. این می‌تواند شامل استفاده از زبان‌های مختلف، نمادهای فرهنگی و شیوه‌های ارتباطی مختلف باشد. (Harris, 2010)

۲-۲) تحلیل موردی از تجمعات مشابه

بررسی و تحلیل تجمعات مشابه مانند جشنواره‌ها و کنفرانس‌ها می‌تواند به بهبود فرآیندهای اطلاع‌رسانی و مدیریت بحران در مراسم اربعین حسینی کمک کند. این تحلیل شامل موارد زیر است:

- **موفقیت‌ها و شکست‌ها در اطلاع‌رسانی:** بررسی موارد موفق و ناکام در اطلاع‌رسانی و مدیریت بحران در تجمعات مشابه برای شناسایی بهترین شیوه‌ها و نقاط ضعف. این تحلیل می‌تواند شامل بررسی نحوه ارائه اطلاعات، استفاده از کانال‌های مختلف، و مدیریت بحران باشد.

- **آموزش از تجربیات گذشته:** استفاده از تجربیات و درس‌های آموخته‌شده از تجمعات مشابه برای بهبود فرآیندها و استراتژی‌های اطلاع‌رسانی. این می‌تواند به طراحی برنامه‌های بهبود یافته و مدیریت بحران مؤثرتر در مراسم اربعین حسینی کمک کند.

- **پیشنهادهای برای بهبود:** ارائه پیشنهادات عملی برای بهبود فرآیندهای اطلاع‌رسانی و مدیریت بحران بر اساس تحلیل‌های انجام‌شده. این پیشنهادات می‌توانند شامل تغییرات در

استراتژی‌های اطلاع‌رسانی، بهبود استفاده از فناوری‌ها، و ارتقاء آمادگی برای مدیریت بحران باشند.

پیشنهاد الگوی اطلاع‌رسانی در اربعین حسینی

مراسم اربعین حسینی، به‌عنوان یکی از بزرگ‌ترین تجمعات مذهبی در جهان، نیازمند الگوهای اطلاع‌رسانی مؤثر و جامع است تا بتواند به‌خوبی نیازهای زائران را برآورده کند و به مدیریت بحران‌ها و مشکلات احتمالی بپردازد. برای این منظور، با توجه به تمامی موارد مورد بررسی، پیشنهاد می‌شود که از الگوی چندکاناله استفاده شود که ترکیبی از ابزارهای دیجیتال، رسانه‌های اجتماعی و رسانه‌های سنتی را در بر می‌گیرد. این الگو باید شامل مراحل زیر باشد:

۱. آماده‌سازی و برنامه‌ریزی

۱-۱) شناسایی نیازهای اطلاعاتی زائران

اولین مرحله در طراحی الگو اطلاع‌رسانی، شناسایی دقیق نیازهای اطلاعاتی زائران است. این نیازها می‌تواند شامل اطلاعات مربوط به مسیرها، خدمات بهداشتی، نقاط جمع‌آوری و توزیع مواد غذایی، و مسائل امنیتی باشد. برای شناسایی این نیازها، می‌توان از روش‌های مختلفی مانند نظرسنجی‌های پیش از رویداد، تجزیه و تحلیل داده‌های رویدادهای قبلی، و مشاوره با کارشناسان و مسئولان محلی استفاده کرد.

۱-۲) طراحی پیام‌های مناسب

پیام‌های اطلاع‌رسانی باید به‌گونه‌ای طراحی شوند که نیازهای شناسایی‌شده را به‌طور کامل پوشش دهند و برای گروه‌های مختلف زائران قابل فهم و جذاب باشند. این طراحی شامل انتخاب زبان مناسب، محتوای مرتبط و قابل فهم، و فرمت‌های مختلف (متن، تصویر، و ویدئو) است. همچنین، پیام‌ها باید به‌طور مداوم به‌روزرسانی شوند تا اطلاعات جدید و تغییرات فوری به زائران منتقل شود.

۲. انتقال اطلاعات

۲-۱) استفاده از اپلیکیشن‌های موبایل

اپلیکیشن‌های موبایل می‌توانند به‌عنوان یک ابزار کلیدی در انتقال اطلاعات به زائران عمل کنند. این اپلیکیشن‌ها باید شامل این ویژگی‌های باشند:

- نقشه‌های تعاملی: برای نمایش مسیرهای تردد، نقاط خدماتی، و اطلاعات مربوط به نقاط تجمع و پراکندگی زائران.

- **اطلاع‌رسانی‌های فوری:** برای ارسال هشدارها و اطلاعات به‌روز در زمان واقعی.

- **راهنمایی‌های متنی و تصویری:** برای ارائه اطلاعات درباره خدمات و امکانات در نقاط مختلف تجمع

۲-۲) وبسایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی

وبسایت‌های رسمی و شبکه‌های اجتماعی نیز باید به‌طور مؤثر برای انتشار اطلاعات استفاده شوند. وبسایت‌ها می‌توانند به‌عنوان پایگاه اصلی اطلاعات عمل کنند و شامل منابع مختلفی مانند مقالات، خبرها، و ¹⁵FAQها باشند. شبکه‌های اجتماعی، از طرف دیگر، می‌توانند برای تعامل سریع و به‌روزرسانی‌های فوری به کار روند. باید به‌طور منظم محتوا را به‌روزرسانی کرده و با زائران در تعامل باشید تا مشکلات و نیازهای آنها به‌سرعت شناسایی و رفع شود.

۳-۲) رسانه‌های سنتی

رسانه‌های سنتی مانند تابلوهای اطلاع‌رسانی، بنرها، و مراکز راهنمایی در نقاط کلیدی تجمع، نقش مهمی در انتقال اطلاعات به زائران دارند. این رسانه‌ها باید به‌گونه‌ای طراحی شوند که به‌راحتی قابل مشاهده و خواندن باشند و اطلاعات لازم را به‌طور واضح و دقیق ارائه دهند. همچنین، این رسانه‌ها باید در نقاط استراتژیک مانند ورودی‌های اصلی و مناطق پرتردد نصب شوند.

۳. پاسخگویی و تعامل

۳-۱) ایجاد کانال‌های ارتباطی برای دریافت بازخورد

برای بهبود فرآیندهای اطلاع‌رسانی و حل مشکلات احتمالی، لازم است که کانال‌های ارتباطی برای دریافت بازخورد از زائران ایجاد شود. این کانال‌ها می‌توانند شامل فرم‌های آنلاین، خطوط تلفن ویژه، و بخش‌های پشتیبانی در محل باشند. این کانال‌ها باید به‌گونه‌ای طراحی شوند که زائران بتوانند به‌راحتی بازخوردهای خود را ارائه دهند و مشکلات خود را گزارش کنند.

۳-۲) پاسخگویی به سوالات زائران

پاسخگویی به سوالات و نگرانی‌های زائران باید به‌طور مؤثر و سریع انجام شود. تیم‌های پشتیبانی باید آموزش‌های لازم را برای پاسخگویی به سوالات مختلف دریافت کرده و توانایی ارائه پاسخ‌های دقیق و مفید را داشته باشند. استفاده از چت‌بات‌ها و پاسخگویی اتوماتیک در اپلیکیشن‌های موبایل و وبسایت‌ها می‌تواند به تسریع این فرآیند کمک کند.

۴. بازخورد و بهبود

۱-۴) جمع‌آوری بازخوردها و تحلیل آنها

پس از اجرای مراحل اطلاع‌رسانی، جمع‌آوری بازخوردها از زائران و تحلیل آنها برای بهبود مستمر فرآیندها ضروری است. این بازخوردها می‌تواند شامل نظرات، پیشنهادات، و مشکلات گزارش‌شده از سوی زائران باشد. تحلیل این داده‌ها می‌تواند به شناسایی نقاط قوت و ضعف در فرآیند اطلاع‌رسانی کمک کند و زمینه‌ساز بهبودهای لازم شود.

۲-۴) اعمال تغییرات بر اساس بازخوردها

با توجه به تحلیل‌های انجام‌شده، تغییرات لازم در فرآیندهای اطلاع‌رسانی باید اعمال شود. این تغییرات می‌تواند شامل به‌روزرسانی پیام‌ها، بهبود طراحی کانال‌های ارتباطی، و اصلاح روش‌های پاسخگویی باشد. اعمال تغییرات بر اساس بازخوردها می‌تواند به ارتقاء کیفیت خدمات و افزایش رضایت زائران منجر شود.

ترسیم الگوی اطلاع‌رسانی در نجات‌انبوه (مراسم اربعین حسینی)

این مدل چندکاناله برای اطلاع‌رسانی در اربعین حسینی به‌طور جامع و یکپارچه طراحی شده است تا تمامی زائران از طریق کانال‌های مختلف به اطلاعات مورد نیاز خود دسترسی داشته باشند و مشکلات و بحران‌های احتمالی به‌طور مؤثر مدیریت شوند.

آماده‌سازی و برنامه‌ریزی

شناسایی نیازهای اطلاعاتی زائران
نظرسنجی‌های پیش از رویداد
تجزیه و تحلیل داده‌های رویدادهای قبلی
مشاوره با کارشناسان و مسئولان محلی

طراحی پیام‌های مناسب

انتخاب زبان مناسب و محتوای مرتبط
طراحی فرمت‌های مختلف (متن، تصویر، و ویدئو)
به‌روزرسانی مداوم پیام‌ها

انتقال اطلاعات

اپلیکیشن‌های موبایل

نقشه‌های تعاملی
اطلاع‌رسانی‌های فوری
راهنمایی‌های متنی و تصویری

وب‌سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی

وب‌سایت‌های رسمی با مقالات، خبرها، و FAQها
شبکه‌های اجتماعی برای تعامل سریع و به‌روزرسانی‌های فوری

رسانه‌های سنتی

تابلوهای اطلاع‌رسانی
بنرها و مراکز راهنمایی در نقاط کلیدی تجمع

۳. پاسخگویی و تعامل

ایجاد کانال‌های ارتباطی

فرم‌های آنلاین و خطوط تلفن ویژه
بخش‌های پشتیبانی در محل

پاسخگویی به سؤالات زائران

تیم‌های پشتیبانی آموزش‌دیده
استفاده از چت‌بات‌ها و پاسخگویی اتوماتیک

۴. بازخورد و بهبود

جمع‌آوری و تحلیل بازخوردها

نظرات، پیشنهادات، و مشکلات گزارش‌شده
تحلیل داده‌ها برای شناسایی نقاط قوت و ضعف

اعمال تغییرات

به‌روزرسانی پیام‌ها و طراحی کانال‌های ارتباطی
اصلاح روش‌های پاسخگویی

فصل ۲

اطلاع رسانی آموزشی سلامت در اربعین



آمادگی در برابر مخاطرات احتمالی در اربعین

درست است که مراسم بزرگ اربعین، یک سفر زیارتی است اما در این سفر زیارتی، ممکن است، شما با مخاطراتی، مواجه شوید؛ بنابراین هشیاری و توجه شما برای حفظ سلامتی مهم است.

این هشیاری شما را می‌رساند که همیشه آماده به خدمت باشید. این که در سفر معنوی پیاده‌روی اربعین، شما حواستان را جمع و در برابر مخاطرات احتمالی از خودتان مراقبت کنید.

نکات ایمنی و تدابیر پیشگیرانه برای زائران اربعین حسینی

۱. به اخبار و توصیه‌های مسئولین گوش فرا دهید.
۲. به شایعات توجه نداشته باشید و از انتشار آن در مواکب جلوگیری کنید.
۳. پس از استقرار در محل اسکان، نسبت به شناسایی مسیر رفت و برگشت به حرم اقدام و نام مکان را به خاطر بسپارید.
۴. از وضعیت مسیرها به خصوص مسیرهای منتهی به حرم اطلاع پیدا کنید.
۵. در هنگام شرکت در مراسم و راهپیمایی برای رسیدن به کربلا، مدت طولانی پیاده‌روی نکنید، هرزمانی لازم بود استراحت کنید یا از ون، ماشین و یا اتوبوس‌هایی که در مسیر در حال تردد هستند، استفاده کنید.
۶. لباس متناسب با آب‌وهوای شهرهای زیارتی به همراه داشته باشید.
۷. کفش راحتی، کلاه با لبه‌های پهن و کوله‌پشتی مناسب به همراه داشته باشید.
۸. به‌طور منظم از آب و مایعات بدون کافئین استفاده کنید.
۹. همیشه یک بطری آب خنک برای نوشیدن و خنک کردن صورت و بدن به همراه داشته باشید.
۱۰. در هنگام راهپیمایی از هل دادن و فشار به هم‌مسیران خود به ویژه افراد سالمند، کودکان و ... خودداری کنید.
۱۱. در طول راهپیمایی سعی کنید، از مرکز ازدحام جمعیت فاصله بگیرید.
۱۲. اگر در طول راهپیمایی در مرکز ازدحام جمعیت قرار گرفتید، گام‌های خود را استوار

کنید و مراقب باشید سر نخورید. انرژی خود را حفظ کنید. تلاش بیهوده نکنید تا جمعیت را بشکافید یا فرار کنید یا داد و فریاد راه بیندازید. دست‌های خود را جلوی سینه‌تان قرار دهید تا فضا و حفاظتی بین قفسه سینه شما و پشت نفر جلویی ایجاد کند تا در صورت افزایش فشار جمعیت، نفس شما تنگ و تنفس شما دچار مشکل نشود. اگر در کنار تان کسی روی زمین افتاد، بلافاصله کمک کنید تا از جایش بلند شود، چراکه احتمال دارد شما نیز تعادل خود را از دست داده و به زمین بی‌افتید.

۱۳. لازم است افراد آسیب‌پذیر مانند سالمندان، زنان، افراد معلول با یک همراه در مراسم اربعین شرکت کنند، از توجه به آن‌ها در کاروان و رفع نیازهای ضروری آنان غفلت نکنید.

۱۴. ماسک فیلتردار تهیه و همراه خود بردارید تا در صورت وجود ریزگردها و آلودگی هوا از آن استفاده کنید.

۱۵. از دریافت و نگهداری هرگونه شیء، بسته و پاکت از افراد غیر (اعم از ایرانی یا عراقی و ...) خودداری کنید.

۱۶. با مشاهده هرگونه اقدام مشکوک (مواد منفجره، اسلحه، مهمات و ...) سریعاً به پلیس اطلاع دهید.

۱۷. هیچگاه تلفن همراه خود را در اختیار افراد ناشناس قرار ندهید و تلفن را هنگام شارژ رها نکنید.

۱۸. در حین تردد به مرزها، از توقف در نقاط تاریک و خلوت خودداری کرده و سعی کنید در ایستگاه‌هایی که برای استراحت در نظر گرفته شده، توقف کنید.

۱۹. ضمن رعایت هوشیاری کامل، موارد مشکوک را با شماره تلفن مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ در میان بگذارید.

۲۰. قبل از خروج از کشور، خودروی نقلیه خود را با رعایت نکات ایمنی و اطمینان از بسته بودن درب خودرو، در پارکینگ‌های تعبیه شده پارک کنید.

۲۱. بعد از پارک خودروی خود، از گذاشتن کیف پول و وسایل شخصی دیگر در داخل خودرو خودداری کنید.

نکات ضروری در رعایت بهداشت آب در پیاده روی اربعین

زائرانی که در پیاده روی اربعین حسینی شرکت کرده اند چون در گرمای زیاد هوا قرار دارند و علاوه بر این بهداشت محیط به طور کامل رعایت نمی شود، حتما باید در نوشیدن آب به نکاتی توجه کنند.

نکات ضروری درباره نوشیدن آب

۱. نوشیدن آب غیربهداشتی یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری‌های گوارشی در مسافران است.

۲. اگر دسترسی به آب سالم و بهداشتی ندارید، از آب جوشیده یا آب بسته بندی شده استفاده کنید.

۳. از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری و خرد می‌شوند خودداری کنید.

۴. برای مسواک زدن از آب سالم مانند آب جوشیده یا بسته بندی شده استفاده کنید.

۵. به جای نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌ها و شربت‌های شیرین و صنعتی، از آب یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید.

۶. از آب چشمه‌ها و نه‌رها و رودخانه‌ها برای آشامیدن استفاده نکنید.

۷. باقیمانده آب بطری‌ها را زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.

۸. از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یک بار مصرف شفاف خودداری کنید.

نکاتی که بیماران دیالیزی در پیاده روی اربعین باید بدانند

یکی از مهم ترین توصیه‌ها به زائران اربعین این است، افرادی که بیمار کلیوی هستند و نیاز به دیالیز دارند با توجه به حجم جمعیتی که در ایام اربعین به عراق مشرف می‌شوند و نیز امکانات محدود بیمارستان‌های کربلا و نجف در مورد دیالیز، امکان دیالیز برای این بیماران وجود نخواهد داشت و به همین دلیل دیالیزی‌ها به طور جدی با مشکل سلامتی روبرو می‌شوند، بنابراین تقاضا از آنها این است زمان زیارت را به وقت دیگری موکول کنند و در این ایام مشرف نشوند.

در سال‌های گذشته بیماران دیالیزی در پیاده‌روی اربعین به دلیل ناپرهیزی که در مصرف مواد غذایی انجام می‌دادند، دچار مشکلات عدیده‌ای از جمله تجمع آب در بدن، بالا رفتن فشار خون و ... می‌شدند و رساندن این بیماران به بیمارستان به دلیل ازدحامی که در مسیر وجود دارد با مشکل مواجه می‌شد.

از سوی دیگر به دلیل کمبود امکانات، بیمارستان‌های عراق حتی توان پاسخگویی به بیماران دیالیزی عراق را هم ندارند. بر همین اساس به دلیل کمبود امکانات، بهتر است این گروه از بیماران به پیاده روی اربعین مشرف نشوند.

این بیماران باید قبل از تصمیم به سفر با پزشک خود مشورت و در صورت اجازه پزشک، آخرین آزمایش‌های مربوط به پیوند عضو خود را انجام دهند و در صورتی که وضعیت کلیه (با هر عضو پیوندی دیگر) آنها پایدار بود به مراسم پیاده روی بروند ولی حتماً داروهای پیوند خود را همراه داشته باشند. چرا که در کشور عراق به شکلی که در ایران این داروها در دسترس است، داروها در دسترس نیست و احتمال یافتن این داروها نیز در عراق کم است. همچنین زائران باید شرایط نگهداری دارو را رعایت کنند و داروهای خود را حداقل دو برابر میزان مصرف همراه داشته باشند.

بیماران قلبی در پیاده روی اربعین به چه نکاتی توجه کنند؟

۱. بیماران مبتلا به مشکلات قلبی به دلیل شرایط حاد جسمانی خود در پیاده روی اربعین باید حتماً نکاتی را جدی بگیرند تا سلامت جسمی آنها به خطر نیفتد.

۲. بیمارانی که قبلاً دچار سکته قلبی شده‌اند نباید بدون مشورت پزشک به پیاده‌روی اربعین بروند و در صورت درد قفسه سینه به اورژانس اطلاع دهند.

۳. درد قفسه سینه بسیار حائز اهمیت بوده و افراد باید آن را جدی بگیرند. ولی متأسفانه این قضیه توسط بسیاری از افراد، غیرمهم پنداشته می‌شود. درد از ناحیه ناف تا فک نیز می‌تواند نشانه سکته قلبی باشد و فرد باید هر چه سریع‌تر برای دریافت اقدامات درمانی به پزشک مراجعه کند تا زمان طلایی درمان را از دست ندهد.

۴. همراه داشتن داروهای مورد نیاز برای بیمارانی که سابقه قلبی دارند بویژه داروهای زیربانی امری مهم بوده و باید به این توصیه توجه جدی شود. درمان به‌موقع پس از وقوع سکته بسیار حائز اهمیت است.

۵. توصیه می‌شود همه افرادی که بیمار شناخته شده قلبی هستند حتماً قبل از حضور در مراسم با پزشک قلب خودشان مشورت کنند و اگر اجازه این کار را پزشک آنها می‌دهد، در مراسم پیاده روی شرکت کنند.

۶. در پیاده‌روی اربعین چند مسئله مهم برای زائران بیمار وجود دارد، یکی پیاده روی طولانی بین نجف تا کربلا است و دوم ازدحامی است که به ویژه صبح اربعین در بین الحرمین وجود دارد؛ مشکل بیماران قلبی در چنین شرایطی بروز مشکلات تنفسی و عفونت‌های تنفسی است.

در جمعیت‌های زیاد احتمال وجود ویروس‌های مختلف نیز زیاد و انتقال ویروس‌های سرماخوردگی، آنفلوآنزا و حتی عفونت‌های میکروبی و باکتریال تنفسی نیز زیاد رخ می‌دهد و این برای فردی که بیماری قلبی وی در حالت کنترل شده است و یکدفعه به یک بیماری میکروبی مبتلا می‌شود ممکن است موجب از کنترل خارج شدن وضعیت سلامتش شود.

۷. بیماران قلبی در پیاده روی خود را با افراد سالم مقایسه نکنند بیماران قلبی باید قسمتی از مسیر را با خودرو طی کنند. با توجه به اینکه مهمترین مشکل قلبی و عروقی زائران در

سال‌های گذشته، دردهای سینه و حملات حاد قلبی بوده است و این مشکلات به دلیل گرمای هوا، پیاده روی زیاد و ازدحام جمعیت رخ داده و همه این عوامل موجب تشدید بیماریهای قلبی می‌شود، بر همین اساس به شدت توصیه می‌شود زائران از حضور در اماکن شلوغ خودداری کنند و داروهای خود به ویژه قرص‌های زیرزبانی را همراه داشته باشند.

پیشگیری از درد مفاصل در پیاده‌روی اربعین

۱. زائران مبتلا به مشکلات مفصلی برای شرکت در پیاده‌روی اربعین در اولین گام باید شرایط جسمانی خود را بسنجند و در مرحله بعد نکات لازم برای حفظ سلامت خود در پیاده‌روی اربعین را فرا بگیرند.

۲. در فعالیت‌های بدنی طولانی مدت، عضلات تا مدت خاصی بر حسب تحملی که دارند مفاصل را حمایت می‌کنند و مانع اعمال فشار بیش از حد به سطوح مفصلی و ساختارهای اطراف مفصل می‌شوند. اما بعد از گذشت زمان، عضلات خسته می‌شوند و کنترل کمتری بر حرکات خواهند داشت و در این مرحله است که خطر آسیب و تخریب مفاصل بیشتر می‌شود.

۳. در صورتی که ناهنجاری‌هایی مانند کف پای صاف، زانوی پرانتری یا زانوی ضربدری، افزایش یا کاهش بیش از حد قوس‌های ستون فقرات یا حتی سابقه آسیب شدید به مفاصل، عضلات و اعصاب محیطی وجود داشته باشد، احتمال بروز آسیب‌های مفصلی و آرتروز در پیاده‌روی بسیار بیشتر می‌شود.

۴. زائرانی که تصمیم به پیاده‌روی طولانی به مناسبت اربعین دارند باید توجه داشته باشند سابقه بیماری‌های مفصلی و عضلانی بخصوص در نواحی کمر، لگن و زانوها می‌تواند در این سفر برایشان دردسرساز باشد.

۵. آموزش تمرین‌های تقویت عضلات در مراکز فیزیوتراپی و انجام منظم آنها و مشاوره با فیزیوتراپیست‌ها برای بررسی میزان شدت درگیری و التهاب مفاصل پیش از تصمیم‌گیری برای پیاده‌روی اربعین ضروری به نظر می‌رسد.

۶. بهتر است در روزهای قبل از این پیاده‌روی طولانی برای سنجش میزان تحمل عضلات و آمادگی جسمانی، روزانه یک ساعت تا یک ساعت و نیم پیاده‌روی انجام شود تا در صورت بروز مشکل، فرصت برای اقدامات مقتضی وجود داشته باشد.

۷. در صورت سابقه بروز کمردرد یا زانودرد حتما در این سفر، کمربند طبی یا زانوبند طبی به همراه داشته باشید.

۸. توصیه می‌شود زائران از کفش‌هایی که کفی‌های قابل ارتجاع دارند و قوس کف پا را کاملا پر می‌کنند، استفاده کنند. این کفش‌ها حتما باید دو تا سه سانتی‌متر پاشنه داشته باشند و

ناحیه پنجه باریک نباشد قسمت فوقانی سختی نداشته باشند. در عین حال کفش باید کاملاً پا را در بر بگیرد و پا نباید داخل کفش لقی بزند.

۹. زائران باید کوله‌پشتی خود را تا حد ممکن سبک و آن را روی هر دوشانه حمل کنند. بندهای پهن و پدگذاری شده و بند کمری برای قرار گرفتن باثبات‌تر کوله روی پشت زائر بسیار مهم است.

۱۰. هنگام راهپیمایی در صورت امکان هر سه تا چهار ساعت، محلی را برای دراز کشیدن پیدا کرده، پاها را روی یک سکو قرار داده و صد مرتبه مچ پاها را به بالا و پایین حرکت دهند. این عمل گردش خون اندام‌های تحتانی را بهبود بخشیده و مانع ایجاد تورم در آنها می‌شود. ۱۱. افرادی که سابقه روماتیسم مفصلی، آرتروز حاد یا تخریب مفاصل، پارگی منیسک‌ها و رباط‌ها را دارند، راهپیمایی‌های طولانی می‌تواند برایشان خطراتی به همراه داشته باشد. این زائران در صورت بروز هر گونه مشکلی می‌توانند به مراکز درمانی هلال احمر در طول مسیر مراجعه کنند و خدمات درمانی لازم را از کادر پزشکی مستقر در این مراکز دریافت کنند.

پیشگیری از گرمزدگی در پیاده‌روی اربعین

زائران پیاده روی اربعین حسینی بیشترین مواجهه را با گرما دارند و برای پیشگیری از گرمزدگی در پیاده روی اربعین باید نکاتی را جدی بگیرند.

در اربعین حسینی، دمای هوا در نقاط مرزی کشور گاهی تا ۵۰ درجه بالا می‌رود؛ به نحوی که ازدحام جمعیت در مرزهای خسروی و مهران با گرمزدگی بیش‌تر زائران همراه می‌شود. شاخص مهم در گرمزدگی، بی‌اشتهایی است. وقتی که سطح گرمزدگی از متوسط رو به بالا می‌رود، فرد بی‌اشتهایی زیادی دارد. در این زمان برای جبران آب بدن باید از پودر او آر اس ORS استفاده و اگر در دسترس نبود باید از آب میوه‌ها به مقدار کم استفاده شود. دقت داشته باشید که استفاده از آب در حین گرمزدگی، باعث گرمزدگی بیشتر می‌شود، چرا که باعث می‌شود فرد سدیم و پتاسیم از دست بدهد و بیشتر مستعد گرمزدگی می‌شود.

در ادامه با نکاتی آشنا می‌شوید که برای جلوگیری از گرمزدگی باید آنها را رعایت کنید:

۱. آب یخ یا حتی بسیار خنک ننوشید. سعی کنید از آبی استفاده کنید که ولرم و مطابق با دمای بدنتان باشد.

۲. لباس‌های گشاد و نخی بپوشید و لباس‌های چسبان را کنار بگذارید.

۳. بار اضافه با خودتان حمل نکنید و اگر مقدور است از کالسکه یا وسایل چرخدار برای جدا کردن بار از بدنتان استفاده کنید.

۴. هر جا که استراحت می‌کنید، قدری شربت خاکشیر و تخم شربتی تهیه و حین پیاده‌روی میل کنید.

۵. دور غذاهای سرخ شده و چرب را خط بکشید و فقط غذاهای ساده بخورید.

۶. روزها که آفتاب عمود می‌تابد و گرما به اوج می‌رسد در موکب‌ها بمانید و عصرها، شب‌ها و صبح‌های زود پیاده‌روی کنید.

۷. آب، زیاد بنوشید و همیشه با خودتان بطری آب آشامیدنی داشته باشید.

۸. مصرف نوشیدنی‌های گازدار و نوشابه‌ها را به صفر برسانید و فقط از آب استفاده کنید.

۹. لیموترش را در ظروف کوچک و سبک حمل کنید و گاهی آب لیمو را میل کنید.

۱۰. تمام مواضع پوستی خود را با چفیه سبک و نخی بپوشانید و لباس‌های آستین کوتاه

نپوشید.

۱۱. کلاه و عینک را هم برای سلامت چشم و جلوگیری از نفوذ گرما استفاده کنید.

۱۲. تا حد امکان نوشیدنی‌های گازدار و کافئین‌دار مصرف نکنید، چرا که بدن را دهیدراته و خشک می‌کند. بنابراین، از شربت‌های سنتی استفاده کنید.

۱۳. از غذاهایی با طبع گرم کمتر استفاده کنید و در مسیر، بی‌رویه غذا نخورید.

۱۴. از عرقگیر استفاده کرده و برای جلوگیری از گرم‌زدگی در طول روز در موکب‌ها استراحت کرده و عصر یا شب‌ها به پیاده‌روی پرداخته و به مسیر خود ادامه دهید.

۱۵. تا قبل از رفتن به زیارت اربعین و به منظور آمادگی برای تشریف به راهپیمایی اربعین، صبح‌ها آب ولرم، آبلیمو و عسل بنوشید و تعدادی لیموترش تازه به همراه داشته باشید تا در صورت عطش یا گرم‌زدگی از آن استفاده کنید.

در پایان زائران بدانند که هلال احمر در کربلا، نجف، سامرا و کاظمین پایگاه درمانی دارد. در این مراکز، خدمات بهداشتی و درمانی به زائران ارائه می‌شود و زائرانی که دچار گرم‌زدگی می‌شوند می‌توانند برای درمان و استراحت به مراکز هلال احمر در طول مسیر مراجعه کنند.

راهکارهایی برای کمک به افراد دارای تشنج

در مراسم راهپیمایی اربعین قشرهای متنوعی حضور دارند، به همین دلیل است که امدادرسانی به همه اقشار مهم است.

تشنج شامل انقباضات غیرارادی تعداد زیادی از عضلات بدن است. این وضعیت ناشی از وجود یک اختلال در فعالیت الکتریکی مغز است. تشنجه‌ها معمولاً منجر به از دست رفتن یا اختلال هوشیاری می‌شوند. اگر تشنج تکرار شود و علتی برای آن پیدا نشود، به آن صرع می‌گویند. اگر علت تکرار حمله مشخص باشد، دیگر عنوان بیماری صرع نیست و به عنوان علامتی از یک اختلال شناسایی می‌شود. تشنج در دوران کودکی اغلب به علت تب و در بزرگسالان به علت‌های مختلفی همچون کاهش قند خون، ضربه به سر، عفونت و... است.

علائم:

از دست دادن هوشیاری
منقبض شدن همه عضلات
لرزش و پرش اندام‌ها
از دست دادن کنترل ادرار یا مدفوع
خروج کف از دهان و لب‌های آبی رنگ
گیجی و خواب‌آلودگی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از تشنج

اقدامات:

۱. از بیمار در برابر صدمات محافظت کنید.
۲. بیمار را حرکت ندهید و سعی نکنید تا حرکات بیمار را مهار کنید زیرا ممکن است موجب شکستگی استخوان یا آسیب به بافت نرم شوید.
۳. سعی نکنید با زور بین دندان‌های بیمار چیزی قرار دهید چون ممکن است به بافت‌های دهان آسیب برسانید.
۴. تا پایان حمله کنار بیمار بمانید.
۵. پس از پایان حرکات انقباضی و پرشی بیمار را به پهلو قرار دهید.
۶. تا زمان هوشیاری کامل از دادن خوراکی یا نوشیدنی یا حتی دارو از راه دهان خودداری کنید.
۷. اگر دچار جراحت یا خونریزی شده است، آن را کنترل کنید.

توصیه‌هایی برای تغذیه سالم در پیاده روی اربعین

پیاده‌روی طولانی مدت در اربعین و کالری سوزاندن در مسیر طولانی اربعین، باعث می‌شود که شما تمایل بیشتری برای مصرف غذا و میوه داشته باشید، اما باید بدانید که در مسیر پیاده‌روی اربعین، دقت بیشتری برای تغذیه خود به خرج دهید. بسیاری از موکب‌ها افتخار خود می‌دانند که در مسیر پیاده‌روی از زائران پذیرایی کنند، اما این که شما مراقب خود و خوراکتان باشد، مهم است؛ چراکه با توجه به این مهم، می‌توانید سلامتتان را تضمین کنید.

تغذیه صحیح در پیاده‌روی

۱. ممکن است علائق شما برای مصرف مواد غذایی، زیاد باشد، اما این دلیل نمی‌شود که به همه موکب‌های پذیرایی سر بزنید و از مواد غذایی آن‌ها مصرف کنید.
۲. از خوردن سالاد و سبزیجات خام بدون این که سالم‌سازی شده باشد، خودداری کنید. توجه داشته باشید که میوه‌ها را قبل از مصرف، خوب شویید و سالم‌سازی کنید.
۳. از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه به ویژه پنیر، کره و شیر محلی غیر پاستوریزه خودداری کنید.
۴. قبل از مصرف مواد غذایی کنسرو شده، ۲۰ دقیقه آنها را بجوشانید. اگر کنسروی که استفاده می‌کنید، باد کرده، زنگ زده، سوراخ شده و یا بوی نامطبوع دارد، آن را مصرف نکنید.
۵. غذاهای پخته‌شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یک‌بار نباید گرم شوند.
۶. از حمل مواد غذایی پخته شده به صورت انفرادی خودداری کنید.
۷. اگر غذای پخته شده‌ای را حمل می‌کنید، آن را در محیط گرمخانه‌ای قرار دهید. در غیر این صورت، از جابه‌جایی و حمل آن بیش از دو ساعت خودداری کنید.
۸. به دلیل گرمی هوا و برای جلوگیری از مسمومیت و گرمازدگی از دوغ‌های پاستوریزه بسته‌بندی شده استفاده کنید. با خود کمی نعنا و پونه همراه داشته باشید و با دوغ مخلوط کرده و میل کنید. نعنا و پونه خاصیت ضدعفونی‌کنندگی دستگاه گوارش را دارند.
۹. از ماست کم‌چرب و پاستوریزه، لیمو ترش و یا آب‌لیمو همراه با غذا استفاده کنید.
۱۰. برای جلوگیری از کم‌آبی و بی‌بوست مقادیر مناسبی، آب بسته‌بندی شده، به همراه داشته

و مصرف کنید.

۱۱. از مصرف یخهایی که در شرایط غیربهداشتی قرار دارند؛ روی زمین نگهداری و یا خرد می‌شوند، خودداری کنید.

۱۲. برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته‌بندی شده و یا آب شبکه استفاده کنید.

۱۳. از آب چشمه، نهر یا رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب باقیمانده در بطری‌ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.

۱۴. از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یک‌بار مصرف شفاف، خودداری کنید.

۱۵. در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخود، کشمش، خرما، انجیر خشک، گردو، بادام، پسته و فندق کم نمک و لیموترش به همراه داشته باشید.

۱۶. به دلیل گرمای هوا از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری کنید. مصرف زیاد نمک، باعث افزایش تشنگی و از دست دادن آب بدن می‌شود و می‌تواند شما را مستعد گرمزدگی کند. به اضافه این که تا حد امکان از مصرف غذاهای پرچرب و شور خودداری کرده تا دچار بیماری‌های گوارشی نشوید.

۱۷. برای پیشگیری از گرمزدگی از شربت‌های خاکشیر و تخم شربتی استفاده کنید. البته تا جایی که امکان دارد در خانه این شربت را تهیه کرده و به همراه داشته باشید.

۱۸. شست‌وشوی قاشق، چنگال و سایر ظروف مواد غذایی باید به خوبی انجام شود. در صورت امکان، از قاشق‌های یک‌بار مصرف استفاده کنید.

۱۹. نباید غذاهایی را که زود فاسد می‌شود، به همراه داشته باشید. سالاد الویه، کباب، غذاهای حاوی کشک، ماهی و یا سس مایونز از این دسته مواد غذایی‌اند.

۲۰. درست است که کشور عراق، در همسایگی ایران است و ذائقه غذایی آن کشور ممکن است با ما یکسان باشد، اما بهتر است که از غذایی که نمی‌دانید چه موادی در آن استفاده شده، استفاده نکنید. ممکن است به یکی از مواد غذایی آن حساسیت داشته باشید.

۲۱. از مواد غذایی موکب‌هایی مصرف کنید که شناسنامه بهداشت دارند.

توصیه‌هایی برای ایمنی در تجمعات انبوه

در این اجتماع میلیونی ممکن است که به یکباره تجمعی اتفاق بیفتد و جمعیتی در یک مکان خاص، بیش از اندازه به هم نزدیک شوند. حفظ نکات و ایمنی در این محل است که به درد شما که زائر امام حسین (ع) هستید، می‌خورد.

در آستانه اربعین حسینی (ع)، کربلا مملو از جمعیت است، میلیون‌ها زائر در اطراف حرم امام حسین (ع) برای زیارت حاضر می‌شوند. به اضافه این، موکب‌ها، دسته‌های سینه‌زنی و زنجیرزنی، راه‌اندازی می‌شود و اقوام مختلف از کشورهای دیگر، در هر گوشه و کنار خود را به حرم امام شعیان (ع) می‌رسانند. تجمع و ازدحام جمعیت در اطراف حرم، می‌تواند رخدادهای مخاطره‌آمیزی را رقم زند، بنابراین لازم است که اقدامات پیشگیرانه و سلامتی را مدنظر قرار دهید.

اگر احساس کردید تراکم جمعیت، به حد خطرناکی رسیده است، تلاش کنید تا از مرکز ازدحام فاصله بگیرید. اگر نتوانستید فاصله بگیرید و در مرکز ازدحام قرار گرفتید، راهکارهای زیر را در نظر داشته باشید :

۱. از هل‌دادن و وارد آوردن فشار به دیگر افراد به ویژه افراد سالمند، کودکان و یا افراد دارای معلولیت، خودداری کنید.

۲. گام‌های خود را استوار کنید و مراقب باشید سر نخورید.

۳. انرژی خود را حفظ کنید. تلاش بیهوده نکنید تا جمعیت را بشکافید یا فرار کنید، یا داد و فریاد راه بیندازید.

۴. اگر در تجمع گیر افتادید، دست‌هایتان را جلوی سینه‌تان قرار دهید تا فضا و حفاظتی بین قفسه سینه شما و پشت نفر جلویی ایجاد کند، با این کار، در صورت افزایش فشار جمعیت، تنفس شما دچار مشکل نمی‌شود.

۵. اگر در کنار تان کسی روی زمین افتاد، بلافاصله کمک کنید تا از جایش بلند شود، زیرا احتمال دارد شما نیز تعادل خود را از دست دهید.

۶. با موج جمعیت همراه شوید.

توصیه‌هایی برای جلوگیری از استرس در اربعین

طبیعی است، این که شما و یا همراهانتان، در کشور دیگری و یا در تجمعات دچار استرس شوید؛ اگر، دچار استرس شدید، نگران نباشید؛ راهکارهای کمک‌کننده‌ای برای جلوگیری و مقابله با این اتفاق در مراسم اربعین، وجود دارد.

دچار استرس شدن، عجیب نیست، زمانی که شما برای بار اول، راهی مراسم راهپیمایی اربعین شده‌اید و یا این که دیدن واقعیت با تفکرات و تصورات شما متفاوت است؛ در این شرایط ممکن است که شما و یا همراهانتان دچار استرس شوید. در صورتی که خود یا نزدیکان‌تان در مسیر راهپیمایی دچار استرس شدید، اقدامات زیر را انجام دهید:

۱. اگر دچار نگرانی شدید، تنها نمانید، با افراد آشنا گفت‌وگو کنید.
۲. در صورت استرس، بهتر است چند دقیقه در جایی بنشینید یا دراز بکشید، چند نفس عمیق از بینی بکشید و به آرامی از دهان خارج کنید (این کار را ۱۰ بار تکرار کنید).
۳. اعضای بدن خود را منقبض نکنید.
۴. در ذهنتان به اتفاقات مثبت و خوش‌آیند مثل زیارت حرمین مطهر (ع) فکر کنید.
۵. سعی کنید فعالیت‌های بدنی داشته باشید (حتی در چند دقیقه کوتاه نرمش کنید).
۶. در مورد موضوعی که شما را نگران کرده یا استرس دارید با سایرین و اطرافیان خود حرف بزنید.

۷. اگر همراهانتان، قبلاً زمینه وسواس و استرس داشته‌اند، در این شرایط ممکن است حالت‌های وسواسی آن‌ها شدیدتر شود، مراقب باشید آن‌ها را سرزنش نکنید.
۸. توجه داشته باشید که واکنش افراد به ترس و نگرانی طبیعی است، آن‌ها را سرزنش نکنید. در صورتی که علائمی مثل بی‌قراری، اضطراب، دلشوره، ترس و... در شما ادامه داشت، یا قادر به تحمل آن نبودید، به کارشناسان سلامت روان یا پزشکان مستقر در چادرها و مواکب مراجعه کنید و از آنها کمک بگیرید.

«کمک‌های روان‌شناسانه»

برای کمک روانشناسی هم نکاتی وجود دارد که شما باید بدان توجه کنید و آن‌ها را به کار

ببندید، مسائلی مانند، برقراری ارتباط، گوش دادن، درک همدلانه و مراقبت از خود، از این دست از مراقبت‌ها هستند.

کمک‌های اولیه روان‌شناختی جایگزین مناسب برای بازگویی روان‌شناختی یا کسب اطلاعات روان‌شناختی است. کمک‌های اولیه روان‌شناختی روش مناسب برای بازتوانی روان‌شناختی بلندمدت برای آسیب‌دیدگان حوادث به‌شمار می‌رود.

چند نکته مهم

افراد غیرحرفه‌ای هم قادر به ارائه مشاوره هستند.

در این مرحله، ارتباط و همدلی، مهمترین هدف آن است.

لازم نیست که خدمات تخصصی ارائه شود، آرام کردن فردی که دچار استرس شده است، در اولویت قرار دارد.

توصیه‌هایی به افراد مسن

پیاده‌روی اربعین گردهمایی سیاسی، فرهنگی و مذهبی بوده که از اهمیت بالایی برخوردار است به همین دلیل هر کشور موظف است که امکانات و راحتی را برای زائران امام حسین (ع) فراهم کنید، از جمله این زائران افراد میان‌سال، سالمند و یا کودکان هستند که با توجه به ضعیف بودن سیستم ایمنی، احتیاج به مراقبت بیشتری دارند؛ اما خود افراد مسن نیز باید توصیه‌های قبل از پیاده‌روی اربعین افراد مسن را دانسته و آن‌ها را جدی گرفته تا سفر راحتی داشته باشند.

۱. افراد مسن بیشتر از سایر افراد در معرض خطر کم‌آبی قرار دارند، به همین دلیل توصیه می‌شود که در کوله پشتی خود به مقدار کافی آب آشامیدنی تمیز و مایعات دیگر را به همراه داشته باشند.

۲. قبل از پیاده‌روی اربعین، باید بدانید که شما چند روز در جاده در حال پیاده‌روی هستید و هر زمان که خسته شدید باید حتماً استراحت کنید پس لازم است که پول، اشیاء قیمتی، عابر بانک و سایر لوازم خود را در محلی مناسب و به دور از دسترس افراد سارق قرار دهید.

۳. به همراه داشتن بطری‌های آب، خوراکی‌های مقوی و سبک مانند کشمش و بادام، جعبه کمک‌های اولیه، لوازم شخصی، یک دست لباس راحتی، مسواک و برخی اقلام دیگر مانند عرق نعنا، عرق کاسنی، خاکشیر و سایر داروهای گیاهی برای جلوگیری از گرمزدگی، آویشن و عسل برای پیاده‌روی اربعین افراد مسن و سالمندان ضروری است.

۴. اگرچه پیاده‌روی اربعین افراد مسن، می‌تواند به ترشح غضروف در استخوان‌ها و مفاصل کمک کند اما توصیه می‌شود هنگام این سفر، افراد مسن عصای مناسبی به همراه داشته باشند تا فشار کمتری به زانو و عضلات آن‌ها وارد شود.

۵. به دلیل ازدحام جمعیت و شلوغی مسیر، امکان گم کردن همراهان و عقب ماندن شما از سایرین وجود دارد به همین دلیل حتماً توصیه می‌شود که با کاروان حرکت کنید تا عقب نمانید و اگر هم راه را گم کردید به ستاد عتبات عالیات ایران و یا مراکز افراد گمشده مراجعه کنید.

۶. همان‌طور که گفته شد افراد مسن به دلیل ضعیف بودن سیستم ایمنی بدن، بیشتر در

معرض خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها از جمله کرونا، وبا، اسهال و استفراغ و ... قرار دارند به همین جهت توصیه می‌شود که زائران عزیز پس از مراجعه به مکان‌های شلوغ از جمله سرویس‌های بهداشتی حتماً دست‌های خود را شسته و یا از الکل برای ضدعفونی کردن دست‌ها قبل از صرف غذا استفاده کنند.

۷. یکی دیگر از نکاتی که لازم است هنگام پیاده‌روی اربعین افراد مسن به آن توجه داشت، استفاده از پمادهای ترمیم‌کننده مانند ویتامین "آد" یا وازلین و ... برای رفع تاول یا جلوگیری از زخم شدن پاشنه است که برای افراد دیابتی این اقدام اهمیت ویژه‌ای دارد.

پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا در پیاده روی اربعین

زائران پیاده روی اربعین باید حتما نکاتی را رعایت کنند تا سیستم ایمنی آنها تقویت شود و در مراسم پیاده روی اربعین دچار سرماخوردگی و آنفلوآنزا نشوند.

۱. قبل از سفر، بیماری‌هایی مانند سینوزیت و آلرژی فصلی را درمان کنید.

۲. یکی از دلایل اصلی سرماخوردگی در سفر اربعین، به حرکت در آمدن مواد زائد انباشته‌شده در بدن بر اثر حرکت و گرما و نیز ضعف سیستم ایمنی بر اثر فعالیت زیاد، اختلال خواب، تغییر آب‌وهوا و ... است. اگر زیاد سرما می‌خورید، ورزش روزانه و استفاده از خوراکی‌های مقوی به‌ویژه مصرف روزانه شربت (آب + عسل + آب لیموترش) در روزهای قبل از سفر برایتان مفید است. ادامه مصرف این شربت در طول سفر هم بسیار مفید است.

۳. با حجامت عام -در زمانی مناسب قبل از سفر- سیستم ایمنی خود را تقویت کنید. داروی «توفلو»، محتوی ویتامین سی، زینک، دارچین و زنجبیل یک داروی مؤثر در پیشگیری از سرماخوردگی است. می‌توانید از دو هفته قبل از سفر روزی یک کپسول مصرف کنید.

۴. مصرف روزانه قرص‌های مکبدنی ویتامین C. برای پیشگیری از سرماخوردگی مفیدند. همچنین به‌محض شروع علائم بیماری هم می‌توان از آن‌ها استفاده کرد. غرغره و استنشاق آب‌نمک، هم در پیش‌گیری و هم در درمان سرماخوردگی و گلودرد مفید است. یک قاشق چای‌خوری سرخالی نمک را داخل یک لیوان آب جوش ریخته و بعد از ولرم شدن از هر دو سوراخ بینی استنشاق کنید.

۵. هنگامی که عرق کرده‌اید یا پس از استحمام، در معرض سرما و هوای آزاد قرار نگیرید. پس از درآوردن کوله، معمولاً تمام پشت شما عرق کرده است و این زمان، احتمال سرماخوردگی بسیار زیاد است. در این وضعیت پوشیده بودن سر، شانه‌ها و پشت خیلی مهم است.

۶. به‌هیچ‌وجه دوش آب سرد نگیرید به‌ویژه وقتی که بدن گرم است چراکه ممکن است موجب بیماری‌هایی چون سرماخوردگی، سینه‌پهلو، دردهای مفصلی و ... گردد. برای پیشگیری از سرماخوردگی، قبل از خروج از حمام، از مچ پا به پایین را با آب سرد بشویید.

۷. در هنگام عرق کردن و تشنگی زیاد از مصرف نوشیدنی‌های خیلی خنک اجتناب کنید. در این حالت، پس از کمی استراحت و کاهش دمای بدن تن، آب کمی خنک را کم کم و

جرعه جرعه بنوشید. جویدن روزانه مقداری نعناع یا شوید خشک یا چند برگ تازه اکالیپتوس، دستگاه گوارش و تنفسی شما را پاکیزه کرده و از سرماخوردگی پیشگیری می‌کند.

۸. اگر در پیاده روی اربعین سرما خوردید، تا درمان کامل سرماخوردگی از مصرف غذاهای سنگین، چرب، تند و ترش، ماست، بستنی و خوراکی‌های خیلی سرد خودداری کنید.

۹. میزان پیاده‌روی و فعالیت روزانه را تا زمان بهبودی کمتر کنید و از حضور در محیط‌های پرتراکم پرهیز کنید.

۱۰. از نعناع یا اکالیپتوس روزی چند بار استفاده کنید. به این صورت که یا آن‌ها را بجوید یا مقداری از آن‌ها را خرد کرده داخل یک لیوان آب جوش ریخته روی آن را با نعلبکی پوشانده بعد از ۱۰ دقیقه میل کنید.

راه‌های پیشگیری از سردرد

زائراتی که در پیاده روی اربعین حسینی حضور پیدا کرده اند برای جلوگیری از ابتلا به سردرد باید رعایت برخی نکات را جدی بگیرند.

۱. برای جلوگیری از ابتلا به سردرد در وهله اول همه زائران اربعین حسینی حتما یک بطری آب (قمقمه) یک الی ۲ لیتری برای نوشیدن مداوم آب به همراه داشته باشند.

۲. استفاده از کرم ضد آفتاب، عینک آفتابی و سایه انداز (چتر و سایه بان) برای جلوگیری از تابش شدید نور خورشید به ویژه در افراد مبتلا به سردردهای میگرنی بسیار ضروری است.

۳. زائران اربعین باید روزی یک عدد لیمو ترش را به همراه کمی شکر و نمک و آب در بطری خود بریزند و در طول روز مدام آن را بنوشند زیرا این محلول درواقع نوعی سرم قندی نمکی است که برای جبران کم آبی، پیشگیری و کنترل سردرد و همچنین جبران آب از دست رفته ناشی از تعریق بالا در پیاده روی اربعین بسیار حیاتی است.

۴. نوشیدن آب فراوان به خصوص محلول فوق برای همه زائران پیاده روی اربعین از جمله زنان، کودکان، افراد مسن و مستعد سردرد بسیار ضروری است زیرا این محلول می تواند نیاز بدن به آب را مرتفع کرده و منبع مناسبی از ویتامین C باشد که سیستم ایمنی زائران اربعین را برای جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی یا آنفولانزا تقویت می کند.

۵. افزون بر این برای پیشگیری از بروز سردرد های میگرنی و سایر سردردهای عروقی ، همراه داشتن مواد مغذی نظیر بیسکویت سیوس دار و خرما برای جلوگیری از گرسنگی که محرک بروز حملات سردرد در این بیماران بوده ضروری است.

درمان سوختگی در اربعین

در تجمعات بزرگی مانند اربعین، ممکن است هر اتفاقی بیفتد، سوختگی هم می‌تواند یکی از آن‌ها باشد.

تماس با هر منبع حرارتی باعث ایجاد سوختگی می‌شود. سوختگی می‌تواند ناشی از تماس با یک منبع حرارتی خشک مانند فلز داغ یا الکتریسیته باشد.

به طور کلی آسیب‌های ناشی از سوختگی به سه نوع تقسیم می‌شود:

سوختگی درجه یک یا سطحی: فقط لایه بالایی پوست را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

سوختگی درجه دو با ضخامت نسبی: به لایه‌های عمقی‌تر پوست آسیب می‌رساند.

سوختگی درجه سه یا تمام ضخامت: به پوست و بافت‌های عمیق‌تر مثل عضلات آسیب می‌رساند.

سوختگی‌ها بر اساس منشأ سوختگی به طور کلی چهار دسته‌اند:

سوختگی با آتش

مواد شیمیایی

جریان برق

تشعشع

در مراسم پیاده‌روی اربعین ممکن است که شما دچار انواع سوختگی شوید، بنابراین لازم است اقدامات اولیه برای مواجهه با این موارد را بدانید.

علائم

درجه یک: قرمزی محل و گاهی درد و سوزش

درجه دو: درد شدید، تاول زدن

درجه سه: از بین رفتن بافت پوست، سیاه شدن پوست

اقدامات گام به گام

۱. خونسرد باشید.

۲. به کادر درمان داخل موکب‌ها مراجعه کنید و یا از امدادگران جمعیت هلال‌احمر کمک بخواهید.

۳. از ایمنی صحنه مطمئن باشید.
۴. اگر صحنه امن نیست، وارد نشوید.
۵. اگر سوختگی الکتریکی باشد ابتدا منبع برق را قطع کنید.
۶. ناحیه آسیب دیده را سرد کنید.
۷. بلافاصله محل آسیب دیده را به مدت حداقل ۲۰ دقیقه زیر شیر آب خنک بگیرید.
۸. اگر لباس داغ یا حاوی مواد شیمیایی است، آن را خارج کنید. اما اگر لباس به بدن فرد چسبیده است، آن را جدا نکنید و پس از برش اطراف آن، لباس را خارج نمایید.
۹. در صورت شست و شوی چشم، آب را از گوشه چشم وارد کرده و طوری روی چشم بریزید که پسماند آن به چشم دیگر سرایت نکند.
۱۰. هرگونه لباس تنگ، حلقه و جواهر را در بیاورید.
۱۱. در صورت امکان، اندام آسیب دیده را برای جلوگیری از تورم بالا نگه دارید.
۱۲. اگر محل سوختگی درجه دو بیشتر از کف دست است یا در محل صورت، مفاصل، قفسه سینه یا اندام تناسلی است، با امدادگران و شماره تماسی که برای ارتباط با آن‌ها در کشور عراق در نظر گرفته شده است، تماس بگیرید.
۱۳. اگر مصدوم احساس بی هوش می‌کند، او را بلافاصله به پشت بخوابانید و کمی پاهای وی را بالاتر قرار دهید.
۱۴. از یک پانسمان استریل استفاده کنید.
۱۵. از پانسمان سبک استفاده کنید.
۱۶. از روش‌های ابداعی و سنتی مانند زدن خمیر دندان، سیب‌زمینی و... خودداری کنید.

نکات مهم سوختگی

- تاول‌ها را پاره نکنید.
- پارچه‌های چسبیده به محل سوختگی را جدا نکنید.
- از یخ به‌طور غیر مستقیم روی زخم استفاده کنید.
- در سوختگی‌های خفیف از کرم، لوسیون ویژه سوختگی استریل استفاده کنید و در سوختگی‌های شدید یا وسیع تا رسیدن به پزشک از کرم یا لوسیون استفاده نکنید و فقط

زخم را با گاز استریل پارچه تمیز بپوشانید.
اگر محلول شیمیایی در چشم ریخته است آن را با آب فراوان حداقل ۱۵ دقیقه بدون فشردن چشم بشویید.

سوختگی الکتریکی یا ناشی از صاعقه

اگر یک جریان الکتریکی از بدن عبور کند، معمولاً در محل ورود و خروج سوختگی ایجاد می‌کند.

اقدامات گام به گام

۱. صحنه را امن کنید.
۲. پس از بررسی صحنه و قطع جریان برق مصدوم را از نظر هوشیاری و هر نوع سوختگی بررسی کنید.
۳. ناحیه سوخته را خنک کنید.
۴. از آب سرد روی هر نوع آسیب قابل مشاهده استفاده کنید.

مصدومیت با صاعقه

۱. اگر مصدوم بیهوش است، برای شروع احیاء قلبی ریوی آماده شوید.
۲. اگر بیمار نیاز به احیا ندارد، هرگونه سوختگی حتی کف پای بیمار را بررسی کنید.
۳. اگر هنوز خطر صاعقه وجود دارد، خود و مصدوم را به محیط امن ببرید (در ارتفاع یا زیر درختان نایستید و ترجیحاً در مکانی که سقف دارد قرار بگیرید، مانند ماشین یا وسیله سقف دار).
۴. در موارد شدید و یا سوختگی در محل های خطرناک مثل صورت، روی مفاصل، اندام تناسلی، قفسه سینه و سوختگی دور تا دور اندام، از اورژانس درخواست کمک کنید.

عرق سوز شدن

- در پیاده روی اربعین شما مسافت زیادی را پیاده روی می‌کنید که ممکن است دچار عرق سوزی در پاهایتان شوید.
۱. از لباس های نخی استفاده کنید.

۲. لباس‌های زیر خود را حداقل یک بار در روز تعویض کنید.

۳. از پمادهای مورد تایید پزشکان استفاده کنید.

۴. اگر برایتان امکان دارد، هر روز استحمام کنید.

۵. با قرار دادن یک پد بهداشتی مانع ساییدگی اندام به یکدیگر و ایجاد یا وسعت سوختگی شوید.

توصیه‌های طب سنتی برای حفظ سلامتی در پیاده روی اربعین

برای حفظ سلامتی در پیاده روی اربعین از منظر طب سنتی باید به نکاتی توجه کرد تا سلامت بدن حفظ شود و زائران زیارت بهتری را تجربه کنند.

۱. ۱۰ تا ۱۵ روز قبل از آغاز سفر فعالیت بدنی بیشتر شود (مثلاً تمرین پیاده روی کنید) تا بدن برای این پیاده روی طولانی آمادگی پیدا کند، بعد از برگشت هم این روال را تا چند روز ادامه دهید.

۲. قبل از سفر با معاینه دندان‌ها از سلامت آنها مطمئن شوید و مشکلات دندانی حاد خود را برطرف کنید.

تدابیر مربوط به زمان پیاده روی اربعین

۱. گرم کردن و نرمش مختصر و کشش قبل از شروع پیاده روی و نیز خنک کردن قبل از اسکان بسیار مهم است

۲. ترجیحاً در ساعت اولیه روز پیاده روی نمایید و نه در ساعات میانی که آفتاب در عراق مستقیم می‌تابد.

۳. با پیاده روی طولانی مدت، خستگی در ساق پا احساس خواهد شد و همچنین ممکن است کف تاول بزند، برای پیشگیری، توصیه می‌شود قبل از حرکت، کف آغشته به روغن زیتون شود و برای رفع خستگی، با گلاب یا آب ولرم ماساژ داده شود.

۴. تنظیم خواب، نقش بسیار مهمی در کاهش خستگی ناشی از پیاده روی دارد. بهتر است زمان خواب خود را تنظیم کنید تا در طول روز احساس خسته بودن به شما دست ندهد.

۵. در پیاده روی اربعین بهتر است عینک طبی آفتابی به همراه داشته باشید. متناوباً پیاده روی و استراحت داشته باشید و یک سره پیاده روی نکنید.

۶. از آنجا که وجود کلاه گرم و آفتابی و یک پارچه عرق چین و یک ماسک برای پیاده روی لازم است، یک چفیه و یک کلاه آفتابی به همراه داشته باشید تا همه این کارها را انجام بدهند و تنها کافیسیت تا آن‌ها را با تغییر آب و هوا به کار ببرید.

۷. در صورت تعریق مواظب باشید در معرض باد سرد قرار نگیرید. در صورت گرمی شدید هوا، می‌توان پارچه یا چفیه را خیس کرد و بر سر گذاشت.

۸. با توجه به اقلیم خشک عراق و فصل پاییز و تعریق، احتمال خشکی پوست بالاست پس آب کافی بنوشید و در این شرایط روغن بادام شیرین گزینه خوبی است.
۹. از طرفی، پیاده روی مانند ورزش باعث افزایش گرمی و خشکی بدن می شود، بنابراین دارندگان مزاج های گرم و خشک باید بیشتر احتیاط کنند.
۱۰. از مصرف چای حتی المقدور پرهیزید چون ادرار آور است و مخصوصاً از چای پررنگ و پر شکر عراقی و ادویه جات پرهیز کنید. در صورتی که هوس کردید، چای را با آب جوش رقیق کنید.
۱۱. از کفش طبی سبک و بنددار استفاده کنید و عجله نکنید.
۱۲. حنا گذاری کف پاها تا بالای مچ، مخصوصاً در کسانی که پوست حساس و نازک دارند، می تواند تا حدی مفید باشد.
۱۳. بارتان را سنگین نکنید تا فشار به شانه و ستون فقراتتان نیاید و از کوله استاندارد استفاده نمایید و بندهای کمری را مخصوصاً محکم کنید.
۱۴. ماساژ شبانه را فراموش نکنید. می توان از یک دوش گرم قبل آن کمک گرفت اما اصلاً دوش سرد نگیرید.
۱۵. در حین پیاده روی اربعین از خوردن ادویه جات تند و آب و نوشابه همراه غذا خودداری کنید. در صورت ضعف، مویز و بادام یا خرما یا نخودچی گزینه مناسبی است و هر کدام را طولانی مدت و آهسته مثلاً در طی ۱۰ دقیقه میل کنید.
۱۶. در طول مسیر پیاده روی بهتر است از مصرف غذاهای چرب خودداری شود. همچنین توصیه می شود پس از مصرف غذا، مقداری آبلیمو مصرف کنید تا غذایتان راحت تر هضم شود. مصرف پیاز در هنگام خوردن غذا، باعث پیشگیری از مسمومیت خواهد شد.
۱۷. از نگه داشتن ادرار و مدفوع به شدت پرهیز نمایید. آب کافی بخورید. مقداری خاکشیر تمیز به همراه ببرید و در صورت یبوست خود و همراهان، یک قاشق خاکشیر را با آب جوش مخلوط و ناشتا استفاده کنید.
۱۸. غرغره شبانه آب و نمک جهت جلوگیری از عفونت گلو توصیه می شود. در صورت دسترسی عرق آویشن، نیز برای جلوگیری از گلودرد چرکین مفید است.

۱۹. در صورت دسترسی، از ترکیب آبلیمو عسل جهت افزایش ایمنی بدن در مقابل سرماخوردگی استفاده کنید.

۲۰. در صورتی که با گرما، دچار سردرد می‌شوید، ماساژ موضعی شقیقه با روغن گل محمدی یا روغن بنفشه کمک کننده است.

۲۱. اگر سرما خوردید از مصرف غذاهای سرخ کرده و ترشیجات پرهیزید، در پیاده روی اربعین از روبوسی با دیگران خودداری کنید.

۲۲. از دستمال شخصی استفاده کنید و دست‌هایتان را مرتب بشوید، اگر حالت تهوع داشتید، آویشن و نمک را با کمی آب میل کنید.

مراقبت از خود در برابر گرد و غبار و طوفان

فصل گرم سال است و در راهپیمایی اربعین ممکن است، گردوغبار و طوفان شن به وجود آید، به همین دلیل، راهکارهایی برای حفاظت از خود در گردوغبار و طوفان وجود دارد: گردوغبار (ریزگرد) گاهی بخش وسیعی از آسمان را در بر می‌گیرد و برای زائران کشور عراق، پدیده‌ای تقریباً شناخته شده است.

این کشور، به دلیل داشتن بیابان و تغییرات آب و هوایی، در معرض پدیده ریزگرد است. این پدیده که کیفیت هوا و عمق دید را کاهش می‌دهد، می‌تواند اثرات بدی بر سلامت انسان به‌خصوص افراد دارای مشکلات تنفسی داشته باشد. به همین منظور رعایت نکات زیر می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد:

- از ماسک‌های استاندارد و مخصوص مانند ماسک M3 و ماسک‌های FFP استفاده کنید. ماسک باید دهان و بینی را به‌طور کامل پوشش دهد و بهتر است هر دو ساعت تعویض شوند.
- در هنگام بروز گردوغبار بلافاصله به محیط‌های بسته بروید و درها و پنجره‌ها را ببندید. در صورت امکان به‌طور مرتب، بینی خود را به کمک سرم‌های شست‌وشو، بشویید.
- در چنین شرایطی مصرف روزانه آب به مقدار کافی، شیر کم‌چرب، میوه‌ها (به‌ویژه مرکبات) و سبزی‌های تازه توصیه می‌شود.
- در صورت هرگونه ناراحتی (به‌ویژه اگر زمینه بیماری‌های قلبی و تنفسی قبلی دارید) به مراکز درمانی مراجعه کنید.

طوفان شن

کشور عراق با پدیده‌ای به نام طوفان شن روبه‌رو است. زمین‌های فاقد پوشش گیاهی و وزش بادهایی با سرعت زیاد، مهم‌ترین عوامل تشکیل‌دهنده طوفان‌های شن یا به عبارت صحیح‌تر، طوفان‌های ماسه هستند.

- نکات زیر را زائران اربعین حسینی در صورت مواجهه با طوفان ماسه باید مدنظر قرار دهند:
- پیگیر وضعیت آب‌وهوایی شهر کربلا باشید و در صورت اعلام هشدار وقوع طوفان شن به اطلاع‌رسانی‌ها توجه کنید.
 - در مقابل وزش باد قرار نگیرید.

- از قرارگیری در زمین صاف و مسطح خودداری کنید.
- چشم‌ها، سر، صورت و دهان خود را به‌طور کامل بپوشانید، ذرات شن می‌تواند آسیب‌های بسیار جدی به چشم‌ها وارد کند.
- هرچه سریع‌تر خود را به کمپ، محل اقامت یا محیط‌های بسته برسانید و درب‌ها و پنجره‌ها را ببندید.
- در صورت نبود مکان سرپوشیده برحسب ضرورت می‌توانید تا پایان طوفان، پشت گیاهان، بوته‌ها یا صخره‌ها و ... پناه بگیرید.
- سعی کنید در صورت امکان از رانندگی در طوفان شن خودداری کنید.

در حال رانندگی

- به علت کم‌شدن شعاع دید باید با احتیاط کامل برانید.
- داخل خودرو بمانید و بیرون از آن نروید.
- سر خودروی خود را در جهت وزش باد قرار داده و آن را خاموش کنید.
- گهگاه خودروی خود را روشن کرده و مسافتی کوتاه را به سمت جلو برانید.
- در صورت انباشته‌شدن شن‌ها روی خودرو، هرازگاهی از آن پیاده شده درحالی‌که سر و صورت خود را کاملاً پوشانده‌اید، شن و ماسه را کنار بزنید.

پس از طوفان

- سعی کنید که با دیگر افراد و یا یکی از دوستان خود تماس بگیرید و موقعیت و وضعیت خود را به او اطلاع دهید.
- به کمک افراد آسیب‌دیده یا گرفتار در شن بروید.

کفش مناسب برای پیاده‌روی اربعین

درست است که مراسم اربعین، یک مراسم مذهبی است و داشتن روحیه معنوی می‌تواند در بهره‌مندی بهتر از مراسم کمک کند؛ اما برای بهره بردن بیشتر، باید به نکات سلامتی هم توجه شود. داشتن یک کفش مناسب یکی از آن نکات سلامتی است که باید بدان توجه شود. شما قرار است در مراسم اربعین، ۸۵ کیلومتر راه را در عرض سه روز پیاده‌روی کنید، بنابراین لازم است که توجه کاملی به کفشتان داشته باشید.

انتخاب کفش مناسب

انتخاب یک کفش مناسب، قاعده خاص خودش را دارد، قواعدی که شما باید بدان توجه کنید. **محافظت همه‌جانبه:** کفش شما باید از مچ و مفاصل پایتان، به خوبی محافظت کند؛ پس به دنبال کفشی باشید که نتوانید به راحتی آن را در دستان خود خم کنید یا بچرخانید. برای این کار، کفش را از پاشنه آن بگیرید و پنجه پا را به سمت بالا خم کنید. کفش باید در قسمت نرمی زیر انگشتان پا خم شود و اگر در نقطه‌ای تصادفی خم شد نشانه خوبی نیست و بهتر است که آن را نخرید. بار دیگر، کفش را از پاشنه و پنجه در جهت مخالف آن بگیرید و بچرخانید. باید مقاومت متوسطی را احساس کنید. به اضافه این که بهتر است، کفشی برای پیاده‌روی انتخاب کنید که مچ پایتان را هم بگیرد. کفش‌های ساق‌دار بهترین گزینه‌اند.

کفی مناسب: داشتن کفی یکنواختی که بالشتکی سراسری دارد، به جای یک بالشتک بزرگ در پاشنه، برای بسیاری از کفش‌های پیاده‌روی مناسب است. بیشتر کفش‌های پیاده‌روی نسبت به کفش‌های معمولی و کفش‌های دو، پاشنه گسترده‌تری دارند که باعث پایداری بیشتر آن کفش در پای شما می‌شود. برخی از کفش‌های پیاده‌روی هم دارای یک ساقه داخلی‌اند که ثبات را افزایش می‌دهد و جلوی پیچش پا را هنگام پیاده‌روی طولانی می‌گیرد. کفی‌های گهواره‌ای یک روند نوظهور در کفش‌های ورزشی هستند. بهترین راه برای پیدا کردن این کفش‌ها آن است که از پهلوی به آن نگاه کنید، نوک پا و پاشنه روی یک انحنا متمایل به سمت بالاست. بهتر است این کفش‌ها را امتحان کنید تا ببینید آیا احساس آن را دوست دارید یا خیر و در صورت تمایل آن‌ها را تهیه کنید.

کفش‌ری راحتی: زمان انتخاب کفش آن را بپوشید و با آن راه بروید تا تشخیص دهید که آیا مناسب شما هست یا خیر. تناسب و راحتی یک کفش به جلوگیری از کبودی ناخن‌ها و تاول زدن پاشنه پا و همچنین مشکلات جدی‌تر بعدی کمک می‌کند. داشتن فضایی بازتر در قسمت انگشتان و همچنین داشتن یک فاصله حداقل یک انگشتی بین بلندترین انگشت پا و انتهای کفش بسیار مهم است. یک تاکتیک رایج این است که کفش‌ری را انتخاب کنید که نیم سایز بزرگ‌تر از اندازه کفش معمولی شما باشد.

حجم کفش: اگر حجم کفش بیش از حد باشد، پای شما به اطراف حرکت می‌کند و اگر حجم کفش خیلی کم باشد، ممکن است به طرز ناراحت کننده‌ای پای شما را تحت فشار قرار دهد. کفش‌ها از نظر حجم متفاوت هستند، اما هیچ مشخصات یا دسته‌بندی وجود ندارد که آن را منعکس کند. اگر خرید قبلی شما از یک برند، کفش‌ری راحت بوده شانس اینکه خرید دوباره شما هم از آن شرکت کفش‌ری راحت باشد، بسیار زیاد است. اگر مشکل اسکلتی یا سابقه درد در پیاده‌روی دارید، بهتر است از یک متخصص کمک بگیرید. بسیاری از برندهای کفش، کفی‌های خود را قابل تعویض می‌کنند. کفی‌های بعد از تولید یا افترا مارکت اغلب بهترین راه برای پشتیبانی بهینه قوس پا و ثبات داخلی پا هستند. حتی می‌توانید کفی‌های پشتیبانی قدیمی را به کفش‌های جدید منتقل کنید، اما فراموش نکنید که طول عمر مفید کفش‌هایتان، محدود است.

هواکش مناسب: یکی از مهم‌ترین مسائل در انتخاب کفش، تهویه آن است. بهتر است کفش‌ری انتخاب کنید که جنس مناسبی داشته باشد، به گونه‌ای که هوا را محبوس نکند و هوا هم در آن در جریان است. در صورتی که هوا در کفش شما در جریان نباشد، پای شما عرق می‌کند. کفش‌ری که روکش ضدآب دارد هم می‌تواند گزینه مناسبی باشد. برای مراسم اربعین، بهترین گزینه، پوشیدن صندل است. صندلی که پشت آن هم بسته است و البته جنس کفی ندارد که به پای شما فشار وارد کند.

پاشنه مناسب: لازم نیست که کفش‌ری با پاشنه ۱۰ سانتی متر انتخاب کنید. کفش‌ری که پاشنه ۲ تا ۳ سانتی متر دارد، می‌تواند بهترین انتخاب باشد.

تمهیدات کاربردی

انتخاب کفش مناسب فقط کافی نیست. شما برای سالم ماندن باید به نکات دیگری هم توجه کنید:

قبل از این که مراسم پیاده‌روی اربعین شروع شود، با کفشی که قصد دارید با آن در مراسم، پیاده‌روی کنید، راه بروید. با این کار هم بدن خود را عادت می‌دهید و برای مراسم آماده می‌شوید و هم این که کفش‌تان را بررسی می‌کنید و می‌بینید که مناسب است و یا این که نه. بهتر است که چند دست کفش با خود به مراسم ببرید، یک صندل و یک کفش ورزشی که اگر در بین راه مشکلی برای کفش شما به وجود آمد، کفشی برای پیاده‌روی داشته باشید.

مراقبت از کودکان در مراسم پیاده روی اربعین

مراسم پیاده روی اربعین برای همه است، حتی کودکان. این گروه سنی، به شدت آسیب پذیرند و باید مراقب این گروه باشید.

شما ممکن است که به صورت خانوادگی و به همراه فرزند خردسالتان، در مراسم اربعین شرکت کنید، بنابراین لازم است که به نکاتی توجه کنید:

توصیه های کودکانه

۱. در کودکان می توان از سن دو یا سه سالگی استفاده از ماسک را توصیه کرد، قبل از این سن به دلیل احتمال بلع جسم خارجی استفاده از ماسک توصیه نمی شود.
۲. در کودکان در هنگام استفاده از ماسک به خصوص اگر پوشیدن ماسک برای مدت زمان طولانی است، باید توجه داشت که نظارت مناسب و مداوم، از جمله نظارت مستقیم بینایی توسط یک بزرگسال انجام شود.
۳. والدین باید هم برای استفاده صحیح از ماسک اطمینان حاصل کنند و هم برای جلوگیری از آسیب احتمالی مرتبط با استفاده از ماسک به کودک توجه داشته باشند.
۴. کودکانی که دارای اختلالات شناختی یا تنفسی شدید هستند و در تحمل ماسک مشکل دارند، تحت هیچ شرایطی نباید از ماسک استفاده کنند.
۵. اقدامات بهداشت عمومی و اجتماعی باید در اولویت قرار گیرند تا خطر انتقال به کودکان پنج ساله و کمتر به حداقل برسد. همچنین آموزش کودکان برای انجام بهداشت مکرر دست ها توصیه می شود.
۶. استفاده از ماسک پزشکی برای کودکان دارای نقص ایمنی یا برای کودکان مبتلا به فیبروز کیستیک یا برخی بیماری های دیگر (مثل سرطان) توصیه می شود.
۷. برای اطمینان از اینکه استفاده از ماسک باعث ایجاد احساس کاذب در امنیت یا بی توجهی به سایر اقدامات بهداشت عمومی توسط کودکان نمی شود، تأکید بر این نکته مهم است که استفاده از ماسک یکی از ابزارها است و کودکان همچنین باید به رعایت فاصله فیزیکی، بهداشت دست و آداب تنفس پایبند باشند. والدین، اعضای خانواده نقش مهمی در اطمینان از انتقال مداوم این پیام ها به کودکان دارند.

۸. والدین، ماسک‌های تمیز اضافی تهیه کنند تا در صورتی که ماسک کودک، آلوده، خیس یا گم شد، ماسک جایگزین وجود داشته باشد.
۹. کودکان و خردسالان در برابر ریزگردها نسبت به سایر افراد آسیب‌پذیرتر هستند، بنابراین باید از آنها بیشتر مراقبت کرد.
۱۰. خانواده باید قبل از سفر، از واکسیناسیون کودک مطمئن شود.
۱۱. خانواده باید در طول سفر، برای کودک خود از کرم ضد آفتاب استفاده کند؛ زیرا پوست کودکان بسیار حساس است.
۱۳. خانواده باید در طول سفر کودک خود را در محل امن و دور از حادثه قرار دهد.
۱۴. خانواده باید در طول سفر هرچند ساعت به کودک خود استراحت دهد.
۱۵. خانواده باید در طول سفر، قبل از دادن آب و مواد غذایی به کودک، حتماً از سالم‌بودن آن مطمئن شود.
۱۶. بهتر است از بردن کودک بیمار خودداری شود. در صورت بیماربودن کودک، خانواده باید داروهای مصرفی روزانه کودک را همراه برده و داروهای کودک را به موقع به او بدهد.
۱۷. خانواده لازم است لباس متناسب فصل برای کودک را همراه ببرد.
۱۸. تأکید می‌شود در طول سفر، کودک شیرخوار همچنان با شیر مادر تغذیه کند و تا حد امکان از تغذیه با شیر مصنوعی خودداری شود.
۱۹. خانواده باید در طول سفر از قراردادن کودک در معرض تشعشعات، دود سیگار، افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی و عفونی، محیط‌های آلوده و غیربهداشتی، گزش حشرات و جانوران موزی خودداری کند.
۲۰. خانواده باید مکمل‌های دارویی کودک را همراه ببرد.
۲۱. خانواده لازم است یک ساک دستی شامل لباس اضافه و مناسب فصل، پوشک و وسایل مورد نیاز تعویض آن، تنقلات مورد علاقه، داروها و مکمل‌ها، اسباب‌بازی، شیر مصنوعی و وسایل تهیه آن را برای کودک خود در سفر همراه داشته باشد.
۲۲. لازم است کودکان واکسن‌های ضروری و ایمن را دریافت کنند.
۲۳. خانواده باید در طول سفر، به علائم بیماری در کودک توجه داشته باشد و در صورت

مشاهده، کودک را به واحد یا پایگاه ارایه‌دهنده خدمات بهداشتی و درمانی منتقل کند.

این علائم عبارت‌است از:

۱. علائم خطر عفونت تنفسی: سرفه، تنفس تند یا داخل کشیده‌شدن قفسه سینه، بالا بودن

دمای بدن، بی‌قراری

۲. علائم خطر اسهال: خروج آبکی مدفوع، بی‌حالی، فرو رفتگی چشم‌ها، عدم توانایی نوشیدن،

بی‌قراری

۳. علائم خطر عفونت گوش: درد گوش، خروج ترشحات چرکی از گوش

۴. علائم خطر گزش حشرات و جانوران موذی: درد و سوزش محل گزش، بی‌قراری، خارش

موضعی یا خارش عمومی بدن

۵. علائم خطر مسمومیت غذایی: اسهال، استفراغ، دردهای شکمی

مراقبت از خود در برابر مار و عقرب گزیدگی

در مسیر پر پیچ و خم راهپیمایی اربعین ممکن است با خطر گزیدگی مواجه شوید: باید مراقب بود، ممکن است، که گزش حشره و خزنده‌ای در انتظارتان باشد. جمعیت هلال احمر اما راهکارهای مناسبی برای پیشگیری و درمان در صورت بروز مشکل دارد.

گزیدگی عقرب

عقرب‌ها جزو بندپایان هستند و به جای اینکه گاز بگیرند، با دمشان، نیش می‌زنند. زهر عقرب شامل ترکیب پیچیده‌ای از چند سم است که سیستم عصبی - نوروتوکسین‌ها - را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

بیش از ۶۵۰ گونه عقرب در جهان وجود دارد که تنها ۵۰ گونه آن‌ها برای انسان خطرناک است. خطرناکترین عقربی که در ایران وجود دارد در استان خوزستان و با نام محلی گاردیم یا گادیم است.

عقرب‌ها بیشتر در نواحی خشک و گرمسیری دنیا حتی بیابان‌ها و در عرض‌های جغرافیایی پایین‌تر از منطقه معتدل زندگی می‌کنند. بعضی عقرب‌ها زیر سنگ، تنه درخت و پوست درخت زندگی می‌کنند. به ویژه زمان‌هایی که کمپ زده‌اید یا در حال پیاده‌روی در مناظر طبیعی هستید، احتمال عقرب‌گزیدگی بالا می‌رود. نیش عقرب دردناک است، اما به ندرت تهدیدکننده زندگی است. عقرب‌گزیدگی برای کودکان خردسال و گاهی سالمندان، عوارض بیشتری به همراه دارد.

علائم

اغلب اوقات نیش عقرب تنها نشانه‌های موضعی مانند درد و گرما در محل نیش ایجاد می‌کند. گاهی اوقات این علائم شدید هستند. گزش اغلب عقرب‌ها منجر به مرگ نمی‌شود. باید توجه داشت که نیش عقرب گادیم که در مناطق شرقی و جنوبی ایران مشاهده می‌شود، می‌تواند موجب آسیب شدید بافتی گردیده و تهدیدکننده حیات باشد که باید جدی گرفته شود. همچنین در همه گزش‌ها ممکن است بیمار به دلیل حساسیت شدید فوت کند.

علائم و نشانه‌ها در محل نیش

تورم در ناحیه گزش

بی‌حسی و سوزن سوزن در ناحیه گزش برای حدود ۴ تا ۶ ساعت

درد متوسط تا شدید در ناحیه گزش

انقباضات مداوم عضلانی

تپش قلب و اختلال در عملکرد اعصاب

در کودکان ممکن است متعاقب درد در ناحیه گزش، بی‌قراری، حرکات غیر ارادی چشم‌ها و

ترشح بزاق، تعریق، افزایش فشار خون و دمای بدن مشاهده شود.

اقدامات گام به گام پس از گزیدگی:

۱. با نیروهای امدادی تماس بگیرید.

۲. برای جلوگیری از گزش مجدد، محل را به دقت ارزیابی کنید.

۳. در صورت بروز علائم واکنش حساسیتی، بلافاصله از ارگان‌های امدادی درخواست کمک کنید.

۴. محل نیش را با آب و صابون بشویید.

۵. از برش و مکش محل زخم خودداری کنید.

۶. عضو را برای کاهش جذب سم بی‌حرکت کنید.

۷. وسایل زینتی و جواهرات مانند انگشتر را بیرون آورید.

۸. فرد را به آرامش و خونسردی دعوت کنید.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر فرد گزیده شده، کودک و یا سالمند بود و همچنین در صورتی که نشانه‌های سراسری

(تپش قلب، انقباضات عضلانی، بی‌قراری، کاهش هوشیاری و...) و یا نشانه‌های حساسیت

عمومی بدن (مثل خارش تمام بدن، کهیر، تنگی نفس، خس خس سینه، احساس تورم در

دهان و حلق و...) در شما بروز کرده است، به سرعت با اورژانس تماس بگیرید.

باید توجه داشت که احتمال مرگ ناشی از عقرب زدگی درمان نشده در سالمندان و کودکان

بیشتر است. علت آن هم معمولاً نارسایی قلبی یا تنفسی است که چند ساعت پس از گزیدگی

رخ می‌دهد.

پیشگیری از نیش عقرب

- در روزهای سفر در مراسم اربعین با رعایت نکات زیر احتمال عقرب‌زدگی را کاهش دهید:
۱. هنگام پیاده‌روی یا توقف در استراحتگاه‌های بین راه، لباس آستین بلند و شلوار بپوشید و قبل از خواب، محل را کاملاً بررسی کنید.
 ۲. هنگام خروج از استراحتگاه، داخل کفش‌ها را بررسی کنید.
 ۳. در صورت توقف در راه، قبل از استفاده مجدد لباس و کوله خود را کاملاً تکان دهید.
 ۴. در مسیر اربعین، از نزدیک شدن به محل جمع آوری سنگ یا چوب خودداری کنید.
 ۵. از فرو بردن دست بدون محافظ در زیر سنگ‌ها، حفره‌ها و سوراخ‌های فاقد دید کافی و لانه پرندگان خودداری کنید.
 ۶. سعی کنید پابرهنه در محیط باز و خصوصاً در هنگام شب راه نروید.
 ۷. برای خوابیدن در محیط باز از تخت‌های بلند و پایه دار استفاده کنید.
 ۸. قبل از خواب، اطراف بستر را با استفاده از دافع حشرات اسپری کنید.

مارگزیدگی

مارگزیدگی از مواردی است که خیلی باید در مورد آن هوشیارانه و با دقت عمل کرد چرا که هرگونه غفلت ممکن است منجر به عوارض خطرناکی برای فرد مسموم شود. مارها انواع گوناگونی دارند که از این بین تنها تعداد محدودی سمی و خطرناک هستند. نکته: هرگونه مارگزیدگی را باید سمی تلقی کرد مگر خلاف آن ثابت شود. مارگزیدگی زمانی رخ می‌دهد که مار، نیش خود را وارد پوست فرد کند و از آن طریق، زهر مار وارد بدن شود. در این موقع مراقبت‌های پزشکی برای فرد آسیب دیده ضروری است.

ویژگی مارهای سمی:

دندان‌های نیش بلند، مردمک باریک دراز، سر مثلثی شکل، لکه رنگی میان چشم و دهان، فرو رفتگی میان دو چشم
مارهای سمی ایران معمولاً از نوع کبری، جعفری و افعی هستند که سم کمتری در خود دارند

و پادزهرشان نیز موجود است.

علائم

درد و تورم

خونریزی در ناحیه گزش

اختلالات عصبی مانند مشکلات بینایی، حسی، حرکتی، کلامی و...

تهوع، استفراغ، سرگیجه و احساس ضعف

کاهش فشار خون

تب، لرز و تعریق

تنگی نفس

اقدامات گام به گام

۱. مراقب گزش مجدد باشید.
۲. مصدوم را در حالت استراحت قرار دهید.
۳. از اورژانس ۱۱۵ کمک بخواهید.
۴. در صورت مشاهده شواهد واکنش حساسیتی شدید (کهیر، تورم، خشونت صدا، تنگی نفس، کاهش هوشیاری و...) علائم را بلافاصله به اورژانس ۱۱۵ اطلاع دهید.
۵. اندام را بی حرکت کنید و هم سطح بدن قرار دهید.
۶. از هر گونه برش در محل یا مک زدن با دهان پرهیز کنید.
۷. از کمپرس سرد استفاده نکنید.
۸. مصدوم را مرتباً از نظر علائم حیاتی و سطح هوشیاری بررسی نمایید.
۹. باند الاستیک کشی را بالاتر از محل گزش ببندید به اندازه‌ای که خیلی سفت نباشد و یک انگشت از زیر آن رد شود.
۱۰. زیور آلات، ساعت یا لباس‌های تنگ را خارج کنید.
۱۱. بهتر است از نوشیدنی و خوراکی استفاده نکند.

پوشش مناسب برای پیاده‌روی اربعین

انتخاب و پوشیدن لباس مناسب، برای همه، خانم‌ها و آقایان، از نکاتی است که باید به آن توجه کنید.

داشتن لباس مناسب می‌تواند به شما برای داشتن، یک پیاده‌روی مذهبی وسالم کمک کند.

لباسی مناسب تن

هم خانم‌ها و آقایان باید درباره پوشش مناسب در مراسم اربعین به نکاتی توجه کنند. هم خانم‌ها و آقایان باید، لباس نخی به تن کنند، مخصوصاً این که امسال مراسم اربعین، در فصل گرم سال برگزار می‌شود.

لباس بانوان: بهترین انتخاب برای بانوان، مانتو نخی جلوسسته است. شلوار کتان کمرکش می‌تواند انتخاب مناسب دیگری باشد. اگر بانویی قصد دارد، چادر به تن کند، بهتر است که چادر جلو بسته و گشاد به تن کند. چادری که آستین دارد، می‌تواند قدرت تحرک بیشتر را در اختیار شما قرار دهد. پوشیدن مقنعه مناسب‌تر از روسری و شال است. با پوشیدن مقنعه، شما راحت‌تر خواهید بود.

لباس آقایان: بهترین انتخاب برای آقایان، استفاده از لباس‌های نخی آستین بلند است. آستین بلند بودن لباس، می‌تواند شما را از آفتاب‌سوختگی دست‌ها در امان نگه دارد. استفاده از چفیه نخی برای روی و یا کلاه‌ی که لبه و پشت آن هم محافظ دارد، مناسب است.

نکات مشترک

۱. از پوشیدن لباس‌های تنگ و با جنس پلاستیکی خودداری کنید. با پوشیدن این نوع لباس، تعریق بدنتان را افزایش می‌دهید.

۲. با استفاده از دستکش‌های نخی، می‌توانید از دست‌هایتان محافظت کنید.

۳. از ماسک استفاده کنید. پوشیدن ماسک، می‌تواند شما را در برابر ریزگردها و بیماری‌های احتمالی محافظت کند. بهترین نوع ماسک، N95 است.

۴. جوراب‌های نخی، به همراه داشته باشید، حداقل سه جفت جوراب نخی به همراه داشته باشید.

۵. بهتر است که چند دست لباس به همراه داشته باشید، چراکه در مسیر اربعین و در ساعات

مختلف، دمای هوا تغییر می‌کند. دمای هوا در ظهر، صبح، عصر و شب حتما متفاوت است، بنابراین لازم است که لباس خود را عوض کنید.

۶. عینک آفتابی به همراه داشته باشید. داشتن یک عینک زاپاس می‌تواند برای محافظت از چشم‌ها موثر باشد. بهتر است که عینک شما، بزرگ باشد، به طوری که چشم‌هایتان را به طور کامل پوشش دهد.

مراقبت از پا در پیاده روی

پای شما بعد از طی مسافت طولانی، تاول می‌زند، با این وجود اما راه‌های پیشگیرانه‌ای وجود دارد که شما می‌توانید برای جلوگیری از بروز مشکل، از آن‌ها استفاده کنید.

شما قرار است که ۸۵ کیلومتر مسیر را طی کنید. تنها یار و یاورتان در این مسیر طولانی، پاهای شماست. مراقبت از قلب دوم، حفظ سلامتی و سالم نگه داشتن آن از وظایفی است که باید انجام دهید. در مسیر پیاده‌روی، ممکن است شما با چالش‌های زیادی مواجه شوید؛ بروز تاول، پیچ‌خوردگی، خون‌مردگی و یا کوفتگی در پاها از مسائلی است که ممکن است، با آن مواجه شوید.

بالمشک‌های کوچک دردناک

تاول بسترهای پر از مایع است که معمولاً به دلیل اصطکاک، سوختگی، یخ‌زدگی، عفونت یا قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی به وجود می‌آید. عموم تاول‌ها پر از مایع‌های شفاف مانند سرم خون و پلاسما هستند؛ با این حال تاول‌ها ممکن است از خون یا چرک نیز پر شوند. به همین علت نباید به تاول دست زد.

روش‌های پیشگیرانه

برای جلوگیری از بروز تاول از پوشیدن کفش تنگ و نامناسب و دمیایی خودداری کنید.

با پای برهنه و بدون جوراب، کفش نپوشید، چون احتمال ساییدگی و بروز تاول را بالا می‌برد.

با پای برهنه راه نروید.

کمک‌های اولیه

اگر تاولی که در پای شما بروز کرده است، دردناک نیست، سعی کنید آن را سالم نگه دارید؛

۱. با این کار، خطر عفونت را کاهش می‌دهید.
۲. دست و تاول را با صابون و آب گرم بشویید.
۳. با بتادین یا الکل تاول را پاک کنید و با آب جوشیده سرد شده، آن را بشویید.
۴. برای سوراخ کردن تاول از سوزنی که آن را چند ثانیه روی شعله آتش گرفته‌اید، استفاده کنید. اجازه دهید تا مایعات درون تاول، تخلیه شوند، اما پوست پوشاننده را در جای خود نگه دارید؛ سپس آن را با یک باند و چسب بپوشانید.

خون‌مردگی و کبودی

خون‌مردگی زمانی ایجاد می‌شود که مویرگ (عروق خونی بسیار کوچک) دچار خونریزی شود. زمانی که این عروق آسیب می‌بینند، در واقع خونریزی زیر پوستی اتفاق می‌افتد و خون زیر پوست شما جمع می‌شود که به آن خون‌مردگی می‌گویند.

راه‌های پیشگیری از خون‌مردگی

برای جلوگیری از خون‌مردگی و کبودی در پا استراحت کنید. اگر لازم است، دراز بکشید و پاهای خود را بالاتر از سطح بدن قرار دهید. پاهای خود را ماساژ دهید و از یخ برای محلی که دچار خون‌مردگی و کبودی شده است، استفاده کنید.

کمک‌های اولیه خون‌مردگی

۱. بلافاصله پس از آسیب دیدن یک یا چند تکه یخ را در یک کیسه پلاستیکی، حوله یا پارچه کتانی قرار داده و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی محل کبودی نگه دارید.
۲. یخ را بیش از ۱۵ دقیقه روی محل خون‌مردگی نگه ندارید.
۳. اگر یخ در دسترس ندارید می‌توانید از سبزیجات یخ زده و یا قاشق یخ‌زده استفاده کنید.
- ۴۰ دقیقه استراحت کنید و دوباره یخ‌درمانی را شروع کنید.
۴. در هر یک ساعت، بیشتر از ۱۵ دقیقه یخ را روی کبودی قرار ندهید، زیرا باعث سرمازدگی پوست می‌شود.
۵. کمپرس با یخ را هر روز تکرار کنید.
۶. برای کمپرس می‌توانید از کیسه یخ پر از ژل استفاده کنید که در فروشگاه‌های لوازم ورزشی به فروش می‌رسد.
۷. برای کاهش درد از مسکن استفاده کنید.
۸. از آسپرین که باعث رقیق شدن خون می‌شود، استفاده نکنید.
۹. اگر از ماهیچه کبود شده کار بکشید، خون‌مردگی بدتر می‌شود، پس استراحت کنید.

پیچ خوردگی پا

پیچ خوردگی یا رگ به رگ شدن زمانی رخ می‌دهد که مچ پا مجبور به حرکتی خارج از محدوده طبیعی خود شود که در این حالت یک یا چند رباط مچ پا دچار کشیدگی، پارگی ناقص یا پارگی کامل می‌شود. به صورت کلی علل پارگی مچ پا عبارتند از:

افتادن که باعث پیچ خوردگی مچ پا می‌شود

فرود آمدن ناشیانه بر روی پاها بعد از پریدن یا روی پاشنه چرخیدن

پیاده‌روی یا تمرین ورزشی روی سطوح ناهموار

قدم گذاشتن یا فرود آمدن فردی دیگر روی پای شما در هنگام فعالیت ورزشی

کمک‌های اولیه در پیچ خوردگی مچ پا

۱. پا را در وضعیتی قرار دهید که احساس راحتی بیشتری داشته باشید.
۲. مچ پا را بانداز کنید و بالاتر از سطح بدن، قرار دهید.
۳. کمپرس سرد را ۱۰ دقیقه اول انجام دهید و سپس محل پیچ خوردگی را گرم کنید.
۴. در صورتی که توان تحمل وزن خود را روی پا ندارید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.
۵. توجه کنید که گاه حتی با وجود شکستگی می‌توانید به راه رفتن ادامه دهید ولی حتی‌الامکان از هر گونه فشار به پای آسیب‌دیده پرهیز کنید و آن را بی‌حرکت نگه دارید.

بهداشت دست‌ها در اربعین

یکی از راه‌های مراقبت و حفظ بهداشت، شست‌وشوی درست و حفظ بهداشت دست است؛ شاید به همین دلیل است که در زمان شیوع بیماری کرونا، همه درباره راه و رسم درست شست‌وشوی دست‌ها می‌گفتند.

یکی از عواملی که شما را بیمار می‌کند، دست‌های آلوده‌تان است، به همین دلیل است که بهداشت دست‌ها مخصوصاً در مراسم پیاده‌روی اربعین از هر زمان دیگری مهم‌تر است.

نکات مهم و کلیدی:

۱. در طول سفر اربعین به‌طور دائم و مرتب دست‌های خود را با آب و صابون شسته و دست‌ها را به شکلی بشویید که در زمان شیوع همه‌گیری کرونا آموزش دیدید، یعنی کمتر از ۲۰ ثانیه دست‌ها را نشویید و سعی کنید که همه انگشتان را پاکیزه کنید.

۲. شیوع بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا و کرونا، شایع است، بنابراین از دست دادن و روبوسی با دیگران خودداری کنید.

۳. حتی‌الامکان از نزدیک شدن به فردی که علائم آبریزش بینی، سرفه یا تب دارد بپرهیزید و حتی از تماس دستتان با لباس‌های او و یا سطحی که او با آن تماس داشته است، خودداری کنید، چون ممکن است، ویروس روی لباس و یا سطحی که او چند دقیقه قبل تماس داشته است، باقی مانده باشد.

۴. در صورت ابتلا به علائم سرماخوردگی حتماً در برخورد با دیگران از ماسک استفاده کنید و سعی کنید، دست‌هایتان را به صورت مداوم بشویید.

۵. برای حفظ سلامت خود و دیگران، به رعایت بهداشت فردی، توجه کنید.

۶. اگر فردی سرفه‌های مکرر، مداوم و ناتوان‌کننده دارد باید به مراکز درمانی مراجعه کند، اگر مجبور شدید که به او دست بزنید، حتماً دستانتان را بشویید.

۷. حین عطسه و سرفه، جلوی بینی و دهان خود را با دستمال نگه‌دارید و دستمال استفاده‌شده را داخل کیسه پلاستیکی انداخته، در کیسه را ببندید و سپس آن را در سطل زباله بیندازید. اگر دستمال به همراه ندارید، کف دستتان را جلوی صورت بگیرید، بلکه بازو را جلوی صورت قرار دهید. قبل از نوشیدن و صرف وعده‌های غذایی، دست‌های خود را بشویید.

توصیه‌های ایمنی برای موب‌داران

بخش زیادی از افرادی که در مراسم اربعین حضور دارند، افرادی هستند که افتخار خود می‌دانند تا به زائران کمک کنند، یعنی موب‌داران و مدیران کاروان‌های زیارتی که باید مراقب سلامتی زائران باشند. بر همین اساس ضرورت دارد تا موب‌داران و مدیران کاروان‌های زیارتی وظایف زیر را انجام دهند:

۱. گروه‌های آسیب‌پذیر را در محدوده تحت نظر خود شناسایی کنند و بدانند که این گروه‌ها نیازمند مراقبت و توجه ویژه (مانند دسترسی به ویلچر، ایجاد فضای مناسب برای شیردهی مادران و ...) هستند.

۲. هماهنگی با نیروهای درمانی و فوریت‌ها برای انتقال بیماران و افراد نیازمند به کمک درمانی ضروری است.

۳. تا حد امکان برخی نیازهای تغذیه‌ای و دارویی مهم افراد آسیب‌پذیر مانند آب، بیسکویت یا خوراکی‌های آماده و ساده، داروهای ضروری بیماران، شوینده‌ها و مواد ضدعفونی کننده، ماسک در دسترس قرار گیرد.

۴. برخی از موب‌ها صرفاً جهت پذیرایی و عرضه مواد غذایی است و از موب‌ها (چادرها) جهت اسکان و استقرار شبانه استفاده نکنید.

۵. از به کار گرفتن افرادی که دارای علائم بیماری هستند، به مدت حداقل یک هفته، از شروع علائم، جلوگیری کنید.

۶. همه افراد در موب‌ها و کاروان‌ها باید بهداشت را رعایت کنند.

۷. رعایت فاصله اجتماعی توسط تمام افراد به طوری که فاصله ۲ متر (۴ متر مربع برای هر فرد) رعایت شود، ضروری است.

۸. هنگام عطسه و یا سرفه کردن از دستمال کاغذی استفاده شود و در صورت نبود دستمال، از آرنج خمیده استفاده کنید.

۹. تجهیزات شست‌وشو و ضدعفونی دست را برای مراجعین به موب‌ها فراهم کنید.

۱۰. از توزیع مواد غذایی و نوشیدنی به شکل فله‌ای و غیر بسته‌بندی پرهیز شود.

۱۱. هرگونه پخت‌وپز باید در مکان‌هایی با شرایط بهداشتی مناسب انجام شود.

۱۲. تمام تجهیزات آماده‌سازی و پخت از جمله خمیرگیر، چرخ گوشت، ساطور، کارد و چاقو، ظروف و قابلمه و... همیشه بعد از پایان کار در قسمت خود، تمیز و سپس شست‌وشو و گندزدایی شوند.
۱۳. احشام مورد استفاده برای ذبح و قربانی از مراکز مجاز مورد تایید دامپزشکی (داخل کشور) تهیه شوند.
۱۴. از نگهداری مواد غذایی پخته شده در دمای محیط به مدت طولانی (حداکثر دو ساعت) خودداری گردد. در صورت الزام به نگهداری بیشتر از دو ساعت، باید مواد غذایی پخته در زیر ۴ درجه سانتی گراد یا در بالای ۶۳ درجه سانتی گراد (روی شمعک گاز) نگهداری تا درجه حرارت ماده غذایی به زیر ۶۳ درجه نرسد.
۱۵. از بسته‌بندی غذا بیش از دو ساعت قبل از مصرف خودداری شود.
۱۶. برای توزیع غذا از ظروف یکبار مصرف پلی‌استایرینی و پی‌وی‌سی شفاف و رنگ روشن استفاده شوند.
۱۷. از توزیع نوشیدنی و چای در استکان‌ها و لیوان‌های مشترک خودداری شود.
۱۸. از فرو بردن گوشت (گوشت دام و طیور) یخ زده در آب و یا نگهداری در فضای محل طبخ به منظور یخ‌زدایی خودداری شود.
۱۹. از نگهداری بطری‌های نوشیدنی اعم از آب و نوشابه‌ها در مقابل نور آفتاب و مجاورت گرما و شعله خودداری شود.
۲۰. از یخ‌زدن بطری‌های حاوی آب و انواع نوشیدنی جداً خودداری شود.
۲۱. یخ بسته‌بندی بهداشتی مصرف شود.
۲۲. از آب آشامیدنی سالم استفاده شود.
۲۳. از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظروفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری شود.
۲۴. شست‌وشو و گندزدایی مستمر ظروف چندبار مصرف که برای توزیع آب، چای و مواد غذایی استفاده می‌شود، صورت پذیرد.
۲۵. پسماندهای تولید شده به صورت بهداشتی جمع‌آوری، انتقال و دفع شود.
۲۶. از دفع فاضلاب تولیدی به صورت روباز و یا در جوی و انهار روباز خودداری شود. فاضلاب

تولیدی از طریق دسترسی به شبکه‌های جمع‌آوری فاضلاب، یا چاه جاذب نزدیک و ایجاد منهول دفع شود.

۲۷. نظافت مستمر محل موب (محوطه، محل اسکان زائران و خادمین، انبار وسایل و تجهیزات و مواد غذایی) با مشخص بودن مسئول باید صورت پذیرد.

۲۸. تهویه طبیعی محل اسکان زائران باید به‌طور مرتب انجام شود که در هیچ زمانی دارای هوای سنگین و بوی نامطبوع نباشد.

۲۹. در هنگام کار به ویژه آماده‌سازی و طبخ غذا از هرگونه رفتار غیر بهداشتی (خاراندن سر، زدن دست به گوش و بینی، استعمال دخانیات، آب دهان در فضای باز ریختن، عطسه یا سرفه بدون ماسک و...) خودداری شود.

۳۰. از کمک‌گرفتن افراد فاقد کارت بهداشت و اتباع خارجی در آماده‌سازی، طبخ و توزیع غذا جداً خودداری شود.

میزان خواب مناسب در سفر اربعین

زائران پیاده روی اربعین حسینی برای داشتن سفری مناسب باید خواب کافی داشته باشند تا بتوانند سفر و زیارت خوبی داشته باشند.

زائران پیاده روی اربعین به دلیل اینکه در محیطی متفاوت از محیط زندگی خود قرار گرفته‌اند و نسبتاً پیاده روی و تحرک بیشتری دارند باید به داشتن خواب کافی توجه بیشتری داشته باشند.

برای محل خواب در طول روز با توجه به وجود خورشید و گرمای نسبی هوا نکته خاصی وجود ندارد. اما برای خواب پیشنهاد می‌شود که اولاً قبل از ساعت ۸ محلی را برای خواب از بین موکب‌های طول مسیر انتخاب کنید احتمال اینکه بعد از ساعت ۱۱ شب جای مناسب گیر بیاورید کمی سخت خواهد شد.

ذکر چند نکته در اینجا اهمیت دارد اولاً جای خواب مناسب برای خواهران و برادران در طول مسیر وجود دارد ثانیاً کسی بدون جای خواب نخواهد ماند! چون جا و ملزومات خواب مثل پتو و بالش به اندازه کافی هست فقط باید بتوانید موکبی که هنوز کامل پر نشده را پیدا کنید. اگر از خود اهالی بخواهید برایتان معرفی می‌کنند که کجا هنوز برای خواب جا دارد. توجه داشته باشید که در فواصل عمود ۱۱۰۰ تا عمود ۱۳۹۰ به علت باریک شدن راه عبوری، تعداد موکب‌ها کمتر می‌شوند. بنابراین طوری برنامه ریزی کنید که این فاصله را در شب طی نکنید و برای یافتن محل خواب دچار مشکل نشوید.

عموماً افراد به دلیل پیاده‌روی طولانی در مسیر خواب آلوده هستند و به همین جهت باید استراحت لازم را داشته باشند و از شتاب و عجله برای رسیدن به مقصد خودداری کنند. زیرا پیاده روی مداوم باعث خستگی مفرط در افراد می‌شود، شاید چند روز اول خیلی متوجه خستگی خود نشوید ولی این خستگی و بی‌خوابی در روزهای بعد قطعاً شما را از پای در خواهد آورد.

وسایل مورد نیاز برای پیاده روی اربعین

برای شرکت در پیاده روی اربعین وسایلی نیاز است که هر زائری باید با خود به همراه داشته باشد

با نزدیک شدن موعد سفر، زائران امام حسین در تدارک بستن بار و آماده شدن برای خروج از منزل می‌شوند و برای این سفر خاص، نوعی دیگر بار خود را می‌بندند. بهتر است در این روش به دلیل اینکه سفر با پای پیاده انجام می‌شود، بار زیادی حمل نشود. با این حال وجود برخی از وسایل همچون لباس، حوله، مسواک، لیوان، کلاه آفتاب گیر و دستمال کاغذی ضروری است.

مدارک

تنها مدارک مورد نیاز و ضروری برای این‌که در این سفر همراه داشته باشید بلیط‌ها و گذرنامه است. دقت کنید از همراه داشتن مدارکی از قبیل شناسنامه، کارت ملی، گواهینامه، دسته چک، کارت اعتباری و... در این سفر خودداری کنید. مقداری ارز هم با خود همراه داشته باشید.

کفش مناسب

یکی از لوازم مهم سفر اربعین کفش مناسب برای پیاده روی است. عدم استفاده از کفش مناسب ممکن است با درد پا، تاول زدن و مشکلاتی از این قبیل گریبانگیر شما شود. تا حد امکان یک کفش پیاده‌روی مناسب داشته باشید تا امر پیاده روی برای شما آسان شود. بعضی از افراد توصیه می‌کنند به منظور این که راحت باشید، یک جفت دمپایی نیز با خود ببرید و در مواقع نیاز از آن استفاده کنید.

داروها

با وجود اینکه جمعیت هلال احمر پایگاه‌های زیادی در مسیر نجف به کربلا مستقر و اقدام به ارائه خدمات درمانی امدادی می‌کند و داروی مورد نیاز زائران را هم تامین می‌کند، اما

به همراه داشتن برخی از داروهای ضروری لازم است. داروهایی مثل سرماخوردگی، مسکن‌ها و... را می‌توانید به همراه داشته باشید. اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید حجم مناسبی از آن را به همراه نسخه لاتین و نظر پزشک معالج خود به همراه داشته باشید. در غیر این صورت حتماً داروهای عمومی، پماد مخصوص برای جلوگیری از گرفتگی عضلات و باند کشی مناسب به همراه داشته باشید.

موارد ضروری

برای تأمین نیاز بدن به آب در زمان پیاده روی، حتماً یک بطری کوچک آب معدنی به همراه ببرید یا در طول مسیر خود آب‌های پلمپ شده تهیه کنید. در ضمن فراموش نکنید که آب لوله کشی عراق تنها برای شست و شو استفاده می‌شود و آشامیدنی نیست. بهتر است علاوه بر پول ایران، مقداری ارز مسافرتی نیز به همراه داشته باشید و در جهت استفاده از خدماتی که به صورت غیر رایگان ارائه می‌شوند از آنها بهره بگیرید. برای کاهش حجم زباله و رعایت بهداشت، لیوان و قاشق به همراه داشته باشید و پس از هر بار استفاده آنها را بشویید. همچنین به همراه داشتن مسواک و صابون مایع و شامپوی کوچک، دستمال کاغذی و چند عدد نایلون یک بار مصرف نیز جهت رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از بیماری مؤثر خواهد بود. حمل یک کیسه خواب سبک می‌تواند یک گزینه برای ساعات استراحت شما باشد. حتماً نخ و سوزن به همراه خود داشته باشید تا در صورت پاره شدن بندهای کوله و یا لباس‌ها آن‌ها را بدوزید.

پیام‌های حفظ سلامتی در پیاده روی اربعین

۱. در صورت ابتلا به هر نوع بیماری، پیش از اربعین با پزشک خود مشورت کنید.
۲. در پیاده روی اربعین از تماس دست آلوده به چشم، بینی و دهان خودداری کنید.
۳. ضعف، سردرد، سرگیجه، تهوع و پوست سرد و مرطوب از علائم گرم‌زدگی است.
۴. در طول مسیر پیاده روی مرتباً آب و مخصوصاً نوشیدنی‌های حاوی املاح بنوشید.
۵. در صورت مواجهه با فرد گرم‌زده، وی را به محیط خنک منتقل کنید.
۶. حین پیاده روی و حضور در محیط‌های باز لباس‌های راحت با رنگ روشن بپوشید.
۷. استفاده از نوشیدنی‌هایی مثل شربت خاکشیر نقش مهمی در تامین آب بدن در راهپیمایی دارد.
۸. زائران کربلای معلی از پیاده روی در ساعات اوج گرما خودداری کنید.
۹. هرگونه درد در قفسه سینه را جدی گرفته و سریعاً به عوامل درمانی مراجعه کنید.
۱۰. در صورت مواجهه با فرد مبتلا به درد قفسه سینه بلافاصله به عوامل امدادی اطلاع دهید.
۱۱. در طول مسیر پیاده روی از لمس اشیاء، جانوران و گیاهان خودداری کنید.
۱۲. قبل از مصرف هرگونه غذا و نوشیدنی دست‌های خود را بشویید یا ضدعفونی کنید.
۱۳. مواد غذایی کنسرو شده را به مدت ۲۰ دقیقه قبل از مصرف بجوشانید.
۱۴. از مصرف کنسروهای باد کرده، زنگ زده و سوراخ شده خودداری کنید.
۱۵. در صورت ابتلا به هر نوع بیماری کارت ویژه‌ای همراه داشته باشید که سابقه ابتلای شما به بیماری را نشان دهد.
۱۶. داروهای خود را به میزان کافی برای طول سفر همراه داشته باشید.
۱۷. در صورت شک به افزایش فشار خون، بیمار را در وضعیت نیمه نشسته قرار دهید.
۱۸. از مصرف مواد غذایی توزیع شده در ظروف غیربهداشتی خودداری کنید.
۱۹. برای پرهیز از مشکلات گوارشی از مصرف غذاهای چرب خودداری کنید.
۲۰. در صورت مشاهده علائم آنفلوآنزا یا سرماخوردگی فاصله اجتماعی را رعایت کنید.
۲۱. به هنگام بروز حادثه درنخستین گام مراتب را به نیروهای امدادی اطلاع دهید.
۲۲. به توصیه‌هایی که از طرف کارشناسان امدادی می‌شود، به دقت عمل کنید.

۲۳. در صحنه حادثه مصدوم را جابجا نکنید مگر در صورت وجود خطر جدی.
۲۴. به هنگام بروز حادثه از تجمع و توقف بی جا در صحنه خودداری کنید.
۲۵. در حوادث و سوانح تعداد مصدومین احتمالی را به اورژانس اطلاع دهید.
۲۶. در هنگام حادثه، خونسردی خود را حفظ کرده و به دقت به سوالات پرستار تریاژ پاسخ دهید.
۲۷. در هنگام حادثه، آدرس دقیق را به عوامل امدادی اطلاع دهید.
۲۸. در حوادث جزییات هرنوع خطر مثل آتش سوزی را به عوامل امدادی اطلاع دهید.
۲۹. به هنگام بروز حادثه، خود را برای کمک به مصدومین در معرض خطر قرار ندهید.
۳۰. به هنگام بروز حوادث درشب، از وسایل روشنایی جهت ارزیابی بهتراستفاده کنید.
۳۱. در صورت مشاهده افتادگی صورت، ضعف یا فلج عضلات موارد را به پزشکان اطلاع دهید.
۳۲. برای کمک به مصدومی که دچار برق گرفتگی شده ابتدا تماس وی با برق را قطع کنید.
۳۳. به هنگام مواجهه با هر نوع گزیدگی بلافاصله از تیم های پزشکی کمک بگیرید.
۳۴. در صورت گزش زنبور بلافاصله به تیم های پزشکی مراجعه کنید.
۳۵. عقرب گزیدگی می تواند باعث تپش قلب و اختلال در عملکرد اعصاب شود.
۳۶. در هنگام مار گزیدگی، عضو آسیب دیده را بی حرکت نگه دارید.
۳۷. اگر بیمار بیهوش به نظر می رسد، با ضربه زدن روی شانه هوشیاری وی را بررسی کنید.
۳۸. اگر بیمار بیهوش بوده و تنفس هم ندارد، احیای قلبی را شروع کنید.
۳۹. در صورت مشاهده افراد مشکوک به سکنه مغزی، بیمار را به تیم های پزشکی برسانید.
۴۰. به هنگام مشاهده آتش سوزی، اگر احتمال آسیب دیدن وجود دارد وارد صحنه نشوید.
۴۱. در صورت بروز سوختگی محل آسیب دیده را به مدت ۲۰ دقیقه زیر شیر آب خنک کنید.
۴۲. اختلال ناگهانی در تنفس و سرفه های شدید علامت انسداد راه تنفسی است.
۴۳. در صورت مواجهه با فرد مبتلا به انسداد راه هوایی، بهترین اقدام تشویق به سرفه کردن است.
۴۴. در فرد مبتلا به انسداد راه تنفسی که قادر به سرفه کردن نیست پشت سر بیمار قرار گرفته، دست ها را دور شکم مصدوم حلقه کنید، دو دست را در هم قفل کرده در ناحیه بین ناف و جناح مصدوم قرار دهید، سپس با حرکات ضربه ای به سمت بالا و داخل فشار وارد کنید.

۴۵. برای جلوگیری از ابتلا به اسهال از خوردن غذا و نوشیدنی مشکوک خودداری کنید.
۴۶. در افراد دیابتی عدم رعایت رژیم غذایی باعث به هم خوردن تعادل قند خون می شود.
۴۷. در بیماران دچار افت قند خون، اگر هنوز هوشیار است مایعات شیرین به او بدهید.
۴۸. بیماران دیابتی، به دمای تعیین شده برای نگهداری انسولین دقت داشته باشند.
۴۹. از مصرف یا قطع خودسرانه داروها جدا اجتناب کنید.
۵۰. در صورت ابتلا به آسم، از عوامل شروع یک حمله آسم مانند گردوغبار دوری کنید.
۵۱. در صورت شروع حمله آسم، به تیم های پزشکی مراجعه کنید.
۵۲. از قرار دادن مواد غذایی بدون پوشش در فضای باز خودداری کنید.
۵۳. در طول مسیر از دست زدن یا خوردن گیاهان ناشناخته خودداری کنید.
۵۴. هنگام پیاده روی، از کفش راحت و مخصوص پیاده روی استفاده کنید.
۵۵. کفش باید اندازه پا باشد و پنجه پهنی داشته تا انگشتان بر راحتی در آن قرار گیرند.
۵۶. در مسیر پیاده روی کوله پشتی را طوری ببندید که بطور کامل روی دوش قرار گیرد.
۵۷. برای پیشگیری از تاول بهتر است از جوراب نخی ضخیم یا دو جوراب استفاده شود.
۵۸. با استراحت کردن به موقع و آزاد کردن نقاط تحت فشار، به پاهایتان استراحت دهید.
۵۹. در صورت ایجاد تاول در پا، از پاره کردن آن اجتناب کنید.
۶۰. در صورت وقوع سیل، از مناطق کم ارتفاع فاصله بگیرید و به ارتفاعات بروید.
۶۱. کیف اضطراری خود را از قبل آماده و همراه خود داشته باشید.
۶۲. در مواجهه با حوادث از ایجاد تجمع برای مشاهده و کنجکاوی خودداری کنید.
۶۳. در طول سفر از وسایل شخصی خود مانند مسواک و حوله استفاده کنید.
۶۴. در طول پیاده روی اربعین از سجاده و مهر شخصی خود استفاده کنید.
۶۵. در طول مسیر پیاده روی یک ملافه تمیز یا کیسه خواب به همراه داشته باشید.

اطلاع رسانی آموزشی به زبان تصویری

فصل





پیشگیری از گرمازدگی

زائران پیاده روی اربعین حسینی بیشترین مواجهه را با گرما دارند و برای پیشگیری از گرمازدگی در پیاده روی اربعین باید نکاتی را جدی بگیرند.



استفاده از لباس
گشاد و سبک



نوشیدن
مداوم آب



استفاده
از چتر



پیاده روی در
ساعات خنک



نوشیدن
شریتهایی
مانند خلکشی



استفاده
از کلاه و عینک
آفتابی



نوشیدن مایعات
بدون کافئین



مدام فعالیت
در گرم‌ترین
ساعات روز





کمک‌های اولیه در گرمازدگی

زائران در مسیر پیاده روی اربعین ممکن است با انواع مخاطرات روبرو شوند.
زائران پیاده روی اربعین حسینی بیشترین مواجهه را با گرما دارند و برای
پیشگیری از گرمازدگی در پیاده روی اربعین باید نکاتی را جدی بگیرند.



در صورت هوشیاری
آب خنک یا نوشیدنی
بدون کافئین بدهید



لباس‌های تنگ
باستگین را در
پیاورید



فرد را بخواهید
و پاها را به آرامی
بلند کنید



فرد را به
یک مکان خنک و
در سایه ببرید



از آسپرین
استفاده نکنید



به نیروهای
امدادی
خبر دهید



ویرا بادقت
تحت نظر داشته
باشید



فرد را با پاشیدن
آب سرد و
باد زدن خنک کنید





ایمنی و بهداشت در سفر اربعین

چه اقداماتی را باید انجام دهیم؟



بهتر است میوه‌هایی
را که پوست‌شان جدا
می‌شود مصرف کنید



مراقب تغییر
دماهای دمای عراق
باشید تا سرما
نخورید



در هوای آلوده یا
ریزگردها، از
ماسک‌های
N۹۵ استفاده کنید



بهترین راه
پیشگیری از موارض
گردوغبار شستشوی
مداوم بینی
با آب تمک است



سبزی‌ای که مطمئن
هستید بهداشتی
شست و شو شده
مصرف کنید



اگر شیر مصرف
می‌کنید دما و
جوشیده
مصرف کنید



داروهای مصرفی
خود را همراه
داشته باشید



حتماً روزی یک الی ۲
بار استحمام کنید



از سباده، مهر، تسبیح
و چادر نماز شخصی
در طول سفر استفاده
کنید



از آب‌های معدنی، یا
بسته بندی سالم و
بهداشتی استفاده
کنید



ایمن‌ترش
با آب لیمو و غذا های
خشک همراه
داشته باشید



دست‌ها را به مدت
۵ ثانیه با مایع
دست شویی قوی و
بعد از غذا بشوئید





ایمنی و بهداشت در سفر اربعین

چه اقداماتی را نباید انجام دهیم؟



از مصرف شراب‌هایی
که با آب غیر بهداشتی
تهیه می‌شود،
خودداری کنید



غذا را به مدت طولانی
و برای وعده‌های
غذایی دیگر نگهداری
نکنید



از مواد غذایی رو باز
و در معرض ورود
حشرات و گرد و غبار
استفاده نکنید



در صورت داشتن
علائم بیماری از
دیگران فاصله
بگیرید



از کنسرو منقضی‌شده
پا باد کرده، سوراخ
شده یا بوی نامطبوع
استفاده نکنید



از مصرف غذای مانده
و سرد پرهیز کنید



از مصرف آب‌های
بهداشت آن مطمئن
نیستید خودداری کنید
آب‌های در معرض نور
آفتاب مصرف نکنید



در مکان‌های بسته
تهویه مناسب را
برقرار کنید



اگر بیمار هستید
به سفر نروید





پیشگیری از آسیب دیدگی در تجمعات انبوه



به سمت جایی که
جمعیت کم می شود
حرکت کنید



چشمان خود را
باز نگه دارید



اگر برای خروج ایمن
دیر شده تعادل خود
را حفظ کنید



دست های خود را جلوی
سینه قرار داده و از جمعیت
پر ازدحام دور شوید



اگر امکان بالا رفتن از
دیوار و... را ندارید
حتماً از آنها دور شوید



با نگاه کردن به بالای
سر می توان خروج
ایمن را پیدا کرد



از جیب زدن خودداری
کنید و تنفس خود را
کنترل کنید



هر چه سریعتر و آرام
از تجمع در مسیر حرکت
مردم خارج شوید

اگر در کنار تان گسی روی
زمین افتاد... با حلقه
تعادل خود به او کمک کنید
تا بلند شود زیرا احتمال
بهم خوردن تعادل شما
وجود دارد



دست های تان را جلوی
سینه تان قرار دهید تا قفسه
و محافظی بین قفسه سینه
شما و پشت نفر جلوی تان
ایجاد کند





مهم ترین نکات در پیاده روی اربعین

زائران طی ۳ روز، فاصله حدود ۸۰ کیلومتری
نجف تا کربلا را پیاده روی می کنند، پس رعایت
یکسری نکات ضروری است.



لباس نخی و نازک
آزاد بپوشید



کفش مناسب پیاده روی که قبلاً
آن را پوشیده‌اید استفاده کنید



از کوله پشتی مناسب
پیاده روی استفاده کنید



شکلات و آب معدنی به
همراه داشته باشید



از کتاف و میزک استفاده کنید



پس از یک ساعت پیاده روی،
۲۰ دقیقه استراحت کنید



بدون کفش در مسیرهای
طوفانی پیاده روی نکنید



در ساعات خنک و یاشب
پیاده روی کنید



هنگام برداشتن بار
کمر خود را تپوختانید





پیشگیری از عرق سوز شدن

اگر زیاد عرق سوز می شوید این توصیه ها برای شماست...



از قرار گرفتن طولانی
در معرض هوای گرم
خودداری نمایید



از لباس های نخی و
گشاد استفاده کنید



در انتهای هر روز و
پس از فعالیت با
آب ولرم دوش بگیرید



تا حد امکان پوست خود
را خشک نگه دارید



از لباس هایی با جنس
پلی استر و تایلونی
استفاده نکنید



از ساییده شدن
پاهایه هم با یک پارچه
تعبیه جلوگیری کنید





اقدامات اولیه در عرق سوز شدن

به دلیل گرمای هوا در ایام اردیبهشت سال جاری، عرق سوز شدن به عنوان یکی از شایع ترین مشکلات زائران به شهر عیرو دکه با رعایت برخی از نکات می‌توان از بروز این مشکل جلوگیری کرد.



استفاده از پودر تالک
برای کاهش سایش پذیری



استفاده از
پماد سوختگی



مالیدن ژل آلوئه‌ورا روی نواحی
عرق سوز شده



استفاده از پماد کتان‌دونا
یا کریم هیدروکورتیزون

در صورت موثر نبودن راهکارهای فوقی یا
بروز عرق سوزهای شدید به پزشک مراجعه کنید





پیشگیری از وبا در راهپیمایی اربعین

بیماری "وبا"، بیماری گوارشی باکتریایی است
و علائمی مانند اسهال شدید، تشنگی، گرفتگی
عضلات پا و تحریک پذیری ایجاد می کند



زائران اربعین می توانند با خود مراقبتی از ابتلا به "وبا"
در سفر به عراق پیشگیری کنند



خودداری از مصرف آبهای خنک شده
یا یخ های قالی شیر بهداشتی



استفاده از آب آشامیدنی
تصفیه شده و بستهبندی



خودداری از مصرف مواد غذایی
خوراکی و آشامیدنی غیر مطمئن



عدم استفاده
سبزیجات و میوه های نشسته





آشنایی با علائم سگته قلبی

همراه داشتن داروهای مورد نیاز برای زائرانی که سابقه قلبی دارند به ویژه داروهای زیر زبانی امری مهم بوده و باید به این توصیه توجه جدی شود.



تنگی نفس



سنگینی قفسه سینه



درد قفسه سینه



تقریب سرد



انحراف و ترس



تهوع و استفراغ



درد انتشاری گه به گه
گتف و دست چپ
حتی فک و گاهی هم به
دست راست
(درد می تواند از بالای ناف
تا فک تحتانی باشد)



تغییرات فشار خون



علائم لوین
(دست راست را روی
قفسه سینه می گذارد)





نکات مورد توجه بیماران قلبی در پیاده روی آربعین

در مراسم آربعین اتمسفال به دلیل پیش بینش هوای ۳ گرمی افراد و به ویژه بیماران قلبی بهتر است پیاده روی خود را در ساعات خنک و در شب انجام بدهند تا دچار گرمایزدگی احتمالی نشوند





اگر فردی دچار حمله قلبی شد

بیماران مبتلا به مشکلات قلبی به دلیل شرایط حاد جسمانی خود در پیاده روی اربعین باید حتماً نکاتی را جدی بگیرند تا سلامت جسمی آن‌ها به خطر نیفتد.



بایومتر صدیت کنید

کمک کنید داروهای مربوط به قلبی را استفاده کند و به او بگوید که کمک‌های پزشکی در راه است



کمک کنید تا بنشیند و به شینی تکیه دهد

نشستن فشار بر قلب را کاهش می‌دهد



کمک بخواهید

باید به خاطر داشت که در چنین شرایط بحرانی هر ثانیه اهمیت دارد

نکته مهم: اگر فرد نفس نمی‌کشد، پس از در خواست کمک عملیات احیای قلبی را برای حفظ جریان خون انجام دهید. لازم است بدانید فشار قلبی را باید ریتیم به نسبت سریع، حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار در دقیقه به مرکز فکده سیله به عمق ۵ سانتی متر فشار وارد کنید.



اگر فرد نفس نمی‌کشد و نبض احساس نمی‌شود با فاصله عملیات احیای قلبی را انجام دهید





راهکارهایی برای محافظت از پوست در پیاده روی

عرق سوز شدن، آفتاب سوختگی، جوش در قسمت‌های مختلف بدن،
تقریق فر اوان و بوی بد بدن و خشکی و خارش پوست از مشکلات
پوستی شایع در پیاده روی اربعین هستند.



استفاده
از کرم ضد آفتاب



استفاده
از عینک آفتابی



استفاده
از کلاه ایمنه دار



پوشیدن لباس
ناخی و گشاد



نوشیدن آب
چین سفر



تعمید کرم
ضد آفتاب



پوشیدن پیراهن
آستین بلند



استفاده از کفش پارچه ای



تعویض جوراب
و لباس در صورت
عرق کردن





پیشگیری از بروز تاول پا



جوراب خود را
روزانه عوض کنید



برای جذب رطوبت
پودر تالک را داخل
کفش بپاشید



کفش مناسب
بپوشید



یک تکه نوار یا چسب را روی
لبه داخلی کفش یا پوست خود در جایی که با
کفش تماس دارد بچسبانید

در صورت ایجاد تاول

محل تاول ها را تمیز و خشک نگه دارید

از ترکاندن تاول ها خودداری کنید





درمان تاول پا

پیشام روی‌های طولانی مدت به ویژه با کم‌شنی که پای فرد زیاد به آن عادت ندارد می‌تواند منجر به ایجاد تاول شود. در موارد زیر چند راهکار برای پیشگیری و درمان تاول بیان شده است.



در صورت درگیر شدن بعد از چند روز، تاول را با پانک باند غیر چسبیده و چرب بپوشانید.



محل تاول‌ها را تمیز و خشک نگه دارید.



از ضد عفونی کننده بتدین برای تمیز کردن تاول بسته استفاده کنید.



اگر پوستی که روی تاول را می‌پوشاند نچینید یا نکشید.



برای پوشاندن تاول‌ها از چسب استفاده نکنید.



از ترکاندن تاول‌ها خودداری کنید.



از پانک کننده‌های ملایم و بدون عطر برای شستن پاها استفاده کنید.



می‌توانید از کمپرس سرد برای کاهش درد استفاده کنید.



بانداز تاول ترکیده را به‌طور مرتب تعویض کنید.





چه تاول‌هایی را می‌توان تخلیه کرد

تاویل را ترک کنید چون پانسمان طبیعی است. فقط هر اقلش باشد
اگر بگرفت تاوانسته ترکید. شست و شو و ضد عفونی کنید





پیشگیری از مشکلات گوارشی در پیاده روی اربعین

یبوست، اسهال و استفراغ جزو شایع‌ترین مشکلاتی هستند که در سفر اربعین برای زائران رخ می‌دهند. اما طب سنتی ایرانی، توصیه‌هایی برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری‌ها دارد.

اگر دچار اسهال و استفراغ شدید



شربت نعنا



عوز سبز



استفاده از
زنجبیل و لیمو



دم‌نوش بارهنگ

اگر دچار یبوست شدید



ماساژ مفاصل شکم با
روغن بنفشه-بادام



پرهیز از افراد در
مصرف خوراک‌های
یبوست آور مانند
ذرت برنج،
چای پررنگ



پرهیز از ادویه
گرم و خشک



استفاده
از عسل و انجیر

با توجه به شیوع وی
و سایر بیماری‌های
گوارشی توصیه
می‌شود به محض
شروع علائم به‌مرکز
درمانی مراجعه کرده
و از توصیه‌های به‌کار
منظور درمان‌کننده
استفاده نمایید





چند توصیه کاربردی در راهپیمایی اربعین

جانبگیری از گرمادگی



شب‌ها
به زیارت بروید



آب پاکیزه و کافی
بنوشید



از کلاه لبه دار و چتر
استفاده کنید



غذاهای شور
و تند نخورید



شربت آب‌لیمو یا عسل یا
شکر بنورید



شربت خلک‌شیر
یا تخم‌شیرینی بنوشید





نکات ضروری در نوشیدن آب سالم

زائرانی که در پیاده روی اربعین حسینی شرکت کرده‌اند، در گرمای زیاد هوا قرار دارند و علاوه بر این بهداشت محیط به طور کامل رعایت نمی‌شود. حتماً باید در نوشیدن آب به نکاتی توجه کنند.





داروهای ممنوعه در کشور عراق



برای حمل داروهای اعصاب و روان، نسخه پزشک الزامی است

داروهای بهمانی سریع و سرطان‌گه به نوعی از مواد مخدر تشکیل شده
بر اساس قوانین داخلی کشور عراق جرم محسوب می‌شود.

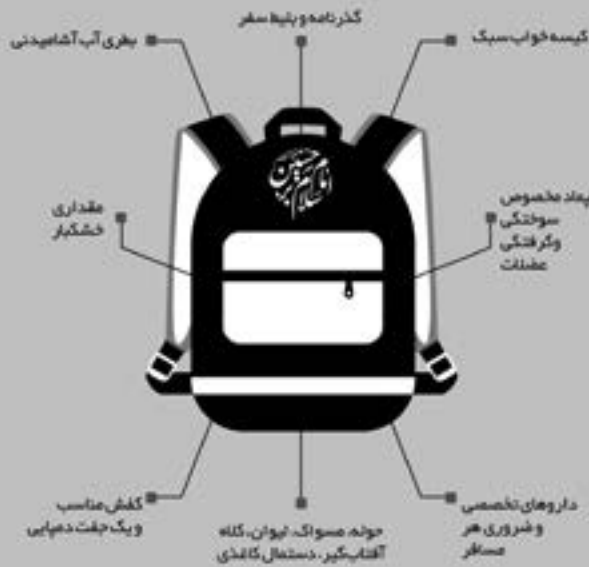
ممکن است برخی داروهای تخصصی و مورد نیاز زائران در مراکز درمانی و دارویی هتل احمر
موجود نباشد. بنابراین لازم است که زائران مصرف‌کننده داروهای خاص
۲ برابر نیاز دارویی خود در مدت زمان سفر، دارو به همراه داشته باشند.

هتل احمر بر اساس تجارب سال‌های گذشته، ۳۰۰ قلم دارو که احتمالاً مورد نیاز زائران اربعین
حسینی در طول این راهپیمایی باشد، به عراق منتقل کرده است.





وسایل ضروری کوله پشتی در پیاده روی اربعین





کوله استاندارد برای پیاده روی اربعین





تهیه کیف کمک‌های اولیه در راهپیمایی اربعین

در پیاده روی اربعین، قبل از سفر حتماً یک کیف کوچک از تجهیزات ضروری تهیه کنید





لباس مناسب در پیاده روی اربعین



عینک آفتابی



لباس آستین بلند و جوراب نخی، نازک



استفاده از دستکش نخی
برای پیشگیری از آفتاب
سوختگی



کلاه لبه دار



شلوار نخی، راحت



همراه داشتن
لباس اضافه





مراقبت از پاها در پیاده روی اربعین



در صورت آسیب دیدن
پاها، پیاده روی
را متوقف کنید



از ترکادن تاول
خودداری کنید



در صورت تاول زدن،
پا را با آب گرم و صابون
بشوید



در صورت
پیچ خوردگی پا به هر انگر
در مانی مراجعه کنید



از جوراب مناسب
استفاده کنید



استفاده از کمپرس سرد
در صورت کیود پدن پاها



بغیر از بیش از ۱۵ دقیقه
در محل خون مردگی قرار
ندehید



از پوشیدن دمیایی و
کفش های کوچک، بزرگ یا
سنگین خودداری کنید



از پیاده روی در ظهر و
ساعات گرم هوا،
خودداری کنید





وزارت بهداشت
آموزش و پرورش پزشکی

اقدامات اولیه در پیچ خوردگی مچ پا

یکی از شایع‌ترین مشکلات که برای زائران اربعین در طول مسیر پیدامی‌شود، گرفتگی مچ پا به‌وجود می‌آید. مربوط به آسیب‌هایی در اندام تحتانی و پاها است.

پا را در وضعیتی قرار دهید که احساس راحتی بیشتری داشته باشید.



مچ پا را بانداز کرده
و بانکر قرار دهید



حتماً به پزشک
مراجعه کنید



کمپرس سرد را هر
۲۰ دقیقه یکبار انجام دهید

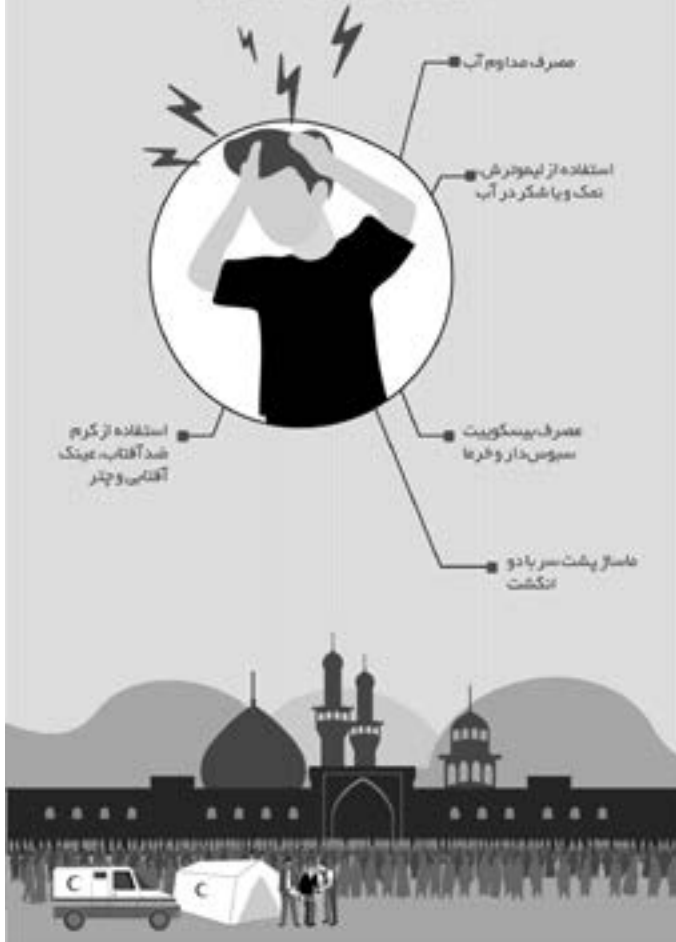
در صورتی که به‌مچ عنوان تحمل وزن گذاری روی
پا ندارید، از نیروهای امدادی کمک بخواهید

حتی‌الامکان از هرگونه فشار به‌پای آسیب‌دیده پرهیز کنید و آن را بی‌حرکت نگه‌دارید.
در آسیب‌های مچ پا بیمار ممکن است حتی با وجود شکستگی به‌راحتی راه رفتن ادامه دهد.



راه‌های پیشگیری از سردرد

زنانی که در پیاده‌روی از بهترین «سوپر»ها عبور پیدا می‌کنند برای جلوگیری از ابتلا به سردرد باید رعایت برخی نکات را جدی بگیرند.





بهداشت دست‌ها در پیاده روی اربعین



پوشاندن دهان
با دستمال کاغذی
هنگام سرفه و
عطسه



شست‌وشوی
دست‌ها قبل از
صرف غذا حداقل
به مدت ۲۰ ثانیه

اجتناب از
دست دادن
و روبوسی
با دیگران



خودداری از تماس
دست با سطوح
مشکوک به آلودگی





خطرات مین

در حوالی مرز ایران و عراق و در برخی مناطق عراق هنوز مین‌های دوران جنگ باقی‌مانده است. مین یک ابزار جنگی است که قابلیت انفجار دارد.

مین‌ها در شکل‌ها، اندازه‌ها و رنگ‌های متفاوت وجود دارند.

ظاهر آن‌ها ممکن است در اثر رنگ‌زدگی و یا اثر آب و هوایی تغییر کرده باشد. گذشت زمان باعث غیرفعال شدن مین‌ها نمی‌شود.



هرگز دست به
مواد منفجره
باقی‌مانده از
جنگ نزنید

اگر شیء
مشکوک
دیدید به آن
دست نزنید

علامه
هشدار دهنده
را جدی بگیرید

به هیچ وجه
وارد منطقه
خطر نشوید

در صورت ورود ناخواسته به میدان مین هرگز محل را به سرعت ترک نکنید.
بلکه پای خود را جای پای قبلی گذاشته و به آرامی به عقب برگردید.





پیاده روی با شکوه اربعین، شیعه را در قله عزت و بزرگی قرار داده است، این مراسم با شکوه زمانی در عمق جهان اثر گذار خواهد بود که به بهداشت فردی و محیط زیست مزین شود.



حسن، ر. و رحمان، آ. (۱۳۹۵). اینفوگرافیک‌ها و موشن گرافیک‌ها در عصر دیجیتال. مجله ارتباطات بصری،

۱۹(۲)، ۱۲۹-۱۱۴.

1. Babbie, E. (2020). The practice of social research . Cengage Learning.
2. Bazeley, P., & Jackson, K. (2013). Qualitative Data Analysis with NVivo . Sage Publications.
3. Berlo, D. K. (1960). The Process of Communication: An Introduction to Theory and Practice . Holt, Rinehart and Winston.
4. Berg, B. L. (2009). Qualitative Research Methods for the Social Sciences . Pearson.
5. Brown, T. (2016). Behavioral patterns in large-scale events: An analysis . Journal of Event Management, 20(1), 45-60.
6. Campbell, H. A. (2013). Digital Religion: Understanding the intersection of digital media and religion . Routledge.
7. Chen, X., Li, Y., & Zhang, M. (2022). Big data analytics for crowd management: Insights and applications. Journal of Data Science, 20 (1), 23-45.
8. Chen, Y., & Zhao, L. (2017). Data-driven methods for crowd behavior prediction. IEEE Transactions on Intelligent Transportation Systems, 18 (5), 1383-1394.
9. Coombs, W. T. (2014). Ongoing crisis communication: Planning, managing, and responding . Sage Publications.
10. Dillman, D. A., Smyth, J. D., & Christian, L. M. (2014). Internet, Phone, Mail, and Mixed-Mode Surveys: The Tailored Design Method . Wiley.
11. Federal Emergency Management Agency. (2021). Disaster response and recovery. Retrieved from https://www.fema.gov [https://www.fema.gov]
12. Freberg, K., Graham, K., McGaughey, K., & Freberg, L. A. (2011). Who Are the Social Media Influencers? A Study of Public Perceptions of Personality. Public Relations Review, 37 (1), 90-92.
13. Gao, Y., Zhang, T., & Liu, S. (2022). Social media and emergency management: Leveraging digital platforms for crisis communication. Journal of Emergency Management, 18 (2), 87-101.
14. Harris, A. (2010). Managing Large-scale Events: Insights from the World of Sports and Music . Routledge.
15. Huang, J., & Li, X. (2021). Augmented reality applications in tourism and crowd management: A review. Tourism Management
16. Lankford, L. A., & Howard, L. (2019). Public notice boards: A study of their role in community information dissemination . Journal of Community Information, 28(4), 45-60
17. Lee, H. S., & Hsieh, H. H. (2016). Crisis Communication and Management in Public Events . Palgrave Macmillan.
18. Lee, J., & Hsieh, H. (2016). Information needs in mass gatherings: A case study . Journal of Public Information, 28(2), 98-115.
19. Marwick, A. E. (2015). Instagram: Luxury Selfies in the Age of Social Media. Public Culture, 27 (1), 137-160.
20. Mitroff, I. I., & Anagnos, G. (2009). Managing Crises Before They Happen: What Every Executive and Manager Needs to Know about Crisis Management . AMACOM.
21. Omar, S. (2020). Effective communication in religious gatherings . Journal of Religious Studies, 15(1), 78-91.
22. Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1986). Communication and Persuasion: Central and Peripheral Routes to Attitude Change . Springer-Verlag.
23. Shannon, C. E., & Weaver, W. (1949). The Mathematical Theory of Communication . University of Illinois Press.
24. Shultz, J., & Cooper, J. (2018). Public education and community involvement in disaster preparedness. Risk Analysis, 38 (5), 892-903.
25. Smith, D., & Watson, K. (2015). Digital platforms and crisis management . Communication Research, 42(6), 903-920
26. Strong, E. K. (1925). Theories of Selling . Journal of Applied Psychology.
27. Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. Science , 359(6380), 1146-1151.



14V





جمهوری اسلامی ایران

پیاده روی با شکوه اربعین، شیعه را در قله عزت و بزرگی قرار داده است، این مراسم با شکوه زمانی در عمق جهان اثر گذار خواهد بود که به بهداشت فردی و محیط زیست مزین شود.

