

گروه سلامت در بلايا و فوریت ها

پیام های کوتاه آموزشی برای آمادگی و آگاه سازی

عمومی در تجمعات انبوه (فارسی، انگلیسی، عربی)

(ویژه مراسم تشییع و وداع با رهبر شهید انقلاب)

تدوین و گردآوری:

دکتر ساناز سهرابی زاده^۱

دکتر محمد پالشی^۱

دکتر فهیمه شجاعی^۱

دکتر زهره قمیان^۱

همکاران دانشجویی:

مینا شیروانی، روناک رستمی، سید بهزاد نظری

تابستان ۱۴۰۵

^۱ دپارتمان سلامت در بلايا و فوریت ها، دانشکده بهداشت و ایمنی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مقدمه

تجمعات انبوه، به‌ویژه در مناسبت‌های ملی، مذهبی و آیینی، از مهم‌ترین رویدادهای اجتماعی محسوب می‌شوند که با حضور گسترده اقشار مختلف جامعه همراه هستند. در چنین رویدادهایی، علاوه بر ضرورت حفظ نظم و امنیت، صیانت از سلامت جسمی و روانی شرکت‌کنندگان، پیشگیری از بیماری‌ها، کاهش آسیب‌ها و ارتقای آمادگی عمومی از مهم‌ترین اولویت‌های نظام سلامت و دستگاه‌های مسئول به شمار می‌روند. تجربه رویدادهای مشابه در سطح ملی و بین‌المللی نشان داده است که بخش قابل توجهی از مخاطرات و حوادث قابل پیشگیری، با اطلاع‌رسانی صحیح، آموزش به‌موقع و مشارکت آگاهانه مردم قابل کنترل و کاهش است. در همین راستا، این مجموعه از پیام‌های آموزشی کوتاه با هدف ارتقای سواد سلامت، افزایش آگاهی عمومی و تقویت آمادگی مردم برای حضور ایمن در مراسم تشییع رهبر شهید تدوین گردید. این پیام‌ها بر اساس اصول علمی، شواهد معتبر، تجربیات مدیریت سلامت در تجمعات انبوه و تهیه شده‌اند و تلاش دارند مهم‌ترین توصیه‌های مورد نیاز را با زبانی ساده، کاربردی و قابل فهم در اختیار عموم جامعه قرار دهند. مجموعه حاضر، موضوعات متنوعی از جمله مراقبت‌های فردی، پیشگیری از گرمزدگی و کم‌آبی بدن، پیشگیری از بیماری‌های واگیر، ایمنی و پیشگیری از آسیب، مدیریت استرس، تغذیه سالم، مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر، و سایر توصیه‌های ضروری را برای پیش، حین و پس از حضور در مراسم پوشش می‌دهد. طراحی پیام‌ها به گونه‌ای است که امکان استفاده از آن‌ها در رسانه‌های جمعی، خبرگزاری‌ها، شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها، سامانه‌های اطلاع‌رسانی، نمایشگرهای شهری، بروشورها و سایر بسترهای ارتباطی وجود داشته باشد.

با توجه به تنوع و گستردگی مخاطبان مراسم تشییع و وداع با رهبر شهید انقلاب، تمامی پیام‌های تدوین شده به دو زبان انگلیسی و عربی ترجمه گردید تا برای ارتقای آگاهی تمامی شرکت‌کنندگان مورد استفاده قرار گیرد. برای اطمینان از صحت ترجمه پیام‌ها به زبان عربی، دو نفر از دانش‌آموختگان رشته دکترای اپیدمیولوژی (دکتر جلال محمد علی جلال و دکتر مصطفی عبدالرسول جواد صریفی) و یک دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مدیریت خدمات بهداشتی درمانی (آقای فارس بدر عبدالرضا) از کشور عراق، پیام‌های عربی را مورد ارزیابی، ویرایش و تایید نهایی قرار دادند که بدینوسیله از مشارکت ارزنده ایشان تشکر و قدردانی می‌گردد. با توجه به نقش مؤثر دستگاه‌های اجرایی، سازمان‌های امدادی، مراکز بهداشتی و درمانی، رسانه‌ها و نهادهای فرهنگی در اطلاع‌رسانی عمومی، انتشار هماهنگ و به‌موقع پیام‌های حاضر می‌تواند اثر قابل توجهی بر افزایش آگاهی، ارتقای فرهنگ خودمراقبتی، کاهش بار حوادث و مراجعات غیرضروری به مراکز درمانی و در نهایت برگزاری هرچه ایمن‌تر و سالم‌تر مراسم پیش رو داشته باشد.

دکتر ساناز سهرابی زاده

عضو هیات علمی گروه سلامت در بلایا و فوریت‌ها

پیام (فارسی)	پیام (انگلیسی)	پیام (عربی)
مراقبت فردی	مراقبة فردية / العناية الشخصية (Individual care)	
قبل از حضور در تجمعات بزرگ، استراحت کافی داشته باشید	Get enough rest before attending large gatherings	خذ قسطاً كافياً من الراحة والنوم قبل المشاركة في التجمعات الكبيرة
در صورت شرکت در تجمعات انبوه، از کرم ضد آفتاب استفاده نمایید.	If you are attending a mass gathering, apply sunscreen to protect your skin from sun exposure	عند حضور التجمعات الحاشدة، استخدم واقي الشمس لحماية جلدك من حروق الشمس
در تجمعات انبوه، برای پیشگیری از گزش حشرات از لباس‌های آستین بلند و مواد دافع حشرات روی بخش‌های غیر پوشیده بدن استفاده نمایید.	To help prevent insect bites during mass gatherings, wear long-sleeved clothing and apply insect repellent to exposed skin	للموقاية من لدغات الحشرات أثناء التجمعات الحاشدة، ارتد ملابس بأكمام طويلة واستخدم طارد الحشرات على الأجزاء المكشوفة من الجسم
در صورت شرکت در تجمعات انبوه، از تماس دست آلوده با چشم، بینی و دهان خودداری کنید.	Avoid touching your eyes, nose, and mouth with unclean hands while attending mass gatherings	تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك إذا كانت يديك غير مغسولة أثناء التجمعات الحاشدة.
پیش از شرکت در تجمعات انبوه، شماره‌های تماس ضروری (اورژانس) را در دسترس داشته باشید.	Before attending a mass gathering, keep emergency contact numbers readily available	قبل حضور التجمعات الحاشدة، احفظ أرقام هواتف الطوارئ والإسعاف في هاتفك أو في مكان سهل الوصول إليه
پیش از شرکت در تجمعات انبوه، محل استقرار نیروهای امدادی را شناسایی کنید.	Familiarize yourself with the locations of first aid stations and emergency response teams before attending the event	تعرف مسبقاً على مواقع فرق الإسعاف ونقاط الإسعافات الأولية قبل المشاركة في التجمع
در تجمعات انبوه، اگر بیماری زمینه‌ای دارید، داروهای خود را به میزان لازم همراه داشته باشید	In mass gatherings, if you have an underlying medical condition, bring an adequate supply of your prescribed medications	إذا كنت مصاباً بمرض مزمن، خذ معك كمية كافية من أدويةك تكفيك طوال فترة التجمع
در تجمعات انبوه، ماسک فیلتردار همراه خود داشته باشید تا در صورت آلودگی هوا از آن استفاده کنید.	In mass gatherings, carry a high-filtration face mask (e.g., N95/FFP2) and use it if air quality becomes poor	ضع كمامة لحماية نفسك إذا كان الجو مغبراً أو شديد الازدحام
قبل از حضور در تجمع، آب کافی (حداقل نیم لیتر) و یک خوراکی قندی (خرما یا شکلات) برای جلوگیری از افت فشار خون همراه داشته باشید.	Before attending a mass gathering, carry enough drinking water (at least 500 ml) and a sugary snack (such as dates or chocolate) to help prevent low blood pressure or low blood sugar	قبل حضور التجمعات الحاشدة، احمل معك زجاجة ماء صغيرة وتمر أو شوكولاتة؛ لتجنب الدوخة أو هبوط السكر والضغط بسبب الوقوف الطويل

<p>إذا شعرت بدوخة، أو تعب، أو ضيق بسبب الزحام، اخرج فوراً إلى مكان أقل ازدحاماً ومفتوح</p>	<p>If you feel weak, dizzy, or uncomfortable due to crowd density, move promptly to a less crowded area</p>	<p>در تجمعات انبوه، در صورت احساس ضعف یا فشار ناشی از ازدحام، به محل خلوت تر مراجعه کنید.</p>
--	---	---

پیام (عربی)	پیام (انگلیسی)	پیام (فارسی)
<p>الوقایه من الأمراض المعدیه (Communicable disease prevention)</p>		
<p>ارتدِ الكمامة في الأماكن شديدة الزحام للوقاية من العدوى</p>	<p>Wear a face mask when crowd density is high</p>	<p>در صورت ازدحام زیاد جمعیت، از ماسک استفاده کنید.</p>
<p>أثناء التجمعات الحاشدة، ابتعد مسافة متر واحد على الأقل عن أي شخص يسعل، يعطس، أو تيدو عليه علامات السخونة</p>	<p>During mass gatherings, try to keep at least 1 metre away from anyone with a fever, cough, or sneezing</p>	<p>در تجمعات انبوه، سعی کنید از فرد دارای تب و سرفه و عطسه حداقل یک متر فاصله داشته باشید</p>
<p>تجنب السلام باليد، أو العناق، أو التقبيل إذا كنت أنت أو الطرف الآخر مريضاً</p>	<p>During mass gatherings, avoid handshakes, hugs, or kissing people who have a fever, cough, or are sneezing</p>	<p>در تجمعات انبوه، از دست دادن و روبوسی با افراد دارای تب و سرفه و عطسه خودداری کنید.</p>
<p>اغسل يديك بالماء والصابون جيداً (لمدة نصف دقيقة) كلما سنحت الفرصة</p>	<p>During mass gatherings, wash your hands with soap and water for at least 30 seconds whenever possible</p>	<p>در تجمعات انبوه، دستان خود را در هر زمان ممکن با آب و صابون به مدت حداقل ۳۰ ثانیه بشویید</p>
<p>أثناء التجمعات الحاشدة، إذا لم تجد ماء وصابون، استخدم معقم اليدين الكحولي</p>	<p>During mass gatherings, if soap and water are not available, clean your hands with an alcohol-based hand sanitizer</p>	<p>در تجمعات انبوه، در صورت عدم دسترسی به آب، دستان خود را با محلول ضدعفونی کننده الکلی ضدعفونی کنید</p>
<p>أثناء التجمعات الحاشدة، لا تشارك أغراضك الشخصية مع أحد، مثل: زجاجات الماء، الأكواب، والمناشف</p>	<p>During mass gatherings, do not share water bottles, drinking cups, towels, or other personal items with others</p>	<p>در تجمعات انبوه از استفاده مشترک از بطری آب، لیوان، حوله و وسایل شخصی دیگران خودداری کنید.</p>
<p>إذا كنت تشعر بالمرض (سخونة، سعال، أو إسهال)، فالزم المنزل ولا تحضر التجمعات لحماية الآخرين</p>	<p>If you have symptoms of illness (such as fever, cough, shortness of breath, diarrhea, etc), do not attend mass gatherings</p>	<p>در صورت داشتن علائم بیماری (تب، سرفه، تنگی نفس، اسهال، ...)، از حضور در تجمعات بزرگ خودداری کنید</p>

<p>إذا شعرت بالمرض فجأة وأنت في التجمع، توجه فوراً إلى أقرب نقطة إسعاف</p>	<p>If you develop symptoms of illness during a mass gathering, inform the first aid or emergency medical team immediately</p>	<p>در تجمعات انبوه، در صورت بروز علائم بیماری بلافاصله به تیم های امدادی یا اورژانس اطلاع دهید</p>
<p>أثناء التجمعات الحاشدة، ارام المناديل والكمادات المستعملة داخل سلة المهملات المغلقة</p>	<p>During mass gatherings, dispose of used tissues and face masks in covered waste bins</p>	<p>در تجمعات انبوه، زباله های تولید شده (دستمال کاغذی و ماسک مصرف شده) را در سطل زباله درب دار، بیندازید</p>
<p>أثناء التجمعات الحاشدة، ضع بقايا الطعام في كيس نفايات واربطه جيداً قبل رميه</p>	<p>In mass gatherings, place wet waste (such as food scraps) in a garbage bag and seal it tightly before disposal</p>	<p>در تجمعات انبوه، زباله های مرطوب (پسماند غذا) را در کیسه ی زباله قرار داده و محکم ببندید</p>
<p>هل تعلم؟ الإنفلونزا ونزلات البرد تنتقل بسرعة كبيرة في التجمعات الحاشدة</p>	<p>Did you know? Respiratory infections such as the common cold and influenza can spread easily during mass gatherings</p>	<p>آیا میدانستید بیماری های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا در تجمعات انبوه قابل انتقال هستند؟</p>
<p>أثناء التجمعات الحاشدة، ارتداء الكمامة يحميك ويحمي غيرك من عدوى الإنفلونزا ونزلات البرد</p>	<p>Wearing a face mask can help reduce the spread of respiratory infections during mass gatherings</p>	<p>در تجمعات انبوه، ماسک می تواند از انتقال بیماری های تنفسی جلوگیری کند.</p>
<p>أثناء التجمعات الحاشدة، إذا كنت تعطس أو تسعل، ارتد الكمامة لحماية الآخرين من العدوى</p>	<p>In mass gatherings, if you have a cough, fever, or are sneezing, wear a face mask</p>	<p>در تجمعات انبوه، صورت داشتن سرفه، عطسه یا تب، از ماسک استفاده کنید.</p>
<p>أثناء التجمعات الحاشدة، عند العطس أو السعال، غطِّ فمك وأنفك بمنديل أو بباطن كوعك</p>	<p>In mass gatherings, cover your mouth and nose with a tissue or your elbow when coughing or sneezing</p>	<p>در تجمعات انبوه، هنگام عطسه و سرفه، دهان و بینی خود را با دستمال یا آرنج بپوشانید.</p>
<p>هل تعلم؟ الأكل الملوث يتسبب في التسمم الغذائي والإسهال السريع في التجمعات</p>	<p>Did you know? Foodborne illnesses and diarrheal diseases can also spread during mass gatherings</p>	<p>آیا میدانستید بیماری هایی مثل اسهال و مسمومیت غذایی در تجمعات انبوه قابل انتقال هستند؟</p>
<p>أثناء التجمعات الحاشدة، اغسل يديك جيداً بالماء والصابون قبل أن تأكل أي شيء</p>	<p>During mass gatherings, wash your hands with soap and water before eating</p>	<p>در تجمعات انبوه، قبل از خوردن غذا دست ها را با آب و صابون بشویید.</p>
<p>نظافة المكان تعكس وعيك وأخلاقك، وتضمن سلامة الجميع</p>	<p>Maintaining good hygiene during the event is a shared responsibility and a sign of respect for all mourners</p>	<p>رعایت بهداشت در مراسم، یک وظیفه انسانی و نشانه احترام به عزاداران است</p>

پیام (فارسی)	پیام (انگلیسی)	پیام (عربی)
تغذیه سالم	التغذية السليمة (Healthy nutrition)	
از مصرف غذاهای سنگین یا فاسدشدنی، قبل و حین تجمعات بزرگ خودداری کنید.	Avoid consuming heavy or perishable foods before and during mass gatherings	قبل و أثناء التجمعات الكبيرة، تجنب الأكلات الثقيلة (الدسمة) أو الأطعمة المكشوفة التي تفسد بسرعة
در تجمعات انبوه، از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه و فاقد بسته‌بندی خودداری کنید	During mass gatherings, avoid consuming unpasteurized or unpackaged dairy products	أثناء التجمعات الكبيرة، لا تشرب الحليب أو اللبن غير المبستر (غير المعبأة) وغير المضمون
در تجمعات انبوه، از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان‌های یک بار مصرف شفاف خودداری کنید.	During mass gatherings, avoid drinking hot tea or other hot beverages in transparent disposable plastic cups	أثناء التجمعات الكبيرة، لا تشرب الشاي أو السوائل الساخنة في أكواب بلاستيكية شفافة؛ لأنها تتفاعل مع الحرارة وتضر بالصحة
در تجمعات انبوه، از خوردن غذاهای بدون پوشش یا غذاهای پخته ای که سرد شده اند، خودداری کنید	During mass gatherings, avoid eating uncovered foods or cooked foods that have cooled down	أثناء التجمعات الكبيرة، ابتعد تماماً عن الطعام المكشوف، أو الطعام المطبوخ البارد الذي تُرك لفترة طويلة
پیشگیری از گرم‌زدگی و کم‌آبی بدن	والوقاية من ضربات الشمس (Heatstroke)	
برای شرکت در تجمعات بزرگ در هوای گرم، از لباس‌های سبک و نخی استفاده کنید.	Wear lightweight, loose-fitting cotton clothing when attending mass gatherings in hot weather	في التجمعات الكبيرة في الجو الحار، البس ملابس قطنية، خفيفة، وواسعة
در تجمعات انبوه، از کلاه نقاب‌دار با لبه‌های پهن، کفش راحتی، عینک آفتابی و آب افشان استفاده کنید	During mass gatherings, wear a wide-brimmed hat or cap, comfortable walking shoes, sunglasses, and carry a personal water spray bottle or misting spray	أثناء التجمعات الكبيرة، استخدم قبعة للشمس، نظارة سوداء، حذاءً مريحاً للمشي، وبخاخ ماء لترطيب وجهك
در تجمعات انبوه، آب کافی و مایعات بدون کافئین بنوشید؛ حتی اگر احساس تشنگی ندارید.	During mass gatherings, drink plenty of water and caffeine-free beverages, even if you do not feel thirsty	أثناء التجمعات الكبيرة، اشرب الماء بانتظام طوال الوقت ولا تنتظر حتى تعطش
در تجمعات انبوه، فقط از آب آشامیدنی سالم و بسته‌بندی‌شده استفاده کنید.	During mass gatherings, drink only safe, sealed bottled drinking water	أثناء التجمعات الكبيرة، اشرب الماء من الزجاجات المغلقة والمضمونة فقط
در تجمعات انبوه، از مصرف یخ‌هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری و خرد می‌شوند خودداری کنید.	During mass gatherings, avoid using ice that is stored or crushed under unhygienic conditions or directly on the ground	أثناء التجمعات الكبيرة، لا تضع الثلج في شراك إذا كان مكسوراً على الأرض أو مخزناً بطريقة ملوثة

أثناء التجمعات الكبيرة، يفضل شرب الماء أو اللبن قليل الملح، وابتعد عن المشروبات الغازية والعصائر السكرية	During mass gatherings, choose water or low-salt yogurt drink instead of carbonated soft drinks, sugary juices, or sweetened industrial beverages	در تجمعات انبوه، به جای نوشابه‌های گازدار، آبمیوه‌ها و شربت‌های شیرین و صنعتی، از آب یا دوغ کم نمک استفاده کنید
أثناء التجمعات الكبيرة، إذا شعرت بدوخة، أو رغبة في التقيؤ، أو تعب شديد، اذهب فوراً إلى مكان بارد وفيه ظل	During mass gatherings, take symptoms such as dizziness, nausea, or weakness seriously, and quickly move to a cool place	در تجمعات انبوه، بروز علائمی مثل سرگیجه، تهوع یا ضعف را جدی بگیرید و سریعاً به محل خنک بروید.
أحرص على ارتداء حذاء مريح ومناسب للمشي لمسافات طويلة عند المشاركة في التجمعات الحاشدة	Wear comfortable shoes suitable for walking when attending mass gatherings	برای شرکت در تجمعات انبوه، پوشیدن کفش راحت و مناسب پیاده روی توصیه می شود.
أثناء التجمعات الكبيرة، تجنب الوقوف تحت أشعة الشمس المباشرة، خاصة من الظهر وحتى العصر (أوقات الذروة)	During mass gatherings, avoid prolonged exposure to direct sunlight, especially during the peak heat hours	در تجمعات انبوه، از قرار گرفتن طولانی در نور مستقیم آفتاب به ویژه در ساعات اوج گرما خودداری کنید.

پیام (فارسی)	پیام (انگلیسی)	پیام (عربی)
ایمنی جمعیت و پیشگیری از آسیب		
السلامة وإدارة الحشود (Crowd safety)		
برای شرکت در تجمعات انبوه، کارت شناسایی خود را همراه داشته باشید.	Carry your identification card when attending mass gatherings	أحرص على وجود بطاقتك الشخصية (الهوية) معك دائماً عند المشاركة في التجمعات الحاشدة
پیش از شرکت در تجمعات انبوه، مراکز ارائه کمک‌های اولیه را شناسایی نمایید.	Before attending a mass gathering, identify the locations of first aid stations	قبل المشاركة في التجمعات الحاشدة، احفظ مواقع خيام الطبابة والإسعاف بمجرد وصولك للمكان
در ازدحام شدید جمعیت، از هل دادن و فشار آوردن به دیگران خودداری کنید.	In dense crowds, avoid pushing or shoving others	لا تدفع أو تفرط في مزاحمة الآخرين عند السير وسط الزحام.
در صورت ازدحام شدید، از حرکت در خلاف جهت جمعیت پرهیز کنید تا زمین نخورید	In case of heavy crowding, avoid moving against the flow of people, as this may cause you to fall	إذا اشنت الازدحام، سير دائماً مع نفس اتجاه حركة الناس، ولا تمش عكس السير أبداً لتجنب السقوط

<p>قبل المشاركة في التجمعات الحاشدة، اتفق مع عائلتك أو أصدقائك مسبقاً على مكان محدد للالتقاء فيه إذا ضاع أحدكم.</p>	<p>Before attending a mass gathering, set a specific place to meet in case you get separated from companions</p>	<p>پیش از شرکت در تجمعات بزرگ، محل مشخصی را برای ملاقات در صورت جدا شدن از همراهان تعیین کنید.</p>
<p>أثناء التجمعات الكبيرة، تابع اللوحات الإرشادية والأسهم في الطريق لمعرفة المداخل والمخارج</p>	<p>Pay close attention to signboards during mass gatherings</p>	<p>در تجمعات انبوه، به علائم و تابلوهای راهنما دقت نمایید.</p>
<p>أثناء التجمعات الكبيرة، لا تجلس ولا تتوقف في طرق المشاة أو عند أبواب الطوارئ؛ لكي لا تعيق الحركة</p>	<p>Do not sit or rest in walkways or emergency exit routes during mass gatherings</p>	<p>در تجمعات انبوه، از نشستن و استراحت در مسیرهای تردد و خروج خودداری کنید.</p>
<p>أثناء التجمعات الكبيرة، ابقَ هادئاً وتحرك ببطء مع حركة الناس؛ لسلامتك وسلامة من حولك</p>	<p>In mass gatherings, staying calm and moving gradually with the crowd are essential to preventing physical injuries</p>	<p>در تجمعات انبوه، رعایت آرامش و حرکت تدریجی جمعیت برای جلوگیری از بروز آسیبهای فیزیکی ضروری است.</p>
<p>الالتزام بالهدوء والنظام أثناء المراسم يعكس احترام الجميع</p>	<p>Maintaining calm and orderly behavior during ceremonies is a sign of respect for all mourners</p>	<p>رعایت آرامش و نظم در مراسم، نشانه احترام به همه عزاداران است.</p>
<p>ابحث دائماً عن أبواب الخروج الاحتياطية (الطوارئ) بمجرد دخولك أي مكان مغلق</p>	<p>Before entering any gathering, carefully identify emergency exits and alternative escape routes</p>	<p>پیش از ورود به هر تجمع، مسیر خروجیهای اضطراری و راههای جایگزین را دقیقاً بررسی کنید.</p>
<p>إذا حوصرت وسط زحام شديد، اضمم ذراعيك لحماية صدرك لتتمكن من التنفس بحرية</p>	<p>If you become trapped in a dense crowd, clasp your hands in front of your chest to help protect your breathing space</p>	<p>اگر در ازدحام جمعیت گیر افتادید، دستها را جلوی سینه قلاب کنید تا فضای تنفس برای قفسه سینه حفظ شود.</p>
<p>أثناء التجمعات الكبيرة، سر بخطوات قصيرة وثابتة ولا تتسرع لتجنب التعثر والسقوط</p>	<p>To reduce the risk of falling, take short, steady steps and maintain your balance by moving your arms naturally</p>	<p>در تجمعات انبوه، برای جلوگیری از زمین خوردن، گامهای کوتاه و محکم بردارید و تعادل خود را با حرکت بازوها حفظ کنید.</p>
<p>أثناء التجمعات الكبيرة، إذا سقطت على الأرض - لا قدر الله-، التف فوراً كالجنين على جنبك، واحم رأسك بيدك وضم ركبتيك لصدرك</p>	<p>If you fall in a dense crowd, quickly roll onto your side, draw your knees toward your abdomen, and protect your head and neck</p>	<p>اگر در ازدحام شدید جمعیت زمین خوردید، فوراً به پهلو بخوابید، زانوها را به سمت شکم جمع کنید و از سر و گردن محافظت کنید.</p>

<p>أثناء التجمعات الكبيرة، ابتعد عن الوقوف بجانب الجدران، أو الأعمدة، أو السياج؛ لأن ضغط الزحام يشد هناك</p>	<p>Avoid standing next to fixed structures such as walls, columns, or poles, where crowd pressure is often greatest</p>	<p>در تجمعات انبوه، از قرار گرفتن در کنار موانع ثابت (دیوار، ستون و میله‌ها) خودداری کنید چون فشار جمعیت در آن نقاط بیشتر است.</p>
<p>إذا سقط منك شيء (هاتف أو محفظة) وسط الزحام الشديد، لا تتحنن لالتقاطه أبداً؛ حتى لا تدوسك الأقدام</p>	<p>Never bend down to pick up dropped items in a crowd, as this may trigger a chain of falls</p>	<p>در تجمعات انبوه، هرگز برای برداشتن وسایل افتاده در میان جمعیت خم نشوید؛ این کار باعث زمین خوردن زنجیره‌ای می‌شود.</p>
<p>أثناء التجمعات الكبيرة، لا تشغل بالهاتف أثناء المشي وسط الحشود لكي تنتبه للطريق وتتفادي المخاطر</p>	<p>Avoid using your mobile phone or engaging in distracting activities while in a mass gathering</p>	<p>استفاده از گوشی و حواس پرتی در هنگام حضور در تجمعات انبوه توصیه نمی‌شود.</p>
<p>إذا شعرت أن المكان بدأ يزدهم بشكل يخيف، اخرج فوراً ولا تنتظر نهاية المراسم</p>	<p>If you notice dangerous crowd congestion developing, move toward an exit immediately rather than waiting until the event ends</p>	<p>اگر حس کردید ازدحام شدید در حال شکل گرفتن است، فوراً به سمت خروجی حرکت کنید و منتظر پایان مراسم نمانید.</p>
<p>آرامش و مدیریت استرس إدارة التوتر (Stress management)</p>		
<p>إذا سمعت صراخاً، تمسك بالهدوء ولا تركض بشكل عشوائي لكي لا تحدث كارثة</p>	<p>Never react impulsively to screams or panic in a crowd; remain calm</p>	<p>هرگز در تجمعات انبوه به جیغ و فریاد دیگران واکنش هیجانی نشان ندهید و خونسردی خود را حفظ کنید.</p>
<p>أثناء التجمعات الكبيرة، لا تصدق الشائعات أو تنشر الأخبار غير المؤكدة وسط الناس لمنع الخوف</p>	<p>Do not follow rumors or unverified information during mass gatherings</p>	<p>در حین تجمعات انبوه، از شایعات و اطلاعات غیرموثق پیروی نکنید.</p>
<p>أثناء التجمعات الكبيرة، إذا رأيت شخصاً مصاباً، ساعده فقط إذا كنت تعرف الإسعافات الأولية، أو ناد رجال الإسعاف فوراً</p>	<p>If you witness an incident in a crowded area, assist others only if you have the necessary knowledge and skills</p>	<p>هنگام مشاهده حادثه در ازدحام شدید، تنها در صورت داشتن اطلاعات و مهارت کافی، به دیگران کمک کنید.</p>
<p>في التجمعات الطويلة، غادر منطقة الازدحام كل ٤٥ دقيقة لاستنشاق الهواء النقي والوقاية من الإرهاق.</p>	<p>During prolonged gatherings, leave the crowded area every 45 minutes to breathe fresh air and reduce fatigue</p>	<p>در تجمعات طولانی، هر ۴۵ دقیقه یک بار از محل ازدحام خارج شوید تا هوای تازه تنفس کنید و از خستگی مفرط پیشگیری شود</p>
<p>إذا شعرت بالخوف أو القلق من الزحام، خذ نفساً عميقاً وبطيئاً (شهيق لـ ٤ ثوان، اكنمه لـ ٤ ثوان، ثم اخرجه ببطء لـ ٤ ثوان)</p>	<p>To reduce anxiety in crowded situations, practice the 4-4-4 breathing technique (inhale for 4 seconds, hold for 4 seconds, exhale for 4 seconds)</p>	<p>برای کاهش اضطراب در ازدحام جمعیت، روی تنفس ۴-۴-۴ تمرکز کنید (۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگه‌داری، ۴ ثانیه بازدم).</p>

پیام (فارسی)	پیام (انگلیسی)	پیام (عربی)
محافظت از گروه‌های آسیب پذیر		
حماية الفئات الأكثر عرضة للخطر (Protecting vulnerable groups)		
سالمندان		
كبار السن (Older adults)		
<p>در تجمعات انبوه، سالمندان و افراد دارای مشکلات حرکتی را همیشه در کناره‌های مسیر و دور از مرکز ازدحام نگه دارید.</p>	<p>During mass gatherings, always keep older adults and people with mobility impairments at the edge of the crowd and away from densely congested areas</p>	<p>أثناء التجمعات الحاشدة، احرص على بقاء كبار السن ومن لديهم صعوبة في الحركة عند أطراف الطريق بعيداً عن عمق الزحام</p>
<p>سالمندان دارای فشار خون بالا در تجمعات انبوه در هوای گرم ترجیحاً شرکت نکنند چون دما روی سلامت آنها تأثیر شدید دارد.</p>	<p>Older adults with high blood pressure should preferably avoid attending mass gatherings in hot weather, as high temperatures can seriously affect their health</p>	<p>ننصح كبار السن المصابين بضغط الدم بعدم الخروج في الجو الحار جداً؛ لحمايتهم من ضربات الشمس والإجهاد</p>
<p>سالمندان در هوای گرم، بیشتر از دیگران در معرض خطر هستند؛ پس نوشیدن آب کافی فراموش نشود.</p>	<p>Older adults are more vulnerable to heat-related illnesses; therefore, they should drink enough water regularly</p>	<p>كبار السن يتأثرون بالحرارة بسرعة، لذا يجب تنكيرهم ومساعدتهم على شرب الماء باستمرار</p>
<p>اگر سالمند هستید، در صورت احساس ضعف، سرگیجه یا تنگی نفس، سریعاً محل ازدحام را ترک کنید.</p>	<p>If you are an older adult and experience weakness, dizziness, or shortness of breath, leave the crowded area immediately</p>	<p>إذا كنت كبيراً في السن وشعرت بتعب أو كتمة في الصدر، اترك الزحام فوراً واطلب المساعدة</p>
<p>سالمندان، قبل از شرکت در تجمعات انبوه، در صورت بروز علائم ناخوشی یا بیماری، سلامتی را بر حضور در تجمع ترجیح دهند.</p>	<p>Older adults should prioritize their health over attending a gathering if they feel unwell or develop symptoms of illness before the event</p>	<p>يا كبار السن.. صحتك أهم؛ إذا شعرت بأي تعب قبل التجمع، فالأفضل أن ترتاح في المنزل</p>
كودكان		
الأطفال (Children)		
<p>در تجمعات انبوه، به کودکان آموزش دهید در صورت گم شدن، به نیروهای امدادی یا انتظامی مراجعه کنند.</p>	<p>In mass gatherings, teach kids to go to rescue or police personnel if they get lost</p>	<p>أثناء التجمعات الحاشدة، علم طفلك مسبقاً: إذا ضعت، اذهب فوراً لعمو الشرطي أو رجل الإسعاف</p>
<p>کودکان را هرگز در ازدحام جمعیت، تنها، رها نکنید.</p>	<p>Never leave children unattended in crowded areas</p>	<p>لا تترك طفلك يغيب عن عينك أبداً وسط الزحام ولو لثانية واحدة</p>

أثناء التجمعات الحاشدة، أمسك أطفالك واجعلهم أمامك لحمايتهم من التدافع	During mass gatherings, keep children close to you and ensure they have enough personal space whenever possible	در تجمعات انبوه، کودکان را در نزدیکی خود نگه داشته و فضای کافی برای آنها ایجاد کنید.
أثناء التجمعات الحاشدة، ضع ورقة في جيب طفلك مكتوباً فيها: اسمه، ورقم هاتف الأب أو الأم، وفصيلة دمه	During mass gatherings, place a card in the child's pocket containing the child's name, parents' contact information, and blood type	در تجمعات انبوه، نام کودک، مشخصات تماس والدین و گروه خونی کودک را در جیب او قرار دهید.
أثناء التجمعات الحاشدة، خذ معك دائماً زجاجة ماء وبسكويت أو فاكهة لطفلك طوال فترة التواجد	Carry drinking water and healthy snacks for children in mass gatherings	در تجمعات انبوه، آب و میان‌وعده سالم برای کودک همراه داشته باشید.
أمسك يد طفلك بقوة طوال الوقت ولا تفلتها وسط الناس	Hold your child's hand firmly in crowded places	در ازدحام جمعیت، دست کودک را محکم بگیرید.
مرضى القلب والجهاز التنفسي (Patients with heart & respiratory conditions)		بیماران قلبی و تنفسی
أثناء التجمعات الحاشدة، إذا كنت مريض قلب أو حساسية صدر (ربو)، يجب أن تلبس كمامة طبية قوية (مثل N95)	People with heart or respiratory conditions should carry an N95 mask during mass gatherings	در تجمعات انبوه، افراد دارای بیماری قلبی و تنفسی، حتماً ماسک (N95) به همراه داشته باشند.
أثناء التجمعات الحاشدة، ضع أدويةك الطارئة (بخاخ الربو أو حبوب تحت اللسان) في جيبك الأمامي دائماً وليس داخل الحقيبة، لإنقاذك بسرعة عند الحاجة	Keep essential medications (such as nitroglycerin tablets, etc) in an easily accessible front pocket rather than in a bag	در تجمعات انبوه، داروهای ضروری (قرص زیرزبانی) را در جیب جلوی لباس قرار دهید، نه در کیف.
أثناء التجمعات الحاشدة، إذا شعرت بنغزة أو ألم في صدرك أو صعوبة في التنفس، اطلب الطوارئ أو الإسعاف فوراً دون تردد	If you experience chest pain or shortness of breath during a mass gathering, seek help from emergency responders immediately	در تجمعات انبوه، در صورت بروز درد قفسه سینه یا تنگی نفس، سریعاً از نیروهای امدادی کمک بگیرید.
مرضى السكري (Diabetic patients)		بیماران دیابتی
أثناء التجمعات الحاشدة، إذا كنت مريض سكر، احمل في جيبك قطع حلوى، أو تمر، أو عصير؛ لتناولها فوراً إذا أحسست بهبوط السكر	During mass gatherings, carry a fast-acting source of sugar (such as fruit juice or glucose tablets/sugar cubes) in case of low blood sugar gatherings if you have diabetes	در تجمعات انبوه، مواد قندی (مثل آبمیوه یا قند) برای مواقع افت قند همراه داشته باشید.
لمرضى السكري: تناول وجباتك في وقتها ولا تؤخر أي وجبة أثناء التجمعات الحاشدة،	Do not skip meals during mass gatherings if you have diabetes	در تجمعات انبوه، در صورت ابتلا به دیابت، وعده‌های غذایی را حذف نکنید.
أثناء التجمعات الحاشدة، خذ جرعة الإنسولين أو حبوب السكر في مواعيدها بانتظام وبدون تأخير	During mass gatherings, take your insulin or diabetes medications according to your prescribed schedule	در تجمعات انبوه، در صورت ابتلا به دیابت، انسولین یا داروهای خود را طبق برنامه مصرف کنید.

النساء الحوامل (Pregnant Women)	زنان باردار	
أختي الحامل.. تجنبني الوقوف تماماً وسط الزحام، واجلسي دائماً قريباً من الأبواب والمخارج	Pregnant women should never stand in the center of a dense crowd and should always remain close to an exit	در تجمعات انبوه، زنان باردار هرگز در مرکز جمعیت نایستند و همیشه به درب خروجی نزدیک باشند.
إذا كنتِ حاملاً، فتجنبني البقاء لفترات طويلة في الأماكن شديدة الازدحام	If you are pregnant, avoid prolonged stays in densely crowded areas	در صورت بارداری، از حضور طولانی مدت در جمعیت‌های مترکم خودداری کنید.
أثناء التجمعات الحاشدة، اشربي الماء والعصائر بكثرة وابتعدي تماماً عن الشمس والحرارة العالية	If you are pregnant, drink adequate fluids and avoid excessive heat during mass gatherings	در تجمعات انبوه، در صورت بارداری، مایعات کافی مصرف کنید و از گرما دوری کنید.
أثناء التجمعات الحاشدة، إذا شعرت بألم في بطنك، أو مغص شديد، أو دوخة، أو رأيت أي دم، اطلبي الطوارئ الطبية فوراً وبشكل عاجل	During mass gatherings, if you are pregnant and experience abdominal pain, dizziness, or bleeding, seek immediate assistance from emergency medical services or relief personnel	در تجمعات انبوه، در صورت بارداری و بروز علائمی مانند درد شکم، سرگیجه یا خونریزی، فوراً از نیروهای امدادی یا اورژانس کمک بگیرید.

پیام (عربی)	پیام (انگلیسی)	پیام (فارسی)
إرشادات عامة (General Guidance)		
المصابون بالقلق الشديد أو التوحد يفضل عدم تواجدهم في الأماكن التي بها مكبرات صوت وصراخ شديد؛ تجنباً للنوبات	People with mental health conditions (such as autism or severe anxiety) should avoid attending noisy and densely crowded gatherings whenever possible	افراد دارای بیماری روانی (مانند اوتیسم یا اضطراب شدید) نباید در تجمعات انبوه پر سر و صدا قرار گیرند.
أثناء التجمعات الحاشدة، اسأل المنظمين فور وصولك: أين تقع أقرب نقطة طبية؟ لتكون مستعداً لأي طارئ	During mass gatherings, pay attention to practical guidance on how to access medical services in case of illness or injury	در تجمعات انبوه، به توصیه‌های عملی در مورد نحوه دسترسی به خدمات پزشکی در صورت بروز بیماری یا جراحت توجه نمایید.
أثناء التجمعات الحاشدة، استمع جيداً لمكبرات الصوت وتوجيهات الشاشات، ونفذ تعليمات الأمن والسلامة فوراً	During mass gatherings, pay close attention to official audio and visual announcements and follow them carefully	در تجمعات انبوه، به پیام‌های صوتی و تصویری مسئولان توجه کنید و آن‌ها را جدی بگیرید.

<p>هل تعلم؟ مساعدة رجال الأمن والإسعاف وتسهيل حركتهم ينفذ حياة الكثيرين ويوفر الأمن للجميع أثناء التجمعات الحاشدة،</p>	<p>Did you know? Cooperating with emergency responders and law enforcement personnel increases your safety during mass gatherings</p>	<p>آیا میدانستید همکاری با نیروهای امدادی و انتظامی، ایمنی شما را در تجمعات بزرگ افزایش می دهد؟</p>
<p>أثناء التجمعات الحاشدة، قَدِّم المساعدة للأطفال وكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة عند الحاجة</p>	<p>During mass gatherings, offer assistance to children, older adults, and people with disabilities whenever needed</p>	<p>در تجمعات انبوه، به کودکان، سالمندان و افراد ناتوان کمک کنید</p>
<p>كن مبادراً ومساعداً للأطفال، وكبار السن، وذوي الاحتياجات الخاصة طوال فترة التجمع</p>	<p>Following the instructions of event organizers, guides, and safety personnel is essential during mass gatherings</p>	<p>توجه به دستورات راهنماها و مدیران برگزاری تجمعات انبوه، ضروری است</p>

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی
دانشکده بهداشت و ایمنی