

پیشگیری از حوادث ترافیکی:

همه ساله ۱/۲۰۰/۰۰۰ نفر در جهان جان خود را به علت حوادث ترافیکی از دست می‌دهند. ۹۰ درصد موارد مرگ ناشی از حوادث ترافیکی مربوط به کشورهای با درآمد کم یا متوسط است یعنی کشورهایی که ۸۴ درصد جمعیت و ۵۳ درصد وسایط نقلیه جهان را در خود جای داده اند. عابران پیاده، دوچرخه سواران و موتورسواران در مقایسه با رانندگان و سرنشینان اتومبیلها و وسایل نقلیه دیگر، بیشتر در معرض خطر هستند و کاربران آسیب پذیر راهها نام دارند. عابران پیاده در تصادف با خودرویی که ۸۰ کیلومتر در ساعت سرعت دارد، به طور تقریبی اصلاً شانس زنده ماندن ندارند. در واقع شانس زنده ماندن عابران پیاده با افزایش سرعت خودرویی که با آنها برخورد میکند کاهش مییابد همچنین سرعت بر شدت ضربه تصادف تأثیر میگذارد. کاهش بار حوادث ممکن نیست مگر آنکه تک تک مردم نقش خود را به درستی ایفا کنند به عبارتی شهروندانی قانون مدار باشند.

به عابران پیاده توصیه می شود که در شب و در مه و غبار و در شرایطی که دید کافی وجود ندارد از لباس رنگ روشن استفاده کنند و در صورت پوشیدن لباس تیره یا چادر مشکی در شرایط فوق حتماً علامت شب‌رنگ روی لباس خود نصب کنند. عبور از مکانهای مجاز و پیاده روها، خط کشی عابر پیاده و پلهای هوایی، توجه به چراغ مخصوص عابرین پیاده از توصیه های ایمنی برای عابران پیاده است. والدین باید به کودکان خود بیاموزند که خیابان مکانی خطرناک است و نباید به جای پارک به محل بازی کودکانشان تبدیل شود.

پیشگیری از گزش جانوران زهری:

گزیدگی‌های جانوران زهری در طول سفر می‌تواند به بحرانی جدی تبدیل شود. علت آن نیز همراه نداشتن ابزارهای درمانی چون انواع کرم‌ها و قرص‌ها، آشنایی نداشتن با مراکز بهداشتی و درمانی مقصد سفر، عدم دسترسی به سرم های درمانی و ناآشنایی با اقلیم منطقه است.

هیچ کس دوست ندارد زمان محدودی را که برای سفر در نظر گرفته، به دلیل گزیدگی و مشکلات پیرامونی‌اش از دست بدهد. پس بهتر است در طول سفر به مناطق مختلف مراقب انواع گزیدگی‌ها باشید. توجه داشته باشید که در موارد گزیدگی‌ها حتماً پس از انجام اقداماتی که بیان می‌شود به سرعت فرد را به اولین مرکز درمانی انتقال دهید .

عمده ترین گزیدگی های شامل موارد زیر است:

عقرب گزیدگی:

با گرم شدن هوا موارد عقرب گزیدگی افزایش می‌یابد. عقرب‌ها اغلب در مناطق خشک کوهستانی و صحرایی در زیر سنگ‌ها، کلوخ‌ها یا درون حفره‌های کوچک زندگی می‌کنند. سم تعدادی از عقرب‌ها بسیار خطرناک است و باعث علائم و عوارض وخیمی در فرد آسیب‌دیده می‌شود که گاهی موجب مرگ افراد، بویژه کودکان کمتر از شش سال می‌شود. با توجه به اینکه در بعضی موارد تاخیر در تشخیص و درمان مناسب ممکن است باعث بروز عوارض خطرناکی در فرد شود. در ابتدا مهم است که تشخیص عقرب‌گزیدگی به طور صحیح انجام شود.

به طور عمده عقرب‌ها روزها مخفی می‌شوند و شب‌ها به فعالیت می‌پردازند. گاهی عقرب‌ها به طور اتفاقی وارد لباس‌ها و یا کفش‌ها شده و فرد را می‌گزند. لذا توصیه می‌شود که قبل از خواب، رختخواب‌ها را بررسی کنید و صبح‌ها پس از بیدار شدن، قبل از پوشیدن لباس و کفش، آنها را واریسی کنید.

زنبور گزیدگی:

گزیدگی زنبورهای زرد، سرخ و عسل معمولاً دردناک است، ولی خطرناک نیست. خطرناک‌ترین و عمده‌ترین عامل آلرژی، نیش زنبورهای وحشی است. علائم گزش زنبور بستگی به میزان سم، حساسیت بدن به زهر و تا حدی محل گزیدگی دارد و می‌تواند به صورت یک واکنش عادی و معمولی، مسمومیت، حساسیت‌های عمومی وسیع و حتی در موارد نادر به شکل واکنش‌های شدید روانی باشد. در بیشتر موارد، نیش زدن زنبور باعث ورم و درد در محل، به دلیل یک واکنش سمی غیرحساسیتی به زهر زنبور می‌شود.

واکنش‌های حساسیتی به نیش زنبور ممکن است خفیف و با درد و قرمزی موضعی پوست همراه باشد. در عین حال ممکن است واکنشی عمومی‌تر به همراه ورم، کهیر و قرمزی باشد. واکنش آلرژی نسبت به سم زنبور در طول ده دقیقه پس از گزیده شدن به وجود می‌آید. واکنش‌های شدید حساسیتی تهدید کننده حیات در افراد دارای آلرژی شدید، در افراد مسن، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و در موارد گزش‌های متعدد ممکن است رخ دهد. در موارد واکنش‌های خفیف به سم زنبور فقط مصرف قرص‌های آنتی هیستامین کافی است، در حالی که در موارد واکنش‌های شدیدتر یا شوک حساسیتی (آنافیلاکسی) ممکن است برای احیاء بیمار به تزریق آدرنالین، آنتی هیستامین، کورتون و تزریق سرم توسط پزشک نیاز باشد. همه افرادی که به نیش زنبور آلرژی دارند، باید دستبندهای هشدار پزشکی (که وجود حساسیت روی آن ثبت شده است) و نیز یک سرنگ خودکار تزریق آدرنالین همراه داشته باشند. اقدامات اولیه در گزش‌های معمولی زنبور عبارتند از: محل زنبور گزیدگی را با آب و صابون بشویید. در مورد نیش زنبور عسل، برداشتن سریع نیش از روی زخم، برای جلوگیری از ورود بیشتر سم به زخم ضروری است. روی محل زنبور گزیدگی، کمپرس سرد یا کیسه محتوی یخ قرار دهید و به طور پی در پی هر ۱۵

دقیقه یکبار کیسه یخ را از روی پوست بردارید. از قراردادن مستقیم یخ روی پوست خودداری نمایید و از گرم کردن محل گزش بپرهیزید. اگر فرد زنبورگزیده مشکل تنفسی داشت و یا ورم شدید و سریع در محل گزش بروز کرد باید به پزشک مراجعه نمایید.

مارگزیدگی:

مارگزیدگی به عنوان یکی از فوریت‌های پزشکی محسوب می‌شود. اقدامات فوری که در مارگزیدگی باید انجام دهید عبارتند از: بیمار را آرام کنید و از حرکات بیش از حد او جلوگیری کنید و محل گزیدگی را تمیز نمایید. عضو گزیده شده توسط مار را باید بی حرکت و هم سطح یا کمی پایین‌تر از سطح قلب نگه داشت. بستن یک نوار محکم و پهن به اندازه ۳ تا ۴ انگشت بالاتر از محل گزیدگی مار بویژه اگر محل گزیدگی در دست‌ها یا پاها باشد ضرورت دارد. بستن نوار نباید آنقدر سفت باشد که جریان خون اندام را مختل کند. اگر ورم باعث سفت شدن نوار شد، آن را باز کنید و از محلی بالاتر ببندید. هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه یکبار، به مدت یک دقیقه نوار را باز کرده و دوباره ببندید. این کار باید تا زمان آماده شدن پادزهر ادامه یابد.

در مارگزیدگی باید از سرد کردن عضو با آب سرد یا یخ خودداری کرد، چون باعث کاهش جریان خون و از بین رفتن بافت می‌شود. هرچه سریع‌تر فرد مارگزیده را به بیمارستان منتقل کنید و زمان را با تلاش برای کشتن و یا گرفتن مار از دست ندهید. اگر طی ۵ تا ۷ سال اخیر فرد مارگزیده، واکسن کزاز تزریق نکرده است، به پزشک اطلاع دهید. جهت خنثی نمودن سم مارها از پادزهر یا ضد سم استفاده می‌شود. پادزهر باید در موارد واکنش‌های شدید مانند شوک، اختلالات انعقاد خون، نارسایی تنفسی و جهت جلوگیری از مرگ مورد استفاده قرار بگیرد. پادزهر زمانی بیشترین اثر را دارد که طی ۱۲ ساعت اول پس از مارگزیدگی تزریق شود.

گزش حشره دراکولا:

حشره دراکولا نه نیش می‌زند و نه گاز می‌گیرد، بلکه ترکیبات سمی ترشح می‌کند که باعث ایجاد زخم‌های پوستی و چشمی می‌شود. سم حشره دراکولا باعث ایجاد صدمات بافتی، زخم و تاول می‌شود. علائم به صورت قرمز شدن موضعی، جوش‌های کوچک همراه با خارش و در انتها پوسته پوسته شدن پوست می‌باشد. له شدن حشره دراکولا روی پوست یا خاراندن پوست سبب انتشار سم و تشدید زخم‌های روی پوست خواهد شد.

درمان قطعی برای سم حشره دراکولا وجود ندارد و عارضه بعد از مدتی خودبخود خوب می‌شود. برای کاهش عارضه پوستی سم حشره دراکولا، می‌توان در ساعات ابتدایی، با آب و صابون معمولی محل عارضه را شستشو داد. استفاده از الکل سفید روی موضع آلوده به سم حشره دراکولا می‌تواند در کاهش علائم موثر باشد.

پیشگیری از مسمومیت غذایی:

طی سفر برای حمل مواد غذایی فاسدشدنی، از یخدان مناسب استفاده کنید. همیشه قبل از آماده کردن یا خوردن غذا دستهایتان را با آب و صابون بشویید و یا در صورت عدم دسترسی به آب از ژلهای ضد عفونی کننده استفاده نمایید.

از خرید قوطی های کنسرو دارای برآمدگی ، فرورفتگی یا نشستی خودداری کنید و مطمئن شوید که درپوش آنها شکسته نشده باشد. اگر فرآورده یی ظاهر یا بوی ناخوشایندی داشت به هیچ عنوان آن را نچشید.

بوتولیسزم نوعی مسمومیت غذایی کشنده است که در اثر مصرف کشک غیرپاستوریزه ، غذاهای کنسروی که قبل از مصرف حرارت کافی به آنها نرسیده یا سوسیس و کالباس خام و آلوده بروز می کند. قبل از مصرف کنسروها نیز به مدت ۲۰ دقیقه آن را بجوشانید. برآمده شدن دو طرف قوطی کنسرو ، وجود پوسیدگی در اطراف ، تغییر رنگ و طعم و بو و ایجاد کف جزو علایم فساد کنسروها و وجود لکه های سفید یا سبزرنگ به علت وجود کپک از علایم فساد سوسیس و کالباس است.

توجه به تاریخ تولید و انقضاء ، مجوز بهداشتی ، پروانه ساخت و علامت استاندارد روی بسته بندی های مواد غذایی به ویژه بستنی ، آبمیوه ، محصولات لبنی و گوشت ، برای پیشگیری از بروز مسمومیت ها ضروری است. با شروع علایمی نظیر تهوع ، دل پیچه ، اسهال و سردرد ، حتماً به پزشک مراجعه و از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید. مصرف مایعات فراوان نظیر دوغ و ماست پاستوریزه هنگام مسمومیت، بهتر از هر ماده غذایی دیگر است.

از مصرف مواد غذایی غیربهداشتی و مشکوک به فساد ، در طول سفر به شدت خودداری و سعی کنید از رستوران ها و اغذیه فروشی هایی که اصول بهداشتی را رعایت نمی کنند ، غذا تهیه نکنید. از مصرف مواد غذایی پخته شده که بیش از ۲ ساعت بیرون از یخچال مانده است، پرهیز کنید.

به برجسب فارسی مواد غذایی خارجی توجه داشته باشید. شیر و فرآورده های لبنی پاستوریزه و نمک تصفیه شده، مصرف کنید و از خرید و مصرف نان های بسته بندی شده، بدون مجوز وزارت بهداشت و درج تاریخ تولید و انقضاء مصرف خودداری کنید. کشک مایع را قبل از مصرف به مدت ۵ دقیقه بجوشانید تا از ابتلا به مسمومیت غذایی و بوتولیسزم در امان باشید. هنگام مسافرت با اتوبوس یا قطار، برای نوشیدن آب فقط از لیوان های یکبار مصرف و اختصاصی استفاده کنید.