

عموم مردم (الجمهور العام)

- در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنید.
- ارتد الكمامة في الأماكن المزدحمة.
- در مسیر حرکت جمعیت بمانید و هرگز در جهت مخالف سیل جمعیت حرکت نکنید. در صورت فستگی، به آرامی به هاشیه های مسیر حرکت کنید.
- ابق ضمن اتجاه حركة المشور، ولا تتحرك أبداً عكس اتجاه ترفق الناس. وإذا شعرت بالتعب، فتنفرك بهدوء نحو أطراف المسار.
- از توقف در گلوگا هها، ورودیها و مسیرهای باریک جدا خورداری کنید.
- تجنب التوقف في نقاط الافتتاق، أو عند المدافل، أو في الممرات الضيقة.
- تشنگی علامت دیررسی است؛ منتظر احساس تشنگی نمانید و مرتباً آب بنوشید.
- العطش علامة متأخرة؛ لا تنتظر حتى تشعر بالعطش، واحرص على شرب الماء بانتظام.
- بطری های آب آشامیدنی را پشت شیشه ماشین و در معرض آفتاب قرار ندهید.
- لا تترك قناني مياه الشرب داخل السيارة أو خلف الزجاج وهي معرضة لأشعة الشمس.
- در صورت امکان از لیوان و قاشق یکبار مصرف یا شفضی خود استفاده کنید.
- استفردم کوبک وملعقتك الشفضية، أو الأدوات ذات الاستعمال الواحد، إن أمكن.
- از مصرف یخ های قالبی و کارفانه ای غیر بهداشتی خورداری کنید. از آب سالم بسته بندی شده استفاده کنید.
- تجنب استخدام أو تناول الثلج غير الصفي أو مجهول المصدر، سواء كان على شكل قوالب أو مهنعاً. واستفردم مياه شرب معبأة وآمنة.
- زباله و پسماندهای مواد غذایی را در سطل زباله قرار دهید.
- ضع النفايات وبقايا الطعام في سلة المهملات المفصصة.
- آگر با تب، سرفه، بثورات جلدی، اسهال و استفراغ مواجه شدید؛ فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشید.
- إذا ظهرت عليك أعراض مثل الحمى، أو السعال، أو الطفح الجلدي، أو الإسهال، أو القيء، فاطلب الرعاية الطبية فوراً.
- به طور منظم دست های خود را با آب و صابون بشوید.
- اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون.
- از خوردن مواد غذایی روباز خورداری کنید.
- تجنب تناول الأطعمة المكشوفة.
- از نگهداری غذا خورداری کنید.
- تجنب اللمتفاظ بالطعام لفترة طويلة، ولا تتناول الطعام المفظوظ في ظروف غير مناسبة.
- از مصرف سالاد و سبزی های خام خورداری کنید.
- تجنب تناول السلطات والفصراوات النيئة.

قبل از خوردن غذا و بعد از رفتن به توالت دست های خود را با آب و صابون بشوید.

• اغسل یدیک بالماء والصابون قبل الأكل وبعد الذهاب إلى التواليت.

میوه ها را پس از شستشوی صحیح و پوست کندن مصرف کنید.

• تناول الفواكه بعد غسلها جيداً وتقسيرها.

غذای پخته شده ای را مصرف کنید که از روی آن بخار بلند شود.

• تناول الطعام المطبوخ جيداً وهو ساخن، وتجنب تركه لفترة طويلة قبل تناوله.

از خوردن سبزی و سالاد آکیدا خودداری کنید.

مشابه یا مغایر با این جمله ◀ از مصرف سالاد و سبزی های خام خودداری کنید.

جهت استراحت در شب حداقل یک ملافه تمیز یا کیسه فواب به همراه داشته باشید. از مهر، تسبیح و چادر نماز

شفوی خود استفاده کنید.

• أضر معك شرفاً نظيفاً أو غطاء نوم شفهياً للاستراحة ليلاً، واستخدم أرواك الشفهية للصلاة مثل التربة، والمسبحة،

وغطاء الصلاة.

برای در امان بودن از آفتاب و نور شدید از عینک آفتابی، کلاه لبه دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنید.

• لحماية نفسك من الشمس والضوء الشديد، ارتد نظارات شمسية وقبعة ذات حافة عريضة واستخدم واقي الشمس.

گیبی، عدم تعادل، سردرد، تهوع و بالا بودن دمای بدن از علائم گرم‌زدگی است. پس مراقب باشید.

• الدوخة، وعدم الاتزان، والصداع، والغثيان، وارتفاع حرارة الجسم من علامات الإجهاد الحراري أو ضربة الحرارة؛ فكن

حذراً.

قبل از احساس تشنگی، آب فراوان بنوشید.

مشابه یا مغایر با این جمله ◀ تشنگی علامت دیررسی است؛ منتظر احساس تشنگی نمانید و مرتباً آب بنوشید.

از مصرف مایعات بسیار شیرین (مثل آبمیوه های صنعتی) و مایعات کافئین دار – که دفع ادرار را زیاد می کنند-

خودداری کنید.

• تجنب المشروبات شديدة الملوحة مثل العصائر الصناعية، وكذلك المشروبات الممتوية على الكافيين؛ لأنها قد تزيد

إدراج البول.

در صورت گرم‌زدگی سریعاً به جای فنک بروید و مایعات فنک بنوشید و در صورت وجود اسهال، ضعف و بی‌حالی خود را به

امدادگران اطلاع دهید.

• عند الشعور بأعراض الإجهاد الحراري أو ضربة الشمس، انتقل فوراً إلى مكان بارد، واشرب سوائل باردة. وإذا حدث

إسهال أو ضعف أو إعياء، فابذل فرق الإسعاف فوراً.

موکب داران و برگزار کنندگان مراسم (أصحاب الموكب ومنظمو الفعاليات)

تهویه موکب به طور مرتب انجام شود.

- ينبغي تهوية الموكب بانتظام.
- همه افراد در موكب ها بايد از ماسك سه لايه پزشكي استفاده نمايند.
- يجب على جميع المشاركين في الموكب ارتداء كمائة طبية ثلاثية الطبقات.
- همه افراد درگير در توزيع آب، چاي و غذا بايد داراي كارت بهداشت معتبر بوده و بهداشت فردی را در هنگام ارائه خدمت رعایت کنند.
- يجب على جميع الأشخاص المشاركين في توزيع الماء والشاي والطعام امتلاك بطاقة صحية سارية، والالتزام بالنظافة الشخصية أثناء تقديم الخدمة.
- در موكب ها از كار كردن افرادي كه داراي علائم بیماری می باشند، جلوگیری کنید.
- منع الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض المرض من العمل في الموكب.
- امکانات شستشو و ضد عفونی دست در موكب ها را فراهم کنید.
- توفير مرافق غسل اليدين والتعقيم في الموكب.
- پوسترهای شستشوی دست در کنار آینه روشویی نصب گردد.
- تُثَبَّتْ ملصقات غسل اليدين بـجوار مرآة المغسلة.
- از ازدحام جمعیت در داخل و اطراف موكب ها جلوگیری کنید.
- تجنب الازدحام داخل وهول الموكب.
- از فرو بردن لیوان و پارچ به داخل ظرفی که آب و شربت داخل آن است، جلوگیری کنید.
- تجنب غمس الأكواب والأباريق في الأوعية التي تفتوى على الماء والشراب.
- از عرضه مواد غذایی توسط افراد ناشناس در اطراف موكب خود جلوگیری و در صورت مشاهده به پایگاه های بهداشتی مستقر در محل اطلاع رسانی نماید.
- امنعوا تقديم المواد الغذائية من قبل أشخاص مجهولين حول الموكب، وفي حال ملاحظة ذلك أبلغوا المفازر أو المراكز الصحية الموجودة في الموقع.
- برای تهیه و توزیع انواع شربت، از بکار بردن انواع رنگ و یا اسانس شیمیایی خودداری و از شربت های دارای مشفحات بهداشتی استفاده شود.
- عند تفسير أنواع الشراب، تجنبوا استخدام الأصباغ أو الزيوت العطرية (المنكّهات) واستخدموا الشراب الماص على المواقف أو الموصفات الصحية.
- برای تهیه انواع چای مانند زعفرانی، دارچینی و ... از مواد مرغوب که دارای مشفحات بهداشتی از جمله پروانه سافت، تاریخ تولید و انقضای مناسب باشد، استفاده کنید.
- عند تفسير أنواع الشاي، مثل شاي الزعفران أو القرفة وغيرها، استخدموا مواد جيدة النوعية وتشمل الموصفات الصحية، بما في ذلك إجازة التصنيع وتاريخ الإنتاج والانتهاء.
- ظروف یکبار مصرفی که برای مواد غذایی استفاده می شوند، هتما باید دارای پروانه سافت وزارت بهداشت باشند.
- يجب أن تكون الأواني ذات الاستعمال الواحد المخصصة للأطعمة حاصلة على إجازة تصنيع من وزارة الصحة.

برای مواد غذایی و نوشیدنی های گرم از ظروف سلولزی (گیاهی) یا آلومینیومی و یا ظروف یکبار مصرف پلاستیکی با نشان استفاده شود.

• للأطعمة والمشروبات السافئة، استخدموا أوعية سليولزية (نباتية) أو الألمنيوم، أو أوعية بلاستيكية ذات استعمال واحد تحمل العلامة أو المواصفة الصحية المعتمدة.

پیش از آماده سازی غذا دست های خود را بشوئید و لباس کار تمیز بپوشید.

• اغسل يديك وارترِ ملابس عمل نظيفة قبل تفضير الطعام.

کارکنان باید معاینات پزشکی لازم را انجام داده و کارت تندرستی داشته باشند.

• يجب على العاملين إجراء الفحوصات الطبية اللازمة والمصول على بطاقة صحية.

قبل از تهیه غذا، لباس آستین بلند با رنگ روشن بپوشید و تریپها پیشبند تمیز داشته باشید.

• قبل تفضير الطعام، ارتدوا ملابس فاتمة اللون وذات أكمام طويلة، ويفضل ارتداء منتر نظيف.

موهای خود را کاملاً بپوشانید و از ساعت مچی یا انگشتر که باعث تجمع آلودگی ها و باکتری می شود، استفاده نکنید.

• غطي شعرك بالكامل ولا ترتدي الساعات أو الفواتم، لأنها قد تجمع الأوساخ والبكتيريا.

از کشیدن سیگار یا جویدن آدامس در هنگام پخت و آماده سازی مواد غذایی خودداری شود و در صورت عطسه یا سرفه بایستی کام لا دهان و بینی پوشانده شود.

• يُمنع التدخين أو مضغ العلكة أثناء الطبخ وتفضير الطعام، وعند العطاس أو السعال يجب تغطية الفم والأنف بالكامل.

هر فردی که دچار اسهال، استفراغ و یا دل پیچه باشد بایستی موضوع را سریعتر به مسئول موکب خود گزارش کند و به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نماید.

• يجب على أي شخص يعاني من الإسهال أو القيء أو المغص إبلاغ مسؤول الموكب في أسرع وقت، ومراجعة أقرب مركز صحي. ولا يجوز له ممارسة أي نشاط حتى اكتمال العلاج.

این افراد تا زمان درمان نبایستی فعالیت داشته باشند.

• به پاراکراف قبلی اضافه شد (با رنگ قرمز).

تمام مواد غذایی باید از منابع معتبر و بهداشتی تهیه شده باشد.

• يجب المصول على جميع المواد الغذائية من مصادر موثوقة وصحية.

مواد غذایی بسته بندی شده باید دارای برچسب مشخصات شامل: پروانه سافت، تاریخ تولید و انقضا، شرایط نگهداری و غیره باشد.

• يجب أن تمتوى المواد الغذائية المعبأة على بطاقة بيان تتضمن: إجازة التصنيع، وتاريخ الإنتاج والانتقاء، وشروط التفرزين، وغيرها من المعلومات اللازمة.

گوشت قرمز و مرغ باید از کشتارگاه های مجاز و مورد تایید تهیه گردد.

• يجب المصول على اللوم الحمراء والدواجن من مجاز مرفضة ومعتمدة.

مواد غذایی کنسروی، شیر و فرآورده های لبنی باید از کارخانه های مورد تایید تهیه شود.

• يجب شراء الأطعمة المعلبة والحليب ومنتجات الألبان من المصانع المعتمدة.

از آب مورد تأیید مقامات بهداشتی برای تهیه مواد غذایی و شستشوی ظروف استفاده شود.

• استفدم الماء المعتمد من قبل السلطات الصحية لإعداد الطعام وغسل الأواني.

کیفیت یخی که برای سرد کردن یا فنک نگهداشتن مواد غذایی و آب استفاده می شود باید مطابق با استانداردهای آب شرب باشد و اگر از آن برای فنک کردن سطح پیرونی مواد غذایی مثل هندوانه یا ماهی یا نوشابه استفاده شود نباید بعداً از آن به عنوان یک ماده غذایی استفاده نمود.

• يجب أن تكون جودة الثلج المستخدم لتبريد الطعام أو الماء أو مفضوما مطابقة لمعايير مياه الشرب. وإذا استفدم الثلج لتبريد السطح الخارجي لبعض المواد الغذائية مثل البطيخ أو السمك أو المشروبات الغازية، فلا يجوز استفداه لاحقاً كمادة غذائية.

توجه توجه:

برای حفظ سلامت مردم

توزیع هرگونه سبزی، سالاد، کاهو، سالاد الویه و شربت در مواکب اکیدا ممنوع است.

تنبيه هام:

مفاظاً على الصحة العامة

• يُمنع منعاً باتاً توزيع أي فضاوات، أو سلطات، أو فس، أو سلطه زيتون، أو شراب في المواكب.

تهدیرات زیستی (التهدیرات البيولوجية)

در تمامی موارد به دقت به هشدارهای مقامات و مسئولین و کانال های معتبر (مانند صدا و سیما و مدیران کاروان) توجه کنید. فی جمیع الأحوال، انتبه جيداً للتحذيرات الصادرة عن السلطات والمسؤولين والقنوات الرسمية الموثوقة (مثل هيئة الإذاعة الإيرانية و مدیری القوافل).

هر مورد مشکوک (مانند بسته، ساک و فودروی مشکوک) را سریعاً اطلاع رسانی کنید.
أبلغ فوراً عن أى جسم أو حائل مشبوهة (مثل الطرود والحقائب والمركبات المشبوهة).

• به هیچ شی مشکوکی دست نزنید.

• لا تلمس أى جسم مشبوه.

• از درگیر شدن با مهاجمان بپرهیزید و خود را از تیررس آنها دور کنید.

• تجنب الاشتباك مع المهاجمين، وابتعد عن أماكن الفطر ومبال الاستهراخ.

• جلوی پنجره ها، درب های شیشه ای و سافتمان های مفروبه نایستید.

• لا تقف أمام النوافذ والأبواب الزجاجية والمباني المتواكئة.

• در صورت قرار گرفتن در معرض آلودگی زیستی و شیمایی، فوراً از منطقه آلوده دور شوید، سریعاً لباس های خود را از

تن در آورید، چشم ها و صورت خود را شستشو دهید و در اولین فرصت به مراکز ارائه دهنده خدمات بهداشتی درمانی

مراجعه کنید.

• فی حال التعرض لتلوث بيولوجي أو كيميائي، غادر المنطقة الملوثة فوراً، وانزع الملابس الملوثة بسرعة، واغسل

العینین والوجه، وراجع أقرب مركز صهي في أقرب وقت ممكن.