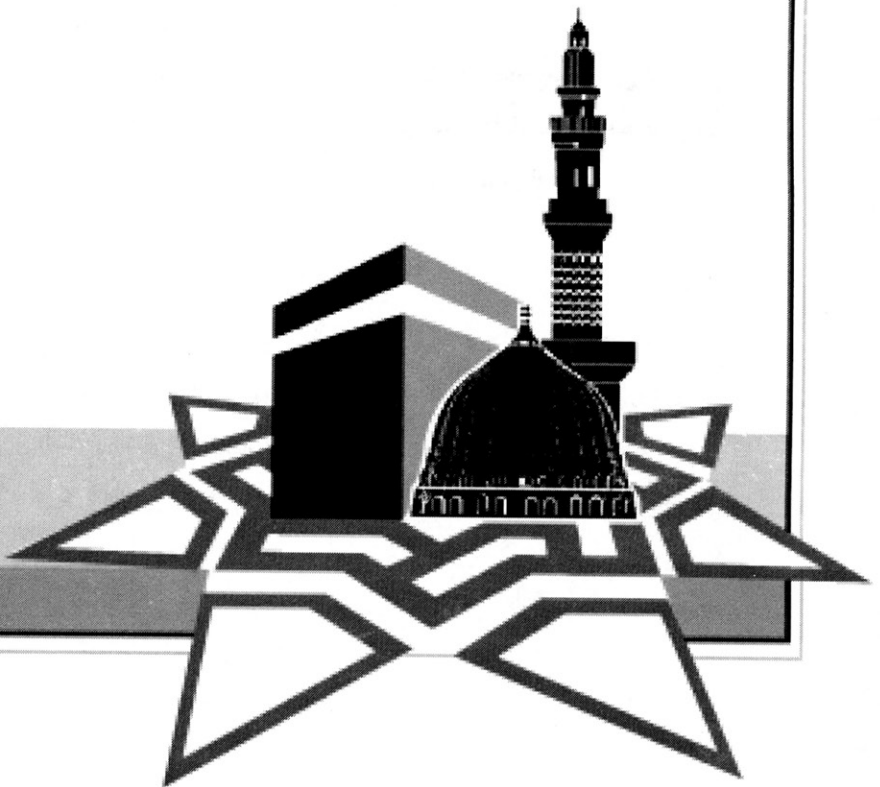
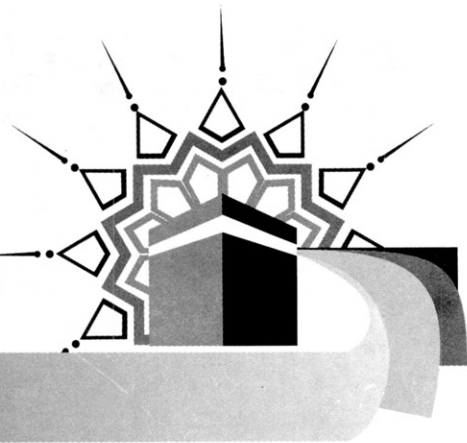


بهداشت در حج



بهداشت کاروانهای حج



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ. لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي أَيَّامٍ مَعْلُومَاتٍ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُمْ مِنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِعُوا النَّبَأِيسَ الْفَقِيرَ»^۱

پیشگفتار

در طول قرن‌های متمادی، از زمان برخاستن ندای ابراهیم خلیل الله - ع - تا دعوت پیامبر خاتم حضرت محمد - ص - و از آن زمان تاکنون، انبوه خداجویان، گروه گروه لیبیک گویان، دل از خانه و کاشانه خویش بریده و سرا پا شوق و شور، به سوی معبود و معشوق می‌شتابند و گردخانه او به طواف و راز و نیاز می‌پردازند و در این اقیانوس عظیم، بندگان دلباخته، روح خویش را با زلال استغفار و استغاثه و ابراز اطاعت و بندگی تطهیر می‌کنند و با رهتوشه تقوا، به دیار خویش باز می‌گردند و از شمیم صفای این سعی عاشقانه، فضای محیط زندگی را عطر آگین و اشتیاق عاشقان لقای معشوق را افزونتر می‌سازند.

اینک که پس از قرن‌ها، فرزندان اسلام یکبار دیگر با تاسی به اسوه حسنه،



رسول خدا - ص - ، پیرومندان به قطع دست‌های شیاطین پرداخته و برشکستن و زدودن بت‌های پیدا و ناپیدا از دامان میهن اسلامی توفیق یافته‌اند. همچنین مفتخر به جانفشانی در راه آرمان‌های اسلامی آن فخر عالم امکان و تربیت یافته‌ی مکتب شهادت و ایثار، رهبر کبیر و همیشه جاوید انقلاب اسلامی، امام خمینی - رضوان الله تعالی علیه - و شاگرد برگزیده و فرزندش، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای - مدظله العالی - عزم خویش را در برافراشتن پرچم «لا اله الا الله» بر فراز گیتی به منزه ظهور رسانده‌اند، حضور زائران سرزمین شهیدان گلگون کفن در کنار زائران دیگر ملل اسلامی، شکوهی دوباره به حج ابراهیمی داده و بت‌های مرئی و نامرئی را در سراسر جهان به لرزه افکنده و نوید فرا رسیدن صبح امید را پس از شام تیره حاکمیت شیاطین و ستم پیشگان، نوید می‌دهد.

به هر صورت، مدیریت دشوار و سنگین کاروان‌های زائر خانه خدا و مسؤولیت سرپرستی این عاشقان خداجو، در ابعاد مختلف از لحظه حرکت به سوی سرزمین قبله تا لحظه رسیدن دوباره به وطن، بر عهده کسانی است که علی‌رغم همه سختی‌ها عزم خود را بر خدمت میهمانان خدا جزم کرده و به این خدمت بزرگ کمر همّت بسته‌اند.

از آنجا که این مسؤولیت، همه جانبه است و پاسداری از تندرستی این جمعیت انبوه، که در میان آنان سالخورده‌گان، جوانان، افراد نیازمند به مراقبت‌های ویژه، همه با هم در سرزمینی دور از خانه و خانواده، در دیاری با مسائل خاص اقلیمی، اجتماعی و فرهنگی، در کنار میلیون‌ها میهمان از شرق و غرب و شمال و جنوب این جهان پهناور حضور دارند، ضرورت توجه به مسائل خاص بهداشتی را به شدت طلب می‌کند. در این مجموعه، تلاش می‌کنیم آنچه را که یک مدیر کاروان به عنوان بخشی از مسؤولیت همه جانبه خود باید بداند و بر اجرای آن نظارت کند و همه اعضای کاروان و همکاران خود را در این مسؤولیت مشترک یاری و ترغیب نماید به بیانی ساده و بی‌پیرایه عرضه کنیم. تا به یاری پروردگار و همّت و تلاش خستگی ناپذیر آنان و همکاری و همراهی همکاران آنها در کاروان و نیز زائران بیت‌الله الحرام، در یک کوشش دسته جمعی با پیشگیری از بیماری‌ها و حوادث و تأمین آسایش جسمی، روانی و اجتماعی راهیان خانه خدا، این سفر پربرکت و این مهاجرت الی الله، با سرفرازی میهن اسلامی، تندرستی و رفاه زائران و خدمتگزاران آنها، و بالاتر از همه رضای پروردگار بیچون توأم گردد.

فصل اول - مقدمه

مسئولیت کاروان در تأمین بهداشت زائران

درست است که هیأت پزشکی حج با بسیج امکانات خود در طول این سفر، از آغاز تا پایان، در خدمت زائران و کاروانهای حج می‌باشد لیکن مسئولیت ویژه تأمین تندرستی زائران و حفظ آن، بر عهده مدیر کاروان و همکاران او است که در طول این سفر، عهده‌دار امور حمل و نقل، اسکان، تغذیه، انجام اعمال و مناسک، جابجایی‌های ایام ترویج، عرفه، عید قربان و ایام تشریق می‌باشند.

همانگونه که مراقبت‌های بهداشتی و رعایت دستورالعمل‌های مربوط، می‌تواند از وقوع هر حادثه ناگوار و خطرات جانی به آسانی پیشگیری نماید. سهل‌انگاری در مسائل مربوط به تأمین تندرستی زائران نیز می‌تواند خطرات جدی بدنبال داشته باشد لذا شایسته است با توجه به اهمیت مسأله، مدیران محترم کاروان‌ها به مسئولیت سنگین و دشواری که پذیرفته‌اند، توجه خاصی نمایند و نسبت به مراعات اصول بهداشتی در کاروان توسط همه کارکنان کاروان و نیز زائران نظارت جدی و مداوم داشته باشند. بدیهی است در هر مورد که لازم باشد هیأت پزشکی حج آماده همکاری و انجام خدمات لازم خواهد بود.

آماده‌سازی زائران برای سفر

نکات ساده‌ای وجود دارد که آموزش آنها به زائران، قبل از عزیمت به سرزمین حجاز، هم ضروری است و هم بسیار سودمند.

بخشی از این آموزش‌ها درباره آشنایی با انجام واجبات حج، ادای دیون شرعی، دلجویی و حلالی خواستن از بستگان و معاشرین و مانند اینها است و بخش دیگری نیز در مورد تهیه لوازم ضروری؛ مانند لباس کافی و مناسب، ساک، پارچه احرام، خمیر دندان و مسواک، حوله، وسائل اصلاح، و غیره است.

همچنین اگر زائرانی به دلائلی، نیازمند مراقبت‌های درمانی ویژه و مداوم هستند، به منظور پیشگیری از مشکلات، لازم است نسبت به همراه داشتن توصیه‌های پزشکی خاص خود و احیاناً داروها و غیره اقدام نمایند.



گرمای فوق‌العاده هوا در جدّه، مکه و مدینه، همراه داشتن یک قمقمه کوچک آب و یک بادبزنی دستی را برای هر زائری ضروری می‌سازد. و نیز لازم است لیوان نشکنی را با خود داشته باشد تا او را از استفاده از لیوان‌های آلوده بی‌نیاز سازد. پس با توجه به آنچه که ذکر شد، فرصت مناسبی در اختیار مدیران محترم کاروان قبل از سفر وجود دارد تا به زائران، آموزش اولیه و ساده را جهت آمادگی آنان برای این سفر بدهند. قطعاً همین سفارش‌های قبل از سفر می‌تواند موجب پیشگیری از مشکلات بعدی باشد.

برخی از نکاتی که اینک ذکر می‌شود مربوط به آموزش زائران و مجموعه آنها بطور کلی در آموزش، اجرا و نظارت بر آنها در مسؤولیت کاروان و مدیریت آن است.

لباس مناسب

لباس‌های نخی و فاقد الیاف مصنوعی ب رنگ‌های سفید و یا روشن، از دیگر انواع لباس‌ها مناسب‌تر و با شرایط آب و هوای سرزمین حجاز بکارگیری آنها آسان‌تر است. از آنجا که گاهی مشاهده می‌شود تعداد اندکی از زائران ایرانی با تکیه بر گرمای هوا در انتخاب لباس رعایت شوونات ملی را نمی‌کنند لذا شایسته است مدیران کاروان‌ها این گونه افراد را متوجه اهمیت مسأله و ضرورت پوشیدن لباس‌هایی که موجب تحقیر و بی‌احترامی آنان و هموطنانشان نشود بنمایند.

حمل غذا توسط زائران

همه ساله مشاهده می‌شود که تعدادی از زائران، هنگام حرکت از منزل تا فرودگاه، به همراه خود مقداری غذا حمل می‌کنند و پس از پرواز از ایران به فرودگاه جدّه و نیز حتی در فاصله فرودگاه جدّه تا مدینه یا مکه، از غذای همراه خود استفاده می‌کنند و این کار سبب مسمومیت غذایی آنان و مشکلات بعدی آن می‌گردد.

لذا به نظر می‌رسد صرفنظر از ضرورت تذکر به زائران در مورد خودداری از به همراه آوردن غذایی فاسد شدنی، نظارت بر این نکته و ممانعت از مصرف خوردنی‌هایی که احتمالاً زائر به همراه خود آورده نیز لازم باشد.

در فرودگاه جده

با هر هواپیمایی که از ایران وارد جده می‌شود، تقریباً ۲ تا ۳ کاروان پیاده می‌شود. معمولاً تشریفات گمرکی و آماده ساختن وسیله نقلیه برای حرکت زائران به مدینه یا مکه چندین ساعت وقت می‌گیرد. در این ساعات، کارشناسان آموزش بهداشت هیأت پزشکی حج، خود را به محل تجمع زائران می‌رسانند و نکات ساده و ضروری بهداشتی را به آنان تذکر می‌دهند. همکاری روحانیون، مدیران و خدمه کاروان‌ها می‌تواند به ثمر بخشی این آموزش‌ها کمک مؤثر کند.

زائران معمولاً یک وعده غذا را در فرودگاه جده صرف می‌کنند لیکن گاهی دیده می‌شود که برخی از زائران بدلیل عدم تمایل به صرف غذا در آن ساعت، غذای خود را تحویل می‌گیرند و آن را همراه خود به داخل اتوبوس می‌برند تا در فاصله میان جده تا مقصد، صرف کنند. این کار کاملاً خطرناک است و با کمال تأسف همه ساله چند مورد مسمومیت غذایی به همین دلیل دیده می‌شود.

بنابراین، بجز آب، میوه، نان و نوشابه حمل هیچگونه خوردنی دیگری برای زائران مجاز نیست و چنانچه بهر دلیل صرف غذا در فرودگاه جده میسر نباشد، نگهداری، حمل و توزیع مواد غذایی مصرف نشده، غیر از میوه، نان و نوشابه می‌تواند خطرناک باشد. از آنجا که بهر صورت، زائران با ورود به محیط جدید و خطرات آلودگی‌های مختلف می‌باید بسیار بیش از گذشته مراقب سلامت و نظافت خود باشند، تذکر نکاتی، مانند شستشوی مکرر با آب و صابون پس از استفاده از توالت یا قبل از خوردن غذا، همچنین آشامیدن آب و مایعات کافی برای جبران تعریق سودمند است و نیز با توجه به احتمال گم شدن آنها و سرگردانی آنان توصیه به فاصله نگرفتن از محل استقرار زائران کاروان ضروری است.

فصل دوم - بهداشت مسکن و محل استقرار کاروان

بهداشت کلی ساختمان

ساختمانهای محل اسکان زائران، گرچه با تلاش فراوان و همکاری گروه‌های مختلف مهندسی و بهداشتی انتخاب شده‌اند لیکن بطور کلی با شرایط استقرار تعداد زیادی زائر،

بصورت کاروانی، در چند اتاق آنها و تهیه غذای آنها، آنهم یکجا، معمولاً مناسب نیستند لذا همین مسأله مشکلاتی را به دنبال دارد؛ از جمله محل آشپزخانه کاروانها غالباً در حیاط خلوت یا بام ساختمان و یا در فضای سرپوشیده دیگری که به عنوان آشپزخانه ساخته نشده انتخاب می‌شود. همچنین محل انبار، تعداد توالت‌ها، دستشویی‌ها، حمام‌ها، وضعیت فاضلات، محل رختشویی و مانند اینها پاسخگوی نیاز بصورت مطلوب نیست. با وجود این، رعایت چند نکته می‌تواند به رفع مشکلات کمک و از پیدایش برخی خطرات پیشگیری نماید:

۱- بهداشت آب انبارها

با توجه به این که در طول سال، بسیاری از ساختمان‌های اجاره شده، بلا استفاده بوده‌اند، همچنین متأسفانه شرایط ساختمانی آب انبارها و دریچه‌های آنها به گونه‌ای است که احتمال آلودگی آب انبار و رخنه برخی حشرات و تجمع کثافات در آنها وجود دارد، لذا خدمه کاروان که قبل از ورود زائران به ساختمان، در محل حضور یافته و ساختمان را برای استقرار زائران آماده می‌سازند، لازم است ابتدا آب انبار را کاملاً تخلیه کرده و بخوبی شستشو نمایند و سپس برای آخرین بار دیوار و کف آب انبار را با محلولی شامل یک قاشق مرباخوری (۵ گرم) پرکلرین در یک سطل آب (۱۰ لیتر) بشویند و با جمع‌آوری و تخلیه آب مورد اشاره، آب انبار را آماده بهره‌برداری نمایند.

تذکره اول:

آب لوله کشی شهرهای مکه و مدینه نیاز به کلرینه کردن مجدد ندارد. بلکه اگر آب لوله کشی کافی نبود و کسانی خواستند از آب حمل شده در تانکرها استفاده کنند، باید در برابر هر ۱۰۰۰ لیتر (یک متر مکعب) آب کلرینه نشده، یک قاشق مرباخوری (۵ گرم) پرکلرین را در مقداری آب حل کرده به داخل آب انبار بریزند؛ به عبارت دیگر، مثلاً اگر از یک تانکر ۱۴۰۰۰ لیتری، آب بداخل آب انبار تخلیه می‌شود، همزمان با تخلیه، ریختن ۱۴ قاشق مرباخوری پرکلرین به داخل آب انبار ضروری می‌باشد. مأمورین بهداشتی در هر بار مراجعه به کاروان، مقدار کلر باقیمانده آب مصرفی را با دستگاه کلر سنج اندازه‌گیری خواهند نمود و خدمه کاروان‌ها را راهنمایی خواهند کرد.

مجدداً یادآور می‌شود که کلرینه کردن آب باید همیشه همزمان با تخلیه آب از تانکرها

انجام شود.

تذکر دوم:

قبل از ورود و استقرار زائران در ساختمان، لازم است خدمه پیش پرواز در صورت عدم مراجعه مأمورین بهداشتی، با مراجعه به نزدیکترین واحد بهداشتی درمانی هیأت پزشکی حج، یا به گروه بهداشت مستقر در بیمارستان مرکزی نسبت به تهیه پرکلرین و مواد ضد عفونی کننده لازم برای دستشویی‌ها و تهیه پوسترهای بهداشتی و نصب آنها در جاهای مناسب اقدام نمایند.

۲- دستشویی‌ها، توالت‌ها و حمام‌ها

نظافت مداوم و همیشگی توالت‌ها، دستشویی‌ها و حمام‌ها یک کار کاملاً ضروری و بسیار مهم است که هرگونه بی‌توجهی به آن می‌تواند برای سلامت زائران خطرات جدی داشته باشد. ممکن است برخی از زائران به دلایلی، در رعایت نظافت محل‌های ذکر شده دقت کافی نداشته باشند اما از آنجا که استفاده تعداد زیادی از زائران با شرایط جسمی، عادات، آلودگی‌های احتمالی و نیز رفتار بهداشتی مختلف از آنها، ممکن است سبب بروز گرفتاری‌ها و شیوع بیماری‌ها شود لذا بهداشت این قسمت‌ها از ساختمان را باید به عنوان محل‌های بسیار مهم بطور جدی و مداوم تحت نظر داشت و همه روزه محوطه مربوطه را با آب و پودرهای پاک کننده شستشو داد و از بکار بردن جاروب بکار گرفته شده در توالت برای شستشوی راهروها جداً خودداری نمود.

ریختن مواد ضد عفونی کننده در داخل کاسه توالت و اطراف آن مفید است. مأمورین بهداشتی هنگام تحویل این مواد راهنمایی لازم را خواهند نمود. مع‌الوصف اگر از کرئولین برای این مقصود استفاده می‌شود، محلول ۵ درصد آن را باید تهیه و بکار گرفت، به این ترتیب که در یک ظرف، ۱ پیمانه از این ماده را در تقریباً ۲۰ پیمانه آب ریخت و با وسیله‌ای مثل آفتابه آن را در داخل کاسه توالت و محوطه اطراف آن پاشید.

برای ضد عفونی کردن حمام، وان حمام، و راهروهای اطراف دستشویی‌ها می‌توان از محلول کلردار به روش زیر استفاده کرد، ابتدا در یک سطل آب (۱۰ لیتر) یک قاشق مرباخوری (۵ گرم) گرد پرکلرین ریخته و سپس با این محلول کف محوطه حمام



و دستشویی‌ها را بشوید.

در هر توالی و حمام قرار دادن یک ظرف زباله در دار که لااقل روزی یکبار تخلیه شود، ضروری است. کنار دستشویی‌ها لازم است به اندازه کافی حوله کاغذی یا دستمال کاغذی وجود داشته باشد و بهر حال قرار دادن حوله معمولی در دستشویی‌ها و حمام ممنوع است.

نکته مهم: همیشه باید به مقدار کافی صابون در تمام دستشویی‌ها وجود داشته باشد.

۳- بهداشت اتاق‌ها

اتاق‌ها محل استراحت و خواب زائران است در هر اتاق به تناسب گنجایش آن، تعدادی از زائران اسکان داده خواهند شد. احتمال دارد بعضی از زائران به اندازه کافی مراعات اصول بهداشتی را نکنند و همین مسأله ممکن است سلامت سایرین را به خطر بیندازد، بنابراین لازم است بطریق صحیح و با زبان خوش موارد اشکال تذکر داده شود. نظافت اتاق‌ها دست کم روزی یکبار باید به دقت انجام شود. در هر اتاق قرار دادن یک سطل زباله دردار برای جمع‌آوری تدریجی مواد دور ریختنی و سپس جمع‌آوری همه آنها، لااقل هر روز یکبار ضروری است.

یکی از چیزهایی که سبب اشکال در نظافت اتاق‌ها می‌شود، قرار دادن وسایل اضافی در اتاق‌ها است، لذا شایسته است تا حد امکان، در کاروان محل‌هایی برای نگهداری چمدان‌ها و وسایل اضافی زائران پیش‌بینی شود.

نکته بسیار مهم دیگر، پاکیزگی و نظافت رختخواب‌ها است، البته هر زائر فقط از رختخواب مخصوص خود استفاده خواهد کرد لیکن شستشوی ملافه‌ها و روبالشی‌ها باید بطور مرتب و تقریباً هفته‌ای دو بار صورت گیرد، گاهی ممکن است بدلیل تعریق بیش از اندازه، تعویض ملافه‌ها بفاصله کمتر نیز ضرورت پیدا کند.

زائران پس از استراحت و برخاستن از خواب لازم است رختخواب‌های خود را جمع کنند.

محل صرف غذا باید جدا از اتاق‌های زائران باشد و بطور کلی صرف غذا در اتاق‌ها درست نیست.



نکته بسیار مهم:

متأسفانه در میان زائران، کسانی وجود دارند که هنوز نتوانسته‌اند عادت زشت و زیان‌بخش سیگار کشیدن را ترک کنند. سیگار کشیدن، حتی اگر بر اساس فتاوی‌ی موجود، صریحاً تحریم نشده باشد، با انجام چند گناه آشکار و آزار دهنده توأم است. ضرر رساندن به خود، مزاحمت و آزار همسفران و اسراف و اتلاف مال نمونه‌های واضحی از گناهیانی است که معمولاً معتادان به سیگار مرتکب می‌شوند. بهر صورت، صرفنظر از زشتی این عمل، لازم است به زائرانی که مبتلا به این بلا هستند تذکر داده شود که به هیچ وجه در داخل اتاقها مجاز به سیگار کشیدن نیستند.

۴- بهداشت انبارها، یخچال و فریزر

اصولاً محل انبار که در آن مواد غذایی نگهداری می‌شود، باید از انباری که محل نگهداری وسایل و مواد دیگر است، کاملاً جدا باشد.

انبار باید خشک و خنک باشد. مواد غذایی در کیسه‌های سربسته یا ظروف مخصوص روی سکو یا داخل جعبه‌های مناسب قرار بگیرد؛ بطوری که لااقل ۲۰ سانتیمتر از سطح زمین بالاتر گذاشته شود. جایی که حلب‌های پنیر و میوجات نگهداری می‌شود، باید کاملاً خنک باشد. یخچال و فریزر در سرزمین حجاز از وسائل بسیار ضروری، مهم و اساسی هستند لذا نسبت به طرز کار آنها باید کاملاً مراقب بود، برای آن که یخچال و فریزر درست کار کنند، باید اولاً بر سطح کاملاً صاف و افقی در جای مناسب قرار داده شوند (مورب قرار داده نشوند) و ثانیاً پشت یخچال و فریزر که محل لوله‌های گاز آنها است با دیوار فاصله داشته باشد تا تبادل حرارت به آسانی صورت گیرد.

گاهی حتی ممکن است مجبور شویم نزدیک یخچال یا فریزر، پنکه‌ای را بکار اندازیم تا تبادل حرارت لوله‌های گاز آنها آسان شود و درست کار کنند.

داخل یخچال و فریزر هم باید کاملاً تمیز باشد. از قرار دادن مواد غذایی بصورتی که دیگر مواد غذایی موجود در آنها را آلوده کند، باید خودداری نمود. ضمناً انباشتن مقدار زیادی مواد غذایی روی یکدیگر، مانع رسیدن سرمای کافی به بخشی از آن و سبب فساد آن خواهد گردید.

گوشت‌های آماده مصرف را باید در بسته‌بندی مناسب در داخل فریزر قرار داد. توجه: هنگامی که مقدار قابل توجهی برفک در فریزر یا یخچال تولید می‌شود، انتقال سرما با اشکال توأم خواهد بود لذا باید نسبت به برطرف کردن برفک اقدام نمود. نکته مهم: نگهداری مواد غذایی پخته شده مازاد بر مصرف، در داخل یخچال و فریزر برای استفاده بعدی، ممنوع است.

۵- بهداشت آسانسور، دستگیره‌ها، نرده‌ها

با توجه به رفت و آمد مکرر زائران به کمک آسانسور و استفاده آنها از دستگیره‌ها و نیز دست زدن به نرده‌ها، لازم است نسبت به ضد عفونی کردن دستگیره‌ها و نرده‌های مورد اشاره اقدام شود.

یک روش آسان برای این منظور، استفاده از محلول ۵٪ دتول است؛ به این ترتیب که تقریباً نصف ۱ پیمانه دتول را در ۹/۵ پیمانه آب حل کرده به کمک دستکش، ابر یا دستمالی را

در آن قراردادده خیس می‌کنیم، سپس ابر یا دستمال را روی تمام دستگیره‌ها و نرده‌ها می‌مالیم.

۶- درها و پنجره‌های توری

اصولاً ارتباط میان داخل اتاق‌ها، انبار، آشپزخانه، توالت‌ها و محیط خارج ساختمان نباید بصورتی باشد که مگس و حشرات بتوانند داخل آنها شوند؛ به عبارت دیگر، یا باید درها و پنجره‌ها کاملاً بسته باشند و یا دریچه‌ها و درهای دارای توری سالم، در این محل‌ها قرار داشته باشند.

کاروان‌ها لازم است نسبت به ترمیم توری‌های پاره شده یا نصب دریچه‌های توری‌دار، با کمک مالکین ساختمان‌ها اقدام فوری نمایند و به هر صورت از ورود مگس و حشرات به داخل ساختمان، به عنوان یک خطر جدی، با اهمیت بسیاری جلوگیری کنند.

۷- محل رختشویی

در شرایط فعلی، در هر کاروان می‌توان محل مناسبی را برای رختشویی اختصاص داد. در این صورت زائران نباید از دستشویی‌ها جهت رختشویی استفاده نمایند. همچنین شایسته است با توجه به امکانات، محل مناسبی برای آویختن رخت‌های شسته و خشک کردن آنها پیش‌بینی شود تا زائران تنها از همان محل برای این منظور استفاده نمایند.

۸- بهداشت آشپزخانه و وسایل آن

آشپزخانه در تأمین سلامت زائران تأثیر فوق‌العاده‌ای دارد؛ به نحوی که هرگونه بی‌دقتی در این خصوص می‌تواند خطرات جدی برای زائران و کارکنان کاروان به دنبال داشته باشد.

مهمترین نکاتی که قطعاً باید در شرایط فعلی ساختمان‌ها مراعات شود عبارتند از:

الف - پاکیزگی همه قسمت‌های آشپزخانه:

پاکیزه نگاه داشتن آشپزخانه، جز با نظافت و شستشوی مکرر با آب و مواد پاک‌کننده، جمع‌آوری سریع زباله و مواد زاید، خودداری از قرار دادن وسایل اضافی در آشپزخانه و کنترل



رفت و آمد، جلوگیری از ورود افراد دیگر (بجز کارکنان آشپزخانه) میسر نیست.

ب - جلوگیری از ورود مگس و حشرات:

شاید بسیاری از آشپزخانه‌های کاروان، به دلایلی که قبلاً ذکر شد، به این منظور از پیش آماده نشده باشند، اما بهر حال به محض این که محلی نام آشپزخانه گرفت، باید در حد افراط و سواس نسبت به پاکیزگی عمومی آن کوشید و به هر طریق که لازم باشد، از ورود مگس به داخل آن، بطور کاملاً جدی جلوگیری بعمل آورد. ورود مگس به آشپزخانه به معنای ورود آلودگی و خطر بیماری و مرگ است. لذا به هیچ عنوان نباید پنجره‌ها یا درهای توری را بازگذاشت. همچنین با سرپوشیده نگاه داشتن زباله و قرار ندادن مواد غذایی در جایی که استفاده مگس از آن میسر شود، باید خطر آلودگی بوسیله مگس را برطرف کرد و در صورت ضرورت با دقت کافی، بدون آن که ظرفی یا ماده غذایی و وسیله‌ای که با غذا سرو کار دارد آلوده شود، از حشره کش مناسب استفاده نمود.

ج - مناسب بودن مجاری فاضلاب:

مجاری فاضلاب آشپزخانه باید سرپوشیده باشد و به نحوی فاضلاب به مجرای اصلی هدایت شود که به هیچ وجه محیط اطراف را آلوده ننماید. بسیار دیده می‌شود که فاضلاب آشپزخانه‌های کاروان‌ها به داخل کوچه و خیابان وارد شده فضایی را آلوده نموده است.

د - بهداشت محل ظرفشویی:

باید محل مناسبی برای ظرفشویی پیش‌بینی شود؛ به نحوی که این محل از قسمت تهیه و طبخ مواد غذایی کاملاً جدا باشد. فاضلاب محل ظرفشویی باید به نحو صحیح دفع شود و از آلوده کردن اطراف آن جلوگیری گردد.

ه - بهداشت ظروف زائران و وسایل آشپزخانه:

پس از شستشوی اولیه ظروف زائران؛ یعنی پس از آن که آنها را با آب گرم و مواد پاک کننده شستشو دادند و آبکشی اولیه انجام شد، باید ظروف را در داخل تشت یا ظرف مناسبی قرار داد و در آن محلولی از پرکلرین شامل ۵ گرم (۱ قاشق مرباخوری) پرکلرین به ازاء هر ۱۰ لیتر آب (یک سطل یا نصف یک حلب بزرگ) ریخت و پس از ۲۰ دقیقه تا نیم ساعت ظروف را از آن خارج کرده و مجدداً با آب پاکیزه آبکشی نمایند و در محل مناسبی قرار دهند تا آب آن بچکد و ظروف خشک شوند. روی ظرف خشک شده را باید با پارچه تمیز پوشاند و از

دسترس مگس و گرد و غبار محفوظ داشت، بطور کلی استفاده از ظروف تَرک‌دار و آسیب دیده، ممنوع است.

دیگ‌ها و ظروف بزرگ آشپزخانه را نیز باید پس از استفاده، به خوبی با آب گرم و مواد پاک‌کننده پاکیزه کرد و پس از آبکشی، در جای مناسبی بصورت وارونه قرار داد همچنین سایر وسایل کار؛ مثل کفگیر و ملاقه و غیره را نیز باید کاملاً پاکیزه ساخت.

لازم به تذکر است که استفاده از ظروف مسی قرمز (سفید نشده) و ظروف تَرک‌دار، کاردهای درزدار، کفگیر و کفگیره بَرّه دو تکه (دارای میخ پرچ) مجاز نیست. تخته گوشت خُرد کنی باید سالم و بدون ترک باشد و پس از هر بار استفاده و پاکیزه کردن و شستن، روی آن را با نمک نرم فراوان بپوشانند برای خُرد کردن خیار و پیاز و غیره نباید از تخته گوشت خُرد کنی استفاده شود بلکه برای این منظور، لازم است تخته دیگری تهیه شود.

و- دفع بهداشتی زباله آشپزخانه

زباله آشپزخانه را باید بطور مرتب و بی‌وقفه از محیط آشپزخانه خارج کرد و در داخل کیسه‌های زباله، که سر آن بسته شده باشد یا در داخل ظروف زباله در دار، ریخت. بسیار دیده می‌شود که کارتن‌های مقوایی مربوط به مرغ و گوشت و میوجات، به همان صورت داخل ظروف زباله ریخته می‌شود و به همین دلیل سطل‌های زباله اغلب زود پر می‌شوند و در آنها باز می‌ماند لذا مقوا و جعبه و نظایر آنها را باید ابتدا کمی فشرود و بهر حال طوری در ظروف زباله قرار داد که سبب بازماندن در سطل زباله نشوند.

ز- شستشو و ضد عفونی کردن آشپزخانه

اگر چه باید تأکید کرد که در آشپزخانه به هیچ وجه، بجز آب پاکیزه و بهداشتی، آب دیگری نباید به هیچ منظور، حتی شستشوی کف و دیوار آشپزخانه بکار رود، مع‌الوصف اضافه می‌کنیم خوب است هر روز یکبار پس از شستشو و پاکیزه‌سازی کامل آشپزخانه، محوطه آشپزخانه را با محلول پرکلرین بوسیله جاروی پاکیزه یا «ت» ضد عفونی نمایند.

محلول پرکلرین را، همانطور که قبلاً برای ضد عفونی کردن حمام گفتیم، به این ترتیب می‌توان تهیه نمود: در یک سطل آب (۱۰ لیتر آب)، یک قاشق مرباخوری (۵ گرم) گرد پرکلرین می‌ریزیم و از این محلول برای ضد عفونی کردن کف آشپزخانه استفاده می‌نماییم.



در خاتمه این بحث، تذکر این نکته سودمند است که آشپزخانه باید تمیزترین قسمت ساختمان باشد.

۹- بهداشت آبدارخانه

تقریباً اصول کلی ذکر شده در مورد آشپزخانه؛ مانند ضرورت پاکیزگی، عدم دسترسی مگس، بهداشت مجاری فاضلاب، داشتن سطل زباله در دار، بهداشت محل شستشوی استکان و نعلبکی. ضد عفونی گاه بگاه استکان‌ها با محلول پرکلرین (که ضمناً سبب رفع کدورت و باعث شفافیت استکان‌ها هم می‌شود) باید به همان صورت مراعات شود. نکته خاص آبدار خانه، قرار دادن قند و شکر در قنددان و ظروف در دار و قطع دسترسی مگس به آن و جلوگیری از ورود افراد مختلف به آبدارخانه است. ضمناً از آنجا که چای پر رنگ برای سلامت انسان زیان بخش است و سبب یبوست مزاج و مشکلات دیگر می‌شود، توصیه می‌گردد چای را به صورت کم‌رنگ و به مقدار فراوان در اختیار زائران قرار دهند.

۱۰- بهداشت کلمن‌های آب

با توجه به شرایط خاص سرزمین حجاز، اجباراً از کلمن‌های آب بسیار استفاده می‌شود. پس از شستشوی یخ در داخل آبکش و ریختن آن در داخل کلمن، مقداری آب پاکیزه اضافه می‌شود تا زائران از آن استفاده کنند.

چند نکته قابل ذکر در این جا وجود دارد که در عین سادگی، دارای اهمیت است:

الف- بهداشت یخ

یخ را از هنگام دریافت از کارخانه یخ، باید در جعبه‌ها یا ظروف مناسب، حمل نمود و سپس در جای مناسب و بهداشتی یا استفاده از نایلون و مشمع پاکیزه نگهداری کرد. گاهی دیده می‌شود که قالب‌های یخ را روی زمین یا در داخل وانت روی کف محل حمل بار قرار می‌دهند. این کار سبب می‌شود که مقداری از یخ که بتدریج آب می‌شود آلودگی‌ها را در خودش حل کند و به آسانی به داخل قسمت‌های دیگر یخ نفوذ کند شستشوی ظاهری یخ قادر به رفع این گونه آلودگی‌ها بطور کلی نیست، پس از شکستن قالب‌های یخ همانگونه که

اشاره شد باید یخ را با آب پاکیزه در داخل آبکش شست و سپس به داخل ظروف آب ریخت.

ب- عدم دستکاری داخل کلمن

متأسفانه گاهی دیده شده است که برخی افراد برای خنک کردن قوطی نوشابه، آن را داخل کلمن آب قرار داده‌اند! این کار سبب آلودگی آب و لطمه زدن به سلامت دیگران می‌شود.

ج- کنترل درجهٔ سرمای آب

از آنجا که به دلایل خاص، کاروان‌ها ناچارند مقدار زیادی یخ را در داخل کلمن قرار دهند و این کار موجب خواهد شد که آب آشامیدنی بشدت سرد باشد و بسیاری از اوقات زائران تشنه و عرق کرده از آن استفاده نمایند لذا توصیه می‌شود کنار کلمن‌های آب، ظرف شیردار دیگری که در آن آب معمولی است نیز قرار داده شود تا زائران میزان سرمای آب مصرفی خود را کنترل نمایند.

د- شستشوی کلمن‌ها

بهر صورت هنگام تعویض آب و یخ، کلمن‌ها باید آنها را از آب باقیمانده تخلیه کرد و هر چند یکبار با آب پاکیزه شستشو داد.

۱۱- بهداشت سفره و محل صرف غذا

محلی که برای صرف غذا در نظر گرفته می‌شود، باید کاملاً پاکیزه، دارای جای کافی و مانند سایر قسمت‌ها از دسترس مگس در امان باشد.

خوب است سفره‌ها را کمی با پهنای کمتر بگسترانند و به هیچ کس اجازهٔ پا گذاشتن در سفره، به هر عنوان؛ مثل چیدن ظروف یا توزیع غذا و مانند اینها ندهند. همچنین هنگام جمع کردن سفره دو سر سفره را ابتدا روی هم قرار دهند سپس به دفعات لازم تا کنند، فایدهٔ این کار این است که هیچگاه قسمت زیر سفره که با فرش اتاق تماس دارد با داخل سفره که محل قرار دادن ظروف غذا است تماس پیدا نمی‌کند.

۱۲- کپسول‌های آتش‌نشانی

در داخل ساختمان باید به تعداد کافی کپسول آتش‌نشانی برای مقابله با حوادث

احتمالی وجود داشته باشد. معمولاً به دلیل کنترلی که از جانب مسؤولین دولت حجاز وجود دارد، کم و بیش این کپسول‌ها را در داخل ساختمان‌ها می‌توان دید اما متأسفانه بسیاری از کارکنان کاروان‌ها طرز کار با آنها را به دقت نمی‌دانند و همین مسأله می‌تواند موجب خطراتی شود.

لازم است مدیران محترم کاروان‌ها به طریق مقتضی و با آموزش‌های لازم به کمک افرادی که با طرز کار آنها آشنایی دارند، از آمادگی خدمه کاروان برای استفاده صحیح از آنها در مواقع خطر مطمئن شوند.

● پی‌نوشتها:

۱ - سورة حج آیه ۲۷ و ۲۸ - در میان مردم نداده که به نزد تو پیاده و سواره و از هر راه دور، برای انجام حج جمع شوند تا منافع بسیار برای خود ببینند و خدا را در روزهای معین بر آنچه که از چهار پایان آنها را روزی داده یاد کنند، پس از آن بخورید و به درماندگان نیز بخورانید.

